

PETER NIESSL

KOEXISTENZ

Bewusst gemeinsam leben

„Vorstellung einer sich weiter-entwickelnden Menschheit“

Koexistenz – Bewusst gemeinsam leben
© Copyright: 2022 Peter Niessl, MSc, Fischamend.
Alle Rechte vorbehalten.

1. Auflage

Cover: Birgit Ruckenbauer

Lektorat: Susanne Bichler-Lajda

www.therapie-niessl.at

office@therapie-niessl.at

Für die Menschen.

Danke

Danke an meine Frau Sabine für ihre Liebe und ihre Geduld in unserem gemeinsamen Leben.

Danke an meine beiden Söhne für das Vertrauen zum Leben, welches sie mich durch ihre Entwicklung in Verbindung zu mir lehren.

Danke an meine Patientinnen und Patienten für das, was sie mir über diese Welt, ihre Gefühle und Bedürfnisse zeigen.

Danke an meine Lehrtherapeutinnen und Lehrtherapeuten für das, was sie mir über meine Ausbildung hinaus im Hinblick darauf, Mensch zu sein, vermittelt haben.

Danke an meine liebe Freundin und, wie ich gerne sage, „Mentorin“ Susi, welche mir entscheidende Impulse für meinen positiven Lebensweg und dieses Buch geschenkt hat.

Danke an meine Freunde, für ihren Respekt und ihre Wertschätzung, welche sie mir gegenüber stets gelebt und zum Ausdruck gebracht haben.

Danke an meine Eltern, welche mich geboren, mich in meiner Kindheit versorgt und mir damit die Möglichkeit zugrunde gelegt haben, mich selbst zu dem Menschen zu entwickeln, der es mir zu werden möglich war.

Danke an alle, welche mich bei der Erstellung dieses Buches unterstützt, inspiriert und immer wieder motiviert haben.

Ich danke für die Schöpfung dieser Welt, das Leben sowie die Möglichkeit, Liebe und Zufriedenheit für uns selbst freien Willens entdecken und annehmen zu können, so wir das wollen.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	9
EINLEITUNG	12
DIESES BUCH	15
Ein Außerirdischer im Kindergarten	15
Einladung zu einer Lesereise	21
DER MENSCH	32
Selbstverständnis	32
Natur	43
Leben	49
Bewusst-Sein	55
Unbewusst-Sein	60
Sinn	66
GESELLSCHAFT	69
Kultur	69
Gesellschaftssysteme	74
KOEXISTIEREN	87
Sein als Existenzform	87
Selbstentfremdung	98
Hierarchie	107
Konviviale kooperative Koexistenz	118
WAS KONVIVIALE KOEXISTENZ FÖRDERN KANN	129
Naturwissenschaftliche Erkenntnisse	129
Spiritualität und Religion	148

Response Ability	152
Verantwortung zur Selbstverantwortung	156
Freier Wille	162
Fühlen und Denken - das Verhältnis des Verstandes zu unseren Emotionen	165
Integrität	172
Bezogenheit, Bindung und Verbundenheit	178
Freude und Begeisterung	185
Vertrauen	189
Demut	194
Liebe	198
WAS UNS BEIM ERREICHEN KONVIVIALER KOEXISTENZ ZU SCHAFFEN MACHEN KANN	204
Angst	204
Die Kraft unserer Erinnerungen und Vorstellungen	211
Wertung, Bewertung und Vergleich	218
Konkurrenz und Rivalität	231
Verstand im Kontrast zu Bewusstsein	236
Abhängigkeit	241
Geldverliebtheit und Systemzweckerfüllung	245
Narzisstisches Erleben und Verhalten	253
Gewalt	259
Verleugnung und Verdrängung	267
Umgang mit Tod und Sterben	272
GELINGENDE KOEXISTENZ	279
Vorstellung einer sich weiter entwickelnden Menschheit	291
Natürlicher emotionaler Profit	297
Das Kollektiv als Ausgangspunkt für persönlichen Nutzen	302
Horizontales- und transversal-holistisches Denken	306

Liebe oder Angst vor dem Leben und dem Tod	316
Bewusstheit zur Entwicklung von Bewusst-Sein	322
Mut	329
Abschließende Gedanken	332
FINANZIELLER AUSGLEICH FÜR DIESES BUCH	334

Vorwort

Der Glaube, also die Kraft der Vorstellung, kann bekanntlich Berge versetzen. Selbsterfüllende Prophezeiungen erzeugen soziologischen Forschungen zufolge, welche bereits Anfang bis Mitte des 20. Jahrhunderts durchgeführt wurden, Realitäten, welche sich ursprünglich aus einer Vorstellung, aus Gedanken, also aus einer Information manifestieren. Eine Menge an wissenschaftlichen und alltäglichen Erkenntnissen, angefangen von Quantenexperimenten mit dem Ergebnis, dass der Urstoff des Universums letztendlich Information ist (Zeilinger, 2003, S. 217), über die Tatsache, dass Menschen zum Beispiel den ursprünglichen Traum und die Vorstellung vom Fliegen Realität werden ließen, bis hin zu metaphysischen, spirituellen Vorstellungen über dieses Universum zeugen augenscheinlich von der Kraft und der Vielfalt menschlicher Gedanken und Vorstellungen.

Wenn dies demnach so wirkt, dann muss das Prinzip auf jegliche Entstehung von positiven sowie negativen Realitäten, in der Entstehung von Situationen, Bedingungen und Ereignissen des menschlichen Zusammenlebens wirken.

Das bedeutet somit, dass wir auch selbstzerstörende Prophezeiungen in uns tragen können, die sich manifestieren.

Diese selbsterfüllenden oder leider auch selbstzerstörenden Prophezeiungen bilden sich demnach aus unseren Gedanken, Vorstellungen, Befürchtungen.

Wie können wir diese Erkenntnisse der Kraft unserer Gedanken also nutzen, um auf uns selbst, auf unsere Lebenssituation und damit auf unsere Realität, unser Leben Einfluss zu nehmen und unser aller Zusammenleben positiv zu gestalten?

Eine von mir sehr geschätzte Person hoher Integrität und fachlicher Kompetenz hat mir diesbezüglich schon vor langer Zeit vermittelt:

„Die Grenzen der Realität liegen in unserer Vorstellungskraft.“

Es beginnt und entsteht also womöglich alles in dieser Welt mit unserer Fähigkeit und Art zu denken, zu sein, sich unserer Einflüsse bewusst zu werden und bewusst

so zu leben, dass wir positiven Einfluss auf unser aller Realität nehmen. Diese Möglichkeit weitgehend bewusst zu nutzen, scheint jedoch bei den Prägungen unserer Kindheit und Jugend oftmals ein schwieriger Prozess, da wir durch vorhandene Regeln und Glaubenssätze, manchmal sogar durch zeitlich begrenzt gültige wissenschaftliche Fakten und Überzeugungen oftmals belehrt und blockiert werden in unserem Drang nach Neuem, in unserer utopischen Art zu denken, zu hinterfragen, verstehen und schaffen zu wollen, zu träumen und zu wünschen.

Glauben wir zum Beispiel nur das, was wir sehen, oder sehen wir eventuell nur das, was wir glauben?

Die offene, freie, utopische Art zu denken kann also womöglich unsere Weiterentwicklung und unser aktuelles Leben beeinflussen. Mit utopisch meine ich die Art und Weise, an etwas Wünschenswertes, das es bisher noch nicht gibt, zu denken. Ich denke, die Art des Denkens sowie unser Bewusstsein sind grundlegend für die Entstehung aktueller wie neuer Realitäten.

Unsere Verantwortung hierbei ist astronomisch, denn verirren wir uns in der Ausrichtung an Glauben oder Annahmen bis hin zu Überzeugungen und sogar wissenschaftlichen Fakten, die für unseren Planeten und alle darauf lebenden Wesen schlecht sind, so können wir viel Leid und Schaden für uns selbst, also die erwähnten selbstzerstörenden Prophezeiungen generieren und es womöglich gar nicht mal bemerken.

Wir müssen uns deshalb bewusst machen, welche dem Menschen eigenen innerseelischen Mechanismen dazu führen, wie wir die Welt und unser Leben bewusst oder unbewusst gestalten. Welche Gedanken, welche Gefühle, welches Selbstverständnis, welches Weltbild, welcher Glaube, welche Wünsche, welche Ziele tragen wir in uns? Wie tragen diese geistigen Prozesse zum Leben und zur Gestaltung unserer Welt bei?

Dieses Buch soll eine Anregung zu einem Bewusstsein und Denken geben, welches uns Menschen in Glück, Harmonie, Friede und Zufriedenheit leben und

vor allem alle dennoch existierenden Probleme, Hürden und Katastrophen meistern lässt.

Einleitung

Zusammenleben ist für uns Menschen unumgänglich, erscheint aber dennoch als einigermaßen schwierig. Die Geschichte der Menschheit ist trotz sehr vieler positiver Entwicklungen geprägt von Konflikten, Angst, Vorurteilen, Verdrängung, Vertreibung, Feindschaften, Kriegen, Machtausübung, Manipulation, Lügen, Gewalt, negativen Auswirkungen religiöser oder ideologischer Annahmen und sogar Vernichtung. Von Menschen zu Menschen, von Volk zu Volk, Nation zu Nation, Kultur zu Kultur, kollektiver Identität zu kollektiver Identität, Rasse zu Rasse, Nachbar zu Nachbar.

Es bleibt aber stets alles immer eine Sache von Menschen zu Menschen.

Die zunehmende Weiterentwicklung, eine Pluralisierung des Menschen in seinen Arten zu sein, in seinen Annahmen, seinen kulturellen und gesellschaftlichen Entwicklungen, seinen Wünschen, Vorstellungen und Ängsten steht in einem scheinbaren Spannungsfeld zu diversen Grundeigenschaften des Menschseins. Dies betrifft teilweise sehr alte natürliche Überlebensprogramme, die uns trotz unserer Entwicklung und Modernisierung noch immer eigen sind und womöglich sogar nützlich, in manchen Punkten aber auch für den modernen Mensch partiell obsolet geworden oder aus dem Bewusstsein verloren gegangen sind. Als Beispiel seien hier die natürlichen neurobiologischen Mechanismen erwähnt, welche hinter Ängsten und Panik stehen und den urzeitlichen Menschen umfassend geschützt haben mögen. Dem modernen Menschen sind sie jedoch in einem gewissen Sinne eine seelische Geißel geworden, die er teilweise nicht verstehen, kontrollieren bzw. damit umgehen kann und manchmal sogar pathologische Angsterkrankungen entwickelt. Derartige Einflüsse, die wir vorab aus der Sicht des einzelnen Individuums betrachten müssen, haben in weiterer Folge Wirkung auf die Art und Weise, wie uns Koexistenz gelingt.

Koexistenz beschreibt gemäß allgemeiner Definition das gleichzeitige Vorhandensein verschiedener Systeme, das friedliche, aber unabhängige Nebeneinander zweier (mehrerer) Dinge. Es wird in diesem Zusammenhang in der

Literatur im Zusammenhang mit Koexistenz immer auch von Kooperation gesprochen, welche für das Zustandekommen dieser unumgänglich scheint oder womöglich eine logische und gewünschte Konsequenz einer inneren, auf Koexistenz ausgerichteten Haltung sein könnte. Betrachtet man die Geschichte und die Entwicklung, ist es sehr erfreulich, welche positive Aspekte des Zusammenlebens auch im Sinne einer gesellschaftlichen und technologischen Entwicklung entstanden sind.

Dennoch scheint das Zusammenleben global eine Herausforderung, die immer wieder zu den oben genannten Wirkungen, was Menschen mit Menschen tun, zu führen scheint. Augenscheinlich gibt es kein absolutes unbeschwertes Leben in einem friedlichen und respektvollen, sicheren und geborgenen Miteinander ungeachtet jeglicher Unterschiede individuellen Seins und damit in Verbindung stehenden menschlichen Herausforderungen auf dieser Welt.

In einem gewissen Sinne scheint es, als seien Kriege, Armut, Verbrechen, Gewalt, Lüge, Bosheit und Rassismus seit mittlerweile Jahrtausenden unverändert. Nur die Systeme, Auswirkungen, Mittel und Rahmenbedingungen haben sich geändert, nicht jedoch die gesamte Menschheit, das heißt, der Mensch in seinem innersten Sein.

Würden wir uns nicht dennoch weitgehend uneingeschränkt Unbeschwertheit, Geborgenheit, Respekt, Wertschätzung, Sicherheit, Akzeptanz, Toleranz, Zufriedenheit, Achtsamkeit und Liebe wünschen?

Es ist anzunehmen, dass wir bei all den intellektuellen Entwicklungen, zu denen wir bisher imstande waren und, davon bin ich überzeugt, auch weiterhin, womöglich sogar in einer noch größeren Form, sein werden, diese Herausforderung eines wohlwollenden Miteinander auch schaffen können bzw. sogar werden.

Viele Menschen teilen mir immer wieder mit, dass ein derart umfassendes positives Bild menschlichen Zusammenlebens aus ihrer Sicht unmöglich ist, dass viele Menschen gierig, faul, nur auf sich bezogen, von Geldverliebtheit besessen,

also schlicht unfähig zu den genannten Qualitäten seien. Oder weiters, dass diverse gesellschaftliche Regeln so sind, wie sie sind, und deshalb eine andere Form des Zusammenlebens ja unmöglich sei. Dies würde bedeuten, die Menschheit ist zu gesunder Koexistenz, bezogen auf ein gesundes und friedliches, mit sich selbst, anderen und der Natur koexistierendes Bestehen in der Zukunft, unfähig. Wenn dem generell so wäre, meine ich, hätten wir uns in der Evolution nicht bis hierher entwickelt. Hinter diesen Aussagen steckt meiner Ansicht eine gewisse Frustration und Resignation, die doch darauf schließen lässt, dass im Verborgenen das tiefe Bedürfnis und der tiefe Wunsch nach einem unbeschwerten Leben vorhanden ist und wir uns, belehrt durch die Ereignisse der Vergangenheit, ein derartiges Leben möglicherweise nur nicht vorzustellen wagen. Deshalb suchen wir mit Hilfe der oben genannten negativen Feststellungen nach innerer Akzeptanz und einer Möglichkeit zum Umgang mit diversen gegenwärtigen und zukünftig befürchteten negativen Umständen.

Zur Zeit der Aufklärung war es dem Menschen nicht möglich und damit auch nicht bewusst, dass wir uns selbst oder unseren Lebensraum ausrotten und zerstören könnten. Dies hat sich geändert. Gegenwärtig sind wir dazu in der Lage. Aus diesem Grund meine ich, dass ein grundlegendes Umdenken wird stattfinden müssen. Wir müssen Koexistenz als Basis des Zusammenlebens auch im Sinne der Hinwendung zum Erhalt menschlichen lebenswerten Lebens auf diesem Planeten im Einklang mit uns und der Natur begreifen. Wir müssen dies in den Mittelpunkt unserer zukünftigen Weiterentwicklung und Aufmerksamkeit stellen, anstatt den Mittelpunkt hauptsächlich in Geld und Wirtschaftswachstum, Machtstreben und Konkurrenz bzw. Rivalität zu sehen.

„Das höchste Gut ist jedes einzelne menschliche Leben, und das ist unbezahlbar.“

Da diese Formulierung aber bereits ein Zahlungsmittel, also einen künstlichen Wert für die Definition des Wertes menschlichen Lebens impliziert, muss diese Sichtweise, wie ich meine, erweiternd lauten:

„Menschliches lebenswertes Leben als unser höchstes Gut ist frei und kostenlos.“

Dieses Buch

Ein Außerirdischer im Kindergarten

Wir schreiben das Jahr 1975. Ich war gerade mal vier Jahre jung und der österreichische Formel 1-Rennfahrer Niki Lauda gewann seinen ersten WM-Titel. Ich erinnere mich kaum, ob ich dies damals selbst so bewusst miterlebt oder mitverfolgt habe, aber ich erinnere mich, als würde es eben passieren, dass ich voller Stolz mit geschwellter Brust ein T-Shirt mit dem Konterfei des erfolgreichen Sportlers trug. Nicht nur, dass es das Bild von Lauda trug, war auch noch ein Abdruck seines Autogramms darauf.

Meine Freude war groß und diese Freude strahlte ich vermutlich auch aus, als ich gleich am nächsten Tag damit in den Kindergarten ging. Eines der Kinder in meiner Gruppe, welches um ein Jahr älter war als ich, kam auf mich zu und erklärte mir voller Überzeugung, die mich heute, meine Erinnerung wahrnehmend, irgendwie erschauern lässt, so reif fühlte sich unser individueller Entwicklungszustand für uns selbst als Kind an, dass dies kein echtes Niki-Lauda-T-Shirt sei. Ja, das Bild des Spitzensportlers sei zwar oben und auch ein Abbild seiner Unterschrift, aber „echte“ Niki-Lauda-T-Shirts seien anders. Und noch weiter erklärte er mir abermals voller überzeugender Ausstrahlung, in dieser Angelegenheit der kompetente Experte zu sein. Meine Mutter sei schlecht beraten worden, als sie dieses T-Shirt erworben habe.

Na fein, meine Freude war damit dahin, da ich ja auf jemanden getroffen war, der sich offensichtlich auskannte, der mir zeigte, was „die“ Realität war, dass ich mich darüber ja nicht zu freuen brauche, denn das ginge ja nur bei einem „echten“ Niki-Lauda-Shirt.

Ich war traurig und zog mich innerlich mit dem Gefühl, nichts zu wissen und sozusagen irgendwie schief gewickelt zu sein, zurück. Ich fühlte mich klein, schwach und hilflos, denn wenn mir jemand dies so überzeugend erklärt, dann muss derjenige ja wissen, was Sache ist. Er hat damit dann nach meinem

Empfinden auch bestimmt, wie die Dinge in der Realität waren und wie ich mich fühlen sollte.

Ich dachte mir im tiefen Inneren dennoch, weshalb sagt dieser Junge das zu mir? Wozu ist das wichtig? Ich hatte derartige Bedürfnisse, mit anderen so umzugehen, ja auf andere Menschen überhaupt in der Form aufmerksam zu werden und mich aufgerufen zu fühlen, solche Wertungen von mir zu geben, gemäß meiner Erinnerung nicht bzw. wenn, dann in sehr reduzierter Form. Ich glaube jedoch, dass ich über die Zeit meiner Sozialisation als Kind begonnen habe, mich teilweise ebenso zu verhalten. Ich war damals vor Übernahme dieses Verhaltens dennoch zufrieden, freute mich mit mir und an meiner Welt. Aktiv ausgelebte Bewertungen oder Vergleiche mit anderen waren mir eher fremd bzw. erschienen mir diese unnötig und auch unangenehm. Andere verglichen und maßen sich, mussten andauernd Wettbewerbe, Bewertungsprozesse starten und mir war nicht klar, wozu. Es war mir jedoch zumeist höchst unangenehm und mehr und mehr passte ich mich dennoch diesen Bewertungen und Bewertungsprozessen an. Ich bekam ein Bild von mir selbst, dass ich weniger weiß und weniger bin, da ich dieses Verhalten ja nicht so an den Tag legte, um mir darüber selbst zu vermitteln, wie großartig und wertvoll ich bin. Viele der anderen erklärten mir aber ihre und meine Welt sowie ihre und meine Qualitäten aus Sicht ihrer Vergleiche und Bewertungen. Ich wurde zunehmend unsicherer und hielt meine Gedanken, Gefühle und Meinungen zurück. Ich war damit ein Opfer in einem Spiel, recht haben zu wollen, des Rechthabens wegen, auch wenn die vermittelte Meinung eventuell unzutreffend war.

Nun, in meinem tiefen Inneren hatte ich jedoch ein gegenteiliges Gefühl, auf welches ich zum damaligen Zeitpunkt aber noch nicht ausreichend vertrauen konnte, auch weil ich in meinem damaligen familiären und sozialen Umfeld durchaus bereits derartige Erfahrungen, auch mit anderen Themen dieser Form, gemacht hatte.

Rückblickend auf meine Entwicklung kann ich aus heutiger Perspektive sagen, mein Gefühl hat mir damals etwas sehr Wertvolles vermittelt. Da sich diese meine damalige innerseelische Erfahrung jedoch in unterschiedlichen Lebensabschnitten und Situationen meines Lebens wiederholte, möchte ich es heute so definieren, dass ich mich mit meiner damaligen Wahrnehmung und meinen Gefühlen und Gedanken anders fühlte. Ich konnte nicht nachvollziehen, was viele andere da machten und weshalb.

Ich fühlte mich als:

„Außerirdischer im Kindergarten“

Mit Sicherheit gab es noch mehrere meiner Spezies. Jedoch gaben wir uns nicht zu erkennen, da wir dann vermutlich die Lehren konkurrierender, sehr bestimmend auftretender Mitmenschen empfangen und uns wieder zurückgezogen hätten.

Nun begann meine seelische und meine Persönlichkeitsentwicklung eine gewisse Eigendynamik zu entwickeln. Ich war über meine Schulzeit konfrontiert mit vergleichender Konkurrenz, ob nun diese oder jene Schokolade, diese oder jene Band, dieser oder jener Sport, Kleidung, Politik, etc. und die dem jeweiligen Thema zugewandten Menschen das oder die besseren seien. Ich fragte mich weiterhin, wozu und weshalb ich mich nicht an meinem erfreue und der Andere sich an seinem erfreut, ohne zu vergleichen, zu werten oder zu konkurrieren und dem Anderen zu vermitteln, meines sei das Richtige, das Bessere, dass ich recht habe. Wir wären beide ja letztlich zufrieden und wären damit an einem natürlichen emotionalen Wert orientiert, anstatt künstlich definierte Werte im Außen zu vergleichen, wo es im Prinzip niemals einen Anspruch darauf geben kann, was besser oder schlechter, richtig oder falsch ist.

Nun war ich also:

„Ein Außerirdischer in der Schule.“

Mit fünfzehn fühlte ich mich aufgrund des Umstandes, dass mein Vater zwei Jahre zuvor verstorben war, verpflichtet, entgegen meinem Gefühl und meinen Interessen eine technische Lehre in einem großen Konzern beginnen zu müssen, um Geld zu verdienen, da wir es nach dem Wegfall des Einkommens meines Vaters schwer hatten. Nach dem ersten Tag in der Lehrwerkstätte und einer einschüchternden und Disziplin einfordernden Schreitirade eines autoritären, einem militärischen Oberbefehlshaber gleichkommenden Leiters dieser Lehrwerkstätte kam ich nach Hause und teilte meiner Mutter mit, keinen weiteren Tag mehr in diese Firma zu gehen. Nachdem mir meine Mutter danach ihre Realität erklärte und dass dies aus ihrer Sicht unmöglich und inakzeptabel sei, fristete ich angepasst mein Dasein.

Ich wunderte mich stets, weshalb meine Lehrkollegen solches Interesse hatten, elektronische Schaltungen zu Hause zu bauen, Geräte zu zerlegen oder zu reparieren und ich mich irgendwie anders fühlte.

Fortan war ich:

„Ein Außerirdischer in Ausbildung.“

Kaum, dass ich meine Ausbildung abgeschlossen hatte, wurde ich, da ich ja stets kompetent und mit vollem Einsatz meine Aufträge erfüllte, in eine Serviceabteilung übernommen und arbeitete als Techniker im Außendienst für die Entstörung und Installation von Kommunikationssystemen. Als ich mich dort ebenso nicht am richtigen Platz fühlte bei dem, was mir in Verbindung mit Kollegen und Kunden begegnete, wurde ich Systemspezialist und Referent für Technikerschulungen in einem technischen Supportcenter. Dann Teamleader und bis zum Ende meiner Karriere in der Privatwirtschaft Leiter einer internationalen kleinen Abteilung mit bis zu 66 Mitarbeitern in unterschiedlichen, weltweit verteilten Standorten. Auch hier wurde mir bald klar, dass ich zum Beispiel in der Frage, wo meine damalige Firma sich um einen Auftrag bewarb – ein Atomkraftwerk nahe der österreichischen Grenze zu sanieren –, anderer Meinung war, als dass es um das Geld gehen sollte, welches die Firma damit macht. Auch

als Mitarbeiter dieser Firma war ich der Meinung, dass der Ausstieg aus Atomstrom und die Reduzierung der damit verbundenen Gefahren wichtiger sei als die finanzielle Überlegung. Derartige Beispiele gibt es auch im Umgang mit meinen damaligen Mitarbeitern, wo mir auferlegt wurde, der Gewinnmaximierung wegen Kündigungen und Lohnkürzungen auszusprechen, denn wie mir einmal einer meiner Vorgesetzten erklärte, hätten die Menschen schließlich auch noch Erspartes und das sollten sie nutzen, womit wir ihnen ja weniger zahlen könnten.

Eine schreckliche und zum Thema dieses Buches diametral gegenläufige Einstellung, wie ich meine.

Ich fühlte mich als:

„Außerirdischer in der Privatwirtschaft.“

Nachdem ich mich endlich am Ziel meiner mich aktuell sehr erfüllenden Aufgabe als Psychotherapeut in freier Praxis angekommen fühlte, musste ich mir dennoch eingestehen, dass es natürlich Grundthemen, grundlegend evolutionären Hintergrunds, sowie gesellschaftliche menschliche Phänomene gibt, weshalb Menschen so wie oben beschrieben fühlen und miteinander umgehen. Weshalb wir uns über unsere individuellen Arten zu sein gegenseitig in unserem Zusammenleben beeinflussen. Auch in diesem Umfeld werde ich Zeuge entsprechender Dynamiken. Weil diese menschlich, wenn auch teilweise unerfreulich oder sogar schädlich sind.

Ich darf mich überglücklich schätzen, darüber hinaus eine Menge an Menschen in meinem Leben getroffen zu haben, zu meiner Familie, meinen Kolleginnen und Kollegen sowie meinen persönlichen Kontakten und Freunden zählen zu dürfen, welche in einer sehr achtsamen und bewussten Art wertschätzend, unterstützend, fürsorglich, zugewandt und liebevoll mit sich, mir, ihren Mitmenschen und der Umwelt umgehen.

Ich fühle mich nun als:

„Menschenseele in dieser Welt.“

Einladung zu einer Lesereise

Schon lange Zeit vor meiner Ausbildung als Psychotherapeut haben mich Zusammenhänge fasziniert – egal, ob geschichtlicher, politischer, ökologischer oder ökonomischer, physikalischer, psychologischer, soziologischer, biologischer, anthropologischer, ontologischer oder spiritueller Natur. Ich könnte diese Liste vermutlich noch um viele Punkte erweitern. Also zusammengefasst: ich bin fasziniert von differenziert verstehenden geistigen Betrachtungen, Erkenntnissen und Erfahrungen zu unserem Sein, unserem Wirken, unserer Entwicklung, unserer Herkunft, unserem Funktionieren, unseren Problemen. Es ging mir dabei immer darum, das Gegebene nicht als gegeben oder gar unlösbar hinzunehmen, sondern mir ein Bild zu machen, selbständig zu denken und diese Gedanken in meiner Meinung kundzutun, um so durch differentielle Meinungen im Diskurs mit Mitmenschen wieder neue Erkenntnisse, neues Wissen und neue Erfahrungen zu generieren. Dies bedeutete eine Weiterentwicklung meiner Selbst, womit ich neue Meinungen, neue Hypothesen, neue Annahmen entwickelte und auch wieder in den Kreislauf des Diskurses einbringen und somit wiederum neue Erkenntnisse generieren konnte. Stets mit einem Grundgedanken: *„Wie können wir diese Prozesse und Erkenntnisse nutzen, damit es uns allen, die wir miteinander leben, dienlich ist und weitestgehend gut geht? Wie können wir Bewusstheit als Ausgangspunkt für die Entwicklung von Bewusst-Sein schaffen?“*

Mir und Ihnen, geschätzte Leser, wird an dieser Stelle schnell klar, dass es hier keinen Anspruch auf Richtigkeit, Gültigkeit, Fehlerlosigkeit oder allgemeine End-Gültigkeit gibt.

Es geht um Sichtweisen und den umsichtigen und vorsichtigen Umgang damit, wie diese Prozesse, egal, ob sie Gedankenprozesse bleiben oder in Taten und damit Realitäten umgesetzt werden, zu unserem Guten führen. Die oberste Regel ist dabei zu versuchen, die höchste Achtung vor dem Leben, und damit meine ich jeglichem Leben, und der Erde einzunehmen, die wir uns vorstellen können.

Redewendungen wie „Geld regiert die Welt“, „der Markt bestimmt die Regeln“, „das können wir uns nicht leisten“, „der Mensch will immer das Beste“ oder „das Maximum“, „der Mensch ist halt so oder so“, „der Mensch ist“ ..., schränken in einer offenen Haltung zu Neuem, zu Unbekanntem, zu einer utopischen Weiterentwicklung mit Fokus auf ein gutes Leben aus meiner Sicht ein. Es geht darum, viel weiter zu denken, unseren Geist eben utopisch weit zu spannen, um unser Sein auf dieser Welt zu einem gesunden und guten Sein zu machen, egal, wie utopisch die Gedanken erstmal sind. Wir müssen uns vorab abseits von jeglichen realen Bedingungen durch Denken und Bewusstsein überlegen, was für uns alle aus der Sicht menschlichen Lebens und weniger aus der Sicht von Systemen oder Lobbys von bisherigen Gesetzmäßigkeiten, Annahmen, Normen, Regeln und vor allem Geld gut und wichtig ist oder einst war. Jeder Stuhl, auf dem wir sitzen, war mal irgendjemandes neuartiger Gedanke, bevor er seine Gestalt annahm und physisch wurde. Man könnte sagen, physische Dinge sind letztendlich von uns Menschen materialisierte Gedanken. In der Entstehung dieses als Beispiel verwendeten Stuhls als Ergebnis eines schöpferischen Prozesses stehen Gedanken, die wir in diese Welt bringen und folglich realisieren, an erster Stelle. Dies ist in der Realisierung unserer Möglichkeiten, mit Raketen und Robotern zum Mond, zum Mars und in das Universum zu reisen, eine unschätzbar wertvolle Möglichkeit, die uns Menschen eigen ist. Wir sind Schöpfer unserer Realität, in welcher wir leben. Wir sollten diese Grundlage für die Umsetzung jeglicher Technologie und jeglicher Möglichkeiten, die wir geschaffen haben, auch für unsere Lebensbedingungen und die emotionale Form unseres Lebens und vor allem unseres Zusammenlebens anwenden.

Diverse Haltungen oben erwähnter Redewendungen haben mich stets sehr verwundert. Viele Menschen meinen mit Sicherheit endgültig zu wissen oder zu glauben, was den Menschen definiert, was er will, was ihm entspricht, ohne diese Meinungen und Aussagen auch reflektiert zu prüfen oder dort, wo diese Überzeugungen möglicherweise wenig förderlich für ein gutes Leben sind, neu zu denken, sich Neues zu wünschen, sich Neues vorzustellen, sich

weiterzuentwickeln. Letztlich ist es vor allem wichtig, im ersten Schritt nachzudenken, ob Einstellungen, Regeln, Glaube oder Überzeugungen auch für die Menschheit im Sinne eines menschlichen Lebens und der Umwelt im Gesamten gut und förderlich sind. Um im Weiteren darüber zu diskutieren. Damit wir im nächsten Schritt Entscheidungen zu Veränderungen treffen. Auch wenn das betreffende Thema für eine Epoche oder eine Gruppe von Menschen gut oder der zu einem vergangenen Zeitpunkt einzig mögliche Weg der Lebensgestaltung erschienen war. Wir verkennen gerne, dass wir uns im Streben nach technologischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Ideen, nach Erfolgen, teilweise von uns selbst entfremden. Dass wir auch Schäden erzeugen, uns womöglich dem Diktat unserer eigenen Ideen unterwerfen, die oftmals aufrecht erhalten bleiben, weil sie einer Gruppe von Menschen, einer Lobby, einem Anteil von Menschen scheinbar dienen. Zusammengefasst, dass wir uns einfach schwertun, Gewohntes zu ändern, es aber oftmals keinen Anspruch wie im Sinne eines Naturphänomens, einer Gesetzmäßigkeit oder einer *Conditio Humana* dafür gibt.

Aus Angst vor dem Verlust der eigenen Existenz, der eigenen Wünsche, Bedürfnisse, Glauben und Visionen, bzw. zum Durchsetzen dieser, wird versucht, durch Politik, durch Lobbyismus, durch Manipulation oftmals etwas aufrecht zu halten oder jemanden zu etwas zu drängen, was derjenige möglicherweise gar nicht will.

Lassen Sie mich einen Vorgriff auf das, liebe Leserinnen und Leser, machen, was Sie exemplarisch in der Art nachzudenken in diesem Buch erwartet.

Als ich im Oktober 2020 ernsthaft damit begonnen habe, diesen Text zu verfassen – die Idee dazu entstand bereits viele Jahre zuvor –, herrschte gerade eine kollektive Verunsicherung aufgrund der zu diesem Zeitpunkt aktuellen COVID-19-Pandemie. Nicht selten las ich Zeitungsartikel und Leser-Postings in den digitalen Foren namhafter Printmedien, welche skandierten, dass wir uns die Folgen der Pandemie und einen zu dem Zeitpunkt noch befürchteten zweiten oder dann

zumindest dritten Shutdown gesellschaftlich-wirtschaftlicher Abläufe in unserem System nicht leisten könnten, bzw. dass dieser existenziell bedrohlich werden könnte, dass der Schuldenstand der meisten Staaten auf einem Höchststand sei. Leser posteten in diversen Online-Medien ihre Ängste, dass sie zwar durch die Maßnahmen der Regierungen vor einer Erkrankung geschützt wären, aber in Folge eventuell kein Dach mehr über dem Kopf haben oder gar verhungern könnten. In den USA waren im Frühling zuvor Menschen auf den Straßen, die vor Kameras sagten: „Lasst uns arbeiten gehen. Wenn ich sterbe, dann ist das so, aber ich muss arbeiten, sonst habe ich kein Geld, keine Grundlage, materiell zu existieren.“ Die Generation meiner Eltern denkt nach Aussagen, welche ich aus Gesprächen und Diskussionen interpretiert habe, ernsthaft, Geld **entsteht** ähnlich einem Naturprodukt, das man anbauen muss, oder dem oben erwähnten Stuhl, den man fertigen muss, nur wenn man arbeitet, und nicht, dass wir uns dieses als Tauschmittel für die Gestaltung unseres Lebens nach gewissen Regeln erfunden haben und Geld somit eine rein menschliche Idee ist. Es gab zum damaligen Zeitpunkt Meinungsverschiedenheiten zwischen unterschiedlichsten gesellschaftlichen Gruppen.

Diese Ängste und die Problematik sind menschlich, den Umgang mit diesen sowie den aktuellen wirtschaftlichen Regeln und mit den möglicherweise damit verbundenen Auswirkungen auf unser Leben finde ich befremdlich, da es trotz Pandemie gleich viel Geld in dieser Welt gab als noch Monate zuvor, wo das System mit voller Kraft lief. Darüber hinaus hat die europäische Zentralbank noch mehr Geld für Hilfsleistungen bereitgestellt, welches jedoch nach diversen Medienberichten nicht punktgenau bei den Hilfsbedürftigen angekommen zu sein schien. Wenn wir uns in Krisenzeiten darauf zurückziehen, dass das Geld in dieser Welt aufgrund von Abläufen und Regeln, welche auf menschlichen Ideen beruhen, irgendwo hinfließen muss, ohne unsere Einflussmöglichkeit an Hilfsbedürftigen vorbeifließt oder brach läge, wenn diese Abläufe unterbrochen werden und uns dadurch in dieser Zeit nicht für alle Menschen, welche aufgrund der Krise bedroht sind, für das Leben zur Verfügung steht, haben wir uns zum Opfer unserer eigenen

Regeln, unserer Ansprüche nach Macht oder Haben gemacht, anstatt zu sein und zu leben.

Wir können und müssen in so einem Fall im Sinne einer menschlichen und erforderlichen Koexistenz und dem Leben jedes Einzelnen, zum Wohl der Gemeinschaft aller Menschen das erwähnte Leben aufrecht halten und keine wirtschaftlichen Gesetze. Menschen, welche zur täglichen Versorgung beitragen, müssen, oder man kann fast sagen dürfen, ihren Beitrag in der Krise zum Erhalt des Lebens und der Gemeinschaft aller weiter leisten. Sie backen Brot, ernten Gemüse, pflegen Alte, heilen Kranke. Andere, welche in Bereichen tätig sind, welche in der Krise stillstehen, müssen dennoch versorgt werden, ob nun Realitäten und Leistungen ausgetauscht werden oder nicht. Jeder Mensch muss seinen Beitrag leisten, den er leisten kann, und jeder muss für die Zeit der Krise mit Nahrung, Kleidung, Energie usw. versorgt sein. Wenn Geld die Basis für diese Versorgung ist, dann muss dieses Geld, welches ja wie gesagt in gleicher Menge oder sogar noch mehr vorhanden war, so verteilt werden, dass diese Sicherung des persönlichen Lebens und der Bestand der Unternehmen gewahrt bleibt. Dies sichert mein Überleben, weil es das Überleben der Gemeinschaft sichert. Ich erhalte also Leben! Dies gilt gleichermaßen für Arbeitnehmer, Arbeitgeber, für Kapitaleigner und Shareholder sowie für Banken und Staaten. Es müssen für den Erhalt der Existenz die Summen im Umlauf bleiben bzw. gebracht werden, die wir zur Existenzsicherung benötigen, aber auch nicht mehr. Es dürfen keine Gewinne aus der Situation oder der Art, wie Hilfen genutzt werden, entstehen. Wer selbst genug hat, soll auch selbst entscheiden, ob es wichtig und ethisch ist, dieses Vermögen zu nutzen, anstatt die Hilfszahlungen in Anspruch zu nehmen. Geld darf in dieser Zeit nicht stillstehen, solange es unsere Basis für den Konsum existenzieller Güter und unser Leben ist, wirtschaftliche Abläufe schon. Managern und Selbständigen, Eigentümern, Arbeitgebern, Politikern und Konzernen, welche im Vergleich zu Arbeitnehmern oft überdimensionale Geldbeträge erhalten, muss zugemutet werden dürfen, mit so viel auszukommen, wie sie zum Erhalt ihres Lebens benötigen. Unternehmen muss ein Ersatz für ihre Einnahmen in einer

Höhe geleistet werden, der ein Bestehen des Unternehmens sichert. Wohlgermerkt den Erhalt, nicht etwa Gewinne zur Seite zu legen, weil dies dem Businessplan oder dem selbst erdachten Wunsch auf Gewinn entspricht. Als Leistung und Gewinn gibt es Fortbestand und die Möglichkeit, nach der Krise langsam wieder einen Normalbetrieb einkehren zu lassen. Dies ist keine Neiddebatte einer freien Marktwirtschaft, wie es so oft dargestellt wird, sondern rationale Fokussierung auf das Leben während einer Krise. Würden alle oder ein Großteil der Konsumenten tatsächlich existenziell zugrunde gehen und wir würden zuschauen und sagen: „Wir können nichts tun. Das Brot, das wir backen könnten, das Gemüse, das wir ernten könnten, backen und ernten wir nicht, weil wir kein Geld zur Umverteilung haben“, und zusehen, wie die Gesellschaft den Bach hinunterginge, hätten auch die sogenannten Kapitaleigentümer ihre Grundlage verloren. Sie bemerken es eventuell nur als letzte.

Dieser Beitrag zur Aufrechterhaltung der Gesellschaft und des menschlichen Lebens „müsste“ prinzipiell natürlich nur während der Krise als Lebenseinstellung dienen. Ich meine, der an der Gemeinschaft orientierte Beitrag und das Handeln in der Krise ist das, was man aus meiner Sicht als Koexistenz – die Kunst, **miteinander** zu „leben“ – bezeichnen kann. Nach Bewältigung der Krise ist es möglich, wieder zu Wettbewerb und gewinn- bzw. leistungsorientierter Umverteilung zu wechseln, **falls** wir erkennen, dass dies **tatsächlich** das beste System für uns ist. Der Lohn für den Beitrag in der Krise ist unser Leben, persönlich wie gesellschaftlich. Eine eventuelle subjektive innere Haltung in Richtung eines Rechts zur Rückforderung eines Einsatzes während der Krise im Vergleich zu anderen wäre nicht zielführend. Egal, ob durch Private, Unternehmer, Banken oder Regierungen. Wir benötigen einen subjektiven Anspruch auf Rückforderung nicht für unser Leben, sondern möglicherweise nur für unsere Modelle, die wir erdacht haben, wie wir uns unser Leben wünschen oder vorstellen, worauf wir einen Anspruch erheben oder welchen Regeln und Gesetzmäßigkeiten wir unterliegen. Diese stellen aber kein Naturgesetz dar, sondern entspringen dem menschlichen

Geist. Ebenso sehe ich es als nicht zweckmäßig an, während einer Krise nach Gewinn zu streben.

Wir dürfen uns nicht von individuellen Emotionen, Gedankenmodellen, bisher gültigen Gesellschafts- oder Wirtschaftsformen daran hindern lassen, menschengerecht und lebensfreundlich zusammenzuleben. Denken wir daran, wir können prinzipiell jedes Brot backen und jedes Gemüse ernten auch ohne Geld. Brot wird aus Mehl gebacken, nicht aus Geld, und Gemüse wächst in der Erde, nicht auf Geld. Oder wie es der Wirtschaftswissenschaftler Prof. Dr. Franz Hörmann in einem Interview des YouTube-Kanals Echtzeit-TV vom 27.11.2020 so treffend formuliert hat: „Wir werden für das, was wir im Stande sind, gemeinsam zu produzieren, auch einen Weg finden, wie wir es gemeinsam konsumieren.“ Und zwar auch ohne Geld! Wir müssen nur die Regeln ändern und vor allem uns unserem Bewusstsein bzw. Unbewusstsein widmen, durch welches wir eine positive Veränderung unserer Systeme hin zu mehr Krisenfestigkeit und Resilienz, Sicherheit und Kooperation im Sinne unseres Zusammenlebens für unmöglich betrachten.

Ich bin kein Ökonom und habe begrenztes fachliches Wissen über diese Abläufe und Zusammenhänge. Mir ist bewusst, dass es hier aus wissenschaftlich-ökonomischer Sicht Gesetzmäßigkeiten gibt, wie Buchgeld von Banken in Zusammenhang mit Zentralbankgeld steht, welche Wirkungen und unterschiedlichen Interessen hinter Gesetzmäßigkeiten stehen, die uns durch Änderung von Geldmengen in der Gesellschaft positive oder gar negative Zinsen bringen und wie dies Banken, Staatshaushalte, Kapitaleigentümer, Private und Sparer bevor- oder bis hin zu schleichender Enteignung benachteiligen kann. Oder wie dies eine Dynamik der Inflation auslösen könnte, die wir möglicherweise dann nicht mal in den Griff bekommen könnten, da es keine Möglichkeit zu geben scheint, wie und wer dies in der Hand hätte. Eigentlich erschreckend! Gerade deshalb möchte ich hier an dieser Stelle dieses Buches etwas deutlich machen: Wenn Sie sich, geschätzte Leser, jetzt bei dem Gedankengang ertappen, über die bestehenden Regeln und Wirkungen bzw. meine Argumente im fachlichen Detail

dieser von menschlichem Geist künstlich geschaffenen Zusammenhänge nachzudenken, dann sind Sie bereits in der Abhängigkeit unserer eigenen geschaffenen Ideen und Regeln gefangen. Mit weiterdenken und den Geist im Sinne einer Koexistenz weiterspannen meine ich, dass wir in diesem oben skizzierten Szenario ernsthaft kritisch daran denken müssen, dass wir es geschafft haben, uns scheinbar von wirtschaftlichen und geldpolitischen Abläufen sowie von der Idee eines ständig währenden und sich unendlich steigernden Wachstums und Konsums abhängig zu machen. Wenn jeden Tag Menschen Leistungen und Güter, die nicht für das tägliche Leben erforderlich wären, beziehen, kommt es bei einer Unterbrechung dieser Abläufe trotz aller vorhandenen Mittel und Intelligenz zu dem Glauben, dass es nicht mehr weitergeht, anstatt an etwas grundlegend Neues zu denken und das dann auch zu schaffen. Wenn wir wie erwähnt Geld in der Krise bereitstellen, haben wir die Sorge, unsere selbst geschaffenen Gesetze und Wirkmechanismen, welche dann scheinbar eine Eigendynamik entwickeln, könnten uns enteignen, in eine existenz-finanziell-wirtschaftlich-gesellschaftliche Krise führen, obwohl wir gesund sind. Dazu müssen wir uns auch der Einflüsse bewusst werden, die wir auf die Entstehung sowie die Aufrechterhaltung dieser Realität ausüben bzw. bereits ausgeübt haben. Wir schaffen diese Realität bewusst oder unbewusst mit unseren Prägungen, Einstellungen, Entscheidungen, Handlungen, Regeln. Wenn etwas Realität wird, dann wollen wir dies auf einer bestimmten Ebene auch so. Wenn wir uns diesen aus unseren innerseelischen Prozessen entstehenden Einflüssen auf die Realität widmen, ist dies jedoch eine große Herausforderung, welche uns schwerfällt, müssten wir doch umdenken, entbehren, uns verändern, uns unserer eigenen Einflüsse als Ursachen bewusst werden, Verantwortung tragen, etc.

Gedanken und Bewusstheit im Sein sind die Leistungen, die wir im Sinne einer gelingenden Koexistenz zuerst schaffen müssen, die Realisierung dementsprechender Realität folgt dann dem Wunsch, dieses Ziel zu erreichen. Diese prozessuale Entwicklung bringt mit Sicherheit eine Vielzahl an Hürden, Problemen, Irrtümern, Fehlern und allen damit verbundenen Auswirkungen. Wir

dürfen keine Garantie durch ein fehlerfreies Konzept erwarten, das uns einen Zustand ohne die Wirkungen einer Veränderung und Entwicklung, wie wir sie aus der Geschichte kennen, verspricht. Wichtig ist bei allen auf dem Weg der Veränderung auftretenden negativen Wirkungen, den Sinn und die Überzeugung bezüglich des Wertes und der Lebensqualität des angestrebten guten Zusammenlebens zu erhalten. Wenn sich der Sinn oder die Überzeugung ändert, müssen wir auch den Weg zum Ziel adaptieren. Das utopische Ziel aber soll bleiben. Viele Leser und Experten aus Wirtschaft und Politik werden nun möglicherweise denken, dass der Autor dieser Gedanken keine Ahnung hat, wie Wirtschaft und Politik funktionieren. Sie haben damit in einem fachlichen und wissenschaftlichen Sinne teilweise recht. Aber gerade dieser Umstand ist erforderlich, um frei zu denken, um über Ideenmodelle und Gesetze, die wir geschaffen haben, hinauszudenken, um neue Entwicklungen zu schaffen, die einer Koexistenz zuträglich sind. Jede und jeder Einzelne muss vorab frei für sich entscheiden, ob diese Form der Koexistenz das oberste angestrebte Ziel ist, trotz aller Probleme, die wir zu lösen haben werden und für welche es zum gegebenen Zeitpunkt womöglich anfänglich keine Antworten oder Lösungen gibt.

Systeme und Anforderungen, diese zu verändern und neu zu schaffen, gibt und gab es bereits genug. Der evolutionäre Schritt zu einer Koexistenz ist allem voran ein individueller in unserem Bewusstsein und unserer inneren Haltung.

In der Herangehensweise zur Entstehung dieses Buches habe ich also begonnen, Gedanken aufzuschreiben, wie eine Art des Denkens und Vorstellens, wie wir sein und leben wollen, eine Grundlage für unser Zusammenleben sein kann, damit uns dies bestmöglich gelingt.

Auch wenn dieses Vorgehen vorerst nicht wissenschaftlich scheint, habe ich dennoch wissenschaftliche Quellen für den Erkenntnisgewinn genutzt und versucht, im zweiten Arbeitsschritt alles Geschriebene zu überarbeiten und dort und da durch wissenschaftliche Quellen zu präzisieren. Sollte dies an manchen Stellen nicht möglich gewesen sein, blieb es bei den Gedanken. Dieses Buch

erhebt keinen Anspruch auf Gültigkeit, Wahrheit oder vollständige Wissenschaftlichkeit. **Es ist eher ein Buch der Gedanken, Vorstellungen, Interpretationsversuche, Sichtweisen und subjektiven Analysen denn ein Fachbuch.** Eigentlich müsste dieses Buch jedoch nicht geschrieben werden, denn ich meine, alles, was darin geschrieben steht, wissen wir und ist uns in einem gewissen Sinne in unserem tiefen Herzen bewusst. Dennoch läuft das Leben in dieser Welt in vielen Belangen entgegen diesem tiefen inneren Wissen und Bewusstsein. Wir Menschen handeln offensichtlich auch stets nach einer Art unbewussten Anleitung in uns. Deshalb müsste es zwar prinzipiell nicht geschrieben werden, aber wie ich meine, ist es an der Zeit, das Geschriebene zu sagen.

Dieses Buch soll das Gegenteil einer Gesellschaftskritik sein, auch wenn mir bewusst ist, dass dies in vielen Passagen so wirkt. Es soll einzig eine Anregung zu kritischem Denken und Bewusstseinsentwicklung bieten. Dieses Buch soll auch das Gegenteil einer Kritik am Menschen oder menschlichen Arten zu sein darstellen. Jegliche kritischen Betrachtungen sind so, wie die Welt und die Menschen eben sind, auch wenn die Betrachtung gesellschaftlicher Ereignisse und menschlichen Verhaltens in einigen Punkten reflektierter Weise zu der Erkenntnis führt, dass etwas nicht wünschenswert oder gar schlecht oder schädlich ist. Oftmals geht es jedoch nicht nur darum, mit dem Verstand etwas zu ändern. Wir sind, wie ich im Weiteren hoffe darlegen zu können, oftmals unseren innerseelischen Prozessen ausgeliefert und es braucht oft viel Bewusstheit, Willen und Anstrengung, etwas daran zu ändern. Denn Verhalten ändern wir oftmals nachhaltig nur durch Veränderung unseres Fühlens. Jeden und jede, welche sich vor den Kopf gestoßen fühlen, bitte ich um Entschuldigung. Schauen Sie einfach nur, ob Sie an dem, was Sie bewegt, etwas ändern möchten. Es ist keine besondere Fähigkeit oder Schwäche, dies sofort zu schaffen oder auch nicht sofort ändern zu können. Das bringt uns dann die darauffolgende Entwicklung, sobald wir etwas erstmal nur anstreben.

Sollte dieses Buch zu neuen Texten und Diskursen anregen, ist dies erfreulich. Wenn es zu Studien führt, welche manches bestätigen und manches widerlegen, ist es ein Geschenk. Wenn es zur Selbsthilfe, Selbsterfahrung und persönlichen Entwicklung führt, dann trägt es ebenso durch die Gesundheit jedes und jeder Einzelnen zum Zusammenleben aller bei. Wenn es nicht gefällt, ist dies kein Schaden.

Ich wünsche uns allen eine zu Kooperation und Koexistenz fähige Weiterentwicklung in einem guten und wertschätzenden Miteinander.

Damit dies gelingt, müssen wir, wie ich meine, als Individuen bei uns selbst beginnen, uns selbst verstehen und als ersten Schritt uns selbst ändern. Deshalb beginnt auch dieses Buch mit dem Menschen als einzelнем Individuum, bevor wir uns dem Leben und weiter dem Zusammenleben, also der KOEXISTENZ, widmen.

Ich lade Sie ein auf eine gemeinsame Lesereise, zu meinen persönlichen Vorstellungen von einer zu Kooperation im Sinne von menschengerechtem und lebensfreundlichem Zusammenleben weiterentwickelten Menschheit.

Der Mensch

Selbstverständnis

„Was ist der Mensch?“

Über die Jahrtausende lange Geschichte des Menschen und seiner Entwicklung hinweg existiert eine Vielzahl von wissenschaftlichen und alltäglichen Antworten auf diese Frage.

Wichtig für unsere Betrachtung an dieser Stelle ist vorab, dass der Mensch die großartige Fähigkeit besitzt, sich diese Frage überhaupt zu stellen und nach Antworten zu suchen.

Der Mensch ist also zu Selbsterkenntnis fähig und kann ein Selbstverständnis entwickeln.

Selbsterkenntnis und Selbstverständnis sind aus meiner Sicht wichtige Voraussetzungen dafür, wie wir unser Leben und Zusammenleben gestalten. Bewusst oder unbewusst, es existiert in jedem Fall eine Art Selbstverständnis bei jedem Menschen in dieser Welt, nach der wir unser Leben ausrichten. Jede und jeder Einzelne besitzt so eine Art Selbstverständnis, eine Antwort auf diese Frage. Dies bestimmt ergänzend zu allen Erfahrungen und Prägungen der Lebensgeschichte sehr wesentlich unser Gefühl, in dieser Welt zu sein. Auf Basis dieses Gefühls in Kombination mit unseren aus den erwähnten Prägungen entstandenen rationalen Einstellungen und Entscheidungen gestalten wir unser Leben. Wenn wir über Koexistenz nachdenken, müssen wir also vorab unser eigenes Selbstverständnis erkennen, um letztendlich verstehen zu können, wie und in welchem Maße dadurch Koexistenz entstehen kann oder wie wir aktuell dazu beitragen. Wir besitzen augenscheinlich eine innere Überzeugung, was das Wesen des Menschen betrifft, und tragen mit unserer Ausrichtung danach zur Gestaltung des Lebens auf diesem Planeten bei, auch wenn uns dies oftmals selbst nicht zur Gänze klar ist.

Dies stellt eine astronomische Verantwortung dar.

Ich habe Menschen in meinem Umfeld die Frage zu ihrem Verständnis „Was ist der Mensch?“ gestellt.

Die Antworten zeichneten weitgehend ein Bild des Menschen als ein aus genetisch-biologischer Entwicklung entstandenes Wesen oder als das Produkt, um nicht zu sagen Opfer, seiner Umwelterfahrungen über die Lebensgeschichte.

Gehen wir einige Jahrhunderte zurück, wäre wohl das hauptsächliche Selbstverständnis der Menschen ein theologisches in dem Sinne, dass der Mensch ein von Gott geschaffenes, geleitetes und ihm ergebendes Wesen sei.

Einer meiner Freunde skizzierte in seiner Antwort ein differenzierteres Bild, welches ich an dieser Stelle mit seiner Erlaubnis einfügen darf:

"Der Mensch ist jenes Lebewesen auf der Erde, das die größte Verantwortung trägt, dass die vorhandenen Ressourcen und alle anderen Lebewesen mit Wertschätzung und Rücksichtnahme zueinander eingesetzt und behandelt werden. Der Mensch ist aufgrund seiner intellektuellen und körperlichen Möglichkeiten das einzige Lebewesen, das mit einem Bewusstsein ausgestattet ist und sich geistig und spirituell weiterentwickeln kann. Der Mensch hat von allen anderen Lebewesen die größte Chance, seine Lebensumstände aktiv zu verändern, und ist in der Lage, über die Sprache, die Kunst, das Handwerk und andere Gestaltungsprozesse die Erde nachhaltig zu verändern, im positiven wie im negativen Sinne."

Ein wundervolles Selbstverständnis, wie ich meine. Ist es doch unser Bewusstsein, unser Intellekt und die damit in Verbindung stehende Verantwortung von uns allen, das Leben in dieser Welt mitzugestalten, was uns einzigartig und selbstbestimmt macht. Die vollständige Übernahme dieser Verantwortung bringt uns vollkommene Freiheit, aber auch die Verantwortung, diese Welt und unser Leben gut zu gestalten.

Sich selbst die Wesensfrage über das, was der Mensch ist, zu stellen, um zu verstehen und durch dieses Verstehen positiven Einfluss auf uns, unser Leben und die Welt zu nehmen, war meiner Ansicht nach in unterschiedlichen Epochen der

Geschichte schon mal mehr im Mittelpunkt des Interesses sowie des öffentlichen und wissenschaftlichen Diskurses als in der Gegenwart. Heutzutage stellen wir uns eher die Frage, wie wir unter den Rahmenbedingungen aktueller Gegebenheiten, welche jedoch keine Naturphänomene sind, zu sein haben, um eventuell sogar diesen zu entsprechen bzw. unter diesen teilweise nicht hinterfragten Bedingungen unsere Leben zu führen. Man hat den Eindruck, dass die frühere Ergebenheit zu Gott sich heutzutage auf gesellschaftlich-wirtschaftliche Belange übertragen hat. Viele Menschen, mit denen ich mich austauschen darf, denken, oftmals ohne zu hinterfragen, innerhalb von Regeln aktueller wirtschaftlicher und politischer Systeme und versuchen Lösungen für so manche gesellschaftliche Herausforderung und Probleme ausschließlich unter Nutzung dieser künstlichen Gegebenheiten zu finden. Sie denken stets immer aus der Sicht, ob wir uns etwas leisten können, oder der Vorstellung, dass bei diversen grundlegenden gesellschaftlichen Veränderungen gewisse Annehmlichkeiten, die wir der aktuellen Form unserer Entwicklungen und Systeme zu verdanken glauben, nicht mehr erhalten bleiben könnten. Ich bitte dies an dieser Stelle nicht misszuverstehen, ich meine hier auf keinen Fall, dass unsere Entwicklungen, Errungenschaften, Systeme, Regeln oder Gesetze generell schlecht wären oder per se verändert werden müssen. Ich meine, wir müssen über künstlich geschaffene Gesetzmäßigkeiten hinausdenken und an ein gutes Zusammenleben, an ein humanes Leben für jeden Menschen denken und dann mit Verstand unsere Haltung und folglich unser Handeln diesem Ziel anpassen.

Wie schon erwähnt, entstand dieses Buch während der Phase der COVID-19-Pandemie 2020-2021, durch welche wir klar darauf hingewiesen wurden, dass wir uns im Zusammenleben und in unserer Existenzgrundlage unter anderem von einer Form des täglichen Konsums abhängig gemacht haben. Dies führte zu Ängsten und der Verzweiflung, wie wir das System schnell wieder aufnehmen können, um die Existenzängste und die entstandenen Probleme zu lösen, anstatt zu einem Umdenken im großen Stil, ob wir uns durch eine Änderung von geschaffenen Gesetzmäßigkeiten oder Abhängigkeiten in unserem

Zusammenleben unabhängiger und damit resilienter gegen derartige Krisen machen könnten.

Eine weitere Ebene der Gefangenschaft innerhalb subjektiv unveränderbarer Voraussetzungen präsentieren mir viele Kinder und Jugendliche. In meiner Tätigkeit als Psychotherapeut mit Schwerpunkt Kinder- und Jugendpsychotherapie habe ich oftmals Gelegenheit, mich mit ihnen über ihre Vorstellungen ihrer selbst und dieser Welt auszutauschen. Viele dieser Kinder und Jugendlichen haben sehr eingeschränkte Ambitionen, frei über sich, diese Welt und darüber, wie sie diese in Zukunft für sich und ihre Generation gestalten möchten, nachzudenken. Wobei die Bezeichnung Ambitionen dieser Altersgruppe unrecht tut, sie haben einfach keine innere Erlaubnis, keine Vorstellung vom Wesen des Menschen, kein Selbstverständnis vom Menschen an sich und von sich im Speziellen, keine innere Freiheit oder Sichtweise, welche ihnen dies erlaubt. Sie werden von uns Erwachsenen angehalten, sich andauernd mit dem Erfüllen des Auswendiglernens von schulisch vorgegebenen Lerninhalten zu beschäftigen, um gute Noten und daraus folgend ein zukünftiges Einkommen als Existenzgrundlage zu bekommen. Dadurch bleibt kein Raum für Selbstreflexion oder freie Gedanken über das, wie sie leben und diese Welt gestalten wollen. Es ist auch egal, ob sie in dem Auswendiglernen und den unverändert, unreflektiert wiedergegebenen Lerninhalten einen Sinn finden oder nicht. In unserem Bildungssystem wird derjenige am besten bewertet, welcher die gegebenen Inhalte unverändert am besten wiedergibt, anstatt diejenigen, welche in Frage stellen, nachdenken, neue Ideen präsentieren, explorieren, erforschen, verändern, gestalten, neue Wege beschreiten, etc. Die Kinder und Jugendlichen meinen größtenteils, sie müssten das tun, um die Chance auf Bildung und damit Job, Geld, Existenz und in ihrem jugendlichen Denken WLAN, Autos, Computer, Smartphones in Zukunft zu haben. Ich wage zu behaupten, sie finden darüber hinaus partiell keinen Sinn. Sie wissen nicht, wozu sie lernen, was sie lernen, ob und wozu dies wichtig ist und ob sie das möchten oder nicht. Letzteres wird ihnen zumindest nicht erlaubt. Für die Bildung, den Job und das Einkommen tun sie es in jedem Fall nicht wirklich, denn das ließe

sich auch unabhängig regeln. Wir gaukeln ihnen nur vor, dass es ohne Anpassung an die Bildungsvorgaben dies alles nicht gibt, weil wir dies auch selbst unverändert und ohne weiter nachzudenken als einzige mögliche Option akzeptieren. Eine Vielzahl an Kindern und Jugendlichen mit Schulphobien oder depressiven Episoden, welche sich dann oft in virtuelle Realitäten aktueller digitaler Medien und Spiele flüchten, welche der Schule einfach fernbleiben oder wegen psychosomatischer Beschwerden fernbleiben müssen, zeugt hiervon. Sie haben Schwierigkeiten, positive Gedanken, ein Gefühl der Selbstverantwortung, der Lebens-Lust in sich bilden können, darauf zu vertrauen, ihre Welt und ihr Leben in Zukunft nach ihren Vorstellungen gestalten zu können und zu wollen. Ich kann sie verstehen. Es wird ihnen ja vermittelt, dass dies utopisch ist und nicht gefragt, dass sie bereits in der Bildungsmaschinerie Höchstleistungen bringen müssen, denn sonst schlafen sie morgen unter der Brücke. Bei letzterem Gedanken handelt es sich übrigens um keine Interpretation meinerseits, sondern um die Angst, die sie mit sich tragen und mir mitgeteilt haben. Viele Volksschüler fürchten bereits, wenn sie von der ersten Schularbeit an keine guten Noten schreiben und dann kein Gymnasium besuchen können, werden sie keine entsprechenden Berufschancen, also kein Einkommen und keine Existenzgrundlage haben. Und dies stammt aus dem Munde dieser Volksschüler selbst. Und wir Erwachsene fördern dies, indem wir ihnen erklären, dass dies so sein müsse. Ich wünsche mir für sie Freiheit im Denken und Entwickeln, Vertrauen und Zuversicht in diese Welt, anstatt für die nächste Pisa-Studie 100 Rechnungen in 300 Sekunden schaffen zu müssen und vermittelt zu bekommen, dass sie die wirtschaftliche Grundlage in Zukunft nicht bilden können, wenn sie das nicht auf Anhieb können. Sie sollten Sicherheit fühlen, auch wenn sie mal ein Nicht Genügend schreiben oder sich bis in ein jugendliches Alter noch in keiner Form einer zukünftigen Identität gefunden haben, dass sie dennoch eine Zukunft haben werden, in welcher sie nichts entbehren müssen. Zeit, die nötigen Fähigkeiten zu entwickeln, um selbstverantwortlich und aus freiem Willen das, was ihnen Freude bereitet, lernen zu wollen, haben sie genug.

Aber selbstverständlich ist nur ein Teil betroffen. Es gibt natürlich auch Kinder, die im Unterschied zu dem oben erhobenen Befund auch eine ganz andere Entwicklung nehmen. Dies ist also bitte in keinem Fall allgemein zu verstehen. Dennoch, wenn es das oben beschriebene Erleben bei mehr und mehr jungen Menschen gibt, dann sind wir aufgerufen, für ein anderes Erleben einzutreten und zu helfen, dass jeder individuell für sich eine gute Entwicklung frei von derartigem Empfinden erfahren kann.

Ich bin der Meinung, Bildung verstanden im Sinne von Agogik, als eine Menschenbildung, muss das freie Denken der Heranwachsenden, die Möglichkeit, Sinn und Neues in dieser Welt zu etablieren, in jeder Richtung fördern, anstatt es in vorgefertigte Vorstellungen einer Realität zu pressen, bei welcher es keinen Anspruch auf universelle Gültigkeit gibt. Wozu ist dies überhaupt wichtig? Damit die jungen Menschen nützliche Ressourcen in unserer aktuellen Manifestation von Wirtschaft werden?

Wir betrachten gerne geschichtliche Erzählungen aus einer Zeit, wo Menschen über neue Sichtweisen und ein neues Verständnis von Wissensbeständen diskutierten, wie den Umstand, ob die Erde rund oder eine Scheibe sei, mit einer gewissen Verwunderung, wie dies damals möglich war, wo wir doch heute wissen, dass die Erde rund ist. Und dennoch tun wir aktuell das Gleiche mit unserer Art zu leben. Wir erklären unseren Nachkommen, die WELT sei im Übertragenen eine Scheibe, indem wir ihnen erklären, dass Mensch, Gesellschaft und Wirtschaft „so ist“ und eventuell sogar direkt oder indirekt, bewusst oder unbewusst, dass dies so sein und bleiben müsse. Alles, was wir in unserer Bildung und in unserem Beitrag zum gesellschaftlichen Leben tun, muss sich dem Aktuellen anpassen. Stellt jemand Fragen nach der Sinnhaftigkeit oder stellt er gar die Formen des Lebens in Frage, bringt er neue Ideen, wird er manchmal von den „Wissenden“ als noch unwissend oder unerfahren bewertet. Seine Meinung wird möglicherweise sogar als seltsam und verwunderlich dargestellt, als verstehe er oder sie „noch“ nicht, was doch klar sein sollte, und wird so womöglich in aktuelle Ansichten gedrängt. Wer will schon als naiv oder vielleicht sogar dumm oder

falsch in seinen Ansichten bewertet werden? Also passen wir uns zur Sicherheit im Prozess des Heranwachsens weitgehend an.

Es gibt eine kaum mehr überschaubare Zahl wissenschaftlicher Untersuchungen, Erkenntnisse und Fakten, sodass wir uns weniger grundlegende Fragen stellen und unseren Intellekt, die Vorstellungen, Ideen, Wünsche, Träume und Forschungsergebnisse nutzen, um uns mit einem übergeordneten Selbstverständnis zu beschäftigen, nach welchem wir uns letztendlich gemeinschaftlich ausrichten können, um Koexistenz zu schaffen.

Dies bedeutet nun jedoch auf keinen Fall, dass es dabei nur ein Bild, einen Weg, eine Form geben muss oder darf. Koexistenz ist das Ergebnis eines Zusammenlebens, obwohl wir unterschiedlich sind oder unterschiedlicher Ansichten sind, indem wir unterschiedliche Formen des Zusammenlebens praktizieren, sofern diese menschengerecht und lebensfreundlich sind. Es wird an dieser Stelle schnell klar, dass die große Herausforderung dabei auch ist, dass ja das, was menschengerecht und lebensfreundlich sein kann, auch wieder aus menschlicher Idee stammt. Die Selbstfindung, zu einer Haltung zu finden, die auf die genannten Qualitäten ausgerichtet ist, wird also denkbar schwierig. Ich glaube, dass es dabei vorneweg jedoch wichtig sein wird, dass es keinerlei Dogmen, Paradigmen, Ideologien, Gesellschaftsformen und Wirtschaftsformen geben darf, die dann einem gewissen Selbstzweck wegen zur Aufrechterhaltung der jeweiligen Systeme ständig gegenüber anderer Entwicklung durchgesetzt und aufrechterhalten werden müssten.

Die Freiheit jedes Einzelnen liegt darin, seinen Vorstellungen zu folgen, solange dadurch seine Mitmenschen in jeglicher physischen und psychischen Form unversehrt bleiben. Die minimale Anforderung für einen Konsens als Basis für eine gelingende Koexistenz ist der Konsens über einen eventuellen Dissens, also einer Meinung darüber zu sein, in einem bestimmten Punkt inhaltlich unterschiedlicher Meinung zu sein. Jeder bleibt dann bei seiner Meinung und diese Meinungen bleiben gleichwertig nebeneinanderstehen, ohne dass wir uns zu überzeugen

versuchen, wer recht hat, das „Andere“ gar zu bekämpfen oder zu unterdrücken versuchen, den anderen zu manipulieren oder ihn irgendwie in eine Situation zu bringen, etwas annehmen zu müssen, was er oder sie für sich eventuell gar nicht will.

Hierzu braucht es für jeden von uns ein Selbstverständnis und einen guten stabilen Selbstwert jedes Einzelnen, sodass sich das vermeintlich Andere nicht bedrohlich anfühlt und jeder von uns gut bei sich bleiben kann. Und weiters ist es wichtig, mit dem, was unser Sein ausmacht, Zufriedenheit fühlen zu können, sowie keine Opfer unserer Ängste und durch Vergleiche gezogenen Bewertungen zu sein, nach welchen wir uns ausrichten.

Wir müssen auch größtmögliche Integrität leben und uns stets im Sinne eines guten Lebens sowie förderlicher Werte ausrichten.

Hierbei gibt es selbstverständlich Grenzen. Diese liegen eindeutig als minimale Basis des Zusammenlebens dort, wo das eigene Verhalten anderen gegenüber zur Verletzung von Menschenrechten oder der psychischen wie physischen Unversehrtheit des Anderen oder der Umwelt führt. Gesetze zur Ahndung von Verbrechen und die Möglichkeit zum Schutz vor Menschen, welche diese Grenzen nicht einhalten können, muss es natürlich geben.

Es ist also unvermeidlich erforderlich, dass wir uns bei allen detaillierten, hochwissenschaftlichen, ethischen, kulturellen, gesundheitlichen, gesellschaftlichen, sozialen, ökologischen, ökonomischen, pädagogischen usw. Detailfragen auch mit dem Grundverständnis von uns selbst und dem, was ein gutes Leben ausmacht, beschäftigen. Dies bedeutet jedoch auch, dass die oben erwähnten Wissensgebiete weiter erforscht werden müssen. Das daraus generierte Wissen muss dann in dieses Gesamtverständnis und folglich in unsere Ausrichtung, wie wir Leben gestalten wollen, einfließen. Ich meine, dass es eine Vielzahl neuer Erkenntnisse aus verschiedenen Wissensgebieten gibt, welche laufend mehr und mehr jedem bewusst werden müssen, um die Eigenverantwortung in diesen Überlegungen und Vorstellungen der Einzelnen frei

zu fördern. Ich meine, wir sollten uns laufend durch aktuelle Erkenntnisse z. B. der Quantenphysik und der Kosmologie (Stichwort dunkle Materie und dunkle Energie) um ein neues Verständnis der Welt und des Universums bemühen. Wir müssen achtgeben, unser jeweils aktuelles Weltbild nicht in einer Form zu betrachten, als hätte dieses, universelle Gültigkeit und die ständig neu auftauchenden Phänomene müssten nicht neu in unser Gesamtbild oder zumindest in unser freies Denken darüber integriert werden. Das Wissen, welches wir im Stande sind zu generieren, ist ein wichtiger Beitrag für das Verständnis der Menschheit über das Universum und sich selbst. Wir müssen achtgeben, dass wir das jeweils Aktuelle nicht wie in der Geschichte analog zu einem früheren geozentrischen Weltbild, welches durch das heliozentrische abgelöst wurde, handhaben. Das heißt, dass wir nicht von einem egozentrischen Menschen- und Weltbild ausgehen bzw. uns so betrachten und verhalten, als kennen wir die bzw. leben wir in der „Wahrheit“. Die Wahrheit ist, dass mehr Fragen offen als erklärbar sind, und es werden laufend mehr. Dunkle Materie und dunkle Energie strukturieren offensichtlich unser Universum und wir können sie noch nicht erklären oder vollständig nachweisen. Wenn wir mit unseren aktuellen technologischen Möglichkeiten ins Universum blicken oder auch nur den Sternenhimmel beobachten, machen wir damit immer einen Blick in die Vergangenheit. Um acht Minuten, wenn wir bis zur Sonne blicken, und teilweise um Milliarden von Jahren, wenn wir in ferne Galaxien schauen. Das Universum um uns schaut möglicherweise im jeweiligen Moment bereits anders aus. Des Weiteren sehen wir vieles gar nicht, was aber aufgrund der indirekten Phänomene, welche sich beobachten lassen, da sein dürfte, geschweige denn können wir dieses Unsichtbare erklären. Elementarteilchen, welche unsere Materie formen, erhalten nach aktuellen Erkenntnissen der Forschungen am Teilchenbeschleuniger CERN ihre Masse durch Interaktion mit einem unsichtbaren Feld des mittlerweile nachgewiesenen Higgs-Boson. Wie dann aus im Wesentlichen immer gleichen Elementarteilchen unterschiedliche Formen von Materie, vereinfacht von Holz über Erde, Wasser und Steine bis hin zu Lebewesen

entstehen, hängt dann vom Rezept ab, wie diese Teilchen zusammengefügt sind und zusammenwirken. Dieses Rezept ist eine Information, die wir, wie ich meine, nicht mehr ausschließlich auf biologische Reaktionen unterschiedlicher Teilchen oder Stoffe beziehen können, wie die Erkenntnis der Interaktion mit dem unsichtbaren Feld des Higgs-Boson zeigt. Interpretationen aus dem Bereich der Quantenphysik zeigen uns, dass der Urstoff des Universums Information ist. Dies hat der renommierte österreichische Physiker Prof. Dr. Anton Zeilinger aus Ergebnissen diverser Quantenexperimente interpretiert (vgl. Zeilinger, 2003 – Einsteins Schleier), bei welchen es gelang, Lichtquanten über eine beliebige Distanz durch Quantenverschränkung zu „beamen“, also zu teleportieren. Es wurden Teilcheneigenschaften von einem Ort zum anderen transferiert, sodass das entfernte Teilchen sozusagen zum Original wurde, ohne dass Zeit für eine Übertragung der Information vergangen wäre. Wie kommt es also dazu? Woher kommt die Information? Was ist der Äther, der diese Information trägt und nicht überträgt, denn es vergeht keine Zeit für die Übertragung? Wie wird diese Information manifest? Können wir diese Information beeinflussen? Erzeugen wir diese womöglich selbst? Mit unserem Bewusst- oder Unbewusst-Sein? Ähnlich der Superposition von Quanten (siehe Schrödingers Katze)? Zeilinger formuliert in seinen Überlegungen abschließend hierzu die Hypothese, dass *„Wirklichkeit und Information dasselbe sind“*. (Zeilinger, 2003, S. 229) und wir dies möglicherweise analog zu Einsteins Betrachtung, dass Raum und Zeit zwei Seiten derselben Medaille sind, ebenso als zwei Seiten desselben annehmen müssen. Wir müssen uns selbst die neuesten Wissensbestände laufend erschließen, um zu fördern, dass wir uns unser Menschen- und Weltbild laufend selbst neu gestalten, indem wir darüber nachdenken und diskutieren. Dies formt den Menschen in seinem Zusammenleben zu einem Menschen mit zunehmender Bewusstheit im Umgang mit sich selbst und seinem Leben.

Wir sind gut beraten, uns die ganze Lebensspanne hinweg hierfür zu interessieren, um unseren Beitrag in der Verantwortung für uns und die Welt sowie das Leben zu übernehmen, um zu vermeiden, dass wir den Wunsch haben, uns in diesem

Vorgang des Lebens noch vor dessen Ende in eine Art Ruhestand begeben zu dürfen. Leben heißt bis zum Ende Verantwortung für die Gestaltung eben dessen zu tragen.

Natur

„Der Mensch ist ein Naturprodukt, ein Teil der Natur, in seiner Existenz von Natur abhängig, hat bis zur Gegenwart seine menschliche Natur weiterentwickelt, sich zum Teil von der Natur durch die Schaffung künstlicher Umwelten unabhängig gemacht, gestaltet und beeinflusst bzw., wie wir leider selbstkritisch sagen müssen, zerstört diese aktuell auch in einem hohen Maße.“

Um uns mit unserem im letzten Abschnitt beschriebenen Selbstverständnis zu beschäftigen, müssen wir uns, wie ich meine, auch mit natürlichen Voraussetzungen, aktuellen als natürlich zu bezeichnenden Gegebenheiten des Menschseins sowie mit dem Gedanken, was davon für unser Zusammenleben von Bedeutung ist, auseinandersetzen.

Um uns selbst zu verstehen, um mit unseren ursprünglichen natürlichen Eigenschaften, der Funktion von Gefühlen, Instinkten, Denken und daraus resultierenden psychophysischen Reaktionen adäquat umgehen zu können, müssen wir uns dieser entsprechend bewusst sein.

Max Scheler zeichnet in seinem 1929 erschienenen Buch mit dem Titel „Die Stellung des Menschen im Kosmos“ ein beeindruckendes Bild des menschlichen Wesens aus philosophischer Betrachtung. Er begründete damit eine Art der Betrachtung von uns selbst, welche als philosophische Anthropologie bezeichnet wird.

Scheler zufolge ist unser Erleben von Realität, von Wirklichkeit stets ausgehend von einem Gefühl bzw. Gefühlsdrang. Genauer, das Ergebnis eines innerseelischen Prozesses in Auseinandersetzung mit den auf uns einwirkenden äußeren und inneren Erfahrungen, welches in uns einen Eindruck, eine Vorstellung von Wirklichkeit entstehen lässt. Folglich ist dann all unser Verhalten immer der Ausdruck des Ergebnisses eines subjektiv-individuellen innerseelischen Prozesses.

Aus einer Überlebensnotwendigkeit zu Urzeiten, wo wir davon ausgehen, dass der Mensch noch über ein vermutlich weit geringeres Maß an kognitiv-rationalem

Denkvermögen sowie Reflektionsfähigkeit verfügte, sind wir überwiegend diesem inneren Gefühlsergebnis gefolgt. Dies war ein wesentlicher Schutz, um zum Beispiel, nachdem wir bedrohliche Erfahrungen gemacht und alle an dieser Erfahrung beteiligten atmosphärischen Sinneseindrücke abgespeichert hatten, beim nächsten Wahrnehmen eines oder mehrerer dieser abgespeicherten atmosphärischen Sinneseindrücke diese nicht rational bewerten mussten, sondern einfach unserem Gefühl folgen und zum Beispiel flüchten konnten. Derartige Mechanismen, wie sich die Gefühlsprozesse in uns abspielen, tragen wir noch immer in uns. Das daraus entstandene unbewusste Selbstverständnis macht uns oftmals glauben, dass ein Gefühl die Realität widerspiegelt, anstatt zu erkennen, dass dem Gefühl ein innerer Prozess vorausgeht, der uns einen Eindruck von Wirklichkeit vermittelt, welcher jedoch nicht einer objektiven Realität entsprechen muss, sondern nur das Ergebnis unseres individuellen innerseelischen Prozesses ist. Dieses Ergebnis kann dann von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein. Dennoch handeln wir zumeist unseren Gefühlen vertrauend so, als erzeuge eine äußere Wirklichkeit unser Gefühl. Als Beispiel möchte ich hier diverse Psychopathologien wie Ängste oder Zwänge nennen. Wir wissen in einem bestimmten Sinne, wenn wir unter einer spezifischen Phobie, unter einem spezifischen Zwang leiden, dass die Angst, welche wir wahrnehmen, nicht eintreten muss bzw. sogar wird und dennoch handeln wir danach, vermeiden Situationen wie Bahnfahren, öffentliche Plätze, Begegnungen mit Hunden, Kontakt mit Bakterien, den Schulbesuch. Wir bewerten uns darüber hinaus dann noch dazu eventuell sogar selbst als unfähig oder schwach, nicht anders fühlen zu können, und führen den Zwang, die Vermeidung, den Schutz vor den gefühlten Bedrohlichkeiten trotzdem aus. Wir fühlen uns in diesen Momenten anders, als die Realität es erforderlich machen würde, und handeln nach unserem Gefühl.

Derartige Mechanismen tragen wir aber nicht nur im Sinne der erwähnten Pathologien in uns, sondern technisch gesehen funktionieren wir auch in dem, was wir allgemein als gesunde Persönlichkeit betrachten, so. Wir sind also weit unbewusstere Wesen, als uns womöglich klar ist oder wir wahrhaben wollen. Ich

könnte hierzu noch eine Vielzahl an Erfahrungen anführen, wo wir Menschen meinen, wir machen etwas nur zum Besten unserer Partner oder unserer Kinder, und dabei verkennen, dass unsere subjektiv-individuellen Reaktionen mehr ein Ergebnis der eigenen innerseelischen Prozesse sind, so wie wir gelernt haben zu fühlen. Unser Gefühl hat mehr mit unserer eigenen emotional gespeicherten Vergangenheit und darauf aufbauenden Zukunftsvorstellung zu tun als mit unserem Gegenüber oder einer objektiven realen Welt um uns herum. Als letztes Beispiel möchte ich hier nochmals ein Phänomen aus dem Bereich der Angststörungen anführen. Die meisten Menschen mit Angststörungen haben das Gefühl, nach Hause gehen zu müssen oder dort zu bleiben, wenn ihre Ängste auftreten, obwohl Angst ein rein innerer Prozess ist, der außerhalb des eigenen Hauses an jedem Ort der Welt gleichermaßen entstehen oder reguliert werden kann. Es gibt eine emotionale Überzeugung, dass die Realität des zu Hause seins das gute Gefühl macht. Doch ist es vielmehr so, dass wir erfahren haben, uns zu Hause so zu fühlen, und das Zuhause für die Ursache der emotionalen Bewältigung halten. Tatsächlich ist die Möglichkeit, die Angst über die psychische Verknüpfung mit dem Zuhause regulieren zu können, eine rein innerseelische Leistung. Dieses Gefühl können wir auch unabhängig an anderen Orten lernen, weil der Ort der Entstehung wieder in unseren innerseelischen Prozessen definiert ist. Es handelt sich hierbei allerdings um ein Beispiel und keine allgemeine Definition dessen, dass derartige Prozesse immer mit Lokalitäten zu tun haben. Tatsächlich ist die Art, wie diese Mechanismen in uns wirken, weit komplexer und es kann von einer Vielzahl unterschiedlicher Faktoren abhängen, wie der innerseelische Prozess abläuft.

Den meisten Menschen, welche erkennen, wie ihre Angst sich zusätzlich zu dem, wie diese aus persönlichen Lebenserfahrungen entstanden ist, unter Berücksichtigung derartiger natürlicher Mechanismen, wie wir Menschen funktionieren, bildet, gelingt es dann häufig, eine innere Metaposition einzunehmen und schrittweise Einfluss und Kontrolle über ihr Gefühl zu gewinnen.

Nun greift eine rein auf diesen Prozessen basierende Vorstellung des Menschen natürlich bei weitem zu kurz. Wir haben unsere Natur über Jahrtausende weiterentwickelt. Es kamen neue Qualitäten der Wahrnehmung, des Denkens, der Erkenntnisfähigkeit, der Abstraktionsfähigkeit, und weiters logisches Denken, retro- und prospektives sowie assoziatives Denken, der freie Wille als Wahlmöglichkeit förderlicher wie schädlicher Dinge, eine zunehmende Intelligenz usw. hinzu.

Die rational-kognitiven Möglichkeiten wurden in Zusammenhang mit der Entwicklung unseres vorderen Gehirnlappens möglich, welchem wir derartige rationale Denkprozesse weitgehend zuordnen können. Wichtig hierbei ist allerdings, dass wir verstehen müssen, dass diese neuen Qualitäten die ursprünglichen Muster nicht ersetzen, sondern dadurch eine weiterentwickelte Form des menschlichen Wesens, eine Kombination der ursprünglich archaischen mit den moderneren Wesensmerkmalen entstanden ist. Ob dies nun unseren inneren Prozessen, aus welchen wir uns selbst und unser Leben gestalten, förderlich oder manchmal sogar hinderlich ist, müssen wir durch selbstfürsorgliches Nachdenken und Erkenntnis über uns selbst jeder für sich herausfinden. Die wichtige Grundlage, die wir hier als Basis für weitere Überlegungen annehmen sollten, ist, dass der Mensch ein **Wesen erkenntnisfähigen Geistes** ist und dies nutzen muss, um gut für sich und die Welt zu sorgen. Es ist auf jeden Fall anzunehmen, dass bei einigen innerseelischen Vorgängen wie den oben beschriebenen Angstphänomenen, denen wir uns partiell ausgeliefert fühlen, einzelne Reize oder Einzelfunktionen im Innen wie im Außen zum Auslösen und Ergebnis dieser Prozesse beitragen können. Das bedeutet, ein sensorisch wahrgenommener und somit atmosphärisch abgespeicherter Geruch während eines traumatischen Erlebnisses kann ebenso zum Auslösen eines Flashbacks oder einer Panikreaktion führen wie ein innerseelischer Vorgang einer Erinnerung, eines Gedankens oder etwa einer Zukunftsvorstellung. Dies läuft oftmals unbewusst in uns ab. Wir haben jedoch auch die Möglichkeit, uns derartiger Prozesse bewusst zu werden, wenn auch

vielleicht nur der Auswirkung im Sinne unseres Verhaltens oder unserer Gefühlsreaktionen, Symptome, wiederkehrender Verhaltensmuster oder Lebenssituationen bzw. Ereignissen, die wir wiederholt mit inszenieren.

Wenn wir diese Erkenntnisse auf alle Gefühlsprozesse in uns anstatt nur auf die oben genannten vereinfachten Beispiele anwenden, dann bedeutet dies, dass wir Menschen es in einem sehr hohen Maße in die Hand nehmen müssen, unser Bewusstsein, unsere Gefühle, unser daraus resultierendes Verhalten und damit unser Leben zu gestalten. Wir müssen uns dazu anhalten, über derartige Wirkmechanismen nachzudenken und Einfluss zu nehmen, statt den Reaktionen aus den erwähnten innerseelischen Prozessen einfach zu folgen, vor allem, wenn diese für unser Zusammenleben jetzt oder in absehbarer Zukunft schädlich sind.

Dieser menschliche Geist als wichtige Basis für uns und unser Leben ist letztendlich, was uns auch laut Scheler (1929) die Besonderheit in Differenzierung zu anderen Lebewesen verleiht. Der Geist beinhaltet gemäß Scheler die menschlichen Fähigkeiten der Güte, Liebe, Reue, Ehrfurcht, geistigen Verwunderung, Seligkeit, Verzweiflung und den freien Willen. Der Geist macht uns frei und unabhängig bzw., wie Scheler treffend schrieb:

„Ein geistiges Wesen ist also nicht mehr trieb- und umweltgebunden, sondern umweltfrei und, wie wir es nennen wollen, weltoffen.“ (Scheler, 1929, S. 40)

Der Geist ist nach Scheler weniger ein Gegenstand, den wir wie andere Eigenschaften der Persönlichkeitspsychologie rational erfassen können, wie etwa unser Ich, unser Selbst oder unsere Identität. Er ist etwas Besonderes, das wir aus dem Vollzug geistiger Prozesse, aus der Teilhabe an geistigen Akten erfahren können. Dieser Mitvollzug ist nicht, wie man annehmen möchte, ein Entdecken des Seienden, des Wesenhaften, der Welt, der Realität, sondern es handelt sich um ein Miterzeugen, ein Mithervorbringen im Schaffen einer Wirklichkeit, gemeinsam und mit den Dingen die Welt zu realisieren. Es ist ein Akt der Ko-creation, gemeinsam für uns, unsere Welt und unser Leben jetzt und in Zukunft.

Nun müssen wir, anstatt ausschließlich unsere Ängste oder unseren Glauben an das Bekannte, unsere Wissenschaftsgebundenheit, unsere Systemtreue, unsere bisherigen Erfahrungen, unsere Zweifel, ja sogar unsere Hoffnung zu nutzen, **ergänzend** auch unseren Geist, unsere geistigen Fähigkeiten heranziehen, um uns zu überlegen, wie wir uns als ersten Schritt ein gutes *Leben*, vor allem ein gutes *Zusammenleben* vorstellen.

Leben

„Leben ist etwas Wundervolles.“

Leben ist definiert als ein autonomer Prozess eines sich selbst organisierenden, im Austausch mit anderen Stoffen am Leben erhaltenden und reproduzierenden Systems. Aus philosophischer Betrachtung bezeichnen wir mit Leben auch einen Vorgang und im Weiteren auch von uns teilweise erlebte bzw. erdachte Erscheinungsformen des Lebens, welche wir durchaus unterschiedlich als gutes, sinnvolles, menschenwürdiges, angenehmes, anzustrebendes, unangenehmes, zu vermeidendes oder bekämpfendes Leben bewerten.

Die Weiterentwicklung des Lebens auf Erden, die Evolution, führen wir auf einen Prozess der Selektion, Mutation und Anpassung zurück, welcher eine Vielfalt an Lebewesen auf diesem Planeten hervorgebracht, zum Aussterben gebracht oder weiterentwickelt hat. Der Mensch ist durch die im letzten Kapitel genannten Eigenschaften wohl als ein besonderes Wesen zu betrachten, welches nicht nur über ein Selbstverständnis verfügt, sondern auch über das Leben und seine Hintergründe, seinen Sinn nachdenken und darauf Einfluss nehmen kann. Die Definition des sich selbst organisierenden Systems muss zwangsläufig auch auf das Leben als Vorgang angewandt und um die Betrachtungsweise, dass wir Menschen auch einen Einfluss auf den Verlauf nehmen, erweitert werden. Ich meine, die Grunddefinition bleibt aber, auch wenn wir den Einfluss auf das Leben und die Selbst- und Mitgestaltung berücksichtigen, prinzipiell erhalten. Wir müssen uns somit bewusst machen, dass der Einfluss, den wir nehmen, die entstehende und sich weiter entwickelnde Form der Selbstorganisation mit beeinflusst und wir dann in den durch unseren Einfluss mitgestalteten Bedingungen leben. Manchmal jedoch erinnern oder erkennen wir nicht mehr, wo und wie unser direkter oder indirekter Einfluss zur aktuellen Form unseres Lebens mit all seinen Ereignissen geführt hat. Und eventuell können wir dies auch nachträglich nicht mehr mit Sicherheit bestimmen.

Ob unser Gesellschafts-Leben, Berufs-Leben, Kultur-Leben, Familien-Leben, Beziehungs-Leben, Freizeit-Leben, individuelles Leben, kollektives Leben, Leben in örtlichen und situativen Umweltbedingungen, Leben unter bestimmten ökonomischen oder politischen Bedingungen, usw. – wir und unsere Vorfahren haben immer bereits zu einem früheren Zeitpunkt auf die Entstehung des gegenwärtigen Lebens Einfluss genommen und nehmen auch weiterhin in jedem Moment Einfluss auf unser Leben in Gegenwart und Zukunft.

Auch auf unser Zusammenleben.

Einen wesentlichen Einfluss auf die Art der Entwicklung unserer Lebensbedingungen, des Lebens als Vorgang, des Verlaufs unseres individuellen Lebens bildet dabei ähnlich dem Selbstverständnis des Menschen unsere Sichtweise, was denn Leben für jeden von uns bedeutet bzw. wie wir uns Leben erwarten oder wünschen.

Ist Leben und Weiterentwicklung überspitzt formuliert ein in Demut zu gestaltender Vorgang im Einklang mit der Natur und allen Lebewesen auf diesem Planeten oder ein hoch technologisierter Vorgang ständig neuer, innovativer, sich selbst übertreffender Automatisierungs- und Substitutionsprozesse bisheriger, teilweise sogar natürlicher Lebensvorgänge? Lassen Sie mich ein Beispiel für die Betrachtungsweise der Substitutionsprozesse geben, um den vielleicht nicht klar erkennbaren Standpunkt meiner Gedanken hervorzuheben.

Ich wurde 1971 geboren und nach meiner Geburt, anstatt mit Muttermilch gestillt zu werden, mit damals neuartigen Ersatzmilchpräparaten für Säuglinge ernährt. Für meine Mutter und mit Sicherheit viele andere Frauen war dies, wie sie in vielen Gesprächen immer wieder betonte, eine Art Weiterentwicklung des Menschen hin zu einer besseren Lebensform, als die Natur sie hervorgebracht hatte. Eine Errungenschaft der modernen Welt, da Frauen endlich nicht mehr stillen mussten, und eine klare implizite Absage an eine unvollkommene Natur des Menschen, die uns auferlegte, Muttermilch aus den Brüsten unserer Mütter zu saugen. Jahrzehnte später wissen wir, dass unser Immunsystem und die Vermeidung von

Allergien durch nichts besser gefördert werden kann als durch eine möglichst lange Stillphase. Dennoch empfanden mit Sicherheit viele Frauen damals subjektiv eine Art der Verbesserung des Lebens, eine Art Befreiung, eine Art Entwicklung hin zu einem besseren Menschsein, als es die Natur geschafft hat. Existiert in uns etwa ein Gefühl, unvollkommen zu sein? Dass Menschsein und Leben irgendwie mühevoll ist und wir durch Erfindungen endlich das ändern können, was wir möglicherweise als leidvoll am Menschsein und dem Leben empfinden? Und endlich auf das zusteuern, was das unbedingte Ziel sein muss, nämlich ein besserer Mensch zu sein, als die Natur es geschafft hat, weil wir diese Schöpfung kritisch betrachten?

Handelt es sich bei derartigen Ansichten und der Freude, uns weiterentwickelt zu haben, nun um Errungenschaften, indem wir den Menschen und das Leben als von Grund auf verbesserungswürdig betrachten bzw. meinen, dass es unsere Aufgabe ist, durch derartige Entwicklungen den Menschen und das Leben zu verbessern? Oder geht es darum, das Leben als in seiner Natur perfekt zu sehen und jeglichen Entwicklungen dieser Art eine Absage zu erteilen?

Nun, die Wahrheit, wie uns das bekannte Sprichwort nahelegt, wird vermutlich wie so oft in der Mitte liegen.

Der Mensch hat die Möglichkeit, sich durch Weiterentwicklung mittels Technologie und Regeln, durch Wirtschafts- und Gesellschaftsformen, durch politische Systeme das Leben gut zu gestalten, ist aber nicht dazu verdammt zu glauben, dass er die Erfüllung des Lebens ausschließlich in der Erzeugung künstlicher Umwelten, Technologien und erdachten Gesellschaftssystemen bzw. Lebensformen finden kann. Einen beträchtlichen Anteil dessen, was wir für ein gutes Leben brauchen, finden wir auch in unserer Natur und vergangenen Errungenschaften. Als Beispiel sei hier die Chemie oder die Medizin genannt. Wir haben es geschafft, eine Menge an erforderlichen Substanzen und Medikamenten sowie Techniken, die wir für unser Leben und unsere Gesundheit einsetzen, zu erzeugen. Das bedeutet allerdings nicht, dass nicht synthetisierte natürlich

vorkommende Stoffe oder Techniken für Reinigung und Heilung, wenn wir die beiden Gruppen aus den Kategorien Chemie und Medizin herausnehmen, unbrauchbar sind, sondern, dass auch frühere Techniken oder natürliche Stoffe gleiche Wirkung erzielen konnten und können. Wir müssen uns immer die Frage stellen, wo wir dem Synthetisierten und Modernen Vorrang geben bzw. wo es eine Notwendigkeit dazu gibt oder einen Vorteil bringt. Es bedeutet zwangsläufig nicht, dass das durch menschliche Wissenschaft Synthetisierte oder das Moderne zwangsläufig unser Leben besser macht. Was es in jedem Fall aber macht, ist Einfluss nehmen. Einfluss auf unsere Gefühle, die Art, wie wir diese Errungenschaften bewerten, und damit vor allem auf das Leben und dessen Bedingungen.

Es geht also darum, darüber nachzudenken, WO und WIE wir WAS gestalten, erzeugen, einsetzen und nutzen. Denn damit beeinflussen wir unser Leben. Es gibt hier weder richtig oder falsch, sondern nur ein so oder so. Wenn wir eine natürliche Balance durch freies Denken und Nutzen erreichen, werden wir jede Technologie, jeden synthetisierten Stoff, jede Form des Lebens, sofern die Grenzen der Freiheit und Unversehrtheit des Individuums, aller Lebewesen und der Natur nicht verletzt werden, nutzen können, ohne damit einen einseitigen Einfluss zu nehmen, der uns unser Leben und unsere Umwelt so verändert, dass wir in Probleme geraten. Probleme schafft meist nur die Einseitigkeit, Dogmen, Ideologien, denen wir folgen und dabei möglicherweise die Fokussierung auf Menschheit und Leben verlieren, um in unserem Handeln stets auch innerhalb jeglicher Vorgänge und Systeme zu jedem Zeitpunkt förderlich für ein gutes Leben zu wirken.

Wir können Holz aus dem Regenwald schlagen, solange wir diesen nicht über eine Nachhaltigkeit hinaus für das Maximieren von Kapitalgewinnen zerstören. Wir können mit Fahrzeugen die Welt bereisen, moderne Freizeitangebote und Technologien zu unserem Vergnügen nutzen, uns Produkte synthetisch herstellen, schulmedizinische oder in ihrer Wirksamkeit individuell nützliche natürliche Heilverfahren nutzen. Wir müssen dies stets nur in Einklang damit tun, welchen

Einfluss wir im weiteren Sinne dadurch auf uns, unser Leben und die Umwelt nehmen und ob dieser Einfluss für uns und unsere Nachkommen positive oder negative Auswirkungen hat.

Ich denke, dies muss zu jedem Zeitpunkt unser höchstes Ziel sein. Andere Ziele wie persönliche Gewinne einer Person, einer Lobby, einer Nation, Selbstzwecke eines Systems führen dazu, dass wir dieses Ziel möglicherweise verfehlen.

Nun benötigen wir vor allem ein Bewusstsein über die Auswirkungen, aber noch viel wichtiger, überall dort, wo wir wissen, WAS wir durch diverses Handeln oder Arten zu leben verursachen, ein Bewusstsein darüber, welches die Mechanismen in uns sind, die uns trotz besseren Wissens weitermachen lassen. Was uns an Regeln, Zielen, Vorstellungen, Bedürfnissen, Gefühlen, Glauben davon abhält, in einem positiven Sinne Einfluss auf unser Leben zu nehmen. Und wir erklären uns dann noch tagtäglich selbst, weshalb wir weitermachen, auch wenn es möglicherweise nicht positiv zum Leben und Zusammenleben beiträgt.

Die Hintergründe der Verhaltensweisen, die wir trotzdem fortsetzen, liegen damit zum Teil in unserem Unbewussten.

Unser aller Aufgabe ist es somit, uns dieser unbewussten Anteile möglichst bewusst zu werden, nach einem Bewusstsein zu streben, welches uns für unser gutes Zusammenleben fähig macht, um damit einen Einfluss auf unser Leben in einer Form zu nehmen, dass es uns so gut wie möglich gelingt, frei von Leid, Krieg, Verbrechen, Lüge, Bosheit, Machtausübung, Manipulation, Rivalität, Verletzung, Vertreibung, Verhetzung, Verleugnung, Vernichtung, Rassismus und Egoismus zu werden.

Leben als Vorgang heißt in diesen Zusammenhängen Aktivität, in Bewegung sein, Handeln, Mitdenken, Verantwortung übernehmen und diese Verantwortung auch zu leben.

Leben als körperlicher wie geistiger Vorgang ist ein Nutzen und Schaffen von Gesundheit unseres Körpers, unserer Umwelt, unserer Lebenssituationen, unserer Lebensbedingungen, unserer Errungenschaften, unserer Technologien. Ein

Handeln innerhalb von Werten, Regeln, Gesetzen, Systemen. Es ist ein ständig andauernder Vorgang persönlicher individueller Aktivität zur Erreichung des einen Ziels, Leben und Lebensraum positiv zu gestalten.

Wir müssen es als ersten Schritt wollen, d. h. ein *Bewusstsein* annehmen, welches unser Zusammenleben in **Wahrheit, Liebe und Güte** möglich macht. An dieser Stelle möchte ich Sie bitten, diese Eigenschaften aus Sicht menschlicher natürlicher Bedürfnisse und aus der Sicht eines guten Zusammenlebens zu betrachten. Ich bin ein weltoffener und zu Wissenschaft und Technologie, aber auch zu Spiritualität zugewandter Mensch. Ich persönlich habe für mich, über meine Entwicklung, zahlreichen Meinungsaustausch und Recherchen diese drei Tugenden als wesentlich und grundlegend für unser Zusammenleben und unser Wohlbefinden als Mensch identifiziert.

Im Sinne eines modernen Menschen und Lebens in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ist es darüber hinaus jedoch auch sehr wohl wichtig, diese Tugenden um weitere, wie etwa Respekt, Wertschätzung, Umweltbewusstsein, Toleranz, Demut, Akzeptanz, Solidarität, Nachhaltigkeit im Umgang mit Ressourcen, Produktion und Konsum, Mitmenschlichkeit, Rücksicht, Achtsamkeit usw. zu erweitern, um ein gutes Zusammenleben aktiv zu fördern.

Wir sollten eine Bewusstheit darüber entwickeln, was uns davon abhält bzw. was notwendig scheint, dies zu erreichen.

Stellen wir uns vor, alles, was wir tun und schaffen, ob Häuser bauen, Produzieren, Organisieren, Ernten, Buchhaltung, Operieren, Diagnostizieren, Analysieren, Reparieren, usw., könnten Maschinen für uns erledigen.

Was wäre dann Leben?

Bewusst-Sein

„Bewusst-Sein bedeutet wahrzunehmen, was ist, und zu gestalten, wie es sein soll.“

Bewusst ist uns alles, was sich uns in den bereits erwähnten Erkenntnisprozessen erschließt, alles das, was wir erkennen. Sein ist das Ergebnis von Enkulturations- und Sozialisationsprozessen in Wechselwirkung mit entwicklungspsychologischen Gegebenheiten menschlicher Entwicklung und lässt sich auch als das Ergebnis und die Antwort auf die Frage, wie ich im tiefen Inneren individuell betrachtet bin und fühle, definieren. Sein ist mehr als die Summe der Dinge, die ich in Kombination mit meinen Lebensumständen habe. Wenn ich vereinfacht ein Landwirt, ein Arzt, ein Tischler, ein Entwickler oder Erfinder, ein Jurist, ein Journalist, ein Moderator, ein Feuerwehrmann, ein Rettungssanitäter oder in Überkategorien dahinterliegend im tiefen inneren Sinne ein Naturkenner und -liebhaber, ein Heiler, ein kreativer Hersteller, ein Pionier und Entdecker, ein Gerechtigkeitsvertreter, ein Informationsübermittler, ein Vermittler, ein Helfer, ein Retter bin, dann bin ich dies in meinem tiefen Inneren auch unabhängig davon, ob ich eine derartige Rolle aktuell aktiv lebe. Oder anders auch dann, wenn ich im Moment keine Rolle dieser Art lebe, kein wie auch immer zu definierendes in Verbindung mit der entsprechenden Kategorie stehendes Gut habe, mich in keiner entsprechenden Lebenssituation befinde, bleibe ich dennoch im tiefen Inneren derselbe Mensch. Darüber hinaus kann dann Sein ergänzend auch aktiv gelebt werden. Im Sein vollzieht sich mein Wesen, das ich aufgrund meiner Entwicklung im Leben in meiner tiefen Überzeugung, meinen Wünschen, Bedürfnissen und Interessen geworden bin bzw. sein will, dann als eine kombinierte Art eines Lebens- und Gefühlsprozesses. Auch wenn der Maler also kein Bild malt, sich anderweitig im Leben beschäftigen oder erhalten muss, bleibt er dennoch der Künstler. Der Maler ist in diesem Sein somit auch immer ausgerichtet auf die Erfüllung seines Seinszustand, was eine Wirkung gemäß eingangs genannter Phänomene selbsterfüllender Prophezeiungen hat bzw. sich darin zeigt, im Positiven und bewusst Gelebten wie im Unbewussten und sogar auch im Sinne

negativer Wirkungen und Manifestationen. Neben dem Erkennen der Zusammenhänge und Wirkweite aller Dinge in dieser Welt ist es also auch wichtig zu erkennen, wer ich bin oder noch sein will. Sollte ich in meinem Inneren noch jemand werden, also sein wollen, der ich noch nicht geworden bin, so ist jede und jeder gut beraten, aufmerksam für sich selbst Sorge dafür zu tragen, wie dieser Seinszustand erreicht und gelebt werden kann. Oftmals fühlen wir auch im tiefen Inneren etwas, das uns in unserem Sein definiert, tun uns jedoch aufgrund eventueller Lebenserfahrungen schwer, diese tiefe innere Ausrichtung zu leben.

Suchen wir unsere Identität in unserem Sein vorerst im Außen, indem wir uns danach ausrichten, eine Identität anzunehmen, die uns vorrangig mehr Geld als anderen bringt, uns Ansehen bringt oder die Erwartungen einer nahen Bezugsperson bzw. der Gesellschaft erfüllt, macht uns dies mitunter unglücklich. Ich meine, dass das bewusste Sein uns in die Ausgangsposition innerer Selbstzufriedenheit bringt, die wir brauchen, um aktiv unser Leben frei und glücklich zu gestalten, unsere Werte zu leben, für diese einzustehen und damit Einfluss auf unsere Lebensrealität auch im Hinblick auf das Zusammenleben aller Menschen auf diesem Planeten zu nehmen. Wenn wir danach trachten, viel zu haben, anstatt zu sein, was uns entspricht oder wir uns wünschen, fühlt sich das Leben möglicherweise leer, ohne Sinn und voller Angst davor an, was bleibt und wird, wenn wir verlieren würden, was wir haben.

Erst aus einem annähernden Idealzustand menschlichen Seins voller Selbstverantwortung, Freiheit und Integrität, denke ich, ist es uns möglich, unsere Aufmerksamkeit auf die Zusammenhänge und das Wirken unseres Denkens und Handelns und das Zusammenspiel in Wechselwirkung aller Menschen und Einflüsse in diesem Universum zu richten, um im zweiten Schritt auch die Verantwortung für eine gute Welt und ein gutes Zusammenleben mitzutragen. Es geht hierbei im tiefen Sinne jedoch nicht ausschließlich um berufliche Kategorien und Orientierungen, welche ich als Beispiele gewählt habe. Es gibt auch eine tiefere Ebene, wo wir uns überlegen müssen, was es bedeutet, Mensch zu sein, und wie wir als solcher, gemäß einigen der bereits erwähnten Tugenden, sein

wollen, bzw. überprüfen, welche Tugenden wir eventuell aktuell nicht leben, und letztlich auch, welche Eigenschaften wir leben, die wir uns mitunter sogar anders wünschen oder anders brauchen würden.

Dieser Prozess obliegt jedem Einzelnen.

Wir müssen jegliche Veränderung und jeden Einfluss, jegliche Gestaltung der Welt und des Zusammenlebens vorerst als individuelle Revolution von uns selbst sehen und leben.

Im ersten Schritt gilt es, Erkenntnis zu gewinnen, wer wir sind oder sein wollen, wie und wozu bzw. zu welcher Welt, in der wir leben, wir beitragen wollen. Im zweiten Schritt gilt es, mit allen Mühen und Ängsten, welche einen derartigen Entwicklungsprozess begleiten, uns selbst zufrieden und glücklich zu machen. Unser Potential zu erkennen, uns zu entfalten, uns selbst und eigenverantwortlich zu dem zu machen, was wir sein wollen. Um dann letztendlich die Freiheit zu haben zu erkennen, wie wir zu den Geschehnissen in diesem Leben beitragen können und wollen und damit dieses auch in einer auf positive Koexistenz gerichteten Weise beeinflussen können.

Dazu benötigen wir jedoch auch Sinn, den wir uns erschließen müssen. Andernfalls gäbe es kein Ziel, keinen persönlichen Gewinn, auf welchen wir gerichtet wären.

Ich finde es spannend, in dem oben genannten Zusammenhang von Gewinn zu schreiben. Trachten wir doch offensichtlich alle nach finanziellem Gewinn, der uns irgendwie nie genug ist, und dabei scheint es der persönliche emotionale Gewinn zu sein, der uns Zufriedenheit und Vertrauen im Leben bringen kann. Das Wort Profit stand in früheren Zeiten für seelischen Gewinn anstatt monetären.

In welcher Form fördern wir eigentlich in der Erziehung und Agogik die Entwicklung unserer heranwachsenden Kinder zu freien Denkern? Zu auf einen Seinszustand ausgerichtete selbständige und eigenverantwortliche Persönlichkeiten, welche emotionalen Profit anstatt materiellen Gewinns und Konsums als wesentlichen Lebensinhalt sehen?

Nun, ich meine, die aktuellen Anforderungen, in ein System und Weltbild zu passen, in welchem man vieles haben und erfüllen muss, wirken eher einschränkend auf die Entwicklung eines Lebensgefühls, welches einfach zu sein, frei zu denken, zu hinterfragen, Sinn zu finden, Verantwortung zu übernehmen, Interessen zu folgen, sich frei zu fühlen, mitzugestalten, zu verändern, zum Inhalt hätte.

Viele meiner jugendlichen Klienten präsentieren teilweise ein destruktives und unglückliches Bild dessen, was sie in Zukunft erwartet, was ihnen möglich sein wird, anstatt Ideen, Enthusiasmus und Freude, sich selbst, ihr Leben und die Welt zu gestalten.

Ich würde mir wünschen, dass die jungen Leute Freiheit fühlen und darauf brennen herauszufinden, wie sie ihre Welt in Zukunft gestalten wollen.

Die meisten scheinen jedoch nur überangepasst oder in einem malignen Widerstand zu sein.

Bewusstsein hat im weiteren Sinne auch Bedeutung als eine Art Vorgang im Erkennen von subjektiver Wahrheit, von Wechselwirkungen und Auswirkungen unserer aktuellen Systeme, unseres Einflusses auf die Welt und unser Leben bzw. Zusammenleben.

Nachdem wir uns zu der Person gemacht haben, die wir sein wollen, und bereit sind, Verantwortung in der Mitgestaltung des Lebens und Zusammenlebens zu übernehmen, wenn wir erkennen, was in dieser Welt aktuell an gesellschaftlichen Zuständen im Positiven wie Negativen passiert, sind wir bewusst. Dann wird es uns möglich, im nächsten Schritt zu erkennen, wie wir zu der aktuellen Gestaltung der Welt und des Lebens beitragen und für die Zukunft beitragen können. Dann besteht die Möglichkeit, dass wir mit unserem freien Willen entscheiden, ob und wie wir dies leben wollen.

Wie bereits erwähnt, erkennen wir allerdings oft Zusammenhänge als schädlich oder nicht zielführend bzw. ein Ziel verfehlend und verhalten uns dennoch weiter in der auf die Zielverfehlung oder die umwelt- bzw. selbstschädigende Art

gerichteten Weise. Dies stellt eine Art individueller wie kollektiver Verdrängung der realen Auswirkungen in dieser Welt dar.

Wir verhalten uns derart, da hinter diesen wenig zielführenden Verhaltensweisen eine Art emotionale Wiederholung, Vermeidung, Blockade, Ängste stecken, die im Wesentlichen mit früheren emotionalen Erfahrungen zu tun haben und unsere Persönlichkeit, unser Sein, unser Weltbild, Fühlen, unsere Hoffnung, Überzeugung und sogar unsere Wünsche in einer unerwünschten, unangenehmen, im Extremfall sogar schädlichen Art und Weise beeinflussen.

Wir nennen diese Vorgänge *unbewusst*.

Unbewusst-Sein

„Unbewusst-Sein hat einen wesentlichen Einfluss darauf, wie wir unser Leben gestalten.“

Unter Berücksichtigung des oben dargestellten Verständnisses von Bewusst-Sein ist der Zustand bzw. Vorgang des Unbewusst-Seins wie folgt zu beschreiben. Wichtig ist vorab zu erwähnen, dass es sich um eine prozessuale Auffassung und keine wissenschaftliche Definition unterschiedlichster Formen von vor-, mit-, neben-, nach- oder unterbewussten innerseelischen Prozessen handelt.

Auch im Unbewusst-Sein nehmen wir einen Zustand des Seins ein, wer und wie wir sind, was wir glauben, fühlen und handeln. Es handelt sich jedoch dabei um einen Zustand, dessen Entstehung und Nutzen wir nicht aktiv oder gezielt beeinflusst haben. Unbewusste Vorgänge entstehen durch ein Zusammenspiel aktueller Umweltreize und unserer Reaktion auf nicht vorsätzlich oder zielgerichtet durch unsere Sozialisation, Enkulturation, unsere Lebenserfahrungen, unsere Beziehungserfahrungen geprägte innerseelische Automatismen. Ein Zustand, der immer unweigerlich zu jedem Menschen gehört und vermutlich niemanden erspart bleibt. Wir werden durch unsere Bezugspersonen geprägt, wir fühlen, speichern und erinnern uns dann je nach Lebensszene, in welcher wir uns zu einem bestimmten Zeitpunkt gerade befinden, immer auf einer emotionalen Ebene mit, wie wir die Welt früher erfahren haben, ohne dass wir zumeist diesen Zusammenhang in der innerseelischen Entstehung erkennen. Der Vorgang ist hochkomplexer Natur und erweitert sich in seinem gegenwärtigen Ergebnis jeweils auch immer um die individuell antizipierte Zukunft. Aus Erfahrungen gemischt mit dem, was die Gegenwart gerade zu der jeweiligen emotionalen Erinnerung beiträgt, projizieren wir eine Erwartung in die Zukunft voraus, welche ebenfalls unser gegenwärtiges Empfinden und damit Verhalten, unser Sein in jedem spezifischen Moment mit beeinflusst. Dies ist somit oftmals weit mehr unser Normalzustand als das oben skizzierte Bewusst-Sein. Unbewusst-Sein geht dem Bewusst-Sein also irgendwie voraus oder besser gesagt damit einher.

Bei der Beschäftigung mit unbewussten innerseelischen Vorgängen kommt man wohl oder übel nicht an Sigmund Freud vorbei, welcher eine Pionierrolle in der postmodernen Gesellschaft zu diesem Thema einnahm. Eine prägnante Definition Freuds zum Unbewussten lautet: *„Wir nennen unbewusst einen psychischen Vorgang, dessen Existenz wir annehmen müssen, etwa weil wir ihn aus seinen Wirkungen erschließen, von dem wir aber nichts wissen.“* (Freud, 1933a, S. 77, in Tögel, 2005, S. 72)

Ich meine, wir sind über weite Strecken unseres Lebens weit mehr unbewusste Wesen, als wir meinen oder uns klar ist. Dies ist per se kein negativer Prozess. Wenn der Automatismus aus unbewussten Prozessen zu Wohlbefinden, Zufriedenheit, Glückseligkeit und gutem Zusammenleben führt, dann brauchen wir uns im Prinzip keine weiteren Gedanken darüber machen. An dem Ergebnis unseres Befindens und dem, wie sich die Welt rund um uns realisiert, können wir also ablesen, wohin uns unsere Bewusstseinsprozesse geführt haben. Dennoch können wir diese Vorgänge, also das Ergebnis, erkennen, uns demnach bewusst machen und in ihrer Auswirkung und sogar möglichen Hintergründen zu einem oben beschriebenen Bewusst-Sein werden lassen, um diese dann womöglich auch wieder bewusst verändern zu können und wieder zu positiven Automatismen des Unbewussten werden zu lassen (vgl. Frankl, 1985/2005, S. 70).

Frankl schreibt einer spezifischen Funktion, welche seiner Ansicht nach dem Unbewussten entspringt, eine wesentliche Bedeutung für unsere Lebensgestaltung zu, nämlich unserem Gewissen (vgl. Frankl, 1985/2005, S. 66ff). Auf dieses sollten wir unsere Aufmerksamkeit und im Weiteren auch nach Möglichkeit uns selbst im Zusammenleben richten oder, wie Frankl es nennt, „Vertrauen zum Unbewußten [sic]“ (Frankl, 1985/2005, S. 69) gewinnen, solange es uns bei der Realisierung einer menschengerechten und lebensfreundlichen Welt nützlich ist.

Wie erkennen wir aber unbewusste Dynamiken, die uns weniger hilfreich sind, und wie können wir damit einen auf positive Koexistenz gerichteten Umgang finden?

Wir können nicht Nicht-Fühlen und verhalten uns stets auf Basis von und im Umgang mit Gefühlen, welche das Produkt innerseelischer Vorgänge im Gemisch aus innerseelischer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in Auseinandersetzung mit der Welt und unseren Mitmenschen sind. Wir erkennen diese Entstehung bzw. die Hintergründe vieler Gefühle aus innerseelischen unbewussten Prozessen nicht eindeutig als unseren inneren Vorgang und verhalten uns manchmal dennoch so, als spiegelten diese Gefühle eine absolut existierende Realität. Als kämen sie von außen und unser Umgang damit bzw. unsere Reaktion darauf sei doch selbstverständlich. Vor allem nehmen wir sogar oftmals an, diese Reaktion, das Gefühl müsse doch bei anderen Menschen gleich sein, anstatt das Ergebnis der innerseelischen Auseinandersetzung mit Umweltreizen, welche durch den Filter unserer Lebenserfahrungen letztendlich zu einer Mischung aus Erinnerung-Gegenwart-Zukunftsgefühl werden, als weitgehend persönliche individuelle Reaktion zu erkennen. Dies kann uns vor allem im Umgang mit Mitmenschen das Leben erschweren, da bei vielen Menschen im Verhalten gegenüber anderen die Annahme besteht, ich reagiere auf mein Gegenüber. Mein Gegenüber macht mir die Gefühle. In Wahrheit ist jedoch jede unserer Reaktionen auf mein Gegenüber immer zu 90 % das Ergebnis meines innerseelischen Prozesses und nur zu 10 % trägt der andere dazu bei, indem er sich zufällig so verhält, dass mein Gefühl basierend auf meiner individuellen Art zu sein in mir entsteht. Ich reagiere also im Wesentlichen auf mich selbst. Diese Perspektive kann natürlich nur innerhalb ethischer, psychischer und physischer Grenzen gelten. Wenn jemand diese Grenzen überschreitet, dann verursacht er sehr wohl auch Gefühle, die wir dann auch sehr allgemein über viele Menschen hinweg gleich erleben. Dennoch gilt diese Perspektive auch bei Grenzüberschreitungen ethischer, physischer und psychischer Grenzen, denn wie ich letztlich darauf reagiere, mich schützen kann, bewältigen kann, resilient bin usw. ist wieder ein Ergebnis der individuellen innerseelischen Prozesse.

Am besten nachvollziehen lässt sich dieser Vorgang, wenn wir uns Erfahrungen oder Beispiele aus dem Bereich der Paartherapie oder Elternberatung in Kinder-

und Jugendlichen-Psychotherapie ansehen. Übrigens stammt die erwähnte 90/10-Regel aus dem Bereich der IMAGO-Paartherapie, die im Auflösen der Wirkungen, welche die genannten Vorgänge oftmals in Paarbeziehungen zeigen, beste Wirksamkeit erzielt.

Bei Elternberatungen zeigt sich ebenfalls oftmals ein meist unbewusster Vorgang bei uns Eltern, indem wir meinen, wir erkennen bei unseren Kindern, wie es ihnen geht, und versuchen dann entsprechend zu helfen oder auf die Kinder einzuwirken, um die Gefühle unserer Kinder zu beeinflussen, indem wir meinen zu wissen, was gut und wichtig für sie aus Sicht ihrer emotionalen Entwicklung ist. In vielen Fällen fühlen sich unsere Kinder jedoch gar nicht entsprechend dem, was wir meinen wahrzunehmen, und kennen sich dann vermutlich auch nicht aus, weshalb gerade „ihre“ Eltern auf ein bestimmtes Thema oder auf sie in einer spezifischen Weise reagieren.

Hierzu möchte ich gerne ein Beispiel zur Verdeutlichung einfügen.

Eine Mutter kommt besorgt mit ihrem Sohn, welcher aufgrund einer Teilleistungsschwäche und diversen lebensgeschichtlichen Erfahrungen offensichtliche Lernschwierigkeiten hat. Er versucht die Auseinandersetzung damit gemäß seinem jugendlichen Alter emotional zu vermeiden, indem er aus Sicht der Mutter zu wenig lernt und sich zu viel in einer inadäquaten Art und Weise mit altersgemäßen Interessen ablenkt oder sich mit Jugendlichen und Aktivitäten abgibt, die ihm in den Augen der Mutter nicht guttun. Der Jugendliche vermittelte in seinen Therapiestunden anfänglich den Eindruck, sich sehr bewusst über seine Lernschwäche und seine Gefühle zu sein. Er vermittelte auch glaubhaft, wie er trotz dieser Umstände mit sich und dem Lernstoff umgehen kann, um sein Ziel, die 8. Schulstufe positiv abzuschließen, zu erreichen. Er verstand nicht, weshalb die Mutter ihm das nicht glaubte. Eine gemeinsame Therapiestunde mit dem Versuch der Mutter, dies zu vermitteln und dem Jugendlichen auch die Möglichkeit zu geben, selbst seine Verantwortung in der Sache zu übernehmen und auch mit den möglicherweise daraus resultierenden Konsequenzen umgehen

zu lernen, sollte er die Klasse nicht positiv abschließen, brachte dann die eigentlichen Hintergründe im emotionalen Empfinden der Mutter zum Vorschein. Der Jugendliche war sich aller möglichen Konsequenzen bewusst und auch bereit, diese zu tragen. Er hatte keinerlei Ängste oder Stress mit jeglicher Realität, die wir ihm als mögliche Konsequenz seines Abschneidens nach dieser Klasse präsentierten. Die Mutter jedoch teilte immer wieder mit, sie wolle ja nur, dass er nach der Schule alle **Möglichkeiten** hat, und wiederholte diese Formulierung mehrmals. Es zeigte sich dann, dass auf der Mutter, als sie im selben Alter war, ein Druck lastete, den elterlichen Betrieb übernehmen zu sollen, was sie nicht wollte. Ihre einzige Chance, ihren Traumberuf zu ergreifen (und eben alle **Möglichkeiten für sich** zu haben), war, die besten Noten in der 8. Schulstufe zu schreiben, die es gibt, um auch eine Aufnahme in der dazu erforderlichen weiterbildenden Schule zu schaffen, obwohl ihr die Lehrer dies offen nicht zutrauten. Die Angst vor der unerwünschten Situation und der eingeschränkten Selbstbestimmung in der Wahl ihres Ausbildungsweges übertrug sich nun, da sie durch die Ähnlichkeit der Szene mit ihrem Sohn diese wieder fühlte, auf ihren Sohn. Sie versuchte mit der nötigen Eifrigkeit wie damals bei sich selbst auf ihren Sohn zu wirken, dass er doch alle Möglichkeiten haben muss, um nicht wieder vor ihren Gefühlen von damals zu stehen. Sie handelte damit nicht nach den Gefühlen des Sohnes, der ja ganz anders fühlte, sondern unbewusst nach ihren Gefühlen, die aufgrund der Reize der gegenwärtigen Situation die emotionalen Erinnerungen der Vergangenheit abriefen und in die nahe Zukunft projizierten. Somit verharrte sie in einer Art Dauerschleife einer innerseelischen Dynamik anstatt die emotionale und situative Realität ihres Sohnes wahrzunehmen.

Derartige innerseelische Dynamiken laufen in uns andauernd ab. Doch Vorsicht, nur selten sind die Ähnlichkeiten und Zusammenhänge so klar wie im oben genannten Beispiel. Meist sind diese viel maskierter und wir gaukeln uns vor, dass es keinen Zusammenhang dieser Art in uns gibt, sondern dass wir rein aufgrund unserer Gegenwart so fühlen.

Auch wenn wir also über Vorgänge Bescheid wissen, welche die Umwelt zerstören, und wir uns weiter so verhalten wie bisher, wenn wir wissen, dass uns gewisse Systeme oder Regeln möglicherweise schaden und wir an diesen festhalten, wenn wir ausgelöst von eigenen Lebenserfahrungen im Positiven wie im Negativen versuchen, auf unsere Umwelt und Mitmenschen Einfluss zu nehmen, wenn wir im Interesse unserer Orientierung nach ausschließlich finanziellen Zielen und Gewinnen im übertragenen Sinn sogar über Leichen gehen, da wir wegsehen, welches Leid in dieser Welt durch derartige Ausrichtungen verursacht wird – es geht letztlich immer um innerseelische Prozesse in dieser Form.

Auch wenn wir uns vieler dieser innerseelischen Vorgänge oft nicht gänzlich bewusst sind, können wir uns diese mehr und mehr bewusst machen. Ein erster Schritt ist stets, über das Ergebnis des eigenen Handelns bzw. der eigenen Haltungen nachzudenken und uns damit den Einfluss, den wir eigentlich auf uns und unsere Welt nehmen, bewusst zu machen. Schritt zwei kann dann sein zu ergründen, wie unsere dahinterliegenden Gefühlsreaktionen sind und wie es gerade bei uns selbst so gekommen ist, dass wir in diesen Zusammenhängen, in diesen Momenten so fühlen. Schritt drei ist dann, die eigenen Gefühle, das eigene Handeln bewusst zu verändern, wobei jede Änderung dieser beiden Teile immer nachfolgend auch den anderen Teil mit ändert. Also ändern sich die eigenen Gefühle, kann sich das eigene Verhalten ändern, und umgekehrt. Dies ist jedoch kein Prozess, der mit einem Fingerschnippen zu erledigen ist. Oft sind wir dann unseren alten Gefühlen und Verletzungen intrapsychisch wieder und wieder ausgesetzt. Wie sind dann damit konfrontiert, diese mit Anstrengung nachträglich wieder und wieder zu bewältigen oder zu verändern. Das kann auch sehr unangenehm sein, ist aber letztendlich immer, wie ich meine, ein Beitrag in Richtung Wohlbefinden, Freiheit und harmonischem Zusammenleben.

Sinn

„Wozu sollen wir uns eigentlich über all das Geschriebene Gedanken machen? Wozu sollen wir selbstbestimmt und selbstverantwortlich sein? Wozu sind wir überhaupt auf der Welt, sind, wie wir sind, was soll das eigentlich alles?“

Viele dieser Fragen beschäftigen uns Menschen vermutlich schon seit den Anfängen unserer Fähigkeit, rational und abstrakt sowohl retrospektiv als auch prospektiv über uns selbst, die Welt, das Universum und sogar darüber hinaus nachzudenken.

Den Begriff, welchen wir uns dazu gebildet haben, nennen wir Sinn.

Sinn erschließt sich in uns basal aus unseren Sinnen, mit denen wir die Welt erfahren. Sinn kommt also auch davon, was sich für uns sinnlich sinnvoll anfühlt. Bei den Überlegungen darüber, wer wir in einer modernen Gesellschaft sein wollen, wie wir uns diese und unser Leben, die Welt, sinnvoll vorstellen, erschließt sich uns das sinnlich Sinnvolle aus den bereits beschriebenen innerseelischen Vorgängen auf Basis unserer sinnlichen Wahrnehmungen visueller, auditiver, olfaktorischer, gustatorischer oder taktiler Wahrnehmungen des jeweiligen Moments. Wir fühlen vorab durch unseren Körper, über welchen wir wahrnehmen, erinnern und uns ausdrücken, mittels biochemisch-elektrischer Prozesse, welche wir empfinden und wahrnehmen, um diese dann zu interpretieren.

Darüber hinaus besitzen wir auch geistige Fähigkeiten.

Sinn erschließt sich uns im Zusammenhang mit unserem Sein in unserem Leben ebenfalls als innerseelischer Prozess, einer Art in die Zukunft vorausgedachtes innerseelisches Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten hin zu Gefühlsvorstellungen des Erlebens von Erfolg, Glücklichkeit, Zufriedensein.

Wir streben dann die Erfüllung dieses Sinnes bewusst oder unbewusst in unserem Denken, Fühlen und Handeln an und überprüfen laufend, ob sich für uns der vorgestellte Sinn auch erfüllt oder erfüllen könnte. Durch Erfüllung, Nichterfüllung

und Weiterentwicklung unser Selbst und der Welt verändert sich unter Umständen auch unser Sinn, den wir zu erreichen anstreben. Wenn wir Geld, Macht, Einfluss, materiellen Gewinn, persönlichen Vorteil, Status usw. als Sinn in unserem Leben etablieren, gestalten wir dieses auch bewusst oder unbewusst danach. Nehmen wir jedoch das Leben, die Menschen, Gefühle, Beziehungen als Sinn, so wird sich die Gestaltung der Realität verändern.

Wie bei der Beschreibung des Unbewussten an Freud, kommt man bei der Auseinandersetzung mit Sinn im menschlichen Dasein nicht an Viktor Frankl vorbei. Die folgende Formulierung zum Thema Daseins-Sinn ist so prägnant und treffend für die Überlegungen dieses Kapitels, dass ich diese als Zitat gerne einfügen möchte:

„So ist es eigentlich nicht am Menschen, nach dem Sinn des Lebens zu fragen. Sondern eigentlich hätte der Mensch sich selbst als einen zu verstehen, der gefragt wird, und zwar ist es das Leben selbst, das ihn fragt, und er hat zu antworten, sein Leben zu verantworten. Tatsächlich sieht die Existenzanalyse im Verantwortlichsein das Wesen menschlichen Daseins, die Essenz der Existenz.“
(Frankl, 1947, S. 75)

In welchem Maße sind wir uns dieser Verantwortung bewusst? In welchem Maße leben wir diese Verantwortung? In welchem Maße haben wir gelernt oder erfahren, was es bedeutet, derartig Verantwortung zu tragen? Und zwar nicht für die sensationellen technischen Errungenschaften, sondern für das Grundlegende, unsere Umwelt und menschliches Leben.

Ich meine, dass wir in einer Zeit leben, welche durch Schnell- und Kurzlebigkeit sowie dem blinden Vertrauen in die Welt außerhalb der in den bisherigen Abschnitten eingehend beschriebenen innerseelischen Vorgänge aufgrund von Faktenwissen, welches wir uns generiert haben und deshalb meinen, über die Welt im Wesentlichen vollständig Bescheid zu wissen, gekennzeichnet ist. Oder zu glauben, wir haben uns so weiterentwickelt, dass unsere Systeme, ob politisch oder wirtschaftlich, die Besten sind oder halt eben „so“ sind, wie sie sind, und wir

auf dem einzig richtigen Weg wären. Als benötigten wir die laufende Übernahme von Verantwortung, das fortdauernde Stellen der Sinnfrage an uns selbst nicht mehr. Wir verhalten uns aus meiner Sicht aktuell so, als müsse alles laufen, wie es eben läuft. Und jeder, der sich dazu Fragen stellt, wird möglicherweise mit wertender Verwunderung oder sogar kritisch betrachtet. So, wie wenn doch das Ziel erreicht scheint und wir uns in dieser modernen Zeit hochkomplexer technologischer Errungenschaften und Systeme als moderne Menschen so weiterentwickelt haben, dass wir uns diese Fragen nicht mehr stellen müssen. Uns nicht mehr der Sinnfrage, dem Bewusstsein nach Einfluss auf uns selbst und unser Leben, unserer Weiterentwicklung zu widmen brauchen.

Hand aufs Herz, wie viele von uns stehen jeden Morgen auf und gehen zur Arbeit, sind andauernd mit alltäglichen Dingen, die wir als selbstverständlich nehmen, beschäftigt und damit in einem gewissen Sinne betäubt und widmen sich dadurch gar nicht mehr oben erwähnten Fragen? Oder anders, um es nochmals mit den Worten von Viktor Frankl zu beschreiben: *„Der Sinnwille des Menschen kann nun auch frustriert werden, und in der Logotherapie sprechen wir da von einem existentiellen Vakuum.“* (Frankl, 1947, S. 75)

Würden Sie, geschätzte Leserin, geschätzter Leser dieser Zeilen, Ihrer täglichen Tätigkeit auch nachgehen, wenn Sie kein Geld dafür erhalten würden?

Die Frage, die wir uns für unser Leben und vor allem, wie ich meine, um gewissermaßen lebendig zu bleiben, stellen sollten, ist nun nicht wie zitiert die Frage nach dem Sinn des Lebens, sondern die Frage muss lauten: *„Was ist der Sinn meines Lebens?“* Anders formuliert kann sie auch noch lauten: *„Was gibt meinem Leben Sinn?“*

Denn:

„Es gibt einen Patz, den du füllen musst, den niemand sonst füllen kann, und es gibt etwas für dich zu tun, das niemand sonst tun kann.“ (Platon)

Gesellschaft

Kultur

„Wir erschaffen und erschließen uns Sinn in unserem Zusammenleben innerhalb soziokultureller, gesellschaftlicher Systeme.“

Dies tun wir unter anderem im kulturellen Sein, im kulturellen Schaffen, im kulturellen Ausdruck, im kulturellen Leben.

Die sprachliche Wurzel von Kultur ist das lateinische Wort „colere“. Die Bedeutung von „colere“ kann mit *„anbauen, bebauen, bewirtschaften, bestellen, wohnen, bewohnen (= incolere), hegen, pflegen, verpflegen, bilden, Sorge tragen, schmücken, ausstatten, ehren, verehren, achten, anbeten, Achtung bezeugen, üben, betreiben, sich beschäftigen, aufrechterhalten, heilighalten, glattstreichen“* übersetzt werden.

„Kultur ist etwas, was der Mensch in sorgsamer Arbeit schafft und pflegt, „kultiviert“. Kultur ist zugleich auch etwas, durch das der Mensch selbst geschaffen wird, ja sich selbst erschafft.“ (Sieper, 2008)

Die Natur ist das „Gegebene“ und die Kultur das „Geschaffene“ in unserer Welt. Beides ist in uns im Zuge der Evolution miteinander verwoben. Es gibt unterschiedliche kulturelle Entwicklungen bezogen auf einen soziokulturellen Raum, in welchem sie sich entwickelten und durch welchen wir sie in Enkulturationsprozessen erfahren und angenommen haben. Kultur unterliegt also Entwicklung und auch prozessualer Veränderung. Wir erhalten, pflegen und erschaffen auch unsere Kultur immer wieder neu.

Wir sind also aus meiner Sicht im Sinne eines guten Zusammenlebens nahezu verpflichtet, uns auch immer bewusst mit Kulturarbeit zu beschäftigen, bzw. im Sinne der oben dargestellten bewussten und unbewussten Vorgänge uns auch hier unserer Verantwortung bewusst zu werden, die wir tragen, indem wir Haltungen, Meinungen, Ideologien, usw. leben. Dadurch tragen wir positiv wie negativ zur Kulturarbeit und auch wesentlich zu unseren Lebens-Bedingungen bei.

„Kulturarbeit ist immer zugleich kritische Bewusstseinsarbeit (Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen, Erklären) und kokreative Gestaltungsarbeit (Kreieren, Handeln, Schaffen, Verändern), transversal, auf allen Ebenen und in allen Bereichen der Kulturationsprozesse, um das Projekt der Entwicklung einer konvivialen, d. h. menschengerechten und lebensfreundlichen Kultur engagiert voranzubringen und Situationen von Unrecht, Gewalt, Ausbeutung und Elend entgegenzutreten. In diesem Sinne ist sie potentialorientierte Kulturarbeit.“
(Petzold, 2008b)

Wie Johanna Sieper in ihrer prägnanten Zusammenfassung über Kulturarbeit und Kulturprozesse schreibt, geht es bei Kulturarbeit aber auch immer um eine theoretisch-reflexive Arbeit kultureller Dynamiken in der menschlichen Gemeinschaft. Vor allem auch sogenannte „dunkle Dynamiken“ (Sieper, 2008) der Menschenverfolgung, -verdrängung, -vernichtung, wie z. B. im „Dritten Reich“, müssen stets Inhalt derartiger Reflexion und Kulturarbeit sein, um uns vor solchen Entwicklungen und vor allem den Auswirkungen selbst zu schützen.

Wir müssen also achtgeben und bewusst an unserer Kultur arbeiten, sie leben, hegen und pflegen und auch weiterentwickeln bzw. weltoffen für kulturelle Weiterentwicklungen sein. Die minimale Anforderung für unser Thema der Koexistenz ist es, dass wir es schaffen, mit unserer Kultur im Einklang zu sein, darauf zu achten, dass unsere kulturellen Errungenschaften auf die menschlich gerechten, lebensfreundlichen Bedingungen und Ziele ausgerichtet sind. Dass wir Achtung und Respekt vor anderen kulturellen Entwicklungen haben und uns bewusst sind, dass bei fortschreitender Globalisierung und dadurch unweigerlich erfolgreicher Migrationsprozesse Integration im Sinne der Entstehung neuer Kulturformen stattfindet. Diese bilden sich aus bestehenden Kulturen, welche sich im Zuge von Integration zu neuen Kulturformen vereinen.

Eine Verhinderung des unversehrten Koexistierens unterschiedlicher Kulturen nebeneinander oder sogar ein versuchtes Verhindern oder Bekämpfen anderer kultureller Entwicklungen und Menschen, welche diese kulturellen Identitäten

leben, führt zu einer Frontenbildung und diese bekanntlich zum Krieg. Die minimale Anforderung an eine gelingende Koexistenz ist also, sich darüber einig zu werden, unterschiedlich zu sein und sich gegenseitig unversehrt die jeweilige Kultur leben zu lassen.

Ich bin oftmals befremdet, wie Menschen eines Kulturkreises andere Kulturformen, Menschen anderer kultureller Identität ablehnen und anfeinden, sie dazu drängen wollen, die jeweils eigene Form der Kultur zu übernehmen.

Wozu?

Aus Angst, Selbstwertproblemen in der eigenen kulturellen Identität, aus Machtbedürfnissen, gefühlter Bedrohung, ...?

Hand aufs Herz. Vermutlich erfahren viele von uns irgendwann das Gefühl des Unverständnisses oder sogar eine innere Ablehnung, eine gefühlte Bedrohlichkeit des „Anderen“, einer anderen Kultur, einer anderen kulturellen Identität, eines anderen kulturellen Seins. Doch dies darf niemals dazu führen, dass wir uns gegenseitig zu ändern, verdrängen oder gar bekämpfen versuchen. Damit Koexistenz gelingt, müssen wir, wie ich meine, auf das, was **uns** Wert ist, fokussiert bleiben und leben, ohne andere verändern oder vertreiben zu wollen. Niemand verliert seine eigenen kulturellen Schöpfungen und Werte, wenn wir sie für uns leben und wenn wir in einer Gesellschaft leben, deren Grundwert auf Freiheit in der Gestaltung des individuellen Lebens beruht.

Nehmen wir durch Konfrontation mit dem kulturell „Anderen“ Ängste, Ablehnung, Druck, Ärger, Wut, Verunsicherung wahr und kommen dadurch mit diesem „Anderen“ in Konkurrenz, so ist dies im Wesentlichen wieder auf bereits eingehend beschriebene persönliche innerseelische Erfahrungen zurückzuführen. Beginnen wir aktiv handelnd nun das „Andere“ abzuwerten, zu bekämpfen, vertreiben, verdrängen, zu manipulieren oder eine Veränderung des Gegenübers zu fordern, so ist dies für die anderen und letztendlich jeden von uns und unser Zusammenleben wenig zuträglich. Es gibt diese Prozesse nämlich dann somit in dieser Welt. Und möglicherweise irgendwie und irgendwann auch gegen mich

und meine Form zu sein. Wir tun uns also selbst Gutes, wenn wir jeder für uns versuchen zu vermeiden, derartige Wirkung selbst in diese Welt zu bringen. Wir sollten erkennen, dass es sich um unseren 90-Prozent-Anteil der innerseelischen Vorgänge handelt, und uns bewusst mit uns und unseren Gefühlen beschäftigen, damit es uns selbst besser geht und wir mit dem „Anderen“, aber noch viel mehr mit dem, was uns eigen ist, zurecht- und auskommen. Es muss uns mit dem uns selbst Eigenen gut gehen, ohne in die Vergleichsfalle mit dem „Anderen“ zu kommen. Dies fördert unser aller Fähigkeit im guten Zusammenleben.

Doch gibt es hier natürlich Grenzen. Wenn kulturelle Arten des Seins die erwähnten „dunklen“, destruktiven Dynamiken schaffen, so kann es keine auf ein gutes Leben ausgerichtete Haltung sein, dies zu akzeptieren oder zu tolerieren. Die Schwierigkeit ist jedoch immer, wo wir diese Grenze ansetzen und wie wir dann handeln. Es könnte nämlich gerade wegen eines möglichen Kampfes gegen etwas zu Auseinandersetzungen kommen, welche ja ein gutes Zusammenleben ebenfalls verhindern. Oder es wird sogar Gewalt angewendet, womit wieder Menschen Menschen verletzen, was wir im Hinblick auf eine Koexistenz ja eigentlich zu vermeiden versuchen wollen. Paul Watzlawick schreibt in seinem Buch mit dem Titel „Vom Schlechten des Guten“ (Watzlawick, 1986) eindrucksvoll über die paradoxe Wirkung, wie wir oftmals versuchen, mit allen Mitteln das von uns als Gut identifizierte anzustreben und dabei, wenn wir die Geschichte erforschen, oftmals sogar Gewalt zur Anwendung kam. Somit erzeugt das Streben nach Gutem manchmal auch Böses, da auch Unschuldige zu Opfern werden, wenn zum Beispiel versucht wird, Ideologien rigoros durchzusetzen und dies dann so weit führt, dass sogar keine anderen Meinungen oder Aussagen toleriert werden. An dieser Stelle wird auch deutlich, dass es unmöglich ist, mit Aktion und Tat sprunghaft eine als negativ zu betrachtende Entwicklung menschlichen Seins zum Positiven zu verändern. Es braucht im Sinne eines auf die erwähnte Konvivialität, auf ein menschengerechtes und lebensfreundliches Sein gerichteten Lebens eine entsprechende humanistische Haltung, Demut, Toleranz im Sinne eines Aushalten-Könnens, Geduld sowie Beharrlichkeit und Ausdauer, die für eine

friedliche Koexistenz erforderlichen Tugenden aufrecht zu halten, obwohl rund um uns herum auch Schlechtes passiert und noch weiter passieren wird.

Dies ist eine Sache, die jede und jeder für sich selbst schaffen muss. Wir sind alle gefordert, uns gegenseitig zu unterstützen, dass dies gelingt. Es braucht bei einer Ausrichtung auf Konvivialität im Sinne von „Con-Vivere“, gemeinsam Leben, nicht nur Regeln und Gesetze, sondern eigentlich ganz wesentlich a priori eine bewusste innere Haltung, dass wir uns letztendlich alle ein gutes Leben wünschen und durch diese Haltung auch darauf achten, dass uns selbst und damit all unseren Mitmenschen dies auch möglich wird und bleibt. Selbst wenn wir uns bei eventuellen Differenzen als mindesten Beitrag hierzu nur aus dem Weg gehen würden und die „Anderen“, das „Andere“ dort, wo keine humanitären Grenzen überschritten sind, in Ruhe und Frieden SEIN lassen.

Gesellschaftssysteme

„Ich bin froh und darf mich unter Berücksichtigung der geschichtlichen Entwicklungen über die letzten, sagen wir, 4000 Jahre glücklich schätzen, endlich in dem wirtschaftlich und politisch besten Gesellschaftssystem zu leben, welches es bisher gab. Ich darf mich glücklich schätzen, dass wir im 21. Jahrhundert endlich so weiterentwickelt sind, dass wir „DAS“ System gefunden haben, welches schon Generationen vor uns angestrebt haben und schaffen hätten wollen. Das System, auf welches die Menschheit unausweichlich zusteuern musste, weil es die beste und höchste Entwicklungsform unser selbst ist.“

Moment! – Sind diese Aussagen zutreffend?

Welches Gesellschaftssystem ist nun das und welche Wirtschaftsform die beste?

Merkantilismus, Interventionismus, Kapitalismus, Kommunismus, Konservatismus, Nationalismus, Anarchismus, Sozialismus, Liberalismus, Humanismus, Konvivialismus, ... oder ein neuartiger Koexistenzialismus?

Müsste es nicht so sein, dass, wenn wir die beste Form gesellschaftlichen Zusammenlebens bereits angenommen hätten, es doch keine Armut, Kriege, Unterdrückung, Manipulation, Umweltzerstörung mehr geben dürfte?

Oder haben wir ein solches Bewusstsein angenommen, dass wir meinen, derartige negative Auswüchse menschlichen Zusammenlebens sind normal, in Ordnung, unvermeidlich, zu akzeptieren, zu tolerieren, der Natur des Menschen entsprechend oder vielleicht sogar im Sinne des Satzes: „Mach dir die Erde untertan“ unser Ziel? Wie ich meine, handelt es sich bei Letzterem um einen Ausdruck autoaggressiver, also gegen uns selbst und unsere Erde gerichteter Lebensführung, da wir uns die Erde nicht untertan machen müssen. Sie ist unsere Mutter, wie wir sie nennen, sie hat uns zur Welt gebracht, ernährt und versorgt uns, schenkt uns paradiesischen Lebensraum, wenn wir die prächtigen Wälder, Meere, Atolle, Wiesen, Berge, Lebewesen, Artenvielfalt, Pflanzen, Früchte usw. betrachten. Oder kann „man“ aktuell einfach nur nichts gegen negative Erscheinungen oder für ein besseres Zusammenleben machen?

Nun, letzteres käme einer Resignation und damit einer kollektiven Depression gleich. Denn wenn wir resignieren würden, da wir ja nichts tun oder ändern könnten, dann wäre das Leben unbeseelt traurig, weil wir ausgeliefert wären und nichts machen könnten, was dazu führen würde, dass wir dann letztendlich auch nichts tun.

An dieser Stelle möchte ich mein Lebensmotto niederschreiben, welches lautet:

„Es gibt immer einen Weg.“

Wie kommt es also zu unserer aktuellen Gesellschaftsform mit all ihren Errungenschaften, Entwicklungen, aber auch Problemen und negativen Auswirkungen, deren Veränderungsmöglichkeit ja im Fokus meiner in diesem Buch mit Ihnen, geschätzte Leserinnen und Leser, geteilten Aufmerksamkeit steht? Es gibt und gab selbstverständlich eine immens große Anzahl an positiven Entwicklungen in unserer Welt und unserem Zusammenleben. Dies dürfen wir natürlich nicht schmälern. Es geht mir bei der Auseinandersetzung in diesem Buch dennoch immer wieder um die kritische Betrachtung, weshalb neben den positiven Auswirkungen menschlichen Zusammenlebens in einer technologisch und intellektuell so hochentwickelten Gesellschaft dennoch eine Menge an menschlich unwürdigen negativen Effekten auf uns selbst und unsere Gesellschaft sowie unsere Erde wirken, die uns mit Sicherheit, wenn wir diese nicht zum Positiven wenden, noch zu einem großen Problem werden könnten. Aber zurück zur Frage der Entstehung gesellschaftlicher Entwicklung.

In dem 1992 bzw. als E-Book 2015 von Rainer Funk aus dem Nachlass von Erich Fromm (Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe, 1900-1980) herausgegebenen Werk „Humanismus als reale Utopie. Der Glaube an den Menschen“ beschreibt Fromm den Prozess der Entstehung unserer gesellschaftlichen Situation eindrucksvoll und folgendermaßen:

„Da es den Menschen nicht anders denn als gesellschaftliches Wesen gibt, entscheidet die besondere Art von Gesellschaft, in der ein Mensch lebt, welche Möglichkeiten bevorzugt werden. Jede Gesellschaft formt die Energien der

Menschen derart, dass sie das tun wollen, was sie zum Gelingen der Gesellschaft tun müssen. So werden die Bedürfnisse verwandelt, sie werden zum 'Gesellschafts-Charakter'." (Humanismus und Psychoanalyse, 1963f, GA IX, S.9.)
(E. Fromm in Funk, 2015 Hrsg.)

Die Rettung davor, einem destruktiven „Gesellschafts-Charakter“ ausgeliefert sein zu müssen, finden wir im „Fromm'schen Humanismus“ in folgender Annahme.

„Das Unbewusste enthält das ganze Spektrum möglicher Antworten, und es kommt sehr darauf an, welche Möglichkeiten gefördert und welche gehemmt und verdrängt werden.“ (E. Fromm in Funk, 2015 Hrsg.)

Ich meine, wir tragen damit also die Verantwortung, uns die Prozesse der Entstehung der Art, wie wir zusammenleben, immer wieder aufs Neue bewusst zu machen, und uns ebenfalls laufend mit der Frage zu beschäftigen, ob die Form unseres „Gesellschafts-Charakters“ das Beste für uns alle und unser Zusammenleben ist, sowie uns fortlaufend zu engagieren, so zu sein und zu wirken, dass wir das Zusammenleben stetig in dem bereits erwähnten menschengerechten und lebensfreundlichen Sinne weiterentwickeln.

Wie geht das?

Gesellschaftssysteme, in welchen eine durch bestimmte Merkmale zusammengefasste abgegrenzte Anzahl einzelner Personen unterschiedlicher Eigenschaften ein Ganzes, eine Funktion aufgrund ihrer zueinander geordneten Beziehungen und Funktionen bildet und diese Personen unter den daraus entstehenden Bedingungen zusammenleben, sind gekennzeichnet durch ihre Orientierung nach bestimmten politischen Ausrichtungen und Wirtschaftsformen.

Welche politische Ausrichtung, welche Wirtschaftsform, welche Wertehaltung ist nun die Richtige, die Beste für jeden Menschen und unser Zusammenleben?

Betrachten wir die Geschichte, gibt und gab es bereits eine Vielzahl an unterschiedlichen aktiv umgesetzten Systemen, wie den Merkantilismus, den Kommunismus, den Faschismus, den Kapitalismus, usw., geführt unter wieder

unterschiedlichen Regierungsformen absolutistischer, diktatorischer oder demokratischer Art.

Ich wage zu behaupten, dass hinter all diesen Systemen immer Herrscher und Regenten bzw. Staatsoberhäupter stehen und standen, denen es letztendlich in einem hohen Maße um ihr eigenes Interesse an Macht und Geld, die eigene Partei an und für sich, eine Lobby, eine gesellschaftliche Gruppe, eine Ideologie, ein Dogma, eine fixe Idee, der man sich verbunden, fühlt geht und ging, anstatt einem übergeordneten guten Leben für alle Menschen. Ist und war doch zum Beispiel der Sowjetkommunismus als Idee der Gleichheit auf einer Diktatur aufgebaut, welche letztendlich die jeweiligen Führer und Diktatoren begünstigt, ja sogar in einem sehr ungleichen Sinne reich macht, während der Allgemeinheit im Namen des Systems auferlegt wird, so leben zu müssen, dass sie alle gleich wenig haben, anstatt dass alle wenigstens viel haben würden. Ein System mit starren Regeln und von repressivem Charakter, wenn es um freie Entwicklung und Veränderung des Systems sowie jedes Einzelnen geht. Gibt es etwa die Vorstellung, dass eine konviviale Gesellschaftsform eine andernfalls begünstigte und auf ihren einseitigen Vorteil und ihre persönlichen Interessen fokussierte, Macht besitzende Minderheit in der Umsetzung ihrer eigenen Ziele benachteiligen würde? Einen anderen menschlichen, vernünftigen oder natürlichen Grund, eine konviviale Gesellschaftsform nicht umzusetzen, gibt es wohl nicht.

Nun müssen wir uns fragen, ob der Kapitalismus in Ländern mit demokratischem politischem System anstrebenswerter ist. Ich denke, die Regierungsform der Demokratie als eine sehr gute und anzustrebende zu bezeichnen, ist wohl aus aktueller Sicht unbestritten. Dennoch mehren sich auch in demokratisch gewählten Regierungen die Befunde und Eindrücke, dass die gewählten Politiker in einer Art und Weise agieren, welche vorrangig ihren Agenden oder denen ihrer Lobby dient, wie diverse Fälle oder Ermittlungen wegen Korruption immer wieder vermuten lassen oder gar beweisen. Es wird also auch innerhalb derartiger rechtsstaatlicher Systeme versucht, diese im Hintergrund zu umgehen, aus persönlichen Motiven zu agieren und die Menschen, welche dem jeweiligen

System angehören und mit ihrer Wählerstimme diesen Politikern das Vertrauen ausgesprochen haben, zu täuschen und zu manipulieren.

Der Kapitalismus als Wirtschaftsform wurde bereits vor langer Zeit von einem, wie ich meine, Philosophen großen Formats, nämlich Karl Marx, in seinem Werk „Das Kapital“ kritisch unter die Lupe genommen. Marx hatte das Pech, dass er mit seinem Werk stets vor dem Hintergrund des Sowjetkommunismus betrachtet wurde und seine Erkenntnisse, wohin der Kapitalismus uns im Sinne eines oben erwähnten „Gesellschafts-Charakters“ führen kann und wie er eine Selbstentfremdung des Menschen von sich selbst und seiner Natur bringen kann, zu wenig Beachtung fanden.

Betrachten wir den Kapitalismus aus der gegenwärtigen Sicht anstatt aus der damaligen Sicht Karl Marx', der ja zu seiner Zeit teilweise noch vor den drohenden Folgen gewarnt hat. Da wir gegenwärtig in der Hochblüte des Kapitalismus leben, sollten wir in der Lage sein, diesen auch zu beurteilen.

Hierzu möchte ich wieder Erich Fromm zitieren, dessen bereits vor Jahrzehnten verfasste Analyse hierzu aus meiner Sicht auch aktuell sehr zutreffend ist.

Fromm war der Ansicht, dass das 19. Jahrhundert für die Menschen westlicher Zivilisation den Eindruck erweckte, sie wären mit ihrem gesellschaftlichen Streben dem Ziel nahe, dass der Mensch es geschafft hat oder bald schaffen wird, die Natur zu beherrschen, den Krieg abzuschaffen und einen materiellen Wohlstand als Mittel menschlicher Entfaltung zu schaffen.

Zwei Weltkriege und sehr viel unmenschliches Leid später analysiert Fromm diese Entwicklung wie folgt:

„Wir wissen einiges über die Entwicklung, die dazu geführt hat. Was im Neunzehnten Jahrhundert begann, setzte sich im Zwanzigsten Jahrhundert mit immer größerer Intensität fort: Das Wachstum des modernen industriellen Systems führte zu immer mehr Produktion und gesteigertem Konsumverhalten. Der Mensch wurde zum Ansammler und Verbraucher. Das zentrale Erlebnis in seinem Leben wurde mehr und mehr: Ich habe und ich benutze, und immer

weniger: Ich bin. Dabei wurden die Mittel, nämlich der materielle Wohlstand, die Produktion, die Schaffung von Gütern zu Zwecken, obwohl sie einst nichts anderes als Mittel für ein besseres und menschenwürdiges Leben waren. [...] Die Kategorien des industriellen Systems sind Bilanz, Quantifizierung und Buchführung. Die Frage lautet immer: Was lohnt sich? Was bringt Profit? So zu fragen, ist im Bereich der industriellen Produktion notwendig. Doch das Prinzip der Buchführung, der Bilanz und des Profits wurde zugleich auf den Menschen übertragen und hat sich von der Wirtschaft auf das menschliche Leben ausgedehnt. [...] Auf diese Weise wird er selbst zu einem Ding, zu einer Sache. Wir können uns aber an der Erkenntnis nicht vorbeimogeln: Wenn der Mensch zur Sache wird, ist er tot, auch wenn er – physiologisch gesehen – noch lebt, dann ist er dem Verfall anheimgegeben und wird gefährlich – gefährlich für sich und gefährlich für andere. Die moderne Industrie und die Wirtschaft haben sich faktisch so entwickelt, dass sie als Erfordernis zu ihrem Funktionieren den Menschen brauchen, der zum Verbraucher wird, der möglichst wenig Individualität besitzt und der bereit ist, einer anonymen Autorität zu gehorchen, wobei er der Illusion erliegt, frei zu sein und keiner Autorität zu unterliegen. Der moderne Mensch sucht sozusagen bei der Großen Mutter des Betriebs oder des Staates Zuflucht und wird zum ewigen Säugling, der doch nie zufrieden sein kann, weil er seine Möglichkeit als Mensch nicht entwickelt.“ (E. Fromm in Funk, 2015 Hrsg.)

Wichtig ist, an diesem Punkt nochmals hervorzuheben, dass dies keinesfalls als Kritik an den Errungenschaften menschlichen Schaffens zu verstehen ist, sondern als Anregung, sich damit auseinanderzusetzen, wie wir jegliche Form gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Entwicklung entsprechend ihrem Wert für ein menschengerechtes und lebensfreundliches Zusammenleben nutzen können, anstatt derartigen oben beschriebenen Dynamiken zum Opfer zu fallen. Das bedeutet auch, uns damit zu beschäftigen, wie wir reife, verantwortungsvolle Menschen mit Fokus auf unser innerseelisches Erleben anstatt des im Zitat erwähnten metaphorischen Säuglings sein können.

Wir haben bereits eine Menge an Gesetzen, welche wir national in vielen Ländern dieser Welt sowie international in Form von Menschenrechten und Rechtsstaatlichkeit definiert und etabliert haben. Wir müssen darauf achten, dass diese von allen Menschen, welche den Schutz dieser Gesetze und Gesellschaftsformen genießen, auch respektiert werden und jede bzw. jeder sich in der persönlichen Haltung danach ausrichtet.

Welche Gesellschaftsform, welche Wirtschaftsform ist nun die Beste, etwa ein neu zu definierender Koexistenzialismus?

Ich meine NEIN, da wir ja wie erwähnt schon viel entwickelt, definiert und erkannt haben, was gut und nützlich sein kann.

Jegliche soziale, liberale, kapitalistische, kommunale, anarchistische – im Sinne von Freiheit und positiver Ausrichtung auf das unversehrte Zusammenleben –, auf positive Koexistenz gerichtete Haltung kann situativ gut sein, um unser Zusammenleben gut zu gestalten. Wenn unsere Haltung auf dieses gute Zusammenleben ausgerichtet ist und wir uns auch Fehler erlauben und bewusst machen, um daraus zu lernen und durch diese Erkenntnisse immer weiter an uns selbst arbeiten, unsere Ausrichtung stets auf diese innere, auf Koexistenz ausgerichtete Haltung kalibrieren, kann beinahe jede der genannten Gesellschafts- und Wirtschaftsformen positiv gelebt werden, meine ich.

Wenn wir uns dennoch entscheiden müssen, nach welchen Grundsätzen eines Gesellschaftssystems, einer Wirtschaftsform wir unser Zusammenleben ausrichten sollen, empfehle ich die folgenden großartigen und bereits publizierten Überlegungen:

1. Ein Konsortium von weltweit fast 50 Wissenschaftlern erstellte gemeinsam ein Werk mit dem Titel „Les Convivialistes – Das konvivialistische Manifest. Für eine neue Kunst des Zusammenlebens“ (Adloff und Leggewie, Hrsg. 2014)

2. Als mögliche zukünftige Wirtschaftsform einer auf Koexistenz ausgerichteten Zukunft konvivialen Seins finde ich ergänzend dazu das Konzept des „Weges in eine ökosoziale Gesellschaft“ von Prof. Dr. Franz Hörmann und Dr. Otmar Pregetter aus dem Buch mit dem Titel „Das Ende des Geldes“ (Hörmann, Pregetter, 2011) sehr beeindruckend.

Adloff und Leggewie beschreiben mit ihren Co-Autoren die aktuellen gesellschaftlichen Bedrohungen und vermutlich unerreichbaren Verheißungen unserer Gegenwart und Zukunft im Hinblick auf ein friedliches und menschengerechtes Leben für uns Menschen und unsere Umwelt. Diese Bedrohungen sind gemäß dem dort erhobenen Befund Klimawandel, Kriege, korrupte Regierungen, Hunger und Vertreibung, soziale Ungleichheiten, Wirtschafts- und Staatsverschuldungs- sowie Finanzkrisen, entkernte, auf formale Prozeduren reduzierte Demokratien, Terrorismus, Bürger- und Ethnokriege (vgl. Adloff / Leggewie, Hrsg. 2014).

Die Einzigartigkeit und die wegweisende Botschaft des „konvivialistischen Manifests“ über die inhaltlich beschriebene Notwendigkeit zu einer neuen, auf Zusammenleben ausgerichteten Lebensweise hinaus besteht darin, dass beinahe 50 Wissenschaftler unterschiedlicher Herkunft, Sozialisation, politischer und gesellschaftlicher Meinungen dennoch in den im Manifest beschriebenen Inhalten zu einer Meinung, zu einem Konsens gelangt sind. Der Fokus lag bei der Erstellung, wie Adloff / Leggewie et. al. (2014) darstellen, auf den identifizierten Gemeinsamkeiten anstatt auf dem Trennenden. Wie bereits erwähnt, ist ein Konsens die Basis für gelingende Koexistenz. Wir sehen also bereits in der Entstehung des Manifests die Wirkung und Möglichkeit gemeinsamen Wirkens, wenn wir uns nach diesem als Grundwert in unserer Haltung ausrichten.

Das Autorenkonsortium sieht die Hauptursachen für die aktuellen Fehlentwicklungen im: „[...] Primat des utilitaristischen, also eigennutzorientierten Denkens und Handelns und die Verabsolutierung des Glaubens an die seligmachende Wirkung wirtschaftlichen Wachstums. Zum anderen wird diesen

Entwicklungen eine positive Vision des guten Lebens entgegengestellt: Es gehe zuallererst darum, auf die Qualität sozialer Beziehungen und der Beziehung zur Natur zu achten.“ (Adloff / Leggewie, Hrsg. 2014)

„Utilitaristisch“ wird als Begriff in der Philosophie unterschiedlich angewandt. Er steht im Weiteren gemäß der Auslegung des „konvivialistischen Manifests“ für eine rein auf Eigennutz orientierte Lebensweise.

Beachtlich finde ich, dass wir auf der einen Seite, wie oben zutreffend beschrieben, an unendliches wirtschaftliches Wachstum bzw. daran glauben, dass dies der Menschheit Ziel sein muss, um unser Leben zu sichern. Auf der anderen Seite scheint aber eine andauernde Sorge über einen Mangel, also dass es nicht genug Geld oder Ressourcen für alle Menschen auf diesem Planeten geben kann, vorherrschend zu sein. Dies ist in unserem Bewusstsein wohl ein gewisser Widerspruch. Wir glauben also zum einen, heilsbringend für die Menschheit ist wirtschaftliches Wachstum ohne Ende zu jedem Preis, und meinen zum anderen, dass es nicht möglich ist, dies für alle Menschen auf dieser Erde schaffen zu können. Dies zeigt sich in der andauernden Konkurrenz, durch Taktik und Strategie immer die Gewinne zu sich und weg von anderen ziehen zu wollen. Wenn wir uns hierzu die ständig wachsende Kluft zwischen Arm und Reich ansehen, so besaßen 2017 zehn Prozent der Menschen auf dieser Welt 79 Prozent des weltweit bisher generierten Vermögens und 2019 besaßen 10 Prozent der Menschen bereits 83 Prozent, Tendenz steigend. Nun, eigentlich können wir damit ohne nachzurechnen mit Sicherheit sagen: „Es ist genug für ALLE da“ und sogar in einem Maße, dass diese reichsten 10 Prozent immer noch in für manche ärmere Menschen unermesslichem Luxus weiterleben können.

Wenn wir uns bewusst machen, welche Werte wir in dieser Welt vertreten, wenn wir davon träumen, vielleicht so wie manche Topsportler, Supermodels, Superreiche, Schauspieler bis zu hunderttausende Euro pro Tag und hunderte Millionen Euro pro Jahr zu verdienen und wir dies durch unsere Bewunderung

legitimieren, dann fließt Geld in eine Richtung, wo es weniger für das Leben genutzt wird.

Da dies keine Einzelfälle sind, können wir uns vorstellen, was alles an Leben mit diesen Mitteln möglich wäre. Von den Zahlen diverser aufgedeckter Fälle an Korruption, Rettungsschirmen für Banken, verspekulierten Geldern, Veruntreuung, Schmiergeldern, Skandalen, wo Milliarden umgesetzt wurden, gar nicht zu sprechen. Doch wir unterstützen mit unserer aktuellen Werthaltung und unserer Wählerstimme, unserem Konsumverhalten, unserer Art zu leben diese Vorgänge, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

Eine Lösung für die wirtschaftlichen Einflüsse der im „konvivialistischen Manifest“ erwähnten Fehlentwicklungen bieten, wie bereits hingewiesen, Prof. Dr. Franz Hörmann und Dr. Otmar Pregetter in „Das Ende des Geldes – Weg in eine ökosoziale Gesellschaft“ (2011).

Die Autoren skizzieren die Grundlagen für eine dementsprechende Veränderung kurz zusammengefasst wie folgt:

1. *Die sogenannte Schwarmintelligenz, welche experimentell nachgewiesen darauf aufbaut, dass eine Mehrheit, auch Laien, zieht man den Durchschnitt ihrer Einschätzungen heran, immer ein besseres Ergebnis liefert als eine Minderheit oder eine Einzelperson, auch ein Experte, sollte eine Grundlage der Demokratie in Form einer neuen Basisdemokratie werden, welche vor Manipulation, Korruption und Verhetzung schützt.* (vgl. Hörmann, Pregetter, 2011, S. 108f)
2. *„Wenn alle Menschen ihre ehrlichen Bedürfnisse in ein globales Informationsnetz einspeisen, die Menschheit offen und ehrlich global kooperiert und jeder Mensch seine besten Fähigkeiten selbst wieder der gesamten Gemeinschaft zur Verfügung stellt... dann wäre irgendwann tatsächlich auch auf diesem Planeten eine Zivilisation vorstellbar, in der*

Tauschgeschäfte auf der Grundlage von Leistung und vergleichbarer Gegenleistung gar nicht mehr notwendig wären. [...] d. h. jeder Mensch erhält, was er benötigt und leistet, was in seinen Möglichkeiten liegt wieder zum gemeinsamen Nutzen aller [...] Es gibt in diesem Konzept keine Kapitalgesellschaften mehr, in welchen Eigentümer ohne Leistung Schuldgeld vermehren, sondern nur noch natürliche Personen, welche sich über ihre wahren Leistungen vernetzen [...] Jungen Menschen werden Kredite eingeräumt, die sie aber nicht als um Zinsen exponentiell wachsende Schuld ein Leben lang versklavt in sinnentleerten Tätigkeiten abarbeiten müssen, sondern welche sie der gesamten Gesellschaft irgendwann in ihrem Leben mit jenen Leistungen vergelten, die ihnen selbst die meiste Freude bereiten und welche sie daher auch am besten ausüben. (Hörmann, Pregetter, 2011, S. 110ff)

Dies käme aus meiner Sicht einem freien menschengerechten Leben und der Verantwortung, einen kooperativen Beitrag zur Gesellschaft nach eigenen Interessen zu leisten, gleich. Die Genialität liegt meines Erachtens darin, dass Leistung nicht direkt gemessen und bezahlt werden muss. Leistung ist dabei der Beitrag zum Zusammenleben, wodurch indirekt, ohne Bezug bzw. Bezahlung, zwischen Konsument und Produzent bzw. Dienstleister eine gesellschaftliche Kooperation entsteht. **Eine konviviale kooperative Sozialität der Menschen auf dieser Erde in Koexistenz.** Denn wir müssen immer daran denken, die Welt ist ein Dorf, d. h., es gibt nur „eine“ Menschheit und diese muss in Summe über die ganze Welt dementsprechend kooperieren und zusammenleben. Gleichzeitig müssen auch die Individualität und Diversität erhalten bleiben bzw. weiterentwickelt werden. Dies entspricht einer innovativen menschengerechten Globalisierung. Doch darf ein derartiges System nicht in eine Abhängigkeit führen, indem für ein Grundeinkommen eine Art Verpflichtung gegenüber einer gebenden Autorität oder der sich in einem gewissen Sinne als Autorität sehenden Gesellschaft entsteht. Ein derartiges System kann erst funktionieren, wenn es auf

freier Kooperation basiert, welche allem voran eine innerliche Freiheit und Verantwortung bedingen wird.

An dieser Stelle sei erwähnt, dass auch der Kapitalismus ein gutes Konzept sein kann, wichtig ist nur unsere innere Haltung und wie wir diesen anwenden. Dies würde einen entsprechenden Seinszustand, in welchem wir auf konviviales Zusammenleben ausgerichtet sind, bei uns Menschen voraussetzen.

Sowohl im „konvivialistischen Manifest“ (Adloff / Leggewie, Hrsg. 2014) wie im Unterkapitel „Wegweiser zum Paradigmenwechsel“ (Hörmann, Pregetter, 2011), beschreiben die Autoren dabei die erforderliche Veränderung des Einzelnen hin zum sozialen Konsens. Dann werden auch neue Gesellschafts- und Wirtschaftssysteme sich im Sinne eines menschengerechten und lebensfreundlichen Zusammenlebens ändern.

Um dieses Ziel zu erreichen, geht es im ersten Schritt darum, eine humanistische Haltung anzunehmen, wie auch der bereits mehrfach zitierte Erich Fromm, oder auch dessen Freund, der österreichisch-amerikanische Philosoph Ivan Illich (1926-2002), sie verstanden haben. Es ist von Bedeutung, immer wieder zu erkennen, was unserem Wesen entspricht, wo wir unbewusst etwas herbeiführen, das die Erfüllung unseres Ziels des guten Zusammenlebens reduziert, oder uns bewusst machen müssen, wie diese Erfüllung so gut wie möglich gelingen kann. Und im zweiten Schritt müssen wir uns danach richten, danach leben, danach verhalten.

Dies stellt eine astronomische Verantwortung für jeden Menschen dar, zu jedem Zeitpunkt seines Seins seine Haltung in seinem Leben so auszurichten, zu reflektieren, zu prüfen und gegebenenfalls zu verändern.

Die Reform oder eigentlich Revolution zu der utopischen Vorstellung einer Koexistenz im Sinne eines bewussten und guten Zusammenlebens ist demnach keine zwangsläufige Reform eines Systems, der Gesetze, der Regeln, sondern vorneweg eine individuelle persönliche Revolution, die wir als ersten Schritt jeder für sich selbst anstreben und schaffen müssen.

Wir müssen uns selbst ändern in unserer bewussten Überprüfung dessen, wie wir aktuell Zusammenleben gestalten, wie wir handeln, wie wir beitragen, wie unsere gewählten Politiker diese Verantwortung leben und für uns als oberste „Caregiver“ der Menschen, durch die sie gewählt wurden, für welche sie durch die Annahme des Wahlergebnisses eine Fürsorgepflicht übernommen haben, diese Verantwortung nach den Wünschen und dem Wohl der Allgemeinheit umsetzen.

Und falls diese bewusste Überprüfung für uns zu einem unerwünschten Ergebnis führt, müssen wir unsere Haltung neu auf Koexistenz ausrichten, uns die Freiheit nehmen, dort, wo es möglich ist, keinen Beitrag mehr zu Entwicklungen und Lebensbedingungen zu leisten, welche schlecht für mich oder meine Mitmenschen, und ich meine jeden Mitmenschen auf dieser Welt, sind. Diese Haltung können wir bereits beginnen, indem wir Integrität vorleben, auch wenn Andere dies noch nicht tun. Diese Haltung müssen wir umso mehr annehmen, umso mehr vorleben, desto größer die Wirkweite unserer Position, unserer Funktion und damit einhergehend Verantwortung ist, die wir in Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Beruf, in der Gesellschaft tragen.

Jeder soll seinen individuellen persönlichen Anteil an der Gestaltung dieser Welt, in der Form, wie und wo es ihm möglich ist, beitragen. In manchen Bereichen des Lebens gelingt uns dies vermutlich nicht sofort, weil es im Hintergrund Abläufe und Wirkungen gibt, denen wir uns bereits ausgeliefert haben. Es wird also Zeit brauchen, damit sich etwas ändert.

Dennoch, Koexistenz ist das Ergebnis der individuellen Beiträge gemeinsamer Kooperation jedes Einzelnen, ein menschengerechtes und lebensfreundliches Zusammenleben zu gestalten.

Koexistieren

Sein als Existenzform

„Zu sein ist weit mehr als zu existieren.“

Zu „sein“ und als Mensch in dieser Existenzform zu leben ist ein theoretisch und literarisch schwierig zu vermittelnder sowie auch umzusetzender Gegenstand im Thema des Zusammenlebens, wie ich meine. Es kann diese Form des Seins als Existenzform philosophisch zwar vermittelt werden, das Ausrichten an einem derartigen Sein ist allerdings eine Sache, wo jede und jeder nur selbst Erfahrungen machen kann, um sich letztendlich freien Willens klar zu werden, was dies bedeutet und wie wertvoll es jeder selbst für sein Leben empfindet, dies auch anzustreben. Wenn der Wunsch, dies anzustreben, vorhanden ist, bedeutet dies vor dem Hintergrund aller bereits erfolgten und noch folgenden Darstellungen menschlicher Eigenschaften nicht, dass dies auch einfach gelingt. Ein Postulat, dass diese Weiterentwicklung, also im Sein zu leben, die Lösung aller menschlichen Probleme auf dieser Welt sei, könnte auch zu Frustration und Resignation führen, da – wie wir an den immer wieder zitierten Auswirkungen unserer derzeitigen Art, Leben zu gestalten, erkennen – wir immer wieder einiges anderes hervorbringen als das gewünschte konviviale Leben.

Es scheint aber dennoch das „bewusste Sein“ und das Verändern nicht zweckmäßiger Formen „unbewussten Seins“ mit dem Ziel eines menschengerechten und lebensfreundlichen Lebens ein wesentlicher Schlüssel für eine gelingende Kooperation und folglich Koexistenz zu sein.

Wie kann es gelingen, in einen Zustand des Seins als Existenzform zu kommen?

Ist dies eine Fähigkeit?

Es handelt sich hierbei um keine Fähigkeit per se.

Es handelt sich um eine Weiterentwicklung durch Erfahrung sowie bewusste Reflexion und letztlich persönliche Entscheidung, die uns in diesen Zustand bringt, uns aber eine Menge an Vertrauen, Bewältigung von Ängsten und Überwindung

menschlicher evolutionär-gesellschaftlich entwickelter bio-psycho-sozialer Eigenschaften des „modernen“ Menschen abverlangt. Der moderne Mensch ist eine Kombination aus evolutionär bedingten archaischen biologischen und höher entwickelten kognitiv-geistigen Eigenschaften. Deshalb scheinen uns die Formen des „Unbewusst-Seins“, aus welchen wir die erhobenen kritischen Befunde, wie Leben sich aktuell in dieser Welt manifestiert, mitbeeinflussen, teilweise als gegebener Fakt, unausweichlich und unveränderbar.

Der erste Schritt, Erfahrungen für sich selbst zu diesem Thema zu machen, ist bereits getan, indem Sie sich, liebe Leserinnen und Leser, mit diesem Buch und seinem Inhalt beschäftigen. Dass Sie sich die Frage stellen, was Mensch und Zusammenleben sein kann oder für Sie sein soll. Da ja vieles, was wir uns in dieser Welt geschaffen haben, nicht mehr ausschließlich dazu dient, unser Leben besser zu machen, sondern zum Zweck unseres Lebens geworden zu sein scheint, müssen wir uns, um in eine Existenzform zu kommen, in der wir uns im Sein, also in Seins-Prozessen befinden, die den Menschen und das Leben anstatt Geld, Macht und Wirtschaftswachstum zum Mittelpunkt haben, die Frage stellen, ob wir weiterhin ausschließlich als homo oeconomicus oder vielleicht lieber, dem Namen homo sapiens entsprechend, als „*weiser, gescheiter, kluger, vernünftiger Mensch*“ existieren wollen.

Wobei die Differenzierung des sogenannten homo oeconomicus zu einem auf Sein als Existenzform für gelingende Koexistenz ausgerichteten Menschen denkbar schwierig ist. Wie erwähnt, sind doch unsere technologischen Errungenschaften und der Umstand, dass wir Gesellschafts- und Wirtschaftsformen für unser Zusammenleben nutzen, sehr gut. Einzig zu reflektieren ist, dass sich diese Gesellschafts- und Wirtschaftsformen in unseren innerseelischen Prozessen scheinbar zum Selbstzweck entwickelt haben, anstatt, dass wir so agieren, um durch unsere Möglichkeiten das beste Leben für alle Menschen und das Beste für unsere Umwelt zu bewirken. Eine Menge an Ängsten, Frustrationen, Resignationen, Erklärungsversuchen, Ideologien, Manipulationen, Aggressionen, Konkurrenz und Rivalität, Hass, Machtstreben, Glaube, keinen

Einfluss nehmen zu können, usw. stehen uns scheinbar im Wege, dies auch zu erreichen.

„Um aus ökonomischer Sicht ausreichend zu haben, müssen wir augenscheinlich auch vorab in unserem inneren Sein ein Bewusstsein annehmen, welches dem entspricht, was wir uns selbst zugestehen. Das Haben folgt dann in der Realität dem Grad dieses inneren Bewusst-Seins, der Integrität, der übernommenen Verantwortung und dem Vertrauen, welches wir im Stande sind anzunehmen. Unsere Wirklichkeit entsteht aus unserem Sein im Sinne unserer innerseelischen Ideen und Werte. Sie ist sozusagen eine manifestierte Projektion unseres innerseelischen Seins.“ (Vgl. Stefano D' Anna, Die Schule für Götter, S. 380f)

Zu sein bedeutet, anstatt durch „Unbewusst-Sein“ zum selbst geschaffenen Selbstzweck und negativen Auswirkungen des Systems beizutragen, dessen Zweck es aktuell scheinbar ist zu leben, um zu arbeiten, um ständiges Wachstum zu erzeugen und dieses dann zu horten, in ein „Bewusst-Sein“ zu gelangen, welches Arbeiten im Sinne von kooperieren, einen Beitrag zum Zusammenleben und damit letztendlich für sich zu leisten, begreift, also zu arbeiten, um zu leben und das Zusammenleben gut zu machen, zum Ziel hat.

Sein bedeutet frei von Angst und Mangelgefühl, vertrauend, selbstverantwortlich, seiner innerseelischen Prozesse bewusst, seinen Interessen folgend, das Leben, die Menschen und das Kollektiv schätzend, zu sein. In Begeisterung und Freude an der Gestaltung des eigenen Lebens und der Gesellschaft in Zufriedenheit, sich selbst und anderen gegenüber wertfrei in Liebe zum Leben und den Mitmenschen sowie der Umwelt zu leben.

Damit diese Form des Seins gelingen kann, müssen wir uns der erwähnten Eigenschaften, die den modernen Menschen ausmachen, im Hinblick auf unsere innerseelischen Prozesse bewusst werden. Dies kann uns im ersten Schritt gelingen, indem wir uns die Frage stellen, ob die ebenfalls nun mehrfach erwähnten Befunde, wie diese Welt aktuell ist, so für uns wichtig, in Ordnung oder gar unser erklärtes Ziel sind. Nun wenn letzteres zutreffen würde, das heißt, dass

der aktuelle Zustand der Welt unserem Ziel entspricht, so ist dies natürlich der freie Wille jedes Einzelnen und wir müssten uns leider den Konsequenzen stellen. Dies wäre sehr traurig, wie ich meine.

Das Sein als Existenzform, welches förderlich für eine Koexistenz sein kann, ist ein Sein, in dem wir auf das Leben aller Menschen auf Erden und auf unsere Umwelt achtgeben. Mit dieser Ausrichtung tun wir letztendlich mehr für uns selbst als kurzfristig für Erfolge zu wirken, die der Erfüllung des Einzelnen oder einer Idee, einer Lobby, einer Nation dienen und wir ergänzend dazu noch die drohenden Konsequenzen ignorieren. Dies wäre eher ein Zustand ohnmächtigen „unbewussten Seins“.

Um den Zustand „bewussten Seins“ und vor allem dann im zweiten Schritt auch nötigen bewussten Verhaltens zu erreichen, ist es erforderlich, uns unseren innerseelischen Prozessen zuzuwenden. Wir müssen diese in ihrer Auswirkung erkennen, reflektieren, ergründen und versuchen, laufend darauf Einfluss zu nehmen, anstatt diese als gegebene Realität zu sehen.

Sein als eine für Koexistenz förderliche Existenzform ist ein „Bewusst-Sein“, welches als Ergebnis der innerseelischen Prozesse in uns Vertrauen, Zufriedenheit und Akzeptanz in dieser Orientierung möglich macht.

Dieses Sein entspricht einem Vorgang bzw. multiplen aufeinanderfolgenden Vorgängen zu lieben, sich zu freuen, zu lachen, zu denken, zu kooperieren, zu vertrauen, zu genießen, zu ärgern, zu trauern, sich zu ängstigen, zu weinen, zu glauben usw. Es bedeutet immer abwechselnd diese Zustände so annehmen, fühlen, bewältigen, leben zu können, wie sie im Lebensvollzug entstehen und auch dazu gehören bzw. passen. Jeder Seins-Zustand, auch Trauern, Ängstigen, Weinen, Ärgern, hat seine Wichtigkeit, wenn dieser Zustand zu einem entsprechenden Ereignis im Leben passt. Wenn wir beispielsweise einen Verlust durch den Tod eines geliebten Menschen erleben, müssen wir auch trauern können, um den damit verbundenen Verlust und Schmerz zu bewältigen, um durch den Abschied und damit Abschluss der Trauer auch wieder frei für das

eigene Leben zu werden. Sind wir im Leben in der Lage, diese Zustände des Seins als dem Menschen eigen und als das Wesen des Menschen zu begreifen, ohne diese durch irgendwelche menschlichen Ablenkungen und Aktionismus vertreiben zu wollen, dann orientieren wir uns damit an dem, was ist und was wir Menschen sind, nämlich lebendige Subjekte. Fühlende Geisteswesen in Interaktion und in Verbindung mit uns, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt. Wenn wir den Sinn in der Orientierung am Sein als Grundlage für das Leben anstatt an der Orientierung an erdachten Modellen oder Besitz finden, so können wir, wie ich meine, selbstfürsorglich in Zufriedenheit und Vertrauen leben. Ach übrigens, besitzen könnten wir dann womöglich gleich viel, es würde sich aber grundlegend unser Innerstes geändert haben und der Aufbau zum Besitz, sowie das Besitzen selbst, würde ein konstruktiver Status oder Prozess sein. Er wäre dann nur nicht mehr wichtiger als das Wohl meiner Mitmenschen oder der Respekt, der Schutz, die Wertschätzung usw. Anderer und der Natur, sondern in Einklang damit.

Zustände des Seins sind laufende stimmige Erfahrungen im Leben, welche uns das Vertrauen bringen, dass uns diese auch weiterhin möglich sein werden. Wieder ausgehend von einem Beispiel in Erich Fromms Werk „Haben oder Sein“ (1976) kann dies wie folgt beschrieben werden: „Wenn ich durch den Wald gehe, die Natur genieße und eine wundervolle blühende Blume vorfinde, so kann ich mich an der Vitalität, an den frohen Farben, an der wundervollen Pracht und dem Wunder des Lebens, der Natur für diesen Moment freuen, oder aber vom Zustand des Seins mich für diesen Moment des Lebens ablenken und daraus, dass ich mich gerade freue, aussteigen, indem ich mich dem Impuls hingeebe, diese Blume zu pflücken, um sie in mein Haus zu bringen. Mit dem Gedanken damit diesen Zustand mitzunehmen, diesen Zustand dann zu besitzen, dadurch aber die Blume zu töten. Was darüber hinaus auch noch dazu führt, sich in diesem Moment gar nicht mehr in dem gewünschten Zustand zu befinden, sondern in einem Metazustand des Besitzen-wollens in der Vorstellung, den vorher erlebten Zustand dadurch zu erreichen. Eigentlich ist jedoch das Gegenteil eingetreten.“

Der Zustand des Seins wäre in diesem Moment zu genießen, mich zu freuen und in Koexistenz mit dem wundervollen Gewächs dieses in der Natur zu belassen, die Blume ihrem Verlauf des Lebens zu überlassen und im Weiteren darauf zu vertrauen, dass ich in meinem weiteren Leben derartige Momente immer wieder erleben werde. Anstatt vom Wunsch, diese zu besitzen, den Zustand des sich Freuens abzuwürgen, gewissermaßen zu übergehen und die Blume darüber hinaus noch zu vernichten.“ (vgl. Fromm, 1976) In dieser auf Vertrauen und Akzeptanz des Menschen und Leben aufbauenden Art des Seins kann dieser Prozess dann auch noch dem nächsten Wanderer, welcher des Weges kommt, einen ähnlichen Moment beschere. Ich nehme, wenn ich im Zustand des Seins die Blume im Wald lasse, mein emotionales Erlebnis mit. Dies ist eigentlich das Essentielle. Es muss nicht die physische Blume sein.

Weitere Beispiele alltäglicher Prozesse zu sein, im Unterschied zu statischen Zuständen, sind: *„über bereits erwähnte allgemeine Kategorien zu denken und zu fühlen hinaus zum Beispiel Veränderung und Vertrauen zu erleben - anstatt Kontrolle über einen Zustand zu haben, Interesse an einer Sache, einem Thema, an Bildungsinhalten zu erleben - anstatt Wissen durch Merken oder Notieren anzusammeln, überhaupt auch zu wissen im Sinne des Vorgangs und damit die positiven Gefühle des Aktes zu wissen zu fühlen. Im Erleben seiner Selbst und der Welt zu sein bedeutet sich entwickeln, sich erweitern, anzuwenden, laufende Selbstveränderung, nach etwas von Wert oder Interesse zu streben, Zufriedenheit und Vertrauen, statt Angst oder Bedrohung vor Meinungsverlust durch andere Meinungen oder konkurrierende Vergleiche zu erleben. Es handelt sich um Lebendigkeit anstatt Egozentrik und statische Zustände wie recht haben, Sieg oder Niederlage, sondern sich im Erleben zu befinden sich über einen Dialog (auch einen Diskurs oder sogar eine Kontroverse), über ein erlebtes Spiel zu erfreuen. Das heißt Freude zu erleben statt eines angestrebten wie immer zu definierenden kategorischen Zustands.“* (vgl. Fromm, 1976)

Man kann in dieser Form des Erlebens in Seins-Prozessen auch nachvollziehen, was das Sprichwort „Der Weg ist das Ziel“ tatsächlich bedeutet und welchen Wert dies für unser menschliches Befinden haben kann.

Dies zeigt sich im einfachsten Sinne zum Beispiel daran, wie wir es erleben können, einen Roman zu lesen. Es geht uns dabei um das Erleben einer Art Reise mit den Protagonisten, um ein Miterleben mit den Helden, den Charakteren des Buches und nicht um das Ende. Wer das Ende eines Buches anstrebt, braucht nur die letzten Seiten aufzuschlagen und hat, was er sucht. Doch ist dies das, was wir zu erleben wünschen. Das Ziel ist das Ende, es beendet das Erleben, es schafft einen statischen Zustand durch die Information über den Ausgang, aber kein Erleben. Das Buch zu lesen, sich mit einem Charakter, dem Inhalt zu identifizieren, gespannt und erwartungsvoll, beängstigt oder erfreut, fragend, verstehend und missverstehend zu empfinden, bedeutet Erleben. Und dies ist das Wertvolle: zu erleben. Ich kann dies aus eigener Erfahrung bestätigen und so mancher kennt dies aus Büchern oder Filmen, welche in mehreren Bänden oder Folgen erzählt wurden. Wenn die Geschichte an ihr Ende kommt und danach ein weiterer Band, eine weitere Folge von den Autoren in Form einer Vorgeschichte, eines sogenannten „Prequel“ herausgebracht wird, erleben wir beim Lesen oder Schauen Gefühle an Faszination oder Identifikation mit und zur Geschichte bzw. mit seinen Protagonisten wie bei der originären Handlung. Wir können diese Gefühle auch wiedererleben, wenn wir Charakteren wiederbegegnen, mit ihnen in unserem Erleben wieder identifiziert sind, obwohl diese in der originären Erzählung, welche wir bereits konsumierten und damit erlebten, möglicherweise verstorben sind.

Erleben findet, wenn ein Sportler bei einem Großereignis teilnimmt, in gleicher Weise statt, wie wenn ein Hobbysportler seinen persönlichen Wettkampf bei einem Marathon läuft. Wenn der Spitzensportler Weltmeister oder Olympiasieger wird, so kann er dann in dieser Rolle laufend neue Erlebnisse machen. Der Titel ist ein statischer Zustand, das erreichte Ziel, die gewonnene Weltmeisterschaft oder ein Olympiasieg beendet den Prozess des Erlebens währenddessen. Wir sind dann

zufrieden und erleben dann laufend weiter. Wenn derselbe Spitzensportler, dieselbe Spitzensportlerin die Magie der ersten Schritte seines oder ihres Kindes erlebt, die ersten Worte, das erste Lachen, so kann er oder sie womöglich ähnlich oder noch intensiver fühlen als beim sportlichen Erfolg. Es benötigt für Erleben im Sein keine bestimmte Kategorie eines Erfolges oder Erreichen eines bestimmten persönlichen Zieles, keine Bewertung und keine Rückmeldung von außen, es braucht die Hingabe zu Seins-Erlebnissen. Und zwar zu denen, welche jedem und jeder individuell möglich sind. Es braucht dabei keinen Vergleich, keine Bewertung, keine gedanklich definierte Großartigkeit, sondern nur das Gefühl, so wie es für jede und jeden stimmig ist. Das ist der Profit.

Ein weiteres, vielleicht sogar ökologisch relevantes Beispiel, Momente des Seins zu genießen und in zufriedener Einklang mit dem Leben und der Natur zu sein, ist etwa, während einer Reise eine exotische Frucht in einem gereiften Zustand zu ernten und zu genießen. Ist es nun erforderlich, diese Frucht aus ökonomischen Gründen in großen Mengen zu pflanzen, unreif zu ernten und über die ganze Welt zu verteilen? Der Genuss einer unreif geernteten Frucht ist dennoch, wie ich aus eigener Erfahrung bestätigen kann, nie vergleichbar mit dem Moment des Verzehrs einer in der Natur ausgereiften Frucht auf der erlebten Reise. Im Zustand des Seins möglicherweise auch nur wenige Male im Leben auf Reisen diesen Genuss zu erleben ist, wie ich meine, sinnlicher als der Versuch, dieses Erlebnis künstlich zu generieren, und mit Sicherheit unvergleichlich. Sein ist in diesen Momenten geprägt von Zufriedenheit und Vertrauen, auch für den Fall, dieses Erlebnis nur einmalig im Leben zu erfahren. Es gibt in Folge noch weitere und andere stimmige Momente zu sein, also zu erleben im Leben.

Als nächsten Schritt lade ich Sie, geschätzte Leserin, geschätzter Leser, ein, sich diese Form des stimmigen Fühlens im Sein für jegliche Momente Ihres Lebens, in denen Sie lieben, lachen, weinen, trauern, genießen oder sich ärgern, vorzustellen und sich selbst die Frage zu stellen, in welchem Maße Sie dies erleben. Sind Sie im Hamsterrad der Selbstzwecke des Systems, in der Matrix der Manipulation durch irgendwelche Fremdziele, Fremdbestimmung, das Erreichen

systemimmanenter Ziele und Bewertungen hypnotisiert, oder erleben Sie Ihr Sein als frei, selbstbestimmt, Ihren Interessen folgend, glücklich, sicher und geborgen, beeinflussbar, zufrieden, mit Vertrauen, Toleranz, Flexibilität und Elastizität, Souveränität?

Leider lässt sich eine Erfahrung zu sein nur begrenzt mittels Text in einem Buch oder durch Vorträge und Erklärungen schaffen. Dies kann nur das Interesse wecken, sich dem zu widmen, und selbst Erfahrungen machen zu wollen.

Weshalb gelingt es augenscheinlich schwer, uns im Sinne des Seins als Erleben auszurichten, das heißt, so zu leben? Wir müssen uns auch die Frage stellen, weshalb wir nicht dauerhaft in Spaß und Freude leben. Früher kämpften wir gegen Naturgewalten und ums Überleben. Heutzutage kämpfen wir um Geld, Ansehen, Macht, Selbstwertgefühl, gegen andere Meinungen oder kulturelle Erscheinungen. Wir haben uns also augenscheinlich selbst einen neuen Kampf geschaffen.

Wozu?

Die wesentlichen Faktoren liegen meiner Ansicht nach an bereits beschriebenen Einflüssen.

Es ist uns als modernen Menschen möglich, über uns selbst nachzudenken und verstehen zu wollen. Homo sapiens bedeutet auch verstehender, verständiger Mensch. Die Möglichkeiten hierzu hat die großartige Weiterentwicklung des Menschen in der biologischen wie geistigen Evolution geschaffen. Dennoch hat dies auch Wirkungen gebracht, welche wir uns weniger bewusst machen, uns aber manchmal in einer Art danach ausrichten, als handle es sich um unausweichliche Ziele oder unveränderbare, nicht zu hinterfragende Realität. Ein wesentlicher Faktor ist demnach auch der Sinn, welchen wir in unserer Existenz suchen. Deshalb versuchen wir das Universum, dessen Produkt wir sind, und damit uns selbst zu verstehen. Wir suchen nach Antworten, woher wir kommen, weshalb wir hier sind und wohin wir gehen.

Ich meine, wir haben uns auf dem Entwicklungsweg über Jahrtausende mit wachsender Fähigkeit unseres Verstandes bereits eine Vielzahl an Erklärungsversuchen einfallen lassen, um die Frage nach dem Sinn des Menschen und des Lebens, der Welt zu beantworten. Die Gefahr ist, dass wir uns stets dann auch in einer Form danach ausgerichtet haben, als wäre dies nun die endgültige Wahrheit, und wir halten dann diese Ausrichtung manchmal auch trotz negativer Wirkungen auf unsere Welt und uns selbst eine Zeitlang aufrecht. So gab es bereits eine Menge an Erklärungsversuchen, der Sinn und Grund des Menschen auf Erden sei, den Göttern zu dienen, Opfer zu erbringen, sich durch Eroberung und Raubzüge zu verdienen, in das wie auch immer von den jeweiligen Kulturen bezeichnete Paradies oder das Reich der Götter zurückzukehren und dies durch unterschiedlichste Tugenden zu erreichen.

Aktuell ist unsere Erklärung dieses Sinns für uns selbst scheinbar eine, welche den Menschen dazu führt, sich als homo oeconomicus zu verhalten. Es ist ein weiterer Versuch, die Angst und das „existenzielle Vakuum“ (Frankl, 1947, S. 75) zu überwinden, welches entstehen könnte, wenn wir erkennen würden, dass dies doch nicht der Sinn, das Wesen des Lebens und der Menschheit sein könnte. Und eigentlich, müssen wir uns eingestehen, liegt die Antwort, ob es den Sinn des Menschseins erfüllen könnte, doch transparent vor uns, wie ich meine. Führt unsere aktuelle Ausrichtung doch zu den erwähnten kritisch zu betrachtenden Befunden der aktuellen Welt und des Lebens.

Wir sind gut beraten, danach zu streben, dass Profit wieder ein seelischer Profit wird.

Einer der wesentlichen unbewussten Antriebsfaktoren unseres Fühlens, Denkens und Handelns scheint somit eine gewisse Not, durch unsere Unsicherheit, nicht zu wissen, weshalb wir existieren, zu sein.

Ein weiterer wesentlicher Antriebsfaktor für diese Not und Unsicherheit ist auch die Endlichkeit unseres Lebens, das heißt, unsere unbewusste Angst vor Tod und Sterben, welche wir von dem Moment an, in dem jeder und jedem von uns

bewusst wird, dass unser Leben endlich ist, ständig als Teil unseres Lebens annehmen müssen.

Weshalb tun wir uns so schwer zu vertrauen, zufrieden zu sein, das Leben zu genießen, zu kooperieren, anstatt zu konkurrieren und alle unsere Möglichkeiten intellektueller und technologischer Art hierfür zu nützen, anstatt Ideen und Modellen zu folgen, die der Idee oder dem Modell selbst, aber nicht ausschließlich dem Zusammenleben und der Umwelt dienen?

Viele Philosophen sahen diese Prozesse, die sich ja in der Geschichte des Menschen mit unterschiedlichen Erklärungen zu Weltbild, Selbstverständnis und Orientierungen zu wiederholen scheinen, als eine Art kollektive pathologische Entwicklung des Menschen, welche sie als „*Selbstentfremdung* des Menschen von sich selbst und seiner Natur“ bezeichneten. Die Beschäftigung mit dem Entfremdungsbegriff in der Philosophie reicht bis ins Mittelalter zurück. Philosophen wie Bonaventura, Humboldt, Fichte, Hegel, Nietzsche, Marx, Fromm, Habermas, Sartre, haben teilweise differentielle, teilweise ähnelnde Vorstellungen darüber, was es bedeutet, dass wir Menschen Bewusstseinsprozessen ausgesetzt scheinen, die uns von unserem Wesen und damit einer Existenzform des Seins gewissermaßen wegführen.

Selbstentfremdung

„Die Entfremdung des Menschen von sich selbst und seiner Natur führt zu einer Verkomplizierung, ja womöglich sogar zu einer Gefährdung gesunden menschlichen Seins und Zusammenlebens.“

Handelt es sich bei dem Vorgang der Selbst-Entfremdung um einen Verlust einer a priori dem Menschen gegebenen bzw. zu unterstellenden Wesensform oder um den Umstand eines noch andauernden Prozesses auf der Suche nach Erkenntnissen zu unserem Wesen, die wir bisher noch nicht mit Überzeugung finden und mit Stabilität leben können?

Möglicherweise ist es nur durch den sogenannten Vorgang der Selbstentfremdung möglich, uns selbst bzw. das, was wir am Menschsein als angenehm und gut empfinden, zu erfahren. Also in diesem Sinne, dass Gutes nur als gut erfahren und wertgeschätzt werden kann, indem wir das Schlechte, also den Kontrast und den Zustand kennen und fühlen gelernt haben, da wir den guten Zustand verlassen haben.

„Johann Gottlieb Fichte (1762-1814) hielt die Entfremdung für einen notwendigen Prozess, um den Menschen auf dem Wege der Entäußerung in ein Nicht-Ich zur Erfassung seiner selbst gelangen zu lassen.“ (Quelle: <https://www.juraforum.de/lexikon/entfremdung> – 18.03.2021)

In jedem Fall ist Selbstentfremdung ein Prozess, bei welchem wir nach den oben beschriebenen Formen unterschiedlichen bewussten oder unbewussten Seins gewissermaßen in eine Dynamik verfallen, welche wir leben, welcher wir uns hingeben, ohne uns durch eigenleibliches Spüren, Reflektieren und Handeln ständig in eine Richtung zu verändern, welche uns guttut.

„Entfremdung bedeutet Bedrohung oder Verlust des sinnlich-leiblichen Bezugs zu sich selbst, den Mitmenschen, der Lebenswelt, eine Versachlichung des Leib-Subjekts, die durch „Haben“ und „Machen“ bestimmt ist. Petzold (1988) und Petzold / Schuch (1992) sprechen deshalb auch von „multipler Entfremdung“.“ (Rahm / Otte / Bosse / Ruhe-Hollenbach, 1993)

Jeder von uns kennt vermutlich Entfremdungsphänomene.

Wenn wir arbeiten und arbeiten, ohne zu merken, wie wir angespannter werden, wie wir dadurch Magenbeschwerden o. ä. entwickeln, weil es die Situation an innerbetrieblichen Einsparungen verlangt, wir Angst haben, unseren Job zu verlieren, endlich die angestrebte Beförderung schaffen wollen, weil wir unseren Kredit zurückzahlen müssen, unseren Kindern ein besseres Leben bieten müssen, die Partnerin bzw. den Partner materiell glücklich machen wollen. Gesellschaftliches Ansehen anstreben und dabei nicht spüren, was dies mit uns macht, nicht erkennen, wo dies möglicherweise fremdbestimmt ist, nicht hinterfragen, ob dies für ein gesundes Leben und Wohlbefinden überhaupt zuträglich ist. Wenn wir unsere Nachbarn im Hochhaus nicht kennen, soziale Kontakte weitgehend mit dem TV-Moderator pflegen, zu erschöpft sind, um uns gesund zu bewegen, trotz medizinisch nachweisbarer körperlicher Beschwerden wie Stoffwechsel- oder Herz-Kreislaufferkrankungen nicht wahrnehmen, dass wir es zumeist selbst sind, die diesen Zustand schaffen. Wenn wir des Geldes oder politischer Strategie wegen hilflose geflüchtete Kinder in einem Auffanglager verrotten lassen, oder eben, wie schon mehrmals erwähnt, Geld, Macht, Ideen oder die durch ein System entstandenen Zwecke im Vordergrund stehen, ohne dass wir spüren, wie uns dies schadet, dann ist ein Zustand der Entfremdung gegeben.

Vor nunmehr fast 150 Jahren formulierte Karl Marx (1872) seine Hypothesen zur Entfremdung des Menschen aufgrund der kapitalistischen Produktionsweise. Diese Betrachtung ist unabhängig der ökonomischen Perspektive, aus welcher er seine Analyse vorgenommen hat, sehr wesentlich aus der Sicht des Entstehens jeglicher innerseelischer Entfremdungsprozesse. Die Analyse aus der Perspektive, wie wir als Menschen in unserem wirtschaftlichen Zusammenleben miteinander umgehen, zeigt aufschlussreich, wie diverse Ausrichtungen an Ideen zu Selbstverständlichkeit und zwischenmenschlicher Entfremdung werden können.

Marx (1872) sah Entfremdungsprozesse als Folge der Umsetzung der Erwerbsarbeit im Sinne der kapitalistischen Produktionsweise. Die Arbeiter nehmen eine Haltung der Gleichgültigkeit, Äußerlichkeit und Entfremdung gegenüber der Verwirklichung ihrer Arbeit ein, da sie Mittel zum Zweck geworden sind, mit geringsten Ausgaben ein bestimmtes Resultat zu erreichen. *„Ihrer widersprechenden, gegensätzlichen Natur nach geht die kapitalistische Produktionsweise dazu fort, die Verschwendung am Leben und Gesundheit des Arbeiters, die Herabdrückung [sic] seiner Existenzbedingungen selbst zur Ökonomie und der Anwendung des konstanten Kapitals zu zählen und damit zu Mitteln zur Erhöhung der Profitrate.“* (Karl Marx, 1872 in e-artnow 2018 Das Kapital: Band 1-3) Nach Marx führt Trennung und Aufteilung an Wertigkeiten und Rollen zu Entfremdungsprozessen. Wir können diese auch heute erkennen, indem Menschen in unterschiedlichen Rollen, je nachdem, ob sie in der Ausführung oder Organisation von Arbeitsprozessen, finanzieller Verantwortung, Führungsaufgaben oder als Eigentümer versuchen, dem Ziel der Rolle zu entsprechen, was zu einer Trennung von Mitgefühl und Solidarität gegenüber dem Menschen hinter der Rolle meines Gegenübers führt. Mitarbeiter werden aus Sicht von Managern als „Ressourcen“, das heißt, als Mittel zur Erreichung eines Zieles gesehen. Vorgesetzte werden aus Sicht der Mitarbeiter als Gegenspieler und Kollegen, manchmal als Konkurrenten empfunden. Führungskräfte reagieren bei menschlich emotionalen Reaktionen und Bedürfnissen ihrer Mitarbeiter persönlich betroffen und mit Unverständnis, weshalb die „Ressourcen“ nicht dem, was die Führungskraft brauchen würde, gerecht werden. So als müssten sie, die Mitarbeiter, doch verstehen, dass es weniger um den Menschen und Gefühle, sondern um das Erreichen der ökonomischen Ziele gehen muss, denen sich die Führungskräfte verpflichtet haben und von ihren Mitarbeitern erwarten, im Sinne dieser Ziele und weniger ihrer persönlichen Gefühle bzw. Arbeits- und Lebensbedingungen zu funktionieren. Die Menschen hinter diesen Rollen sind in ihrem Verständnis und Mitgefühl für die Situation und das Fühlen des jeweils anderen voneinander getrennt. Sie sind mit ihrer Rolle verbunden anstatt in

Kooperation von Mensch zu Mensch. Sie sind voneinander und von sich entfremdet. Sie sind zu Dingen geworden, indem sie einander in ihrem Wirken verdinglichen.

Nun bedeutet das nicht zwangsläufig, dass die kapitalistische Produktionsweise diese Entfremdung erzeugt hat. Vielleicht ist die Art und Weise des Beschriebenen auch der Ausdruck von Entfremdungsprozessen.

Ivan Illich (1976) sah in der technologischen Weiterentwicklung eine Art technologische Verselbstständigung der Entwicklungen, was auch eine Form der Selbstentfremdung darstellt, und forderte eine Selbstbegrenzung.

Nun, gehen wir davon aus, dass eine derartige Selbstbegrenzung oder besser gesagt eine bewusste Einflussnahme erforderlich ist, um aus der kollektiven Entfremdung uns selbst und unserer Lebenswelt gegenüber auszusteigen. In diesem Fall ist dies, wie bereits erwähnt, ein Prozess, den jeder und jede Einzelne für sich erfahren, anstreben und umsetzen kann und muss. Wenn uns diese Möglichkeit allerdings fehlt, dann fehlt es uns zuallererst an einem Selbstgefühl und einem adäquaten Selbstverständnis. Dies ist erforderlich, um im nächsten Schritt dann zu dem oben genannten Erleben des Seins in Form von Gefühlsprozessen als Lebensgrundlage zu finden, die von Zufriedenheit und Vertrauen gekennzeichnet sind. Gelingt uns dies, wird es dann auch möglich, uns laufend und selbstverständlich danach auszurichten. Eine Aufforderung und Normierung dazu kann eventuell zu kurz greifen, da wieder die gleichen Prozesse, welche zum aktuellen Zustand der Welt innerhalb der vorhandenen Systeme geführt haben, Fortsetzung finden könnten. Wenn mehr und mehr Menschen sich aus tiefer Überzeugung danach ausrichten und auch führende Funktionen in Wirtschaft und Politik einnehmen, wird eine individuelle Veränderung auch zu einer Veränderung des Gesellschaftscharakters und letztendlich zu einer Veränderung unserer Lebenswelt, unserer Realität führen.

Nach Rahm / Otte / Bosse / Ruhe-Hollenbach (1993) bedeutet Entfremdung: *„Ich bin nicht mehr vertraut mit mir und meiner Umwelt. Ich kann sie mir unter*

Umständen auch nicht vertraut machen, weil sie mir zu sehr fremdbestimmt ist, von Sachen oder sogenannten Sachzwängen, durch starre Regulationen von Arbeitsabläufen oder durch starre bzw. undurchschaubare Hierarchien geprägt, durch Zeitdruck normiert, der spontane Kontakte z. B. verhindert. Zu dem Begriff der Entfremdung gehört auch „strukturelle Gewalt“: Gewalt, die als solche nicht so unmittelbar erfahrbar ist, wie z. B. Handschellen es wären, sondern als anonymes Schicksal erlebt wird, wie z. B. eine starr einschränkende Hierarchisierung von Beziehungen oder Verlust des Arbeitsplatzes.“

Unser Verstand trägt dazu bei, dass wir uns zu erklären versuchen, derartige Lebensumstände sind in Ordnung, unausweichlich, auszuhalten. Mit dem Verstand können wir uns täuschen und entfremden uns damit von unserem Gefühl.

Weshalb?

Wäre es so bedrohlich, würden wir unsere Orientierung verlieren, unsere vermeintliche Sicherheit, wenn wir Zustände immer dann, wenn wir sie als schädlich und unangenehm wahrnehmen oder spüren, auch wieder in Richtung eines konvivialen Lebens ausrichten würden? Ich meine, wenn wir in unserer innersten Ausrichtung stets auf ein derartiges Wohlbefinden im Leben ausgerichtet sind, dann entstehen diese Arten von Schädigungen von Grund auf in geringerem Ausmaß.

Im Zustand der Entfremdung sind wir gewissermaßen getrennt von uns, der Natur, unseren Mitmenschen, dem Universum und dem anzunehmenden Wesen dessen, was Leben ausmacht. Und dennoch sind wir gewissermaßen „eins“ mit dem, was Leben aktuell in dieser Welt zu sein scheint. Möglicherweise dann jedoch in einer Form, welche eben zu der teilweise unerfreulichen Realisation der Welt und des Lebens führt.

Um aus der Entfremdung und damit aus dem „Unbewusst-Sein“, welches unsere Realität zu jedem Zeitpunkt unseres Seins mitgestaltet, zu einem „bewussten Sein“ zu gelangen, ist es erforderlich, dass wir uns wissenschaftlich diesen

Vorgängen widmen. Wir müssen ergänzend zu den vielen Detailergebnissen hochtechnologischer wissenschaftlicher Forschung auch die Frage nach dem Wesen des Lebens stellen bzw. versuchen, aktuelle naturwissenschaftliche Erkenntnisse dahingehend zu interpretieren.

Das Ausklammern dieser Frage führt sonst möglicherweise zu einer einseitigen Sicht, welche aus meiner Sicht Selbstentfremdung fördert, weil sie etwas voraussetzt, das möglicherweise anders ist. Doch mehr dazu im Kapitel zu den Möglichkeiten, die uns naturwissenschaftliche Erkenntnisse für gelingende Koexistenz bringen können.

Warnke (2017, S. 24) widmet sich der Wesensfrage von Lebewesen sehr konkret. Er berechnet beeindruckend, dass wir wohl den Zufall in der Entwicklung biologischer Selektion und Mutation als Motor für die Entwicklung des Lebens ausschließen können. Es muss eine andere Informationsquelle für die Entstehung und vor allem die komplexen Baupläne des Lebens, der Natur, des Universums geben.

Darüber hinaus ist es unser Bewusstsein, welches die Lebens-Realität erschafft, und wir müssen mit Bewusstheit die schädigenden Prozesse und Auswirkungen unseres Unbewusst-Seins erkennen und uns bewusst so auszurichten versuchen, dass eine Realität entsteht, in welcher wir, soweit es geht, menschengerecht und lebensfreundlich koexistieren.

Es gibt mittlerweile mehr wissenschaftliche Ergebnisse aus dem Bereich der Naturwissenschaften, welche diese Thesen stützen, als allgemein bekannt scheint. Viele der bekanntesten Naturwissenschaftler der Vergangenheit, wie Albert Einstein, Erwin Schrödinger, Max Planck, Nils Bohr und Werner Heisenberg, waren sich schon bewusst, dass entsprechende Einflüsse anzunehmen sind. Aktuell kommt es zwischen dem bisherigen Fokus der Naturwissenschaften, Aufbau und Funktion lebender Organismen sowie die Gesetzmäßigkeiten des Universums zu ergründen, und den geistigen Einflüssen, welche bisher ein Gegenstand der Philosophie waren, zu Überschneidungen. Die Quantenphysik bringt uns in einem

zunehmenden Maße Hinweise, wie Energie bzw. Information auf Materie und im Weiteren auch das Bewusstsein Einfluss auf das Raum-Zeit-Gebilde nehmen könnte. Aus aktueller quantenphilosophischer Sicht ist mittlerweile klar: „Information und subjektives Bewusstsein steuern Materie.“ (Warnke, 2017, S. 16) Und dies gilt vor allem vorab für die Materie unseres Körpers und unsere biochemischen Vorgänge im Gehirn, welche grundlegend für unser Fühlen, Erleben und Verhalten und damit unsere Wahrnehmung und Konstruktion von Realität sind.

Darauf möchte ich jedoch noch, wie erwähnt, später in dem Kapitel zur Bedeutung naturwissenschaftlicher Erkenntnisse näher eingehen.

Für den Zustand der Selbstentfremdung müssen wir uns also vor Augen halten, dass die Selbstentfremdung eine Art Psychodynamik ist, die uns letztendlich in einem Zustand unbewussten Seins wirken lässt, aus welchem heraus wir aber dennoch die Realität gestalten.

Sehr abstrakt lässt sich sagen, Selbstentfremdung ist irgendwie ein Zustand wie unter Hypnose. Sei es im individuellen Sinne, wie wir uns spüren und mit uns umgehen, oder sei es im Sinne unseres Zusammenlebens und unter dem Einfluss unterschiedlicher Ideen vom Menschsein. Es scheint, als leben wir in einer Art kollektiver Matrix-Simulation, angelehnt an die Vorstellung des Science-Fiction-Klassikers von 1999, und wir sollten beginnen, diese kollektive Hypnose in Ausrichtung auf ein selbst aus wissenschaftlicher Sicht überholtes Welt- und Menschenbild zu durchdringen. Dies kann allerdings auch ungemütlich werden und deshalb täuschen wir uns möglicherweise, wie oben erwähnt, mit unserem Verstand und tun so, als müsse alles so sein, als ginge es nicht anders, um auch weitermachen zu können. Veränderung bringt nämlich immer auch Angst und diese haben wir gelernt zu vermeiden bzw. evolutionsbiologisch uns nach dieser zu richten, als sehe unsere Angst die Realität voraus. Wir meiden aber nur die Vorstellung hinter und in Verbindung mit der Angst, nicht die Realität. Bei Angst handelt es sich zumeist nur, wie bereits erwähnt, um einen archaischen

Mechanismus in uns, der aber meistens nicht wirklich die Realität voraussagt, wie ich später noch genauer zeigen möchte. Wenn es sich um eine Realität handelt, dann meist nur um die Realität, sich zu ängstigen und alte menschliche Automatismen in uns wahrzunehmen.

Nun wäre es jedoch ein Widerspruch in sich, wenn ich jetzt anmaßend die Meinung vertreten würde, das Menschen- und Weltbild, liebe Leserinnen und Leser, welches ich hier vertrete, sei die Wahrheit. Das wäre falsch. Das objektive Weltbild, die Wahrheit gibt es so nicht. Realität entsteht aus unserem Bewusstsein. Wenn außerhalb unseres Bewusstseins Gegebenheiten existieren, die einer absoluten, einer höheren Wahrheit entsprechen, so ist die Frage, ob wir dies Zeit unseres irdischen Daseins mit unseren Möglichkeiten zu denken erfassen oder nur erahnen, glauben, spüren können. Mehr hierzu dann noch in dem Abschnitt zu Religion und Spiritualität.

Was wir uns aber einmal mehr bewusstmachen sollten, ist der Umstand unserer Verantwortung, wie wir selbst die Realität schaffen und nach welchem Ziel wir uns dabei ausrichten wollen. Unsere Möglichkeiten zu schaffen, was wir uns wünschen, sind schier unbegrenzt und liegen, wie bereits erwähnt, wohl eher in den Grenzen unserer Vorstellungskraft.

Wenn uns dies gelingt, dann bewegen wir uns in höherem Maße in einem Zustand des Selbst-Bewusst-Seins anstatt in einem Zustand der Selbstentfremdung.

Weshalb fällt uns dies jedoch so schwer, weshalb haben wir uns in die aktuelle Form, wie wir großteils erleben und gestalten, entwickelt?

Hier schließt sich der Kreis.

Wir haben gute Entwicklungen hervorgebracht und nach bestem Wissen und Gewissen versucht, uns naturwissenschaftlich auszurichten, nachdem wir in der Ausrichtung an anderen Weltbildern, wie dem geozentrischen oder religiösen, noch keinen Zustand der Erfüllung im Sinne eines konvivialen Lebens gefunden haben.

Dies hat uns zu den Formen des aktuellen Zusammenlebens geführt.

Wie bereits zitiert, halten Rahm / Otte / Bosse / Ruhe-Hollenbach (1993) die *„Fremdbestimmung durch Sachen oder sogenannte Sachzwänge, durch starre Regulationen von Arbeitsabläufen oder durch Prägung starrer bzw. undurchschaubarer Hierarchien, normierenden Zeitdruck, die Verhinderung spontaner Kontakte und struktureller Gewalt“* für einen wesentlichen Hintergrund von Entfremdung.

Oder handelt es sich dabei um den Ausdruck der Entfremdung? Indem wir als Ergebnis der Entfremdung strukturell hierarchisch, fremdbestimmt, materialistisch, überreguliert zu ständig unter Zeitdruck stehenden, gegenüber anderen Gewalt und Macht ausübenden sowie Spontaneität einbüßenden Individuen geworden sind?

Wobei an dieser Stelle hervorzuheben ist, dass der rumänisch-österreichische Psychiater Jakob Levy Moreno (1889-1974), Begründer der Psychotherapiemethoden Psychodrama, Soziometrie und Gruppenpsychotherapie, in seiner Entwicklungstheorie Spontaneität als die Triebfeder menschlicher Entwicklung sah (vgl. Schacht 2004 in Fürst, Ottomeyer, Pruckner (Hg.) Psychodrama-Therapie).

Das Ergebnis von Entfremdungsprozessen ist letztendlich, dass wir die Verbindung und das Gefühl zu unseren Mitmenschen, zur Natur und den Lebewesen verlieren, abstumpfen, zu wenig mitfühlen können und somit letztendlich uns selbst nicht mehr spüren, sondern unbewusst unseren erdachten Lebensprozessen und Psychodynamiken folgen.

Wir müssen diesen Entfremdungsprozessen sowie den Fragen zum Wesen des Menschen und des Lebens in Zukunft mit Bewusstheit begegnen, so wie es für ein konviviales Koexistieren in Verbundenheit förderlich ist.

Hierarchie

„Unser gesellschaftlich-soziales Zusammenleben ist hierarchisch organisiert.“

„Hierarchie als Ordnungsprinzip zum Schutze der in einem hierarchischen System lebenden Menschen ist etwas Sinnvolles.“

Hierarchie entspricht Relationen im Sinne von Rangordnungen, Unterordnung und Überordnung innerhalb von Systemen zwischen Menschen, Tieren oder auch Dingen, zum Beispiel Daten in der Informationstechnik oder Objekte wie Wissensbestände oder Positionen innerhalb von Stammbäumen.

Die Frage ist, ob eine hierarchische Ordnung in einer Gesellschaft zwingend erforderlich ist.

Das Phänomen ist, dass Gesellschaft seit jeher auf hierarchischen Ordnungen aufbaut. Eine Ordnung im funktionellen Sinne zur Orientierung, Regulation und Protektion unversehrten menschlichen Zusammenlebens scheint vernünftig.

Hierarchische Beziehungen im Zusammenleben können autoritärer Natur oder, wie ich es nennen möchte, protektiv-supportiv-kooperativer Natur sein. Sie können eine autoritäre Funktion bis hin zu Macht und Herrschaft haben, aber auch Kooperation erzeugen. Es kann sein, dass eine hierarchische Ordnung sich so etabliert hat, dass der bzw. die Anführer oder Herrscher aufgrund definierter Faktoren, unter denen sich die Menschen des jeweiligen Systems eingeordnet haben oder gar unterwerfen mussten, uneingeschränkt bestimmen. Im Kontrast dazu wäre eine auf Kompetenz, Kooperation und Verantwortung basierende Ordnung auf Vertrauen aufgebaut, nämlich auf dem Vertrauen, dass der oder die Kompetenz- und Entscheidungsträger die ihnen übergebene Aufgabe für die Menschen, welche sich ihnen anvertrauen, fürsorglich in deren Interesse ausführen.

Über andere herrschen möchten oftmals in ihrem tiefen Inneren verunsicherte Menschen, damit ihre Unsicherheit für sie selbst nicht manifest wird. Oder ein anderer, eine andere könnte mit dem Herrschen-wollenden etwas machen, was

der oder die Betroffene nicht will bzw. in seiner bzw. ihrer unbewussten Vorstellung nicht aushalten kann. Der innerseelische Prozess, der dann entsteht, ist zum Beispiel ein Gefühl der Unterlegenheit oder Fremdbestimmung. Um dieses Gefühl zu vermeiden, übernehmen die Betroffenen gerne die Führung und wollen dann meistens uneingeschränkt bestimmen. Dies läuft jedoch zu einem gewissen Teil automatisiert und unbewusst ab, bzw. ohne Bewusstheit, ob dies tatsächlich förderlich ist und so sein soll. Der scheinbare materielle Nutzen, der vorgestellte persönliche Status oder die subjektive Sicherheit sind das Ziel. Wenn wir uns die innerseelischen Prozesse dahinter vorzustellen versuchen, so halte ich es für wichtig, dass Menschen, die über andere herrschen möchten, Unterstützung in ihrem Gefühl bekommen, dass sie vertrauen können und sicher sind, dass sie wertvoll sind, auch wenn sie gleichwertig oder gerade, weil sie gleichwertig mit anderen kooperieren und verbunden sind. Das Bild, welches sie nach außen vermitteln, ist anders als ihr innerseelischer Zustand ein bestimmendes, konstruktiv-aggressiv wirkendes, Erfolg und Sicherheit versprechendes. Aus diesem Grund fühlen sich Menschen, welche diese Art innerseelische Prozesse erleben, angezogen von hohen Führungspositionen in Politik und Wirtschaft.

Hierarchische Ordnung kann auch in Form von Sachzwängen, von Ideologien, von Modellen, vom Glauben an eine bestimmte Sache oder dem Verfolgen eines bestimmten Zieles geprägt sein, denen sich Menschen bewusst oder unbewusst unterordnen. Nehmen wir das Beispiel des Familienoberhauptes eines patriarchalischen oder auch matriarchalischen Systems, die Geschlechter sind in diesem Fall beliebig austauschbar.

Ein Familienoberhaupt kann die Kompetenz haben, seine Fürsorgepflicht verantwortungsvoll wahrzunehmen und darauf zu achten, wie jedes Familienmitglied seine persönliche Entwicklung frei und selbstbestimmt zu dem für diese Person aus subjektiver Sicht „Besten“ vollziehen kann. Es kann aber auch geprägt von der Vorstellung sein, wie etwas oder jemand zu sein hat, von einer bestimmten Vorstellung, was er oder sie für die Familie bzw. das einzelne Familienmitglied schaffen oder verhindern will, und daraus autoritäre

Entscheidungen für die anderen treffen. Er oder sie kann bewerten und direkt oder indirekt normieren und dies dann im schlechtesten Fall sogar autoritär durchsetzen. Hier treffen wir wieder auf die innerseelischen Prozesse, welche abhängig von unseren Lebenserfahrungen diese unterschiedlichen Formen von Erleben und Verhalten grundlegen. Wobei es natürlich, wie bei allem, Grenzen gibt. Ein Erziehungsberechtigter muss selbstverständlich Grenzen gegenüber den Nachkommen setzen und für deren Einhaltung sorgen, wo Gewalt, Lüge, Bosheit, unethisches Verhalten, unmoralisches Verhalten, gesundheitliche Schädigungen etc. passieren. Dies nennen wir Sozialisation, ein Anpassen an Regeln des Zusammenlebens, die für alle in einer Sozietät lebenden Menschen gut und wichtig sind.

Nun kann dieses Beispiel auch auf jegliche staatliche oder betriebliche Organisation, auf Vereine, Religionsgemeinschaften und Gruppen angewandt werden. Hierarchische Funktionen und Positionen benötigen ein hohes Maß an Selbsterfahrung und Reflexion, um nicht aus einer Dynamik diversen unbewussten Strebens persönlicher oder ideologischer Ziele und Modelle letztendlich Macht oder strukturelle Gewalt auf Mitmenschen auszuüben.

Hierarchie kann somit in Verbundenheit zu einer Funktion, Position, einer Rolle, einem Ziel, einer Ideologie, einem Glaubensmuster oder in Verbundenheit mit der Individualität und den Bedürfnissen der Menschen des jeweiligen Systems gelebt werden. Ich meine, aus Sicht der oben erwähnten Selbstentfremdungsprozesse kommt es bei der Erfüllung hierarchischer Funktionen oftmals zu einer Orientierung an der Rolle, am finanziellen Erfolg oder bei Betrieben an den subjektiv-individuellen Zielen der nächsthöheren Ebene, anstatt der Orientierung an dem Wohl, den Bedürfnissen und Interessen der nächstniedrigeren Ebene. Dies entspricht für mich dem gewählten Terminus einer protektiv-supportiven Hierarchie, welche den Menschen des Systems dient, sie schützt und in ihrer Selbstbestimmung und Freiheit unterstützt.

Führungskräfte sind die obersten „Caregiver“ der hierarchisch neutral betrachteten nächsten untergeordneten Ebene und sind verpflichtet, ihr Wirken für deren Wohl einzusetzen. Eine dementsprechende Führungskraft fördert die Selbstverantwortung der Menschen im System, schätzt und unterstützt diese bei deren Entwicklung sowie dem freiwilligen Beitrag zum kollektiven Zusammenleben.

Dies stellt eine sehr große Verantwortung dar, welche einem Funktionsträger in einer derartigen Hierarchie somit eigen ist. Deshalb benötigt eine derartige Funktion ein hohes Maß an Kompetenz, Integrität und Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung gegenüber den Mitmenschen. Eine Führungskraft, welche einen derartigen Seinszustand angenommen hat und eine dementsprechende Integrität besitzt, befindet sich an dieser Position, weil es erfassbar ist, dass er oder sie dem entspricht. Eine Führungskraft mit diesen Qualitäten braucht keine Machtinstrumente, um an diese Position zu gelangen. Sie lebt nur das, was sie ist.

Autoritäre hierarchische Funktionen und Positionen, welche mit einer bestimmten Durchsetzungsmacht ausgestattet sind, dienen zur Einhaltung von Regeln und Gesetzen. Dies ist für Exekutive und Judikatur zweckmäßig.

Jegliche anderen hierarchischen Ordnungen des Zusammenlebens wünsche ich mir in der sogenannten protektiv-supportiven Art und Weise. Hierbei sollte wie erwähnt das Wohl der Menschen, welche sich in der hierarchisch jeweils nächsten unteren Ebene befinden, das Ziel sein. Die jeweilige Funktionsebene muss im Sinne der wünschenswerten Legitimation auf Basis von Kompetenz anstatt angeeigneter oder gewählter Autorität bzw. Weisungsbefugnis nicht zwangsläufig durch eine einzelne Person erfüllt werden. Es können auch mehrere Personen unterschiedlicher Kompetenzen eine hierarchische Ebene bilden und die jeweils kompetente Person für ein einzelnes Thema die Verantwortung übernehmen. Oder die jeweilige hierarchische Ebene zieht Personen mit entsprechender Kompetenz für eine Aufgabe individuell hinzu. Die nächsthöhere Ebene muss jederzeit in ihrem Handeln gemäß dem Wohl der untergeordneten Ebene in Frage

gestellt werden können, bzw. muss der jeweils unteren Ebene die Möglichkeit gegeben sein, sich jederzeit auch aus der hierarchischen Beziehung lösen zu können.

Die Legitimation dieser Personen sollte bezüglich der erwähnten Kompetenzen auf Basis von Evidenz und Vertrauen zustande kommen. Evidenz steht hier für Transparenz, für Sichtbarkeit der entsprechenden Kompetenz samt integrierter ethischer Umsetzung für die Menschen, welche sich anvertrauen wollen. Diese übergeben dann, nachdem sie das Vertrauen aufgebaut haben, dieser Person die Aufgabe. Tatsächliches Verhalten, Transparenz und Zielerreichung im Sinne des Wohles der nächstunteren Ebene sind das Maß für die Erfüllung und Aufrechterhaltung der gewählten Struktur.

Das oberste Prinzip jeglicher Führung im Sinne hierarchischer Funktionen muss somit immer die Fürsorgepflicht für die nächstuntere Ebene sein anstatt deren Beeinflussung, Manipulation oder Fremdbestimmung.

Im Sinne einer Kompetenzhierarchie ist eventuell ein flexibles System einer statisch gewählten Hierarchie zu bevorzugen, wie ich meine. Das bedeutet, dass je Aufgabe die dafür kompetenteste Person oder Gruppe immer wieder neu zu definieren wäre.

Eine durch eine Person fest gewählte oder besetzte hierarchische Funktion hätte dann die Aufgabe, nicht selbst zu entscheiden, sondern für das Einsetzen der kompetentesten Person oder Gruppe für eine Aufgabenstellung zu sorgen und damit die Erfüllung der Fürsorglichkeit und das Wohl der nächstunteren Ebene sicherzustellen.

Sie werden nun eventuell denken, dass dies ja der Definition von Demokratie entspricht. Findet unser Zusammenleben aber tatsächlich nach den oben beschriebenen Abläufen statt?

Es hat in vielen hierarchischen Anordnungen in Unternehmen und Politik den Anschein, dass die Funktionsträger über die Menschen, welche sich ihnen anvertraut haben, bestimmen, herrschen, Macht ausüben. Dass wirtschaftliche

Ziele, Status, Eigennutz, persönliche Absicherung, persönliche emotionale Erfolgserlebnisse der eigenen Person und Position das Ziel zu sein scheinen.

Wie kommt es dazu?

Hier treffen wir wieder auf Prägungen durch emotionale Lebenserfahrungen und die damit in Verbindung stehenden innerseelischen Prozesse, die wir aufgrund unserer Entwicklung dann individuell in unserem Leben inszenieren. Dieser Vorgang nennt sich Psychodynamik. Aufgrund situativer Einflüsse in unserem Leben wird ein individueller innerseelischer Prozess ausgelöst, der eine uns eigentümliche Art zu fühlen und letztendlich ein Verhalten auf Basis dieser Gefühle hervorruft.

Dabei ist die Entstehung der jeweiligen Gefühle sowie das daraus resultierende Verhalten, wie erwähnt, individuell zu sehen. Ein und dieselbe Situation kann also bei unterschiedlichen Menschen die unterschiedlichsten Gefühle erzeugen. Im Weiteren kann dann sogar das gleiche Gefühl bei unterschiedlichen Menschen zu unterschiedlichem Verhalten führen.

Die wahrgenommene Realität ist somit weniger bestimmt durch gegenwärtige persönliche Lebenserfahrungen relationaler und situativer Einflüsse, sondern mehr durch das personale individuelle Fühlen. Der tatsächlich ablaufende innerseelische Prozess ist uns manchmal nicht zugänglich. Wie wir uns individuell fühlen und verhalten bzw. das Ergebnis unseres Verhaltens ist das, was wir erkennen und gegebenenfalls verändern können. Das bedeutet, dass wir immer das Ergebnis unseres Erlebens und folglich Verhaltens auf Tauglichkeit für ein konviviales Zusammenleben überprüfen müssen.

Es ist deshalb möglicherweise von geringer Wirkung, Menschen, welche zum Beispiel in der Umsetzung einer politischen Funktion, einer Führungsaufgabe, einer hierarchischen Rolle im Sinne ihrer Machtbedürfnisse zur Erreichung persönlicher, emotionaler oder wirtschaftlicher Ziele handeln, einen Vorwurf zu machen. Sie folgen ihrer Psychodynamik. Diese ist für die Betroffenen ja das gefühlte Maß der Dinge. Rationale Argumente, dass das Handeln nach den

emotionalen Inhalten eventuell unmoralisch, unethisch oder rein eigennützig und möglicherweise zum Nachteil anderer ist, können Betreffende vielleicht sogar nachvollziehen, sie richten sich dennoch oftmals weiter nach ihren Psychodynamiken.

Wir dürfen dies allerdings auch nicht einfach geschehen lassen, wir müssen uns dafür engagieren, es anders zu tun. Wir müssen vorzeigen, wie wir im konvivialen Sinne leben möchten, und uns vor Einflüssen derartiger Psychodynamiken, welche schädlich wirken, schützen.

Das bedeutet allerdings nicht, dass es aktuell keine Menschen gibt, die an einer Sache und dem Wohl aller Menschen brennend interessiert sind und dies auch in einem guten Sinne leben und umsetzen. Wir müssen nur sehr gut darauf achten, wo diverse Haltungen und Verhaltensweisen indirekt zu negativen Auswirkungen führen können, und dort dann Änderungen herbeiführen.

Hierzu gibt es eine Menge menschlicher Eigenschaften, welche diese Prozesse emotionaler Inszenierungen im Zusammenleben begünstigen oder behindern, worauf ich zu einem späteren Zeitpunkt noch im Detail eingehen möchte.

Bei Macht ist es zum Beispiel so, dass es immer einen Menschen benötigt, der sie ausüben möchte, um Kontrolle zu haben, seine personale Selbstunsicherheit zu kompensieren, der sich vor der emotionalen Wiederholung in der Lebensgeschichte erfahrener Verletzungen durch andere schützen möchte, sich ein positives Selbstbild und damit Selbstgefühl schaffen will usw. Und es benötigt auch mindestens einen Menschen, welcher aufgrund seiner persönlichen Psychodynamiken, zum Beispiel aus Sicherheitsbedürfnissen oder mangels des Vertrauens, Verantwortung übernehmen zu können oder zu wollen, in der Hoffnung, wirtschaftliche oder gesellschaftliche Ziele oder Positionen zu erreichen, sich auch in das Machtgefüge einordnet. Das gilt, sofern für das Ausüben der Macht noch keine Strukturen geschaffen wurden, die das Durchsetzen oder den Machterhalt nur mit Gewalt ermöglichen, denn dann unterwerfen sich Menschen aufgrund der Angst um ihr Wohl oder gar ihr Leib und

Leben. Es gibt aber in demokratisch gewählten Systemen immer wieder Menschen, die sich von Macht und Geld, Status, Einfluss oder dem Ziel zu gewinnen, angezogen fühlen und geschickt, wenn auch vielleicht sogar unbewusst, ihre eigenen Interessen in politische Werbebotschaften oder Versprechen verpacken bzw. dahinter verstecken und dadurch auch gewählt werden. Diejenigen, welche diese Menschen wählen, erkennen oftmals die hintergründigen Ziele nicht oder wollen diese im Sinne der Aufrechterhaltung eines eigenen Wunsches, wie die erwähnten Verheißungen ewigen Wirtschaftswachstums und der Möglichkeit, auch selbst individuell davon eventuell zu profitieren, nicht erkennen. Hier begegnen wir auch wieder der ertümlichen Unsicherheit der Menschheit, wie ich meine, nämlich sich scheinbare Sicherheit zu schaffen, um sich nicht eigenverantwortlich mit Sinn zu beschäftigen. Möglicherweise aus Angst davor, wir könnten erkennen, dass es keinen tieferen Sinn gibt. Oder vielleicht auch aus Angst davor zu erkennen, dass es diesen gibt. Was fangen wir dann damit an? Wären wir überfordert? Würden wir selbstkritisch in tiefen Schuldgefühlen versinken, da wir erkennen, was unsere bisherigen Ideen anderen Menschen, Lebewesen und der Natur angetan haben? Wie auch immer, der Hintergrund ist in jedem Fall unbewusste Angst, welche wir meistens zu vermeiden versuchen, wie ich in dem Abschnitt zu den menschlich emotionalen Einflüssen, welche uns bei Koexistenz helfen oder hindern können, noch zeigen möchte.

Macht kann allerdings unabhängig von der Hierarchie, an dieser vorbei oder auch von unten nach oben ausgeübt werden. Die Wirkungen sind dann ähnlich zu betrachten. Auch das ist im Sinne von Dominanz, Manipulation und Schädigung aufgrund diverser persönlicher Erfolge ein Ergebnis, welches wenig förderlich für das Zusammenleben von Menschen sein kann.

Letztendlich wage ich aber zu behaupten, dass derartige Psychodynamiken und ein Aufbau der Gesellschaft auf einer Hierarchie, welche von destruktiven Auswirkungen geprägt ist, schädlich für die Menschheit und Umwelt sind.

Und dies lässt sich nicht durch eine Behauptung und einen Diskurs, ob diese Meinung eine berechnete ist, klären, sondern einzig, wie ich meine, durch das Betrachten der Ergebnisse, wie sich Zusammenleben in dieser Welt aktuell inszeniert.

Der Mensch braucht keinen Überlebenskampf mehr im Sinne eines urzeitlichen Lebens, gegen Gefahren und widrige Umstände in der freien Natur zu führen. Wir haben uns jedoch selbst andere Schauplätze andauernder „Scheinkämpfe“ um einen künstlich geschaffenen Mangel an Geld, Macht und Einfluss etc. geschaffen.

Die Hintergründe dafür liegen vermutlich in der Überlagerung unserer alten archaischen biologischen Funktionsweisen, welche automatisiert abliefen und für das Überleben in der Natur sehr wichtig waren, mit den hochentwickelten kognitiven Funktionen unseres präfrontalen Kortex des Gehirns. Dadurch entsteht ein Wesen des Menschen, in dem wir unseren Gedanken und Gefühlen vertrauen wollen, welche allerdings immer in einer Mischform mit alten archaischen Mustern auftreten. In uns funktionieren Programme, die auf das Überleben ausgerichtet sind, und wir erkennen nicht, wie diese Programme in unserer modernen gesellschaftlichen Situation noch immer im Hintergrund ablaufen, und erklären uns selbst immer wieder durch unterschiedliche Begründungen, weshalb etwas eben gerade so sein muss, wie wir es umsetzen, auch wenn es der Umwelt oder uns selbst schadet. Bei Machtstreben und Konkurrenz, Streben nach Status und Einfluss stehen möglicherweise Erlebensweisen als Antrieb im Hintergrund, die früher einmal wichtig waren, um sich als Alphamännchen durchzusetzen, die eigenen Gene weitergeben zu dürfen und damit Überleben zu sichern. Um an dieser Stelle nicht nur die männlichen Seiten einseitig hervorzuheben, denn das wäre diskriminierend, ist es wichtig zu erwähnen, dass es hierzu natürlich auch das weibliche Pendant gibt, welches hierzu komplementär wirkt, indem die weiblichen Urmechanismen dazu führen, sich nach Männern zu orientieren, welche einen gewissen Status zum Ausdruck bringen oder innehaben. Für urzeitliche Verhältnisse wichtig, für die Gegenwart, wie ich meine, teilweise zumindest unzweckmäßig, wenn nicht selbstschädigend.

Eine Psychodynamik ist somit immer eine Mischform alter archaischer evolutionärer biologischer Programme mit modernen kognitiven Fähigkeiten, Erlebensweisen und Erfahrungen des modernen Menschen zu denken, zu fühlen, zu abstrahieren, zu antizipieren und zu glauben.

Stephen Hawking (2018) schrieb in seiner Sammlung posthum unter dem Titel „Kurze Antworten auf große Fragen“ erschienener Texte sehr trefflich über den Menschen, seine weitere Entwicklung, sein zukünftiges Überleben und Wirken, seine Risiken und Chancen. Eine seiner Aussagen darin, welche uns zu denken geben sollte, ist, dass es Zeiten gab, in denen die Entwicklung des Menschen möglicher- und notwendigerweise dazu führte, dass Psychodynamiken wie die oben erwähnten in Form von Beutezügen und Unterwerfung anderer gelebt wurden. Der moderne Mensch sollte sich allerdings fragen, ob dies tatsächlich zweckmäßig ist, und sich, wenn möglich, darüber hinaus entwickeln. Die Menschen damals inszenierten ihre Psychodynamiken in dem erwähnten Verhalten. Die Menschen von heute leben die gleichen Psychodynamiken ergänzt um neue technologische Möglichkeiten und wissenschaftliche Erkenntnisse auf anderen Schauplätzen, wie der Finanz- und Marktwirtschaft, religiösen Glaubenskriegen, korrupten eigennützigem Regierungen, selbstsüchtigem Streben nach Erfolg und Geld. Schauplätze, die es jedoch vermutlich auch schon in früheren Zeiten gab. Die Themen haben sich über die Entwicklung der Menschheit teilweise geändert, der Mensch aber in seiner Art zu fühlen, sich zu verhalten und letztendlich zu sein, anscheinend nicht.

Jeder Mensch, egal welche Psychodynamik ihm oder ihr eigentümlich ist und unabhängig, ob er oder sie im erwähnten Beispiel nach Macht trachtet oder sich in ein Machtgefüge einordnet, ist in der Verantwortung zu prüfen, ob er oder sie dies weiterhin so leben oder transzendieren will, ob er sich und vor allem die Art, wie Zusammenleben sich gestaltet, ändern will. Hierzu muss sich jeder so ausrichten, dass er nach Möglichkeit aus den erwähnten Dynamiken aussteigen kann. Er muss sich selbst ändern wollen, sich neue Werte als emotional erfüllende Erfahrungen im Zusammenleben erschließen oder aus dem Mitspielen in den

psychodynamischen Inszenierungen anderer aussteigen, wo dies möglich ist. Der Mittelpunkt und das oberste Ziel hierbei sollte aus meiner Sicht immer jeder einzelne Mensch, die gesamte Menschheit und das Zusammenleben sein. Zusammenleben in einem harmonischen, wertschätzenden, respekt- und rücksichtsvollen, gleichwertigen, freien und selbstbestimmten, freudigen, glücklichen, vertrauens- und verantwortungsvollen Sinne.

Wie könnte demnach nun die Vorstellung eines freien, selbstbestimmten und selbstverantwortlichen Zusammenlebens aussehen?

Konviviale kooperative Koexistenz

„Es gibt keinen universellen Anspruch auf Allgemeingültigkeit, welches Lebensmodell oder welche wie auch immer geartete Forderung des Zusammenlebens richtig wäre.“

Es gibt jedoch eine Menge an Geschehnissen, Entwicklungen, Wirkungen und Lebensbedingungen, von welchen wir mit Sicherheit sagen können, dass diese schlecht für uns und die Welt sind.

Es ist daher von Bedeutung, Überlegungen anzustellen, wie ein Zusammenleben sein kann, um derartige negative Erscheinungen weitestgehend zu vermeiden.

Einige dieser Überlegungen finden sich im bereits genannten konvivialen Manifest von Adloff und Leggewie. Wir finden derartige Überlegungen aber auch in den Meinungen einer Vielzahl an Menschen in dieser Welt. Auch von den Vereinten Nationen gibt es hierzu ein Werk, nämlich die „17 Ziele für nachhaltige Entwicklung“.

Ich möchte einige grundsätzliche Botschaften und Forderungen dieser Werke zusammenfassen und im nächsten Schritt meine persönliche Vorstellung konvivialer Koexistenz in der persönlichen Ausrichtung jeder und jedes Einzelnen und somit im Weiteren meine Vorstellung einer weiterentwickelten Menschheit skizzieren.

Adloff und Leggewie (Hrsg. 2014) sehen die Grundlagen zur Entwicklung eines zukünftigen konvivialen Zusammenlebens in folgenden Punkten:

- Mut zur öffentlichen Meinungsäußerung und Entrüstung über negative, schädigende, maßlose, korrupte, verletzende, verhetzende, kriminelle, schädliche, gewalttätige Handlungen und Geschehnisse bzw. Wechselwirkungen.

- Bewusstheit, dass wir alle eine Einheit, eine Menschheit auf einer Erde sind – unabhängig von Hautfarbe, Herkunft, Glaube und Kultur –, und dass wir uns in unserem Sein und Tun immer gegenseitig beeinflussen.
- Streben nach Freiheit, Leidenschaft, wahrhaftem demokratischem konvivialem Verhalten, Lebensbedingungen und Situationen.
- Freies Partizipieren an solidarischen, sozialökonomischen Lebensweisen als Gegenpol zu aktuellen negativen, utilitaristischen (auf Eigennutz gerichteten) Entwicklungen.
- Einbindung von Vertretern der Philosophie, Geistes- und Sozialwissenschaften, ethischen und spirituell-religiösen Menschen in die Gestaltung gesellschaftlichen konvivialen Zusammenlebens, sofern diese sich danach orientieren.
- Beseitigung der immensen Ungleichheiten in dieser Welt.
- Förderung eines weltweiten Gefühls von Solidarität und Zusammengehörigkeit.
- Schutz der Umwelt und der Natur sowie aller Lebewesen.
- Partizipation im Sinne eines anerkannten Beitrages zur kooperativen Gestaltung konvivialen Zusammenlebens durch weitestgehend jeden Menschen, welcher dazu in der Lage ist.

Im März 2021 gab es in einer Jubiläumsausgabe eines renommierten österreichischen Printmediums einen beeindruckenden Querschnitt an Antworten auf drei die Menschheit betreffende Fragen, welche international erfolgreichen Menschen aus unterschiedlichsten Lebensbereichen gestellt wurden.

Bei den Befragten handelte es sich um Experten und teilweise berühmte bzw. erfolgreiche Mitmenschen aus Wirtschaft, Politik, Sport, Wissenschaft, Kunst und Kultur.

Die Fragen lauteten:

„Was soll der Mensch nicht mehr dürfen?“

„Was soll der Mensch niemals dürfen?“

„Was soll der Mensch bald dürfen?“

Die Antworten sind beeindruckend. Wer denkt, diese würden weit voneinander entfernt liegen und in ihren Kernaussagen wesentlich bezogen auf das jeweilige Fachgebiet der Befragten sein, wird von den Antworten vermutlich überrascht und beeindruckt sein.

Manche der Antworten transportierten mehr als nur eine Botschaft bzw. eigentlich Forderung. Ich habe versucht und mir erlaubt, die darin enthaltenen Botschaften der Befragten aus meiner subjektiven Sicht zu interpretieren, diese Botschaften dann in ihren grundsätzlichen Aussagen qualitativ zu paraphrasieren und entsprechend der Anzahl, wie oft sich Botschaften sinngemäß wiederholten, zu quantifizieren.

Es wurden 35 Personen befragt, welche 104 Antworten gaben und darin enthalten 230 beeindruckende Botschaften bzw. Forderungen nannten.

- 60 Botschaften enthalten die Forderung:

Schutz und Einhalt zu bieten vor politischer, ideologischer oder fundamentalistischer Manipulation und Machtausübung. Vor Beherrschung, Unterdrückung (auch im wirtschaftlichen Kontext), vor Verletzung der Menschenwürde, Einschränkungen der Freiheit und Menschenrechte, Verfolgung, Verletzung, Tötung, Krieg und Gewalt.

- 56 Botschaften enthalten die Forderung:

Die persönliche Freiheit und Selbstbestimmung, Selbstverwirklichung, Sicherheit, kreative Selbstentfaltung, Selbstverantwortung, Lebensfreude aller Menschen zu fördern und die Möglichkeiten dazu zu schaffen oder zu schützen.

- 44 Botschaften enthalten die Forderung:

Die Zerstörung und Ausbeutung der Natur zu stoppen sowie diese samt allen Lebewesen und Menschen zu schützen.

- 21 Botschaften enthalten die Forderung:

Dass jeder und jede Eigenverantwortung im Sinne gesellschaftlichen Zusammenlebens und Kooperation übernehmen soll.

- 20 Botschaften enthalten die Forderung:

Die menschliche Natur, das Menschsein in seinen biologischen und psychologischen Eigenschaften vor Einflüssen künstlicher Intelligenz und Genmanipulation zu schützen.

- 14 Botschaften enthalten die Forderung:

Jegliche durch Gier oder Konsumverhalten entstehende Gefährdung der gesellschaftlichen wie ökologischen Zukunft einzudämmen.

- 5 Botschaften enthalten die Forderung:

Mitgefühl und Mitmenschlichkeit, Respekt, Wertschätzung, Achtsamkeit in den Mittelpunkt menschlichen Zusammenlebens zu stellen.

- 5 Botschaften enthalten die Forderung:

Medizinische und technologische Entwicklungen mit gesellschaftlichem Nutzen zu fördern.

- 4 Botschaften enthalten die Forderung:

Bedingungen zu schaffen, welche Gleichheit und Gleichberechtigung, das Wohl jedes Menschen in Einklang mit der Umwelt fördern.

- 1 Botschaft enthält die Forderung:

Es soll alles erlaubt sein. Das Maß für das eigene Handeln ist die Relation zu dem, was andere machen.

Als dritte Gruppe an Überlegungen für menschliches Zusammenleben seien die erwähnten „17 Ziele nachhaltiger Entwicklung“ der Vereinten Nationen genannt:

- Ziel 1: Armut in all ihren Formen und überall beenden
- Ziel 2: Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern
- Ziel 3: Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern
- Ziel 4: Inklusive, gleichberechtigte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten des lebenslangen Lernens für alle fördern
- Ziel 5: Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen
- Ziel 6: Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten
- Ziel 7: Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle sichern
- Ziel 8: Dauerhaftes, breitenwirksames und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern
- Ziel 9: Eine widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, breitenwirksame und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovationen unterstützen
- Ziel 10: Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern

- Ziel 11: Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten
- Ziel 12: Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen
- Ziel 13: Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen
- Ziel 14: Ozeane, Meere und Meeresressourcen im Sinne nachhaltiger Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen
- Ziel 15: Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, Wälder nachhaltig bewirtschaften, Wüstenbildung bekämpfen, Bodendegradation beenden und umkehren und dem Verlust der biologischen Vielfalt ein Ende setzen
- Ziel 16: Friedliche und inklusive Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung fördern, allen Menschen Zugang zur Justiz ermöglichen und leistungsfähige, rechenschaftspflichtige und inklusive Institutionen auf allen Ebenen aufbauen
- Ziel 17: Umsetzungsmittel stärken und die Globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung mit neuem Leben erfüllen

Betrachten wir die Welt um uns herum sowie die Berichterstattungen diverser Nachrichtenformate, müssen wir uns kritisch fragen, ob wir an der Erfüllung dieser Ziele mit entsprechender Konzentration arbeiten. Ist jeder Mensch im Rahmen seiner Möglichkeiten für die Erfüllung dieser, wie ich meine, für menschliches Zusammenleben erforderlichen Ziele in der Gestaltung seines Lebens aktiv?

Kann jeder in dieser Umsetzung überhaupt aktiv sein oder sind zu viele Menschen mit dem nackten Überleben oder der Überforderung, Geld zu verdienen, abgelenkt?

Nach dem biblischen Spruch „Wer unter euch ohne Sünde ist, werfe den ersten Stein“ ist mir selbstkritisch bewusst, dass ich in der Erfüllung dieser Lebensweise über die Jahrzehnte meines Lebens hinweg zwar Bewusstheit entwickle, jedoch mit Sicherheit durch meine Lebensweise in noch zu geringem bzw. teilweise

wahrscheinlich sogar in einem kontraproduktiven Maße dazu beitrage. Dies ist mitunter auch ein Hintergrund, weshalb ich dieses Buch schreibe. Es dient auch meiner persönlichen Selbstreflektion, der Schaffung und gegebenenfalls Veränderung meiner Bewusstheit hin zu einem weiterentwickelten Bewusst-Sein. Es dient der gemeinschaftlichen Erkenntnis und Auseinandersetzung. Der Verbindung von Menschen, die sich über die beschriebenen Inhalte austauschen und in diese Richtung entwickeln möchten.

Wir können erkennen und verändern, was zu verändern ist. Ich kann mich als Einzelne, als Einzelner damit beschäftigen und versuchen, eine persönliche Revolution in mir zu vollziehen. Mich selbst, menschliches Wirken, die Welt in den Blick nehmen und danach trachten, zu erkennen, um zunehmend meinen Beitrag zu entwickeln. Vor allem dort, wo ich bereits Bewusstheit entwickelt habe und wo es mir schon möglich ist.

Doch allem voran ist dies, wie ich meine und eingangs dieses Buches erwähnt habe, eine Sache der Vorstellung. Der Vorstellung einer Welt, in welcher die genannten Themen auch Ziel sein sollen. Einer Vorstellung von einer Welt und einer Menschheit, wo diese Formen des Zusammenlebens Realität werden. Einer Vorstellung, die wir auch emotional gut antizipieren können. Dass wir uns in einer auf konviviales Zusammenleben ausgerichteten Welt und Lebensweise gut fühlen werden.

Und damit wird es eine Sache, die wir uns dann wünschen. Die wir dann auch entsprechend der genannten Kraft der Gedanken und Wirkung innerseelischer Vorgänge und selbsterfüllender Prophezeiungen sogar unbewusst anstreben werden, anstatt dass unsere unbewussten Ausrichtungen und Psychodynamiken in eine Gestaltung der Welt und des Zusammenlebens führen, welche von den vielen bereits erwähnten und überall auf der Welt sichtbaren negativen Wirkungen geprägt ist.

Auf Basis der in den letzten Kapiteln beschriebenen Zusammenhänge meine ich, dass ein konviviales Zusammenleben wesentlich von folgenden Eigenschaften, Möglichkeiten und Bedingungen geprägt sein soll.

Das oberste Ziel ist eine lebensfrohe und glückliche, von gegenseitiger Liebe und Wertschätzung, von Respekt, Achtsamkeit und Rücksicht, Empathie und gegenseitiger Unterstützung, von Fürsorglichkeit für uns selbst und andere geprägte Lebensweise.

Freude am Leben und am Tun soll an erster Stelle stehen.

Jeder Mensch soll sich frei nach seinen Interessen aus dem Zustand einer Grundversorgung heraus entwickeln und selbstbestimmt einen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenleben leisten, wo und wie er dies am besten kann und will.

Bildung soll im Sinne von Agogik, d. h. Menschenbildung / Menschwerdung in hohem Maße zur Entwicklung der Übernahme von Selbstverantwortung und Selbstbestimmung, einem Gemeinschaftsgefühl, Empathie und Fürsorglichkeit, Verantwortungsbewusstsein sowie Demut gegenüber den großen Geschenken beitragen, welche uns diese Welt aus der Natur zur Verfügung stellt.

Sicherheit, Geborgenheit, innere Ruhe, Zufriedenheit und Vertrauen sollen weitere Pfeiler des eigenen Lebens sein.

Hierarchie soll es im Sinne der Übernahme von Verantwortung und Fürsorglichkeit für andere geben.

Transparenz, Wahrheit und Integrität sollen stets überprüfbare Eigenschaften demokratisch gewählter politischer Amtsträger sein.

Viele Menschen, mit denen ich spreche, meinen, dass eine freiwillige interessenbasierende Kooperation im gesellschaftlichen Zusammenleben nicht funktionieren kann. Es würden, so die allgemeine Meinung, möglicherweise viele danach trachten, nichts zu tun, oder gewisse Tätigkeiten, wie zum Beispiel Reinigungsarbeiten, nicht machen wollen.

Dies würde bedeuten, dass Menschen in ihrer Veranlagung die Tendenz zum Nichtstun haben, keine natürliche Tendenz zur Selbstbestimmtheit und Eigenständigkeit sowie zu Selbsterhaltung und Verantwortung besitzen. Im Weiteren würden sie diverse im gesellschaftlichen Zusammenleben erforderliche Arbeiten nicht machen wollen. Nun, dann würde dies bedeuten, dass wir uns neu organisieren müssen. Denn wieso passieren diese Arbeiten heute? Weil wir Menschen dazu zwingen? Sie in die Lage manipulieren, nicht anders zu können, als dies zu tun? Das halte ich für keine gute Welt. Dann besitzen wir keine erwachsene Reife, wie wir konvivial unser Leben organisieren, sondern leben in dem Hochmut, etwas selbst nicht machen zu wollen, es aber von anderen zu erwarten. Würde es also Menschen geben, die diese Beiträge zur Gemeinschaft leisten wollen würden?

Ich meine, wenn es ansatzweise so wäre, dass diverse Arbeiten auf freiwilliger Basis nicht mehr erledigt würden oder sich viele Menschen der Versuchung des Nichtstuns hingeben würden, entstünde eine gewisse Selbstregulation. Wenn gewisse Produkte oder Leistungen nicht mehr angeboten werden könnten, dann finden sich Menschen, deren Interesse es ist, diese Tätigkeit auszuführen oder zur Produktion der benötigten Produkte beizutragen. Durch einen derartigen Beitrag zu gesellschaftlicher Kooperation übernehmen die Betreffenden damit Verantwortung. Das kommt aus meiner Sicht einem reifen Umgang mit Realität gleich. Würde es Arbeiten geben, die niemand mehr für mich als Dienstleistung machen will, so bin ich in der Verantwortung, dies für mich selbst zu tun, und dies ist dann gut so, wie ich meine. Es muss natürlich jeglicher Beitrag auch entsprechend belohnt werden. Das Maß für die Belohnung soll aus meiner Sicht sein, dass Menschen für ihre Lebenszeit, welche sie der gesellschaftlichen Kooperation widmen, entlohnt werden, anstatt ideelle Werte zu schaffen, welche finanzielle Gewinne im Hintergrund als Basis haben. So ist meines Erachtens zum Beispiel die Leistung von Kindergartenpädagogen sehr wertvoll im Sinne des Beitrages zur Gesellschaft. Die hohe Bezahlung beispielsweise von Top-Fußballern, welche bis zu kolportierten hunderten Millionen Euro pro Saison

verdienen, oder Gagen von Supermodels oder Schauspielern kommen nur aufgrund der mit ihren Beiträgen erwirtschafteten finanziellen Gewinne zustande und weniger durch den eigentlichen Beitrag zu gesellschaftlicher Kooperation.

Eine Gesellschaft, welche auf interessenbasierte Teilnahme an der gesellschaftlichen Kooperation baut, könnte zum Beispiel auch wie folgt funktionieren:

Ein Unternehmer will eine Idee in Form der Produktion und Vermarktung eines neuen Produktes oder einer Dienstleistung umsetzen. Er teilt diese Idee und Menschen, welche prinzipiell grundversorgt sind und es als sinnvoll erachten, zu dieser Idee beizutragen, nehmen dann als Mitarbeiter an dem Unternehmen teil. Findet sich niemand, der oder die freiwillig zu der Umsetzung dieser Idee beitragen möchte, so kommt diese nicht zustande.

Dies entspricht einer selbstregulierenden konvivialen Kooperation und kann, wie ich meine, großartige Innovationen bringen.

Eine Gesellschaft, welche Lebensbedingungen fördert, wo Menschen davon abhängig sind, eine Anstellung zu finden, um zu überleben, und möglicherweise dazu gezwungen sind, ihren Beitrag dort zu leisten, wo es entsprechende Bezahlung gibt, und nicht, wo sie ihren Beitrag sinnvollerweise leisten wollen, führt zur Möglichkeit, Macht und Dominanz auszuüben, und erzeugt Abhängigkeiten.

Eine freie Kooperation vertraut und akzeptiert, wozu die Mehrheit einen Beitrag leisten möchte. Dies entspricht wieder der bereits erwähnten Schwarmintelligenz, wo wir darauf vertrauen können, dass der Großteil der Menschen eine natürliche Tendenz zu einer konvivialen Lebensweise hat. Wir könnten zum Beispiel einen viel größeren Beitrag zur Rettung der Meere leisten, wenn wir das Plastik daraus entfernen und Menschen dafür entlohnen anstatt dafür, dass sie das Plastik produzieren, welches im Meer landet, um für die scheinbare derzeitige Hauptsäule menschlichen Zusammenlebens zu wirken, nämlich die Marktwirtschaft und den Konsum.

Eine derartige Gesellschaft baut auf Vertrauen und Akzeptanz auf.

Viele Menschen stimmen diesen utopischen, romantischen Vorstellungen grundsätzlich zu, meinen aber, dass dies nicht funktionieren würde.

Weshalb?

Wir können doch auch mit Robotern zum Mars fliegen!

Frei von jeglicher Fehlbarkeit, negativen Gedanken und Gefühlen, Verfehlungen im Handeln, Irrtümern, Unfällen, negativen Wechselwirkungen, etc. werden wir womöglich nie sein.

Müssen wir auch nicht. Wir dürfen es aber auch nicht einfach geschehen lassen.

Wir können „vieles“ in dieser Welt um „viel“ reduzieren, wie ich meine, und viel Positives schaffen.

Was sind die Hintergründe dafür, wie das derzeitige Zusammenleben funktioniert? Was sind die Mechanismen, die zur Funktionsweise des derzeitigen Systems weltweit beitragen, aber eine harmonische, freudige, glückliche, friedliche Idee eines menschlichen Zusammenlebens in größerem Umfang unmöglich erscheinen lassen? Was sind die Hintergründe und Mechanismen, die uns stattdessen glauben lassen, wir würden Heere und Grenzen, Konkurrenz und Machtkämpfe, Geld und Status, Vertreibung, Verdrängung, Gewalt, Kriege, Armut, Ausbeutung und Zerstörung der Umwelt, autokratische Machthaber etc. benötigen?

Es gibt, wie ich meine, eine Menge an Einflüssen, die uns helfen oder uns hindern, eine konviviale Art des Zusammenlebens umzusetzen.

Was konviviale Koexistenz fördern kann

Naturwissenschaftliche Erkenntnisse

„Mensch sein bedeutet, das Universum verstehen und danach leben lernen.“

Für eine Auseinandersetzung mit unserem Selbstverständnis, mit persönlichem Sinn und dem, wie wir Leben als Prozess des Zusammenlebens betrachten, ist es meiner Ansicht nach wichtig, sich mit naturwissenschaftlichen Erkenntnissen zu beschäftigen. Naturwissenschaftliche Erkenntnisse können helfen, den Blick auf uns selbst und diese Welt zu schärfen, sich wichtige Hintergrundfragen zu stellen, aber auch reflektiert zu sein, was uns bisherige naturwissenschaftliche Erkenntnisse noch nicht beantworten konnten oder können. Gerade Letzteres sehe ich als essenziell, da es eine, wie ich meine, kritische Haltung gibt, manches als Gegebenheit vorauszusetzen, obwohl die Klärung eines bestimmten Themas wissenschaftlich nicht erfolgt ist oder erfolgen konnte. Als sehr gewagtes, abstraktes Beispiel möchte ich hier das „Nichts“ nennen, welches im Moment des Urknalls geherrscht haben soll.

Stephen Hawking (2018) schrieb in seinem bereits erwähnten Buch mit einer Sammlung an posthum veröffentlichten kurzen Antworten auf große Fragen, dass es nach der Urknall-Annahme zum Zeitpunkt des Urknalls „nichts“ gab außer eine sogenannte Singularität, aus welcher vereinfacht dargestellt spontan der Urknall entstand, der das Universum in der Form, wie wir es kennen, zu bilden begann. Und weiters, dass es, wenn wir die Relativitätstheorie als Erklärung für unser Universum heranziehen, keinen Sinn ergibt, nach Zuständen vor diesem Ereignis zu fragen, da ja Raum-Zeit, wie wir sie kennen, erst mit dem Urknall geboren wurde und es somit zeitlich kein „davor“ gibt. So wie es auch keinen Punkt südlich des Südpols gibt. Doch gilt dies, wie gesagt, nur innerhalb unseres Universums, da gemäß aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse auch davon ausgegangen werden muss, dass die bisherigen Erkenntnisse unserer sogenannten Naturgesetze nur innerhalb unseres Universums gelten können.

Es ist aus der Sicht menschlicher Vorstellungskraft schwer, sich einen Zustand vor der Entstehung bzw. außerhalb unseres Universums vorzustellen und zu begreifen. Dennoch, auch wenn es nach uns möglicher wissenschaftlicher Art und Weise zu denken, zu experimentieren, zu definieren und zu evaluieren noch keine Denkweise, Vorstellung oder Methode gäbe, welche uns hier eine Erklärung bringen kann, es gab einen Zustand. Einen Zustand ohne Raum-Zeit.

Was ist das Nichts? Was ist eine Dimension, die ohne Raumzeit auskommt und aus welcher dennoch der Urknall entstehen hätte können? Für den Fall, dass es diesen überhaupt gab, denn eine Menge an Forschungen ergründen aktuell, ob dieser überhaupt so stattgefunden hat, da es sich ja nur um ein Erklärungsmodell ähnlich früheren Annahmen wie, die Erde sei eine Scheibe, handelt. Der Zustand, welcher zur Entstehung unseres Universums geführt hat, muss ja „ein“ Zustand, besser gesagt, eine uns unbekannte oder nicht vorstellbare Dimension sein. Eine Dimension, die wir nicht kennen, nicht erfassen können, uns eventuell nicht einmal vorstellen können. Eine Dimension, die anders ist als unsere vier Dimensionen Höhe, Breite, Länge und Zeit.

Stephen Hawking selbst war es im Weiteren, welcher hierzu in seinen letzten Arbeiten vor seinem Ableben gemeinsam mit Thomas Hertog Hypothesen zur Ablöse der Urknall-Theorie durch ein Modell eines Multiversums präsentierte.

Darin würde vereinfacht der Prozess hin zu einer Singularität, in Form der Verdichtung von Information (Materie), zu einer daraus wiederum entstehenden Inflation und damit Geburt eines neuen Universums führen.

Der Wissenschaftler Nikodem Poplawski beschäftigt sich aktuell mit der Erforschung seiner Theorie, dass es schwarze Löcher sind, welche den Prozess der Verdichtung und auf der anderen Seite sozusagen die Entstehung eines neuen Universums erzeugen.

Aktuell beschäftigt sich die Wissenschaft mit der Frage nach der Existenz von etwas außerhalb unseres Universums, auch ausgehend von dem unerklärten Umstand, dass Gravitation, sagen wir sehr vereinfacht, in der Form, wie diese Kraft

sich verhält, zum Teil noch unerklärbar ist. Es wird momentan die Frage untersucht, dass Gravitation aufgrund der bekannten physikalischen und erklärbaren Fakten eigentlich stärker wirken müsste. Der bisherige Ansatz, welcher sich in der Erklärung als vielversprechend zeigt, ist, dass unser Universum ähnlich einer Membran in ein übergeordnetes größeres Ganzes eingebettet sein könnte und es eine Art Kräfteausgleich bzw. -beeinflussung dadurch aus der übergeordneten Dimension gibt.

Einsteins Relativitätstheorie erklärt die aktuelle Funktion des Universums, jedoch nicht dessen Entstehung und Bildung. Dazu müssten die Relativitätstheorie und die Quantentheorie mit einer neuen Erkenntnis verbunden werden. Hawking und Hertog erstellten ihre Multiversum-Theorie basierend auf der String-Theorie.

Dies alles ist an dieser Stelle sehr vereinfacht dargestellt und ich empfehle für Details die umfangreiche wissenschaftliche Fachliteratur zu diesem Thema.

Derartige Fragen sind aus meiner Sicht wichtig, denn wenn wir uns diese Fragen nicht stellen, laufen wir Gefahr, etwas als gegeben zu betrachten, wo es sich jedoch möglicherweise um keine Gegebenheit handelt, sondern nur um etwas, was wir eben noch nicht wissen.

Das ist ein großer Unterschied, denn wenn wir etwas als gegeben annehmen, was eventuell anders ist, laufen wir Gefahr, dem Leben und Zusammenleben nicht gerecht zu werden. Wir verteidigen möglicherweise Standpunkte und kommen in Konflikte zueinander, versuchen andere zu drängen, nach der Annahme leben zu sollen, welche ich mir individuell angeeignet habe. Dies entspräche dann womöglich einem Beitrag zur Entwicklung der Gesellschaft in einer Form, wie wir Schaden nehmen oder anderen zufügen könnten.

Als Beispiel möchte ich hier aus meinem Fachgebiet Überzeugungen und Behandlungsformen aus der Zeit Sigmund Freuds erwähnen, von welchen wir heute wissen, dass diese den Patienten partiell eher geschadet haben. Es gab damals zum Beispiel Behandlungen in der Psychiatrie, wo Menschen mit Elektrostimulation und Hitzekuren gequält, ihnen Löcher in ihre Schädel

geschlagen wurden, etc. Und zwar aus der Überzeugung, es gäbe keine intrapsychischen Prozesse. Alles komme von organischen Störungen und die Psyche sei auch ein Organ, welches noch nicht entdeckt wurde. Aus dieser, wie wir heute wissen, falschen Überzeugung wurde Menschen eher geschadet als geholfen. Nun wussten die Menschen es damals nicht besser. Es ist allerdings zu kritisieren, dass, wenn wir eben etwas nicht mit Sicherheit wissen, es aber behaupten und andere Menschen teilweise sogar als unwissend bezeichnen, als würden sie nicht erkennen, was der Vertreter dieser Meinung glaubt zu erkennen, da sie ja eine andere Meinung vertreten, dann kann dies, wenn wir nun danach trachten, dass nach einem Nicht-Wissen gehandelt wird, eine Gefahr und ein Schaden für uns Menschen sein. Allerdings scheint es ein menschliches Phänomen, dass wir, wenn wir etwas nicht gesichert wissen, Angst empfinden und dies nur schwer aushalten können. Wir tendieren dann dazu, uns intrapsychisch etwas selbst zu erklären, um Sicherheit zu erlangen, auch wenn es unzutreffend ist. Wir bräuchten hierbei aber Demut, um das Leben als solches auch in all dem annehmen zu können, was wir eben nicht wissen und wodurch uns auch etwas widerfahren kann, was wir uns eventuell nicht wünschen.

Ein zweites Beispiel aus derselben Zeit und demselben Lebensbereich war die damalige wissenschaftliche Meinung, dass Frauen, welche noch nicht „erweckt“ wurden, also noch jungfräulich waren, keine sexuelle Lust empfinden. Die Frauen empfanden aber, wie Sie sich vorstellen können, Lust und hatten Scham, sich dies einzugestehen, geschweige denn mitzuteilen, denn das kann ja nicht sein und sie müssten offenbar krank sein. Folglich wurden sie dies auch. Jedoch aufgrund intrapsychischer unlösbarer Konflikte zwischen dieser falschen wissenschaftlichen Meinung und dem natürlichen Empfinden entstanden psychogene, also psychisch bedingte Lähmungserscheinungen und Ohnmachtsanfälle.

Nun werden wir diese Art, nach manchmal auch unzutreffenden Überzeugungen zu handeln, eventuell nicht ausschalten können, wir sollten aber aus diesen Befunden lernen und immer dann, wenn wir etwas nicht wissen, auch demütig in Betracht ziehen, dass es anders sein könnte. Dies kann uns helfen, uns nicht nach

unbestätigten Überzeugungen zu verhalten und eben auch mal hinnehmen zu können, wenn etwas aufgrund des Umstands, dass wir eben vieles nicht wissen, mit uns Menschen geschieht. Derartige Beispiele gibt es mit Sicherheit noch viele, die Frage ist jedoch, ob wir sie erkennen, da wir ja, wenn wir von einer Sache überzeugt sind, gar nicht darüber nachdenken, dass es auch anders sein könnte. Wir richten unser Leben dann danach aus und erkennen oftmals nicht, dass wir nachdenken und uns eventuell anders ausrichten sollten.

Deshalb, meine ich, sind wir gut beraten, uns mit Interesse vielen offenen Fragen zu widmen.

Gibt es beispielsweise eine Existenzform unseres Bewusstseins, nachdem wir verstorben sind? Gibt es so etwas wie das Jenseits, eine göttliche oder überirdische Dimension, Reinkarnation, Menschen, welche telepathische Fähigkeiten oder andere Wahrnehmungen haben, etc.?

Nun, wir müssen, glaube ich, sagen, dass wir das aus rationaler wissenschaftlicher Perspektive aktuell in einem hohen Maße nicht mit letzter Überzeugung wissen. Der Umstand, dass all dies bisher nicht mit wissenschaftlicher Methodik erkennbar für alle Menschen nachgewiesen werden konnte, sagt aber eben nur aus, dass es mit wissenschaftlicher Art des Erkenntnisgewinns bisher nicht beantwortet werden konnte. Das bedeutet nicht, dass wir derartige Phänomene mit Sicherheit als nicht existent definieren können. Verhalten wir uns aber womöglich so, als wissen wir darüber Bescheid, so wird die Gestaltung dieser Welt eine andere sein, als wenn wir uns darüber im Klaren sind, dass wir es nicht wissen.

Ich meine, dass der Umgang mit Wissen und Nicht-Wissen Einfluss auf unser Fühlen, auf unser Erleben und Verhalten und damit auf unseren Gesellschaftscharakter mit seinen daraus resultierenden Formen des Zusammenlebens nimmt.

Wissenschaft, vor allem Naturwissenschaft, versucht Erkenntnisse bzw. Erklärungen zum Untersuchungsgegenstand im Wesentlichen unter Anwendung von Empirie und Logik zu generieren. Empirisch nennen wir Erkenntnisse durch

Erfahrungen, also zum Beispiel Experimente, anstatt durch reine Beobachtung. Wir treffen dann logische Schlussfolgerungen basierend auf Daten, welche wir uns mit unterschiedlichen Messwerkzeugen und Methoden, welche wir bisher imstande waren zu entwickeln, sozusagen erschlossen haben.

Logik bedeutet, aufgrund von vorliegenden Daten Erkenntnisse und Erklärungen mit möglichst hoher Sicherheit als wahr definieren zu können.

Ich möchte hierzu gerne ein Beispiel anführen, wie mir in meiner Ausbildung sehr anschaulich von Herrn Prof. Dr. Johann Götschl (Österreichischer Philosoph und Wissenschaftstheoretiker, Physiker. Universitätsprofessor im Ruhestand der Karl-Franzens-Universität Graz) Wissenschaftslogik nähergebracht wurde. Ausgangspunkt der Erklärung zu logischem Schlussfolgern ist die Aussage „Alle Menschen sind sterblich“. Wir können dies mit großer Sicherheit sagen, da es bereits Milliarden von Beweisen hierzu gibt. Milliarden von Menschen, welche gelebt haben und gestorben sind. Es gibt keinen einzigen gegenteiligen Fall, den wir kennen, dass ein unsterblicher Mensch leben würde. Auch wenn wir die biblische Auferstehung Jesu Christi nehmen, so ist er ja dennoch in dieser Welt gestorben und in eine andere Ebene des Seins übergegangen. Somit ist in der weltlich-physischen Betrachtung bisher jeder Mensch, welcher lebte, auch gestorben. Auch Jesus. Wenn wir nun weiter die Aussage treffen: „Peter ist ein Mensch“, dies zutreffend ist und wir nun versuchen, mit Logik aus den beiden Aussagen eine neue Aussage mit hohem Wahrheitsgehalt abzuleiten, so kann diese dann lauten: „Peter ist sterblich“.

Gäbe es zu dem angeführten Beispiel in Vergangenheit oder Zukunft auch nur einen Menschen, welcher unsterblich wäre, so wäre damit die Aussage „Alle Menschen sind sterblich“ und im Weiteren „Peter ist sterblich“ in einer harten Art und Weise falsifiziert, so dass diese somit sofort unwahr würden, obwohl dies zuvor milliardenfach verifiziert war.

Als Kontrast hierzu muss streng differenziert gesagt werden, dass es jedoch auch zu Aussagen und Annahmen kommt, welche nicht zwangsläufig als wahr

bezeichnet werden können, aber oftmals so vermittelt werden. Beispielsweise könnte dies folgendes sein. Es gibt einen wunderschönen Ort am österreichischen Neusiedlersee, welcher bekannt dafür ist, dass dort im Sommer eine Menge an Störchen angesiedelt sind, die jedes Jahr dorthin kommen, um ihren Nachwuchs zur Welt zu bringen. Wenn nun die Population der Störche steigt und gleichzeitig mehr Kinder im selben Ort geboren werden, so ist der Rückschluss, dass ja doch der Storch die Kinder bringt, nicht zwingend wahr (vgl. Mayring, 2002).

Warum ist dies nun für unser Thema des menschlichen Zusammenlebens wichtig?

Nun, ich meine, dies ist deshalb wichtig, da wir uns in unserer Wissensgenerierung und in der Art und Weise, nach welchen Erkenntnissen wir uns orientieren, immer von einem prozessual-emotionalen Geschehen ausgehen müssen, das auf uns wirkt, und nicht von etwas endgültig Gegebenem, das wir erkannt zu haben meinen und an dem wir uns bis in alle Ewigkeit ausrichten können. Wir sollten stets offen dafür bleiben, neue Phänomene und Zusammenhänge zu erkennen, damit wir uns stets auch danach ausrichten können. Gehen wir von endgültigen Zuständen und Wissen oder unzulässigen Rückschlüssen als Gegebenheit aus, verhalten wir uns anders, als wenn wir mit Bedacht auch immer aktuelles Wissen bzw. offene Fragen in unser Leben mit einbeziehen und sogar darüber hinausdenken. Wir müssen auch etwas, was wir nicht wissen, was aber zu vermuten ist oder sein „könnte“, bzw. wenn wir Phänomene beobachten, welche wir nicht erklären können, als offen und ungeklärt aushalten können. Dies sollten wir dann behutsam in unserem Denken und Wirken nach bestem Ge-Wissen so handhaben, dass es uns selbst und der Welt keinen Schaden zufügen kann. So wie zum Beispiel viele der oben genannten Themen, über welche der Großteil der Menschen noch nichts mit endgültiger Sicherheit „weiß“, was dennoch nicht bedeutet, dass es Derartiges nicht gibt oder es nicht Menschen mit Wahrnehmungen geben könnte, die etwas wissen, aber wir eben dann auch vor der Herausforderung stehen, ob wir darauf vertrauen können. Es gibt ja keine allgemeinen empirischen Belege dazu. Es könnten ja auch Menschen sein, welche sich selbst aus den erwähnten Psychodynamiken heraus falsch

einschätzen, oder auch Scharlatane, welche berechnet versuchen, zu überzeugen bzw. zu manipulieren. Wir werden, meine ich, damit vorsichtiger, da jegliches Wissen oder auch Nichtwissen immer in Relation zu den Geschehnissen und Entscheidungen, die wir treffen, zu betrachten ist. Oder anders, wir müssen unsere Entscheidungen immer mit Bedacht auf das treffen, was wir wissen, aber auch auf das, was wir nicht wissen, ergänzt um das, was wir emotionalisiert glauben, hoffen oder wünschen. Dies nennen wir Reflektieren. Ich finde, es wäre wert zu überlegen, Reflektieren als eine Art Unterrichtsfach „agogisch“, also bei der Menschenbildung, zu lehren.

Betrachten wir den Umgang mit Wissen und Nicht-Wissen nochmals etwas genauer anhand aktueller Wissensstände.

Das Universum beispielsweise besteht nach aktuellen Erkenntnissen zu 68,3 % aus dunkler Energie, zu 26,8 % aus dunkler Materie (was auch immer dies ist!) und zu rund 4,9 % aus sichtbarer bzw. von uns aktuell erfassbarer Materie. Die Physik und im Speziellen die Teilchenphysik beschäftigt sich seit langem überwiegend mit der Aufstellung einer Theorie der Materie. Dies bedeutet, dass wir rund 95 % des Universums samt eventuell dahinterstehender Natur- oder vielmehr Universalgesetze noch nicht erforscht haben und kennen! Was macht diese Materie aus, die uns selbst, unsere Welt und das Universum bildet? Wie wird sie manifest, wie entsteht die Masse, wie hält sie zusammen? Wie kann Unbelebtes, aber auch Lebendiges und sogar menschliches Bewusstsein daraus entstehen? Es gibt bereits eine Menge an wissenschaftlichen Erkenntnissen des sogenannten Standardmodells der Physik, aber auch viele offene Fragen dazu, die wir zum Nachdenken darüber nützen können und müssen, wie ich meine.

„Wir und alle Materie bestehen zu mehr als 99,999999999 % des Raumvolumens aus maseleerem `Vakuum`. Würde man es entfernen, blieben weniger als 20 Mikrometer Größe übrig. Man müsste unseren so veränderten Körper mit dem Mikroskop suchen. [...] Das gegen seine Umwelt – hier Erdatmosphäre – abgrenzbare Volumen besteht aber fast vollständig aus Energie und Information.

Das Volumen kann sich nur deshalb formen, weil die Kräfte zwischen den Massen quasi durch das Vakuum hindurchgereicht werden.“ (Warnke, 2017, S. 60f)

Dennoch ist ein Großteil der Menschen in ihrer Lebensweise verständlicherweise immer auf Materie, auf das Materielle fokussiert, da es das ist, was wir sehen und spüren. Von großer Bedeutung sind jedoch ergänzend die Kräfte, welche wir nicht wahrnehmen, die aber zur Bildung der Masse und Materie sowie zu unserer Wahrnehmung dieser beitragen. Diese Kräfte werden aktuell intensiv erforscht und wir müssen diese Erkenntnisse laufend für unser Selbstverständnis, unseren Umgang mit uns selbst und anderen reflektieren.

„Das physikalische Weltbild hat nicht unrecht mit dem, was es behauptet, sondern mit dem, was es verschweigt.“ Carl Friedrich von Weizsäcker (1912-2007, deutscher Physiker, Philosoph und Friedensforscher)

Darüber hinaus gibt es auch noch qualitative Wissenschaften und Forschung, welche eben, wie der Name bereits sagt, im ersten Schritt Qualitäten für den Erkenntnisgewinn nutzen anstatt quantitative Daten oder Messergebnisse. Qualitative Daten werden nach wissenschaftlichen Methoden qualitativer Forschung ausgewertet und interpretiert. Dies entspricht weitestgehend dem klassischen Vorgehen der Geisteswissenschaften, wie zum Beispiel der Philosophie, welche als ursprünglichstes Werkzeug des Erkenntnisgewinns die menschliche Fähigkeit zu beobachten und zu denken nutzte.

Viele sehen qualitative Erkenntnisse und Hypothesen als die Grundlage wissenschaftlichen Erkenntnisgewinns. Tatsächlich war das, was wir heute in Geisteswissenschaften und Naturwissenschaften unterteilen, bei den Philosophen der Antike einst vereint als eine Wissenschaft. Wo es heutzutage möglich und von Interesse bzw. Bedeutung ist, wird versucht, mit quantitativen Methoden Erkenntnisse zu überprüfen und gegebenenfalls zu bestätigen. Es ist allerdings auch ein übliches und grundsätzliches wissenschaftliches Vorgehen, über eine Problemstellung allem voran nachzudenken und eventuell bereits unterstützt durch Experimente und Beobachtungen eine Vermutung zu formulieren, welche

dann wieder durch Messen, Experimentieren und Beobachten überprüft wird. Auch Einstein stellte zu seiner allgemeinen Relativitätstheorie ursprünglich eine Vermutung auf, welche dann teilweise erst zu einem späteren Zeitpunkt durch weiterführende Forschungen bestätigt bzw. präzisiert wurde, nämlich den Wert der Lichtablenkung in einem Gravitationsfeld.

Das für die Erklärung der Massegewinnung von Materie 2012 empirisch nachgewiesene, in vielen Medienberichten als „Gottesteilchen“ bezeichnete Higgs-Boson wurde theoretisch bereits 1964 von den Wissenschaftlern Brout, Englert, Guralnik, Hagen, Higgs und Kibble vorhergesagt (vgl. Philipsen, 2018). Wobei man einräumen muss, dass ihre theoretische Vorhersage entgegen den früheren Vorgehensweisen antiker Philosophen vermutlich nicht nur durch Beobachtung und Denken, sondern ergänzt um mathematische Berechnungen als zusätzliches wissenschaftliches Werkzeug getroffen wurde. Dennoch war der Ausgangspunkt ein vorab durch Gedanken angestoßener geistiger Prozess.

Es scheint also von großer Bedeutung, dass wir versuchen, Erkenntnisse und vor allem für das, was wir noch nicht wissen, naturwissenschaftliche und geisteswissenschaftliche Auseinandersetzungen in Zusammenhang zu bringen.

Aber nochmals, wieso ist dies wichtig für uns, unseren Gesellschaftscharakter und unser Zusammenleben?

Nun, weil ich meine, dass oftmals Wissensbestände genutzt werden, um damit implizit auch Aussagen über Existenz oder Nicht-Existenz von Möglichem zu treffen, also von all dem, über das wir noch nichts mit Sicherheit wissen, und damit auch manchmal polarisiert und beeinflusst wird. Und umgekehrt, manchmal werden auch Annahmen, Glaube und unbewusste Überzeugungen als Fakt betrachtet, und es wird sogar dadurch versucht, wissenschaftliche Belege zu ignorieren. Diese, sagen wir, Dualität und der Bezug zu Wissen und Nicht-Wissen ist deshalb, wie ich meine, mit großer Aufmerksamkeit und Vorsicht zu reflektieren, da ja aktuelles Wissen immer so betrachtet werden muss, dass wir nicht mit Sicherheit wissen können, was die Anwendung eines auf Basis

wissenschaftlicher Möglichkeiten überprüften Wissensbestandes in Zukunft bringt. Unsere wissenschaftlichen Möglichkeiten und damit Erkenntnismöglichkeiten entsprechen immer dem Grad unserer Bewusstseinsentwicklung. Wir können nur das erkennen und erfassen, was wir uns mit unseren Möglichkeiten, die wir bis zu einem spezifischen Zeitpunkt entwickelt haben, auch erkennbar machen können. Dennoch könnte es darüber hinaus Wichtiges geben, das wir in der aktuellen Form unserer Bewusstseinsentwicklung nicht in der Lage sind zu erfassen. Wissenschaftliche Möglichkeiten entsprechen immer auch dem Grad der Bewusstseinsentwicklung, den wir Menschen zu einem spezifischen Zeitpunkt erreicht haben. Denken wir hier wiederum an die Gegenwehr zu der Vorstellung, die Erde sei ein kugelähnlicher Planet und keine Scheibe.

Vor der innerseelischen Auseinandersetzung damit waren wir Menschen nicht in der Lage, dies erfassen zu können, und haben dies abgelehnt, belächelt, als verrückt bewertet und sogar bekämpft. Auch der zitierte Sigmund Freud erntete viel an Gegenwehr und öffentlicher Diskreditierung, als er seine Konzepte der unbewussten innerseelischen Vorgänge formulierte. Einstein stellte mit seiner Idee der relationalen Bezogenheit der Raumzeit zu den darin befindlichen Objekten und Lebewesen anstatt eines universellen Zeitäthers unser Bild vom Universum zuletzt und berechtigt, wie wir heute wissen, auf den Kopf. Einen ähnlichen Effekt kann nun die bereits zitierte Erkenntnis haben, dass Information und Wirklichkeit ebenfalls zwei Seiten derselben Medaille sind.

Als ein aktuelles Beispiel, wie wir mit Wissen und Nicht-Wissen umgehen, möchte ich die vielen Diskussionen rund um die in der aktuellen Coronapandemie, in welcher wir uns zum Zeitpunkt der Entstehung dieser Zeilen befinden, herrschende Impfdebatte heranziehen. Was wir Stand heute, im Sommer 2021, wissen, sind die aktuellen Wirkungen und Nebenwirkungen der unterschiedlichen Vakzine zum jetzigen Zeitpunkt. Was wir nicht wissen, ist die endgültige Wirkung und die Folgen, welche zum Beispiel die neu angewandte mRNA-Technologie in einigen Jahren oder Jahrzehnten haben wird. Ich meine, dass jeder

Wissenschaftler, welcher meint, dass diese mit Sicherheit nichts mit dem Menschen und der Menschheit machen können und werden, dennoch keine Garantie dazu geben kann. Was wir mit Sicherheit sagen können, ist, dass wir derzeit noch keine schädlichen Folgen absehen oder annehmen können, aber mit Garantie nicht vollständig wissen, was dies mit uns Menschen machen wird. Ausgehend von dieser Sichtweise kann jeder Mensch die Fakten für sich bewerten und für sich selbst die Verantwortung übernehmen und entscheiden. Eine Aussage, welche auf persönlicher Reputation oder Faktenargumenten vielleicht sogar von Politikern beruht, um Menschen zu überzeugen, halte ich für unethisch. Vielleicht machen Menschen dies, um zu zeigen, sie seien kompetent und hätten alles im Griff, oder es gibt andere Ziele hinter solchen Unbedenklichkeitsgarantien, um zu steuern. Deshalb ist es aus meiner Sicht wichtig, dass wir uns mit diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen selbst beschäftigen, jede und jeder für sich im Austausch und Diskurs miteinander, um dadurch die Verantwortung für uns selbst zu übernehmen und zu leben. Dies halte ich aufgrund des Einflusses, welchen diese Haltung auf das Weltbild und das Erleben und Verhalten des Einzelnen nimmt, als wichtig, weil es das menschliche Zusammenleben und den Umgang miteinander beeinflusst. Es muss hierzu alles Wissen und alle Daten offen zur Verfügung stehen.

Ich möchte ergänzen, dass es mir bei dem gewählten Beispiel nicht um die Impfdebatte an und für sich geht, oder dass ich ein Impfgegner oder -befürworter wäre, sondern es geht darum, dass jeder Mensch selbst denkend und überprüfend seine Verantwortung leben und frei entscheiden soll. Ich habe mich zum Beispiel entschieden, mich impfen zu lassen, und dann auch auf einen Vektorimpfstoff gehofft, welchen ich zufällig, da ja keine Auswahlmöglichkeit bestand, dann auch erhalten habe. Dies habe ich für mich persönlich entschieden, nachdem ich mich intensiv mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen und Aussagen von Fachleuten und nicht mit der öffentlichen oder politischen emotionalisierenden Meinung beschäftigt habe. Ich habe natürlich noch immer keine Garantie, aber meine Selbstverantwortung wahrgenommen. Wenn ich mich aufgrund der mir

vorliegenden Fakten schlecht entschieden habe und die Impfung zukünftig für mich Schäden bringen sollte, habe ich dennoch meinen freien Willen und meine Verantwortung gelebt. Diese Eigenverantwortung halte ich für unser Zusammenleben für von großer Wichtigkeit. Auch wenn sich jemand nicht impfen lässt, handelt er eigenverantwortlich in seinem Ermessen und akzeptiert für sich damit die möglichen Konsequenzen. Alle anderen Menschen können dann, sofern sie von dieser Entscheidung beeinflusst wären, wieder eigenverantwortlich für sich selbst auf Basis der dadurch entstehenden Situation entscheiden, ohne dabei von anderen zu erwarten, sich gemäß der eigenen persönlichen Vorstellung verhalten zu müssen. Im konkreten Fall kann sich ja jeder und jede selbst schützen und ein Schaden durch Übertragung Ungeimpfter ist ja somit unmöglich. Die Ungeimpften wieder tragen die Verantwortung für ihre Konsequenzen. Ein Einfluss der Gesellschaft auf die individuelle persönliche Entscheidung ist daher unnötig.

Niemand kann nämlich bisher mit Sicherheit sagen, dass der Prozess, wie unsere Zellen auf Basis ihrer DNA-Information arbeiten, ein in sich abgeschlossener biologischer Prozess ohne Einfluss durch einen Informationsaustausch ist, wie er bei der Bildung von Materie gemäß Erkenntnissen der Quantenphysik abläuft. Oder ob ein ständiger Informationsaustausch im Sinne der Materiebildung mit Feldern wie dem Higgs-Feld stattfindet. In diesem Fall könnte nämlich das Programm zur Zellprogrammierung für den Aufbau einer Immunreaktion durch mRNA zu kurz greifen, da die gegebenenfalls unbekanntenen Interaktionsprozesse der DNA-Sprache unserer Zellen mit diesen Higgs-Feld-Informationen nicht mit in die Programmierung einbezogen wurden. Dies wäre nur dann ein abgesicherter Prozess, wenn Mensch in dieser Welt als biologisches System in sich abgegrenzt von den Higgs-Feld-Interaktionen funktionieren würde. Dann wären wir jedoch nicht in diesem Universum, da uns die Quantenphysik zeigt, dass es hier eben bei der Bildung von Materie, die wir auch sind, Interaktionen mit Informationen aus einem unsichtbaren Feld gibt. Dies ist zu vergleichen mit einem Computerprogramm, das abläuft, ohne dass der Programmierer Steuereffekte,

welche von einer externen Schnittstelle eintreffen, in seinem Programm berücksichtigt hat. Und Hand aufs Herz, wer kennt ein von Menschen entwickeltes Computerprogramm, eine Programmierung, welche fehlerfrei ist? Eine Unbedenklichkeitsgarantie könnte also erst nach ausreichenden Feldversuchen über Jahrzehnte gegeben werden. Jede Unbedenklichkeitsbescheinigung und das Ausklammern eventueller nicht bekannter Einflüsse bzw. die Haltung und Bewertung, Menschen, die hier Bedenken haben und abwarten, seien unintelligent, ist meines Erachtens unzulässig. Vielmehr muss uns bewusst werden, dass niemand mit Sicherheit behaupten kann, über der Weisheit letzter Schluss zu verfügen, und genau in diesem Sinne sollten wir unsere Haltung im Zusammenleben ausrichten. In gegenseitiger Akzeptanz, wie jede und jeder sich entscheidet. Dies ist auch der Punkt, auf den ich mich hier beziehen möchte. Ich bin kein Biologe, Physiker, Mediziner oder ähnliches, um dies klären zu können. Aber ich erlaube mir, frei über Erkenntnisse unterschiedlicher Fachrichtungen nachzudenken und zu versuchen, diese in einen Zusammenhang zu bringen. Dies bedeutet auch nicht, dass wir in Bezug auf ein eventuelles Nicht-Wissen in Untätigkeit verfallen müssen. Wir sollten nur damit aufhören zu meinen, Recht zu haben, und andere Menschen in Koexistenz für ihre Form des Denkens und Glaubens zu verurteilen, solange keine ethischen oder physischen Grenzen anderer überschritten werden, oder danach trachten, diese zu zwingen, etwas anzunehmen, was nicht ihrer eigenen freien Überzeugung entspricht. Eine derartige Grenzüberschreitung, welche dies erforderlich machen würde, orte ich bei dem Thema der Covid-19-Schutzimpfungen nicht, denn beinahe jeder, der sich selbst schützen will, kann sich impfen lassen, und damit ist die Gefahr für seine persönliche Gesundheit gebannt. Vielmehr scheint es ein gesellschaftliches Thema zu sein, welches sich hier abspielt. Schauen wir wieder auf die dahinterliegenden innerseelischen Prozesse, so ist die Angst womöglich, dass sich das Gesellschafts- und Wirtschaftsleben durch die Pandemie ändern könnte. Vielleicht sogar sollte. Und mit der Impfung wollen wir uns schnell wieder die Illusion herstellen, es geht so weiter wie bisher, obwohl ein Umdenken zu einem

für Pandemiesituationen resistenteren und resilienteren System wichtig wäre, welches nicht den ständigen Konsum und Fluss eines künstlichen Wertes in Form von Geld in den Mittelpunkt unserer Interessen stellt, sondern menschliches Leben. Und wenn es rund um die Impfung finanzielle Aspekte gibt, weshalb diese von Menschen gefordert wird, so muss man sagen, dass ein überwiegender Anteil an Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs, Schlaganfällen und Diabetes Typ 2 durch die Lebensweise der Betroffenen selbst verursacht wird und damit der finanzielle Aspekt weit größer wäre. Doch wir sollten damit aufhören, derartige Lebensprozesse in einem künstlichen Wert in Form des Geldes zu messen.

Aus meiner Sicht gibt es gegenwärtig und für die Zukunft aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse sowie unbeantwortete Fragen weit über die Pandemie hinaus, mit welchen wir uns parallel beschäftigen sollten, da diese direkt oder indirekt unser Fühlen, Erleben, Verhalten und damit unser Zusammenleben beeinflussen.

Sehen wir uns dazu nochmals gesammelt einige wichtige naturwissenschaftliche Erkenntnisse und offene Fragen an, um ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, was wir über die Welt und das Universum wissen und wie dies unser Weltbild, unser Selbstverständnis, unser Erleben, Verhalten und unser Zusammenleben beeinflusst.

Einen wesentlichen Bestandteil unseres Weltbildes nimmt in unserer Aufmerksamkeit und Wahrnehmung feste Materie ein, aus der unsere Welt und Teile des Universums bestehen. Mittlerweile hat die Teilchenphysik eine Menge an Erkenntnissen generiert, welche Teilchen noch an der Bildung von Materie beteiligt sind. Diese teilen sich in zwei Hauptgruppen, die Quarks und Leptonen genannt werden. Es wurde bereits eine Vielzahl an Elementarteilchen entdeckt, welche durch vier Kräfte zusammengehalten werden und so Materie bilden. Mittlerweile ist klar, dass die an der Bildung von Materie beteiligten Teilchen ihre Masse aufgrund einer Wechselwirkung mit dem sogenannten und unsichtbaren „Higgs-Feld“ erhalten, welches im ganzen Universum allgegenwärtig ist. Auf

Basis dieser Erkenntnis wurden auch die oben erwähnten vier Kräfte der Wechselwirkungen zwischen den Teilchen durch die Zusammenfassung zweier Kräfte auf drei Kräfte reduziert, könnte man sagen. Es besteht weiters eine Gleichwertigkeit von Masse und Energie. Im sogenannten Standardmodell der Physik wird dies als Äquivalenzprinzip bezeichnet. Dies entspricht dem Naturgesetz, dass Energie und Masse äquivalent und zueinander direkt proportional sind. Wir kennen dies als die berühmte Formel Albert Einsteins „ $E=mc^2$ “. Energie spielt also in Verbindung mit Masse bei den Teilchen, welche unsere Materie bilden, eine wesentliche Rolle. Diese Energie und in Folge Masse von Teilchen wird in einer Interaktion mit einem unsichtbaren, im Universum allgegenwärtigen Feld gewonnen.

Fantastisch! Science-Fiction in realer Form.

Wie kommt es damit aber zur Bildung unterschiedlicher Teilchen, zu unterschiedlichen atomaren und darüber hinaus molekularen Verbindungen und sogar zu Leben? Erinnern wir uns an die bereits erwähnten Erkenntnisse aus dem Bereich der Quantenphysik, wonach der Urstoff des Universums Information ist. Gemäß der Informationstheorie ist Information Wissen, welches von einem Absender über einen Übertragungskanal zu einem Empfänger übermittelt wird. Enthält diese Information den Bauplan für die unterschiedlichen Arten von Teilchen und Materie bis hin zu Lebewesen? Woher stammt diese Information, wo und wie ist sie gespeichert, wie kommt es zum geordneten Ablauf, dass jede Information zum richtigen Empfänger kommt und damit zur Bildung jeweiliger Materie und Leben verwendet wird?

Oder wie der renommierte österreichische Quantenphysiker Anton Zeilinger schreibt:

„In unserem Bild ist also Information, ist Wissen der Urstoff des Universums. Wir können nun die Frage stellen: Wessen Wissen? Wer muss die Information tragen? Führt dies nicht doch zu einem reinen Solipsismus, d. h. zu der Annahme, dass es nur ein einziges Bewusstsein in der Welt gibt, nämlich das eigene, und dass sich

alles im Rahmen dieses Wissens, im Rahmen dieses Bewusstseins abspielt? Es wird ja auch häufig der Kopenhagener Interpretation vorgeworfen, sie sei eine rein subjektivistische Interpretation, bei ihr existiere die Welt nur im Bewusstsein des Beobachters. Um gegen diese Position zu argumentieren, kann man nur Vernunftgründe anführen. So wie viele andere philosophische Positionen lässt sie sich rein logisch nicht widerlegen. Es kann nur daran gezweifelt werden, dass wir uns alle pragmatisch so verhalten, als ob es andere bewusste Wesen gäbe – andere Menschen. Der Mensch „ist“ mit anderen – oder er ist gar nicht; er führt eine in diesem Sinne immer schon „geteilte“ Existenz. [...] Was sind aber nun diese Eigenschaften der Wirklichkeit? Gibt es überhaupt diese Eigenschaften der Wirklichkeit? Was können wir über diese Wirklichkeit je wissen? Was bedeuten diese Fragen, wo wir ja schon gesehen haben, dass Information eine fundamentale Rolle spielt? Dazu möchte ich einen radikalen Vorschlag machen: „Wirklichkeit und Information sind dasselbe.“ (Zeilinger, 2003, S. 228f)

Auch unser Organismus ist ein Quantensystem.

„Quantenfelder bewirken Wechselwirkungen an Massen. Quantenfelder sind aus Quantenteilchen aufgebaut. Quantenteilchen sind aus Quantenbits (Qubits) aufgebaut. Quantenbits sind die Grundlagen der Materie und unserer Gedanken. Materie ist also im Prinzip aus demselben Stoff wie unsere Gedanken. [Görnitz 2007]“ (Warnke, 2017, S. 63)

Damit verknüpfen sich Erkenntnisse zur Beschaffenheit des Universums mit der Beschaffenheit von Materie und letztendlich dem Menschen (der ebenfalls teilweise Materie ist) samt seinem Bewusstsein, seinen Gedanken in geteilter Existenz, also Koexistenz, inklusive unserem Einfluss auf die Realität, in welcher wir leben. Wenn die Interaktion mit dem Higgs-Feld Masse verleiht und dieses Feld im Universum allgegenwärtig ist, so könnte jedes Teilchen dieser Erde auch jederzeit, oder man muss vielmehr sagen, ohne Zeit zu jedem Moment an jedem beliebigen Ort dieses Universums manifest werden. Wie kommt nun die Information zustande, welche dafür sorgt, dass bestimmte Teilchen bestimmter

Materie an einem bestimmten Ort, wie zum Beispiel auf dieser Erde, manifest werden? Der Wissenschaftler Dr. Melvin M. Vopson von der University of Portsmouth arbeitet aktuell an der experimentellen Erforschung der These, dass es sich beim dem genannten Äquivalenzprinzip eigentlich um eine Information-Energie-Masse-Äquivalenz handelt. Seiner Hypothese gemäß könnte Materie in ihrer Struktur, also in ihren subatomaren Teilchen, Informationen zu der Beschaffenheit ihrer jeweiligen Form enthalten, ähnlich der DNA-Information bei uns Menschen.

Vopson möchte nachweisen, dass, wenn durch Teilchenkollisionen von Materie mit Antimaterie eine Annihilation, das heißt, eine Auslöschung der Teilchen stattfindet, quasi als Abfallprodukt die gespeicherte Information, welche die Materie benötigte, um manifest zu sein, in Form von messbarer Energie übrigbleibt.

Es wäre damit ein weiterer Erkenntniszugewinn geschafft, dass Materie aus Informationsenergie gebildet wird und nicht der materielle Stoff a priori vorhanden ist. Vopsons Forschungen sollen zeigen, dass Information der fünfte Zustand von Materie neben fest, flüssig, gasförmig und plasmatisch ist.

Bestätigen sich diese Annahmen, wären wir mit einem vollkommen neuen Bild des Universums konfrontiert. Wir müssen uns dann umso mehr die Frage stellen, woher diese Information stammt und wie diese womöglich auch beeinflusst wird.

Welche Bedeutung hätten diese Erkenntnisse für unseren Umgang mit uns, dieser Welt und allem von Menschen bisher und in Zukunft Geschaffenen?

Würden sie uns zu einem bewussteren Umgang mit uns, der Welt, unseren Gedanken und Gefühlen, unseren Mitmenschen und allen Lebewesen führen?

Falls wir diese Frage mit ja beantworten, so müssen wir uns im Weiteren die Frage stellen, weshalb wir diesen Umgang nicht auch leben wollen, so sich dieses Bild von Materie und Leben nicht bestätigen würde.

Wenn dies nun alles für Materie in der Teilchenphysik gültig ist, dann somit auch für alle Materieteilchen, aus welchen wir Menschen bestehen.

Deshalb müssen wir danach trachten, mehr und mehr darüber zu verstehen. Deshalb müssen wir uns dafür interessieren. Um nach Möglichkeit zu verstehen oder zumindest anzuerkennen, welche Wirkungen aus derartigen bekannten und unbekanntem Vorgängen auf uns, unser Bewusstsein und damit unser Zusammenleben existieren. Beziehungsweise noch essenzieller, wie unser Bewusst-Sein oder Unbewusst-Sein auf unsere Realität Einfluss nimmt. Und dass wir uns letztendlich in hohem Maße unserem Bewusstsein widmen müssen.

Ist es nicht so, dass, wenn wir uns dies überlegen, unsere partiellen Versuche, in unserem Leben Wirtschaft zu treiben, Geld zu scheffeln, Macht zu erlangen, Einfluss über andere zu gewinnen, zu streiten, wonach auch immer zu trachten, an Bedeutung verlieren? Geht es nicht im Prozess des Lebens dann folglich um etwas viel Großartigeres? Und dabei meine ich noch gar keine göttlichen oder spirituellen Dinge, sondern das Leben zu leben, zu lachen, zu lieben, sich zu freuen, zu genießen, zu verstehen. Unsere Natur in dieser Welt ist ein Paradies, Mensch zu sein und zu leben ist etwas Paradiesisches. Wir können lieben, lachen, uns freuen, glücklich sein, etc. Ob nun der biblische Sündenfall, aus dem Paradies ausgezogen zu sein, Wahrheit oder religiöser Mythos ist, wir leben dennoch genau diese Geschichte in gewissem Sinne nach. Wir inszenieren sie. Jetzt gerade. Wir zerstören unsere Umwelt, stellen künstlich geschaffene Werte über das Leben und das Wohl aller Menschen, verletzen und bestimmen uns gegenseitig in vielen Themen, anstatt konvivial-koexistent, eigenverantwortlich frei zu leben. Wieso scheint es so schwer, uns auf dieses „Konviviale“, auf das „Kooperative“, das, was mit ursprünglichem Leben gemeint ist, zu fokussieren und damit aufzuhören, uns selbst und dem Paradies, in dem wir uns befinden, Schaden zuzufügen? Wir haben alle Möglichkeiten, wir müssen uns aber auch dafür entscheiden. Auf einige Überlegungen und damit Antworten zur Frage, was uns beim Erreichen von konvivialer Koexistenz zu schaffen machen kann, möchte ich jedoch später noch im Detail eingehen.

Spiritualität und Religion

„Spiritualität und Religion nehmen Einfluss auf unser Selbstverständnis, unser Weltbild, unser Lebensgefühl und unser Zusammenleben.“

Spiritualität ist die Wahrnehmung der Existenz der menschlichen Seelenkräfte, der Entstehung und der Hintergründe menschlicher Existenz. Sie ist eine Wahrnehmung über unsere fünf Sinne und die erwähnte Materie hinaus, Wahrnehmung und Gewissheit von übergeordnetem Sinn und Zusammenhängen des Lebens, der Existenz anderer Wesensformen des Seins sowie möglichen ewigen Lebensprozessen in unterschiedlichen Ebenen (Stichwort Reinkarnation).

Spiritualität ist eine innerseelische Erfahrung.

Spiritualität ist mehr als Glaube.

Spiritualität kann mit Glauben und Religion einhergehen.

Glaube ist die Basis für Religion.

Religion ist der Glaube an eine bestimmte Form oder Gestalt des „Göttlichen“ sowie die Realisierung einer mit der jeweiligen Religion verbundenen Lebenspraxis.

Religion ist von Menschen gemacht.

Religiöse Schriften wurden von Menschen erstellt, verändert und interpretiert.

Religion ist ein weltliches Phänomen.

Religion schafft Bilder, Modelle, Regeln für eine entsprechende Lebenspraxis sowie rituelle Praktiken, Normierungen und religiöse Symbole (Götzen). Sie soll der menschlichen Orientierung dienen, dient aber zumeist auch dem System der jeweiligen Religion selbst. Sie nimmt und nahm bereits über die Jahrtausende mehr oder weniger politischen und wirtschaftlichen Einfluss, sie war und ist auch Machtinstrument. Sie bietet Schutz und Hilfe für Menschen, führt aber auch immer wieder zu negativen Folgen des Zusammenlebens wie Glaubenskriegen sowie

mehr oder weniger autoritären Versuchen der Missionierung, Verdrängung und Vertreibung. Sie wurde auch in der Geschichte immer wieder verboten, etc.

Spiritualität und Religiosität tragen zu den beschriebenen innerseelischen Erfahrungen und damit wieder unserer Art zusammenzuleben bei.

Wir können durch Spiritualität und Religiosität beispielsweise Vertrauen generieren und Angst vor Tod und Sterben auflösen. Dies wirkt sich mit Sicherheit auf unser Lebensgefühl, unsere Lebenshaltung und durch das entstandene Vertrauen mit hoher Wahrscheinlichkeit auch positiv auf die Möglichkeit aus, sich auf ein konviviales Zusammenleben einzulassen. Selbst wenn es die wahrgenommenen spirituellen Phänomene, das Geglaubte, gar nicht geben sollte – es entsteht dennoch eine Wirkung auf unser innerseelisches Erleben. Die friedliche Gestaltung spiritueller und religiöser Lebensweisen ist mit Sicherheit ein förderlicher Beitrag zu unserem Lebensgefühl und Zusammenleben.

Spiritualität kann aber auch im Sinne schwarzmagischer Rituale oder religiöser extremistischer Handlungen destruktiv wirken. Falls ein Konsens mit anderen Glaubensrichtungen nicht möglich ist und eventuell sogar versucht wird, eigene Glaubensvorstellungen gegenüber anderen gewaltsam durchzusetzen, so ist dies eine sehr bedenkliche menschliche Entwicklung. Religion bzw. religiöse Haltung wird damit zu einer ideologisch-dogmatischen Ausrichtung und wirkt dann der Entstehung konvivialer Koexistenz entgegen. Diese bedingt ja das friedliche Existieren unterschiedlicher Arten des Seins, auch wenn zwischen diesen ein inhaltlicher Dissens besteht.

Wie ich eingangs erwähnt habe, fühle ich mich als spiritueller und weniger als religiöser Mensch. Ich glaube, wenn etwas „Göttliches“ existiert, so ist diese göttliche Kraft der Ausgangspunkt der Schöpfung. Dieses „Göttliche“ wäre gekennzeichnet von grenzenloser Liebe allen Wesen dieser Welt gegenüber. Dieses „Göttliche“ wäre nicht von narzisstischem Wesen, d. h., wenn Menschen nicht einem gewissen Glauben, einer gewissen Lebensform entsprechen oder sich an keinen Ritualen etc. beteiligen würden, würden diese nicht bestraft werden. Das

„Göttliche“ würde sich fürsorglich dieser Lebewesen annehmen. Ich glaube, das „Göttliche“ würde nicht wollen, dass Lebewesen andere Lebewesen beherrschen, versklaven, dominieren, vertreiben oder vernichten, wenn diese nicht einem bestimmten Glaubensmodell entsprechen. Ein Gott, welcher zur Missachtung der Schöpfung und zur Vernichtung von Leben aufrufen würde, wäre eine unbeseelte Vorstellung des „Göttlichen“, wie ich meine. Ich glaube, dass es etwas „Göttliches“ in dieser Form nicht gibt. Diese Haltung würde wohl eher dem Gegenteil von etwas „Göttlichem“, also der Schöpfung entgegengesetzten Kräften, zuzuordnen sein. Kräfte, welche bestimmen, kontrollieren, besitzen, bekämpfen wollen. Als Menschen haben wir die Wahl, wie wir das „Göttliche“ leben wollen. Fürsorglich oder autoritär.

Wieso sind derartige Überlegungen aber wiederum von Bedeutung für das Thema konvivialen Zusammenlebens?

Es geht dabei wieder um Bewusstheit, auch wahrzunehmen, zu welchen Lebensqualitäten, zu welcher Realität die mir eigene Haltung beiträgt.

Eine auf Konvivialität ausgerichtete Haltung und Lebensweise kann natürlich auch aus einer atheistischen und nicht spirituellen Orientierung gelingen.

Dennoch meine ich, dass das Potential der Auseinandersetzung mit spirituellen Möglichkeiten sehr förderlich sein kann. Nicht zuletzt auch, weil uns dies Vertrauen schenken kann, wie Materie und Realität, welche wir, wie oben dargestellt, aktuell nicht eindeutig erklären können, tatsächlich aus einem kollektiven Bewusstsein entstehen könnten. Und darüber hinaus, wie wir Vertrauen ins Leben finden können, indem wir, so gut es geht, unsere Angst vor dem Tod ablegen können. Möglicherweise gibt es diesen gar nicht und wir sterben in die Ewigkeit. Darüber hinaus ist eine Auseinandersetzung mit diesen Themen wichtig, um auch keine aggressiv ablehnende Haltung aus spirituellen oder religiösen Einstellungen gegenüber anderen zu entwickeln. Keine aggressiven Haltungen gegenüber spirituell oder religiös lebenden Menschen entstehen zu lassen, falls jemand selbst

eine atheistische und nicht spirituelle Einstellung hat, sondern wieder den Konsens zum Dissens zu schaffen.

Die Fähigkeit, mit unterschiedlichen Formen des Seins im Zusammenleben mit anderen Menschen in Bezug auf Kultur und Glaube sowie mit den daraus resultierenden situativen Einflüssen des täglichen Lebens in dieser Welt adäquat umgehen zu können, möchte ich synonym als „*Response-Ability*“ bezeichnen.

Response-Ability

„Response-Ability – die Kunst, mit Altem neu und mit Neuem adäquat umgehen zu können.“

Wie bereits beschrieben, entstehen abhängig von unserer persönlichen Lebenserfahrung in ein und derselben Situation bei unterschiedlichen Menschen individuelle innerseelische Vorgänge. Dieses innere emotionale Erleben, kombiniert mit kognitiven Fähigkeiten, beeinflusst maßgeblich unser Handeln. Die Art und Weise, wie eine Situation zur Bildung dieses individuellen innerseelischen Prozesses beiträgt, hängt teilweise von einer vermutlich in Urzeiten für das Überleben wichtigen Funktion ab, nämlich dem szenisch-atmosphärischen Gedächtnis.

Dieses funktioniert so, dass jegliche an einer erlebten Situation beteiligten atmosphärischen Eindrücke wie visuelle Reize, Gerüche, Gefühle, Gedanken, der Umgang anderer mit einem selbst, Lichtatmosphären, Geräusche, Farben, Formen, etc. mit dem jeweiligen in einer Situation entstehenden emotionalen Zustand abgespeichert werden. Dabei nehmen negative Erlebnisse einen besonderen Stellenwert ein. Unser Innerstes ist so programmiert, dass automatisch, wenn es eine Übereinstimmung gegenwärtiger atmosphärischer Eindrücke mit im Moment von negativen Erfahrungen abgespeicherten atmosphärischen Eindrücken gibt, auch das jeweilige Gefühl aus der Vergangenheit in die Gegenwart übertragen wird.

Diesen Prozess nehmen wir aber in vielen Fällen nicht so wahr, dass wir dies auch erkennen. Wir nehmen nur das Gefühl wahr. Und wir verhalten uns dann teilweise auf Basis dieses Gefühls. Wir reagieren also in einem hohen Maße auf uns selbst, auf die in uns abgespeicherten emotionalen Erfahrungen, welche mit der gegenwärtigen Situation in Abstimmung gebracht werden.

Wir respondieren auf die situativen Einflüsse samt beteiligten Personen und deren Wirkung auf uns in Auseinandersetzung mit inneren Stimmen, welche uns auf Basis unserer Lebenserfahrungen bzw. Beziehungserfahrungen unbewusst

anleiten. Wir führen nicht nur eine Auseinandersetzung, eine sogenannte „Ko-respondenz“ (Petzold, 1991a/2003a) mit unseren Mitmenschen, sondern auch mit unseren emotional gespeicherten ehemaligen Erfahrungen. Wir führen innere Dialoge, man muss sogar sagen „Polyloge“ (Petzold, 1991a/2003a), welche unser Erleben und Handeln auf Basis unserer gespeicherten Lebenserfahrungen bestimmen.

Wir sind als Menschen also immer in Ko-Existenz durch gemeinsame Ko-respondenz verbunden.

„Der Begriff Ko-respondenz bezeichnet die fundamentale Tatsache, dass wir in Beziehung stehen zu unserer Umwelt und vor allem zu unseren Mitmenschen, dass wir uns ohne sie nicht entwickeln, nicht überleben könnten und darüber hinaus ohne sie gar nicht zu verstehen wären.“ (Rahm / Otte / Bosse / Ruhe-Hollenbach, 1993)

„Response-Ability“ bedeutet Reaktionsfähigkeit im Sinne einer adäquaten Reaktion auf äußere und innere Reize unseres Lebens. „Responseability“ bedeutet übersetzt Verantwortung, also Verantwortung für die eigene Reaktion und Reaktionsfähigkeit zu übernehmen.

„Response-ability is the ability to be mindful of our Selves and the thoughts and feelings that we experience as a result of internal and external stimuli. It involves groundedness / centeredness and mindfulness, and the ability to consciously and deliberately choose our responses with intention and care. [...]“

„Most people do not really want freedom, because freedom involves responsibility, and most people are frightened of responsibility.“ – Sigmund Freud

„Take responsibility of your own happiness, never put it in other people’s hands.“
– Roy T. Bennett“

(https://www.huffpost.com/entry/response-ability_b_58aa3178e4b0b0e1e0e20ce2
– 30.04.2021)

Übersetzt:

„Reaktionsfähigkeit ist die Fähigkeit, auf unser Selbst und die Gedanken und Gefühle zu achten, die wir als Ergebnis interner und externer Reize erfahren. Es beinhaltet Geerdet-Sein / Zentriertheit und Achtsamkeit sowie die Fähigkeit, unsere Antworten bewusst und absichtlich mit Absicht und Sorgfalt zu wählen. [...]

„Die meisten Menschen wollen nicht wirklich Freiheit, weil Freiheit Verantwortung beinhaltet, und die meisten Menschen haben Angst vor Verantwortung.“ – Sigmund Freud“

„Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr eigenes Glück und legen Sie es niemals in die Hände anderer.“ – Roy T. Bennett

Einige sehr treffende Formulierungen, wie ich meine.

Wir tragen also Verantwortung für die Prozesse dessen, wie wir die Welt erleben und handeln. Auch wenn wir uns möglicherweise manche Erfahrungen, welche uns geprägt haben, nicht gewünscht haben. Auch, oder gerade, wenn daraus innerseelisches Erleben geprägt wurde, welches womöglich unbewusst zu Schaden für uns selbst oder andere führt. Wir tragen dennoch die Verantwortung für uns selbst. Diese ist gesund und bringt auch Heilung oder Veränderung, wo Heilung oder Veränderung gut ist. Doch dies kann unangenehm und schwer sein. Wir sollen uns dennoch stets reflektieren und dort, wo unsere Überprüfung zu inadäquaten Ergebnissen führt, an uns arbeiten. Wenn nun ehemalige Erfahrungen sich negativ auf eine gegenwärtige Situation übertragen, so ist es wichtig, danach zu trachten, das eingangs genannte „Alte“, also die emotionale Erfahrung der Vergangenheit, zu erkennen und eventuell so zu verändern, dass wir in Situationen, die den alten Erfahrungen ähneln, „neu“ und in unbekannt neuen Situationen „adäquat“ respondieren können. In einer Art und Weise, wie dies für uns und unser Zusammenleben förderlich ist, sodass wir im konvivialen Sinne unversehrt bleiben können.

Dazu benötigen wir auch Empathie.

Empathie ist die Fähigkeit, symbolisch den eigenen Standpunkt mit dem Standpunkt des Partners zu vertauschen, „in seine Haut zu schlüpfen“ und während der Dauer des Tausches die Welt aus seiner Sicht zu erleben. Aus dieser Fähigkeit erwächst „Intersubjektivität“. Sie ist eine innere Haltung, die immer das Bewusstsein „mitlaufen“ lässt, dass aus der Warte des anderen die Welt anders aussehen könnte als aus unserer eigenen Sicht. Intersubjektivität setzt also voraus, dass wir dem anderen seine Freiheit, seine Individualität und damit auch seine Selbstverantwortlichkeit zubilligen. (Rahm / Otte / Bosse / Ruhe-Hollenbach, 1993)

Doch oftmals erscheint uns dies schwierig, da wir ja stets, sagen wir vorrangig, von unseren eigenen innerseelischen Prozessen geleitet werden, da dies ja einst überlebenswichtig war.

Wir tragen also Verantwortung, das heißt, wir haben eine „Responseability“ für unsere „Response-Ability“, wie wir respondieren bzw. Ko-respondieren. Wie wir fürsorglich unsere Lebenserfahrungen und die daraus entstandenen innerseelischen Prozesse dort, wo diese womöglich wenig zuträglich für uns und unser Zusammenleben sind, zu ändern, gegebenenfalls sogar zu heilen. Zu versuchen, wo es erforderlich scheint, auch zu überwinden, um auf situative Einflüsse und unsere Mitmenschen, auf unser inneres Erleben adäquat eingehen zu können und wir daraus resultierend unsere Gefühle, Gedanken, Realität und Zusammenleben positiv gestalten können.

Wie erkennen wir dies jedoch, um eine entsprechende Verantwortung zu leben?

Nun, dies ist prinzipiell einfach. Da diese Prozesse zu 100 % und zu jedem Zeitpunkt unseres Seins immer ablaufen, müssen wir uns auch zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens und Handelns immer dahingehend selbstverantwortlich reflektieren.

Verantwortung zur Selbstverantwortung

„Vollständige Übernahme von Verantwortung bringt vollkommene Freiheit.“

Aus emotionaler Sicht bzw. aus der Sicht durch meine berufliche Brille als Psychotherapeut ist dies vor allem überall dort ein wichtiger Grundsatz, wo sich aufgrund von teilweise unerwünschten Lebenserfahrungen wiederum unerwünschte emotionale Effekte und Phänomene innerseelischer Prozesse, Erleben und Verhalten entwickelt haben. Diese Form der Verantwortung, das heißt für unsere Gefühle Verantwortung zu übernehmen, schmeckt uns oftmals nicht, da wir ja womöglich bei den Erfahrungen, welche zur Entstehung mancher Gefühle beigetragen haben, gekränkt, verletzt, traumatisiert, etc. wurden. Und zwar durch Einflüsse, die wir uns nicht gewünscht oder die wir nicht selbst herbeigeführt haben. Dennoch halte ich das Prinzip Verantwortung dabei für sehr wichtig, denn wenn ich die Verantwortung für meine Gefühle, Verletzungen, Gedanken sowie für mein Verhalten in dem Sinne übernehmen kann, um mich davon zu befreien, um mich gesund zu machen, um für mich zu sorgen, dann befreie ich mich von der Wirkung vergangener Erfahrungen. Dazu müssen wir uns von erlebten Kränkungen, Verletzungen und geprägten emotionalen innerseelischen Auswirkungen befreien.

Das ist gesund und positiv.

Ich meine, dass dieses Prinzip auch auf andere Lebensbereiche bzw. allgemein auf menschliches Erleben und Verhalten anwendbar ist und zu Wohlbefinden führen kann. Dieses Wohlbefinden ist wiederum förderlich dafür, wie ich mich, meine Beziehungen und meine Umwelt erlebe, und wirkt sich damit positiv auf unser Thema des menschlichen Zusammenlebens aus. Es besteht dann auch die Möglichkeit, Einfluss auf uns selbst und unsere Umwelt zu nehmen, anstatt den erwähnten innerseelischen Prozessen im Sinne von Leidenszuständen, unerwünschter Realisierung des eigenen Lebens inklusive der damit verbundenen Gestaltung einer individuellen Realität ausgeliefert zu sein. Es ist also sehr empfehlenswert, stets bestrebt zu sein, eine bewusste Selbstverantwortung für

das eigene Befinden, für das eigene Leben und die eigene Realität zu übernehmen, auch wenn dies schwer und nicht immer angenehm scheint.

Zum anderen ist es wichtig, Selbstverantwortung im gesellschaftlichen Sinne zu leben.

Verantwortung für die Umwelt, die Haltungen und Werte, welche wir zwischenmenschlich leben, wie wir miteinander umgehen, welchen Einfluss wir durch unser Verhalten und unsere Haltung auf die Entstehung der Realität nehmen.

Dies beginnt bei den beschriebenen Wirkungen des Unbewusst-Seins, welche wir eventuell nur indirekt durch die Auswirkungen oder die Rückmeldung anderer erkennen. Es beinhaltet aber vor allem auch unsere Gefühle und Gedanken.

Die Möglichkeit zur Selbstverantwortung ist jedoch keine Fähigkeit, welche uns gegeben ist oder nicht. Sie entsteht durch Entscheidungen, durch eine bewusste Hinwendung, Verantwortung übernehmen und in eine Selbstverantwortung finden zu wollen. Dadurch passiert Entwicklung. Entwicklung ist ein Prozess, welcher auf und ab, vor und zurück, mal so, mal so, abwechselnd gut und schlecht, erwünscht und problematisch, d. h. in unterschiedlicher phänomenologischer Art in Ausrichtung auf ein Ziel verläuft.

Dieses Ziel, meine ich, soll im Sinne einer konvivialen Koexistenz immer menschliches Leben und Umwelt sein. Wenn wir uns Fragen widmen, wie wir leben und wirken, wie wir arbeiten, Gesundheits- und Wirtschaftspolitik, Umweltpolitik, etc. betreiben wollen, so muss das erklärte Ziel und die wichtigste Frage immer sein: Wie trägt eine Entscheidung zum menschlichen Leben, zum Zusammenleben und zu einer gesunden Umwelt bei? Wenn es Fragen gibt, ob eine Umweltmaßnahme zur Reduzierung des Plastikmülls umgesetzt werden soll, so sollte dabei das Ziel mit der höchsten Priorität der Mensch, das Leben und die Umwelt sein. Leider erweckt es oft den Anschein, dass wichtige Entscheidungen für menschliches Leben, Wohlbefinden, Gesundheit oder Umwelt wirtschaftlichen oder politischen Überlegungen und Zielen untergeordnet werden.

Weshalb?

Sind wir entfremdet von uns selbst, unserer ursprünglichen Lebensform?

Wobei hier ursprüngliche Lebensform nicht bedeutet, wie ein Steinzeitmensch zu leben. Sondern als fühlender, liebender, lachender, weinender, zufriedener, glücklicher, sich freuender, ängstlicher, trauernder, selbstverantwortlicher, seinen Interessen folgender, für sein Wohlbefinden sorgender, kooperativer, fürsorglicher, respektvoller, wertschätzender, die Umwelt schätzender und schützender, vertrauender, also als „seiender“ Mensch zu leben, anstatt als funktioneller, partiell selbstentfremdeter Mensch, welcher in hohem Maße oftmals nur im Bezug zum Außen existiert. Wir haben unabhängig von der Vielzahl an Einflüssen, welche auf uns wirken, die Möglichkeit zur Selbstverantwortung. Wir können versuchen, unsere emotionalen Prozesse wahrzunehmen und Einfluss zu nehmen. Dort, wo wir bemerken, dass diese Prozesse zu einem Ergebnis führen, das uns selbst, unserem Zusammenleben und der Umwelt schadet, müssen wir Veränderung anstreben. Dies beinhaltet unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Verhalten. Wir tragen die Verantwortung, uns allem voran selbstverantwortlich und selbstfürsorglich um uns und unser Innenleben zu kümmern. Dies bedeutet jedoch nicht, in purem Eigennutz zu leben. Es bedeutet vielmehr, dadurch in einen gesunden Einklang mit uns selbst, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt zu kommen. So, dass dieses Streben weitestgehend in einer Form manifest wird, wie es für alle Menschen und die Umwelt hilfreich und förderlich ist. Es bedeutet, Technologie, Intellekt und damit Wirtschaft und Politik für das Leben, das Wohlbefinden und das Zusammenleben aller Menschen sowie für die Erhaltung einer gesunden Umwelt zu nutzen.

Weshalb sollte diese Ausrichtung aber eine ursprüngliche Lebensform sein?

Nun, weil der Mensch zu früheren Zeiten die heutigen systemimmanenten Auswirkungen noch nicht kannte, weil der Mensch in einer ursprünglicheren früheren Lebensform ja nicht zwangsläufig als defizitär oder verbesserungswürdig zu betrachten wäre. Weil der Mensch auch auf Basis seiner Natur lebte, bevor

gesellschaftliche und technologische Entwicklungen passierten. Und weil es ja keinen Anspruch darauf gibt, dass das, was sich aus menschlichen Ideen entwickelt hat, das erklärte Beste ist. Dass es das ist, was der Menschheit immer schon gefehlt hat. Mensch 2.0 oder so, der endlich erreicht hat, wozu die Natur nicht imstande war. Frühere Zeiten waren in Bezug auf den Überlebenskampf in der Natur und diverse gesellschaftliche Entwicklungen, Katastrophen, Kriege und Seuchen keineswegs einfach. Dennoch ist das menschliche Leben ein ursprüngliches Gut, das in seinem emotionalen und relationalen Vollzug nicht durch materielle Güter, Systeme oder Technologie im tiefen Inneren verbessert werden muss. Wenn es in seinem ursprünglichen emotional-relationalen Bezug zu sich selbst, seinen Mitmenschen und der Umwelt spürbar und auch beeinflussbar bleibt, können ergänzend dazu natürlich auch viele gesunde materielle Güter, technologische Entwicklungen oder die systematische Koordination von Kooperation das Leben bereichern. Wenn das Leben aber nach materiellen Gütern, nach der Aufrechterhaltung eines Systems ausgerichtet wird, dann ist es zu einem unbeseelten, zu einem sinnentleerten Leben geworden. Ein Großteil der Menschen auf diesem Planeten führt Tätigkeiten aus, die wir möglicherweise gar nicht für ein gutes Leben brauchen. Oder anders, wir könnten ein gutes Leben möglicherweise durch eine andere Ausrichtung auch mit viel weniger Aufwand erreichen. Wer würde, wie bereits erwähnt, seiner Tätigkeit auch nachgehen, wenn er kein Geld dafür bekommen würde und natürlich grundsätzlich versorgt wäre? Wie viele Menschen finden Sinn in ihrer Tätigkeit unabhängig von systemimmanenten Notwendigkeiten, die möglicherweise ja nur dem System und nicht dem Leben und Zusammenleben dienen? Wie viele Menschen gehen einer Tätigkeit ihres freien Interesses nach anstatt einer Tätigkeit, welche sie nach dem potenziellen finanziellen Gewinn auswählen oder weil ihnen aus existenzieller und politischer Situation scheinbar nichts anderes übrigbleibt?

Wir müssen dabei auch beachten, dass der Mensch dennoch kein rein emotionales und auch kein rein rationales Wesen ist. Wir sind eben eine moderne Mischform an Emotion, Intuition und Kognition, also rationalem Verstand. Wenn wir uns nur

auf eine dieser Ebenen ausrichten würden, so wäre das eine Reduktion, die uns nicht gerecht wird. Wir müssen uns bei allen intuitiven und emotionalen archaischen Prozessen auch immer als eine Lebensform begreifen, welche sich durch rationale Gedanken, Ideen, Welt- und Wertvorstellungen wechselseitig selbst beeinflusst. Also in der Form, dass Gedanken Gefühle und Gefühle Gedanken mitgestalten und manchmal sogar in Konflikt zueinander wirken. Ein Beispiel hierfür sind Bewertungen bei psychischen Leidenszuständen wie zum Beispiel Angsterkrankungen, welche oftmals durch die Betroffenen selbst als Schwäche gesehen werden und dann die Pathologie sozusagen im Umgang damit vervollständigen. Das heißt, unsere gedanklichen Bewertungen und Modelle tragen in einem hohen Maße zu einem Leidenszustand bei.

„Tiere auf einer Weide empfinden Regen auch nass und Frost kalt, sie tragen dies aber mit Fassung und beschweren sich nicht.“

Wir sollten danach trachten, dass Leben einen individuellen emotionalen menschlichen Gewinn und Sinn für jeden Einzelnen bringt, ohne uns in der jeweiligen Erfüllung zu beeinflussen, zu hindern oder aus Eigennutz für den eigenen Sinn zu manipulieren. Im Gegenteil, wir sollten uns gegenseitig unterstützen und fördern, da wir dann alle Profit daraus ziehen. Zusammenleben sollte auf freiwilliger Kooperation und Selbstverantwortung aufbauen.

Dazu ist es von großer Wichtigkeit, dort, wo es möglich ist, die Verantwortung zu übernehmen und zu erkennen, wo eigene Gefühle und Gedanken dem persönlichen Ziel im Wege stehen. Wir sollten den Fokus ergänzend zu dem, was uns im Außen beschäftigt, auch auf unser „Inneres“ richten. Wir sollten eine Bewusstheit entwickeln, wie unsere Gefühle und Gedanken bzw. unsere Handlungen einem derartigen Bewusst-Sein im Wege stehen. Unsere Außenwelt ist ein Spiegel unserer Innenwelt. Wenn wir unser innerseelisches Erleben aufräumen und gut gestalten können, dann wird sich dies in unserer Außenwelt, in unserer Realität manifestieren.

Dazu benötigen wir die Möglichkeit, uns durch unseren *freien Willen* zu entscheiden.

Freier Wille

„Für freien Willen sind Bewusstheit, Kraft, Mut, Integrität und Vertrauen nötig.“

Eine Menge an wissenschaftlichen Erkenntnissen bzw. Experimenten der Gehirnforschung sowie der Psychologie brachten berechtigte Zweifel, ob der freie Wille in diesem Sinne wirklich existiert oder ob jegliche Entscheidungen und Verhaltensweisen auf vorausgehenden Ergebnissen weitgehend unbewusster Prozesse beruhen. In den 1980er Jahren brachten Experimente des amerikanischen Neurophysiologen Benjamin Libet, bekannt unter dem Namen „Libet-Experiment“ das Ergebnis, dass dort, wo Probanden nach eigenen Angaben eine Entscheidung, zum Beispiel das willkürliche Heben einer Hand, aus freiem Willen getroffen haben, diese Intention bereits messbar vor dieser Erkenntnis mittels angewandter Messverfahren der Gehirnströme detektiert werden konnte.

„Unter allen Bedingungen zeigte sich, dass das Gehirn die Bewegung der Hand bereits zu einem Zeitpunkt vorbereitete, zu dem der Proband selbst noch gar nicht die Absicht gehabt hatte, die Bewegung tatsächlich auszuführen. Bis zu einer Sekunde vor der tatsächlichen Entscheidung signalisierte die Aktivität des motorischen Cortex bereits die erst später folgende Handlungsabsicht.“

(<https://www.planet->

[wissen.de/natur/forschung/hirnforschung/pwiedaslibetexperiment100.html](https://www.planet-wissen.de/natur/forschung/hirnforschung/pwiedaslibetexperiment100.html) –

07.06.2021)

Was im Sinne eines freien Willens eindeutig nachgewiesen werden konnte, ist, dass wir eine Art Veto-Möglichkeit innerhalb eines Zeitfensters von 200 Millisekunden besitzen, wo wir entgegen den Ergebnissen dieser gemessenen Vorgänge in unserem Gehirn entscheiden oder handeln können. Dies bedeutet, dass wir Bewusstheit für diese Prozesse entwickeln können, um Einfluss auf uns selbst, unsere Entscheidungen und unser Verhalten zu nehmen. Dies trifft auch auf unsere Gedanken und Vorstellungen zu, mit denen wir die Realitätsbildung in dieser Welt maßgeblich beeinflussen, da diese in Wechselwirkung mit unseren

unbewussten Prozessen stehen und somit Einfluss auf unser Erleben und Verhalten nehmen. Das heißt Unbewusst-Sein bzw. wenig förderliches Verhalten basiert somit in einem gewissen Sinne auf freiem Willen. Etwas geschehen zu lassen, sich Systemen und Regeln anzupassen, wenn diese Schäden für die Welt und andere Menschen mit sich bringen, passiert in einem bestimmten Maße aus freiem Willen.

Aus dem freien Willen wohlgermerkt allerdings, den mein aktueller Entwicklungszustand und meine Bewusstheit mir möglich machen. Ein freier Wille, der das Ergebnis unserer individuellen aktuellen innerseelischen Prozesse ist. Ein freier Wille, der aufgrund innerseelischer Prozesse entsteht, welche sich immer aus einem Erleben der Gegenwart auf Basis unserer emotional abgespeicherten individuellen Lebenserfahrungen in Verbindung mit daraus entstandenen Zukunftserwartungen bilden. Wir erleben dadurch unsere Gefühle als Folge der Realität um uns herum und unser Denken und Handeln als unseren freien Willen. Auf Basis dieser innerseelischen Prozesse haben wir scheinbar „nur“ die Möglichkeit, gemäß unserem aktuellen Entwicklungsstand zu entscheiden, da es das ist, was in einem dominanten Sinne in den Mittelpunkt unserer Wahrnehmung rückt, auch wenn uns auf einer anderen Ebene zum Beispiel bewusst ist, wie wir mit einem Verhalten zur Umweltzerstörung oder zum Schaden unserer Gesundheit, zum Nachteil Anderer usw. beitragen. Wir können uns dies im jeweiligen Moment oftmals gar nicht anders vorstellen. Wir handeln, auf unsere individuelle Weise partiell, weil wir erdachte und unbewusst befürchtete emotionale Konsequenzen vermeiden möchten, da wir unbewusst befürchten, eine Entscheidung könnte ein emotionales Erleben bringen, welches wir aufgrund unserer bisherigen Lebenserfahrungen und Entwicklung schlecht oder nicht handhaben können oder wollen. Dies führt zu einem inneren Konflikt und zu einer Art „Opfer-Erleben“, zu einem Sich-Ausgeliefert-Fühlen gegenüber den Ereignissen der Umwelt. Wenn in diesen Momenten unsere innerseelischen Prozesse zu Erleben und Verhalten führen, welches für uns, unsere Mitmenschen, unser Zusammenleben und unsere Umwelt auch schädlich wäre, erleben wir es

doch oftmals so, als sei es nicht anders möglich, da wir das innerseelisch Erlebte als äußere Realität wahrnehmen.

Es besteht jedoch die Möglichkeit, mehr Bewusstheit für diese hochkomplexen Prozesse zu gewinnen und durch bewusste Entscheidungen die unbewussten Folgen bzw. den aus unbewussten innerseelischen Prozessen entstandenen freien Willen zu einem freien Willen auf der Basis von mehr Bewusstheit für uns selbst und damit zu einem höheren Bewusst-Sein zu verändern.

Dazu müssen wir uns mit den erwarteten Folgen, aber auch mit den emotional vorgestellten oder befürchteten Konsequenzen unserer Entscheidungen auseinandersetzen. Und diese dann, wenn es sinnvoll erscheint, in einem hohen Maße auf uns nehmen wollen, oder uns vorstellen können, diese zu bewältigen. Dann fällt es uns womöglich leichter, frei einem angestrebten Bedürfnis oder den persönlichen Interessen sowie einem persönlichen Lebenssinn unabhängig von aktuellen systemimmanenten Abhängigkeiten zu folgen. Damit werden wir im menschlichen Geist wie im Leben freier und unabhängiger.

Ein wesentlicher Punkt hierbei ist allem voran, Bewusstheit dafür zu entwickeln und in kleinen Schritten zu versuchen, das eigene Denken, Fühlen und Handeln nach dieser Bewusstheit auszurichten. Dies benötigt Zeit. Auch hier ist wichtig, dass der Weg das Ziel sein soll.

Um dies zu erreichen, ist das Verhältnis zwischen *Emotionen* und *bewusstem rationalem Denken und Handeln* von Bedeutung.

Fühlen und Denken – das Verhältnis des Verstandes zu unseren Emotionen

„Wir Menschen sind Körper-Seele-Geist-Subjekte. Gefühlswesen mit der wahrlich faszinierenden Eigenschaft eines individuellen wie kollektiven Bewusstseins und in dieser Welt einzigartigen kognitiven Fähigkeiten.“

Das Verhältnis, wie Emotionen und rationale kognitive Denkprozesse als Einheit funktionieren, hat sich in der Menschheitsgeschichte über Jahrtausende hinweg entwickelt, aber eigentlich vor gar nicht allzu langer Zeit, also vor 80.000 bis 100.000 Jahren durch die Ausbildung unserer grammatisch-syntaktischen Sprache rapide geändert. (Vgl. Dicke/Roth, 2012 in Andreas Jahn Hrsg. „Wie das Denken erwachte“)

Zu Urzeiten übernahm unser Stammhirn, manchmal umgangssprachlich als „Reptiliengehirn“ bezeichnet, jegliche Regulation des Lebens bzw. eigentlich Überlebens auf Basis evolutionärer Grundprogramme. Allen voran Angst oder Furcht, Aggression (Ärger, Wut), Ekel, und sagen wir so etwas wie Wohlbefinden (Freude, Interesse, Beruhigung) sowie Erregung. Mittlerweile ist jedoch evolutionsbiologisch eine direkte Entwicklungslinie ausgehend von einfachen Tieren (Reptilien) widerlegt, weshalb der Begriff Reptiliengehirn eigentlich nicht korrekt ist. (Vgl. Patton, 2012 in Andreas Jahn Hrsg. „Wie das Denken erwachte“)

Was genau zur Entwicklung unserer einzigartigen geistigen Fähigkeiten geführt hat, lässt sich im Vergleich mit der Struktur der Gehirne unterschiedlicher Tierarten nicht eindeutig feststellen. Möglicherweise ist es ähnlich wie bei der Entfernung der Erde zur Sonne gekoppelt mit scheinbar zufälligen Einflussfaktoren, wodurch die Erde als Raum für biologisches Leben möglich wurde. Nämlich daran, dass unsere Gehirnstruktur im Vergleich zu anderen Lebewesen, welche vergleichbare Merkmale aufweisen, eine spezifische Art des neuronalen Netzwerks und damit sehr spezifische Verarbeitungsmöglichkeiten entstehen hat lassen. Wale oder Elefanten zeigen zum Beispiel eine Reihe ähnlicher Merkmale. Vermutlich ist es bei diesen Lebewesen nicht zur Ausbildung entsprechender Fähigkeiten gekommen, da ihre neuronalen Netzwerke sozusagen

längere Leitungen oder dünnere Isolationen aufweisen, welche die Übertragung neuronaler Impulse beeinflussen. (Vgl. Dicke/Roth, 2012 in Andreas Jahn Hrsg. „Wie das Denken erwachte“)

Unser Gehirn ist eine Entwicklung, welche über Jahrtausende Veränderungen, Adaptionen und Erweiterungen hervorgebracht hat. Es enthält beginnend von Urinstinkten bis hin zu höchsten abstrakten intelligenten Denkmustern die volle funktionale Bandbreite der menschlichen Evolution. Zusätzlich bildet sich bei uns Menschen auf Basis unserer Lebenserfahrungen noch das, was wir Persönlichkeit nennen, individuell aus. Wir sind Individuen. Wir fühlen, denken und handeln letztendlich nicht ausschließlich aufgrund von festgelegten strukturellen oder entwicklungsbiologischen bzw. entwicklungspsychologischen Determinanten, welche sich ausbilden, sondern aufgrund der Entwicklung auf Basis einer großen Bandbreite individueller Lebenserfahrungen. Dies entspricht dann im Lebensvollzug den erwähnten individuellen innerseelischen Prozessen. Einen wesentlichen Beitrag zu dem, wie wir als moderne Menschen geworden sind, leistet auch unsere Fähigkeit zur Sprache. Dieser Organisations- und Formgebungsprozess hat uns, zumindest offensichtlich, abstrakte symbolische Denkprozesse ermöglicht, durch welche wir Kulturelles, Gesellschaftlich-Soziales und Technologisches geschaffen haben. Ob es ohne Sprache eine entsprechende Entwicklung unseres Gehirns zu Denkprozessen und Schöpfungen aus uns selbst gegeben hätte oder hat, oder ob diese anders aussehen würden und darüber hinaus, ob die Tierwelt keinerlei derartige Kommunikationsmechanismen in anderer Form als mit Worten oder Lauten besitzt, lässt sich nicht mit Sicherheit bestimmen. Möglicherweise besitzen Tiere und Pflanzen ebenfalls eine Art Bewusstsein und haben sich nur entschieden, ohne erkennbare äußere Merkmale und Schöpfungen im Vergleich dazu, wie der Mensch sein Leben gestaltet, ihr Leben zu führen. Unsere Sprache und die Form unserer Lebensgestaltung ist auf jeden Fall eine Besonderheit auf diesem Planeten, die uns als Spezies von allen anderen biologischen Lebensformen unterscheidet. Auch unser Denken und unsere innere Wahrnehmung läuft letztendlich stets in Form von Sprache, von

Begriffen und Worten ab. Fördert dies unser Bewusstsein? Nun, denke ich, es formt auf jeden Fall unser Bewusstsein in eine bestimmte Richtung. Ob wir jedoch eventuell durch so etwas wie Meditation eine nichtsprachliche Form inneren Erlebens, Wahrnehmungen, Kommunikation und letztendlich Bewusstseins erreichen könnten, ist in jedem Fall in Betracht zu ziehen, wie ich meine.

Aber zurück zum Verhältnis von Emotion und Kognition und folglich dazu, wie wir Menschen bestimmt durch Emotion und Kognition unser Leben bzw. Zusammenleben gestalten. Wir müssen vorab auch hier sagen, dass wir die genaue Entwicklung, wie wir so geworden sind, nicht mit endgültiger Sicherheit wissenschaftlich bestimmen können. Wir können wissenschaftlich aktuell die Funktionalität und Entwicklung erkennen und beschreiben, die wir als Spezies genommen haben, nicht aber mit Sicherheit die Hintergründe der Entstehung erklären. Möglicherweise ist dies eine Aufgabe, welche nur spirituell zu lösen ist.

Wir leben als moderne Menschen zu jedem spezifischen Moment eine Mischform aus Emotionen und Kognitionen.

Wenn jemand in einem Gespräch sagt: „Ich sehe das frei von Emotion“ oder „Ich sehe das rein sachlich“, so müssen wir uns darüber klar werden, dass dies unmöglich ist.

Wie bereits mehrfach erwähnt, sind es immer innerseelische Prozesse, welche letztlich sogar zu dieser Aussage führen.

Lassen Sie mich ein Beispiel des Zusammenspiels zwischen Emotion und Ratio aus meiner beruflichen Erfahrung in der Behandlung von Angststörungen anführen. Wobei ich vorausschicken möchte, dass es bei diesen beruflichen Betrachtungen meinerseits nicht um die Psychopathologie und den kranken Menschen oder um Krankheit gehen soll, sondern darum, was uns diese Erkenntnisse für unsere Bewusstheit, wie wir im gesunden Sinne ticken und mit uns selbst umgehen können, zeigen.

Eine Angststörung entsteht meist auf Basis urzeitlicher natürlicher Programme, Angst empfinden zu können in Verbindung mit einer szenischen Wahrnehmung

und eines szenischen Wiedererlebens, welches uns früher vor Gefahren geschützt hat, gekoppelt mit rationalen Denkprozessen.

Wenn prähistorische Menschen bei der Jagd durch einen Säbelzahn tiger angegriffen wurden und ein Jäger getötet wurde, so wurde automatisch durch das Stammhirn bei den anderen Jagdteilnehmern Angst und Panik erzeugt, um Energie für Kampf oder Flucht bereitzustellen, ohne dass diese darüber nachdenken mussten. Dabei wurde der Herzschlag und die Atmung erhöht, um nicht den Antriebsmotor erst während der Flucht in Bewegung, auf Drehzahl bringen zu müssen. Ähnlich wie beim Start eines Rennwagens, welcher vor dem explosiven Start bereits die Drehzahl des Motors stark erhöht. Es wurde Schweiß auf Handflächen und Fußsohlen ausgesondert, um Grip auf dem Untergrund herzustellen. Die Wahrnehmung, d. h. das Blickfeld engte sich ein, um den Blick und die Konzentration auf das Wesentliche, zum Beispiel den Fluchtweg zu richten. Es entstand ein Empfinden, sich weniger zu spüren, um beispielsweise bei der Flucht durch eine Dornenhecke den Schmerz weniger zu fühlen und dadurch nicht gebremst zu werden.

In dieser Szene speicherte unser neuronales Netzwerk nun alle an der Erfahrung beteiligten atmosphärischen Wahrnehmungen, wie Gerüche, Lichteffekte, Farben, Geräusche usw. ab und verknüpfte diese mit der Panikreaktion, das heißt, mit Todesgefahr.

Wenn der prähistorische Mensch nun in einer zukünftigen Situation bei einem Rosenbusch vorbeiwanderte, der Geruch und die Farben der Blüten zur aktuellen Tageszeit auf ihn wirkten und die lebensgefährliche Szene mit dem Säbelzahn tiger sich rund um einen Rosenbusch in ähnlicher Atmosphäre ereignet hatte, so wurde automatisch sein szenisch-atmosphärisches Gedächtnis aktiv. Dies führte zum Ergebnis, dass es sich um eine lebensgefährliche Situation handeln könnte und der Betroffene war erregt, wachsam, ängstlich, vorsichtig oder je nach Intensität wurde möglicherweise sogar Panik mit all den oben beschriebenen körperlichen

Regungen ausgelöst und er flüchtete. Vor einem lieblich anmutenden und duftenden Rosenbusch?

Nein, in Folge seiner menschlichen Schutzmechanismen und seines abgespeicherten innerseelischen Prozesses.

Nun flüchtete der Betroffene, die Energie wurde dadurch abgebaut und danach kam wieder ein Gefühl der Sicherheit und Beruhigung. War auch nur einmal in beliebig vielen dieser Szenen die Flucht berechtigt gewesen, so hat diese innerseelische Reaktion den betreffenden Menschen für diese eine Situation und die Menschheit im Gesamten vor zu häufiger Wiederholung und womöglich vor dem Aussterben geschützt. Der Betroffene hat sich damals vermutlich nicht gedacht: „Oh Gott, mein Herz pocht wegen eines Rosenbusches, bekomme ich womöglich einen Herzinfarkt, was stimmt mit mir nicht? Es ist doch alles OK. Vor einem Rosenbusch braucht man doch keine Angst haben.“ Auch die Sippe teilte keinerlei Bewertung dieses Prozesses mit, indem sie möglicherweise darauf hinwies, dass mit dem Betroffenen etwas nicht stimme, da man vor Rosenbüschen keine Angst zu haben braucht, es sich um eine andere Situation handelt. Eventuell sagte noch ergänzend ein Stammesmitglied, welches bei der prägenden Szene selbst nicht mit dabei war: „Schau, ich spüre auch keine Angst, der Busch ist ungefährlich. Du musst keine Angst haben.“

Der moderne Mensch funktioniert aus Sicht unseres szenisch-atmosphärischen Gedächtnisses in einem bestimmten Punkt noch immer so. Wir speichern laufend Szenen und die individuell wahrgenommenen atmosphärischen Eindrücke. Diese werden dann sogar bei rational nicht nachvollziehbaren atmosphärischen Eindrücken gegenwärtiger Situationen abgerufen und wir fühlen somit immer auch die Gefühle der Vergangenheit, welche durch neuronale Verbindungen vorhanden sind und unbewusst abgerufen werden, mit. Deshalb bekommt beispielsweise eine Frau, welche 2004 in Thailand den damals sehr vernichtenden Tsunami überlebte, Panikattacken, wenn sie in ihrer Wohnung im vierten Stock Wasserplätschern aus ihrer Nachbarswohnung wahrnimmt. Sie weiß in ihrem

Verstand, dass sie sicher ist. Dennoch ist individuell bei ihr das Plätschern von Wasser mit Todesgefahr verbunden und das Stammhirn aktiviert deshalb automatisiert den entsprechenden und menschlich natürlichen Schutzmechanismus.

Nun kommt zu diesem Phänomen noch unsere menschliche intellektuelle Bewertung hinzu. Möglicherweise wird diese Reaktion oder auch andere Reaktionen von Menschen, wo die Zusammenhänge weit weniger transparent sind, gar nicht entsprechend wahrgenommen, aber bewertet. Als schwach, als unnötig, als krank, als störend, als bedrohlich für das soziale oder berufliche Leben der Zukunft. Als müsste man sich rational sagen können, es sei ohnehin alles in Ordnung und das Gefühl müsse damit ja weggehen, wegzudenken, weg zu „rationalisieren“ sein. Doch das funktioniert so zumeist nicht, da dies alles andere als einen verständnisvollen, selbstfürsorglichen, stützenden oder lösenden Umgang mit sich selbst und seinen Gefühlen darstellt. Die Angststörung gewinnt damit, durch die ergänzende rationale Komponente, erst ihre volle Ausprägung.

Wir müssen uns unser Erleben auch im gesunden Sinne nach gleichen innerseelischen Prozessen vorstellen. Hatte ich schlechte Erfahrungen in der Schule, so werde ich möglicherweise als Erwachsener, wenn ich zum Beispiel zum Elternsprechtag meines Kindes ein Schulhaus betrete, Unbehagen, Anspannung, die Tendenz, die Situation vermeiden zu wollen, fühlen, ohne dass möglicherweise rational klar ist, weshalb.

Aus einem ehemaligen natürlichen Schutzmechanismus, der das Überleben der Menschheit vermutlich gesichert hat, ist so etwas wie ein „normalneurotisches“ Erleben geworden, welches unser Fühlen, Denken und Handeln in jedem Moment unseres Lebens beeinflusst.

Auch in den Momenten, in welchen wir dazu beitragen, die Welt zu gestalten, wie sie bis heute geworden ist.

Wir müssen also Bewusstheit und vor allem Verständnis und Fürsorglichkeit für uns selbst und unsere Mitmenschen entwickeln, um diesen Mechanismen in

gesunder Form zu begegnen. Wir sollten danach trachten, diese in einer Form zu erkennen und so damit umzugehen, dass es dem zwischenmenschlichen konvivialen Zusammenleben sowie der Natur und allen Wesen dieser Erde zuträglich ist.

Hierzu brauchen wir die Bewusstheit und ein hohes Maß an „*Integrität*“.

Integrität

„Integrität bedeutet Unbescholtenheit und Rechtschaffenheit sowie Unversehrtheit und Ganzheit.“

Für das Gelingen menschlichen Zusammenlebens hat Integrität deshalb eine entsprechende Bedeutung, da wir über viele der bereits beschriebenen Dynamiken, wie wir die Welt gestalten, ja in gewissem Sinne Bescheid wissen und dennoch, wenn wir in die Geschichte der Menschheit blicken, nicht davor gefeit sind, uns auch stets immer Situationen zu schaffen, wie wir uns selbst das Leben schwer machen und uns und der Welt sogar schaden.

Wozu, könnten wir uns fragen, soll ich mich an gute Vorsätze und Werte im menschlichen Zusammenleben und zum Wohle alles Lebenden auf diesem Planeten verhalten, wenn es doch immer wieder Menschen gibt, die sich auch anders verhalten? Dann ist doch möglicherweise mein Beitrag zu wenig. Dann verdampft doch mein Beitrag sprichwörtlich wie ein Tropfen auf dem heißen Stein. Und wenn wir dann noch die aktuelle Ausrichtung vieler Menschen betrachten, möglichst einen finanziellen oder materiellen Profit haben zu wollen, dann könnte es ja sein, dass ich mich an Regeln oder Werte halte und andere nicht. Dann könnte ich doch eventuell einen materiellen Nachteil haben. Ich könnte mich dadurch dann womöglich auch noch schlecht fühlen, weil ich mich an etwas halte und durch die Definitionsmacht in der Ausrichtung vieler meiner Mitmenschen auf Materielles mich dann sozusagen emotional noch bestraft oder benachteiligt fühle.

Nun, wenn es künstlich geschaffene Werte sind, welche wir anstreben müssen, dann wird sich dies mit großer Wahrscheinlichkeit so für uns anfühlen.

Wenn wir jedoch, wie bereits erwähnt, danach trachten, in eine ursprüngliche Form des Lebens und menschlichen Erlebens zu finden, sodass Profit wie in seiner ursprünglichen Bedeutung ein seelischer Profit wird, dann liegt der Wert nicht in der materiellen Konsequenz meines Handelns, sondern in meiner Überzeugung

und Zufriedenheit, für mich so zu leben, wie ich mit mir in Einklang und Zufriedenheit sein kann.

Darüber hinaus ist der Beitrag jedes Menschen ein wertvoller Beitrag, denn nur, wenn wir nach einer Einstellung leben, welche für all das Leben auf diesem Planeten förderlich ist, dürfen wir auch erwarten, dass dies auch andere tun. Das bedeutet beispielsweise auch, nur wenn ich anderen gönne, was ich mir selbst wünsche, kann ich auch einen Anspruch darauf geltend machen. Möchte ich etwas für mich, was ich anderen nicht zugestehen will, so lebt eventuell auch jemand anderes diese Haltung und ich muss damit rechnen, dass auch mir durch die Lebenshaltung des anderen das, was ich mir wünsche, verwehrt bleiben könnte.

Der Trugschluss in dieser Sache ist meist ein künstlich erzeugter Mangel, besser gesagt ein Mangelgefühl. Wir denken zumeist, es könnte von etwas Bestimmtem nicht genug für alle da sein, und verkennen dabei, dass wir selbst verantwortlich sind für das, was wir schaffen. Wir können sehr vieles für alle Menschen schaffen, wie ich meine. Sollte dennoch ein natürlicher Mangel oder ein künstlicher Mangel von Bedeutung sein, zum Beispiel, damit wir in dem Ausleben einer Sache oder dem Erzeugen eines Produkts nicht in einem Übermaße der Umwelt oder uns selbst schaden, so wird es wichtig sein, diesen Mangel als sinnvoll in unser Wertesystem zu integrieren. Damit verlieren wir zu einem Mangel jedoch in diesem Moment auch das entsprechende Mangelgefühl und die Frustration oder der Drang, den Mangel stillen zu müssen, löst sich auf.

Im Detail möchte ich darauf noch später im Kapitel zu Wertung, Bewertung und Vergleich eingehen.

Der zweite wichtige Beitrag, den Integrität für uns als Individuen und für unser Zusammenleben leistet, liegt in der Ausführung gesellschaftlich wichtiger Funktionen in Politik, Bildung, Religion und Wirtschaft.

In derartigen Funktionen, vor allem in Führungsfunktionen, stelle ich mich selbst in den Dienst einer Sache sowie in den Dienst einer Gruppe von Mitmenschen. In solchen Positionen scheint die Möglichkeit, aus eigenen emotionalen Prozessen

heraus individuelle Entscheidungen zu treffen, welche manchmal, wenn auch nur im Einzelfall, von den gesellschaftlich festgelegten Regeln abweichen, groß zu sein. Wie immer wieder Fälle an eigennützigem Bereichern, Korruption oder sogenannter „Freunderlwirtschaft“ zeigen, kommt es auch zu Bevorteilungen mancher bzw. zur Benachteiligung anderer Menschen.

Da derartige Prozesse ja das Ergebnis unbewusster innerseelischer Prozesse darstellen, ist es somit wichtig, uns mit Bewusstheit selbst klarzumachen, dass wir, wenn wir uns zu jedem Zeitpunkt mit Klarheit und Konsequenz an unsere definierten ethischen und gesellschaftlichen Regeln und Gesetze halten, unsere Mitmenschen und damit auch uns selbst sozusagen vor derartigen menschlichen Psychodynamiken schützen.

Deshalb muss von einer Person, welche eine gesellschaftliche Funktion in Politik, Management, Bildung oder Religion bekleidet, das höchste Maß an Integrität erwartet werden. Ja, noch wichtiger, diese Person muss diesen Anspruch an sich selbst stellen.

In einer derartigen Funktion müssen wir uns bewusst mit unserer Tätigkeit in den Dienst der Allgemeinheit und einer Sache stellen. Wir sollten eine derartige Funktion nur übernehmen, wenn wir dazu auch bereit sind. Ja, noch viel mehr, wenn uns eine derartige Haltung, integer zu sein, als wichtig und wertvoll erscheint. Denn dann machen wir unsere Sache mit Überzeugung, gut und zum Wohle aller.

Es scheint jedoch immer wieder, dass Menschen derartige Rollen und Funktionen anstreben, um ihre eigenen Bedürfnisse zu stillen, in Form von Status, Macht, Geld oder dem Bestreben, herrschen zu wollen.

Da sich diese Bedürfnisse aus der Sicht des Rollenträgers jedoch nur so lange erfüllen lassen, solange er oder sie sich in der aktiven Rolle befindet, kommt auf einer tiefen emotionalen Ebene kein Vertrauen, keine Sicherheit zwischen den Schutzbefohlenen und dem Schutzbeauftragten zustande. Aus diesem Grund zeigt sich dann oftmals eine Art andauernder Prozess des sich selbst Darstellens und

Erklärens im Sinne des Versuches, die Schutzbefohlenen andauernd davon zu überzeugen, dass der mit der Funktion Beauftragte der Richtige für sie ist. Dies dient oft der Manipulation und Verschleierung anderer nicht offengelegter Intentionen der Führungsebene. Die positive Form wäre eine Legitimation durch das Vertrauen der Schutzbefohlenen, ohne diese aktiv davon überzeugen zu müssen. Die Schutzbefohlenen erkennen dies anhand der gelebten Integrität und erlebten Kongruenz durch nachvollziehbar gelebte Wahrheit des Schutzbeauftragten in der Ausführung seiner Tätigkeit im Sinne einer Transparenz seiner oder ihrer Handlungen und Entscheidungen sowie in der Messbarkeit des daraus resultierenden emotionalen Wohlbefindens für alle Beteiligten.

Ständiges Darstellen und Überzeugen führt an der eigentlichen Sache vorbei, da es nicht mehr um die Sache, sondern um den Erhalt der Struktur oder der Position bzw. einer Illusion geht.

Integrität bedeutet in diesem Zusammenhang, sich derartiger Prozesse bewusst zu werden und sich nach Möglichkeit in der Gesellschaft an die Position zu begeben, wo man von der Umsetzung der Regeln auch überzeugt ist. Um sich nicht selbst dadurch von dieser Erfüllung zu entfernen, indem nur nach außen so getan wird, als ob, im tiefen Inneren aber eine, wenn auch manchmal unbewusste andere Tendenz bzw. ein anderes Ziel als die dargestellten Interessen angestrebt wird.

Integrität ist auch dort wichtig, wo wir im menschlichen persönlichen Sinne eine Sache als wenig sinnvoll empfinden, uns aber hinter den Definitionen und von Menschen erschaffenen Regeln, wie gesellschaftliches Leben und vor allem aus aktueller Sicht Arbeitsleben sein muss, zurückstellen.

Dort wo Arbeitsbedingungen nicht mehr menschenwürdig sind oder über ethische und physische Grenzen gehen, ist es erforderlich, sich selbst etwas wert zu sein und derartige Bedingungen mit Integrität abzulehnen. Dazu ist natürlich nur imstande, wer darauf vertrauen kann, dass er auch in seinem Leben versorgt sein wird, wenn er sich gerade im Interesse seiner Lebensvorstellungen gegen

Bedingungen entscheidet, welche letztlich für die Betroffenen nicht zielführend wären.

Wir haben das Gefühl, dies nicht zu können, da wir uns in scheinbare Abhängigkeiten unserer Mietzahlungen, Ratenzahlungen für unser Auto, die Verpflichtung, Bildung für unsere Kinder bezahlen zu können, etc. begeben haben.

Viele Menschen wünschen sich im tiefen Inneren vorrangig ein Leben in einer Tätigkeit gemäß ihren eigenen Interessen. Ein Leben mit dem Fokus auf die Verbindung mit Freunden und Familie, mit einer gesunden Work-Life-Balance in Freude, Sicherheit und Zufriedenheit.

Die wichtige Frage, die wir uns alle in unserem Leben hierzu stellen müssen, ist: „Würde ich das, was ich tue, auch tun, wenn ich kein Geld dafür erhalten würde und grundsätzlich versorgt wäre?“

Ich meine, wenn diese Frage mit nein beantwortet wird, müssen wir uns überlegen, wie wir in eine Integrität, d. h., in eine kongruente Lebensweise zwischen unseren Vorstellungen, als Mensch mit Gefühlen und Bedürfnissen in Beziehungen zu unseren Mitmenschen und der Natur zu leben, finden können. Wie wir unser Zusammenleben darüber hinaus auch aus der Sicht von Produkten und Dienstleistungen, welche wir für unser Leben brauchen, aber auch aus der Sicht dessen, was wir ergänzend für unsere Freude und unseren Spaß möchten, dennoch konvivial gestalten wollen. Als letzten Schritt muss jeder für sich frei und damit in persönlicher Integrität entscheiden, wo und in welcher Funktion er oder sie dann auch zu diesem Zusammenleben beitragen will, indem er oder sie mitwirkt und mit lebt.

Arbeit wird dadurch anders als eine Arbeit der Leistung wegen, welche wir uns gegenseitig mit künstlich geschaffenen Werten vergelten. Leistung erbringen entspricht dann Leben, wenn ich diese aus meinem Interesse heraus frei und mit emotionalem Profit erbringe.

Dies entspräche einem konvivialen Zusammenleben!

Dazu benötigen wir die Fähigkeit und Möglichkeit, frei in Beziehung, Bindung und vor allem gegenseitiger vertrauensvoller Verbindung zueinander zu leben.

Bezogenheit, Bindung und Verbundenheit

„Wir Menschen leben als Individuen zu jedem Zeitpunkt in Kontakt und Interaktion mit anderen Menschen, Lebewesen und der Umwelt.“

Wie beschrieben scheinen dem Menschen Merkmale wie ein Bewusstsein, die Möglichkeit, untereinander eine abstrakte symbolische Kommunikation mittels Sprache, Mimik, Gestik und auch Handlungen zu führen, sowie eine von unseren Mitmenschen abgegrenzte „Ich-Persönlichkeit“ zu besitzen, in dieser Welt exklusiv vorbehalten.

Diese Merkmale gewinnen letztlich an Bedeutung, indem wir mit anderen gemeinsam sind und existieren.

Wir koexistieren.

Das eigenständige Ich im Sinne der genannten individuellen Ich-Persönlichkeit entsteht aus der Abgrenzung von und in der Bezogenheit zu anderen.

Wie sich diese Persönlichkeit entwickelt und wie wir die Welt und die Menschen rund um uns erleben, entsteht sehr wesentlich durch die Lebenserfahrungen mit unseren nahen Bezugspersonen in Kindheit und Jugend. Die ersten 18 bis 20 Lebensjahre sind dabei sehr prägend. Zum Zeitpunkt unserer Geburt sind wir im Hinblick auf unsere Persönlichkeitsentwicklung und unser Bewusstsein eigentlich gewissermaßen Frühgeburten. Wir sind nach unserer Geburt noch zu keiner eigenständigen Lebensführung und Selbstversorgung, sodass wir uns selbst zum Säugen zu unseren Müttern bewegen könnten, fähig. Indem wir mit anderen Menschen leben, versorgt werden, mit uns umgegangen wird, entwickeln wir ein Erleben von dieser Welt und unseren Interaktionen mit unseren Mitmenschen. Wir lernen mehr oder weniger, dass unser jeweiliges Gegenüber ein eigenständiger abgegrenzter Mensch mit Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen ist. Wir lernen auch, wie wir in der Realisierung unserer Bedürfnisse dies mehr oder weniger auch akzeptieren können, da es in der wechselseitigen Interaktion unserer Beziehungen dadurch zu Beeinflussungen unseres Fühlens, unserer Lebensgestaltung und unserer Lebenssituationen kommt. Diese Wahrnehmung,

die Erkenntnis und diese wechselseitige Bezogenheit nennen wir in der Psychologie Intersubjektivität. Wir sollten diese Möglichkeit, intersubjektive Individualität leben zu können, gegenseitig fördern, um uns zu positiv kooperierenden und letztlich koexistierenden Menschen zu entwickeln. Jeder Mensch soll in diesem Prozess selbstverantwortlich sein können. Wenn wir versuchen, eigene Wünsche, Bedürfnisse und Lebenssituationen entgegen den Lebensvorstellungen bzw. der freien Lebensgestaltung anderer durchzusetzen bzw. andere so zu beeinflussen versuchen, dass sie sich nach unseren persönlichen Vorstellungen ausrichten müssen, so entspricht dies Manipulation.

Wie können wir also möglichst frei und selbstverantwortlich miteinander kooperieren und unser Leben bzw. Zusammenleben gestalten?

Die Schwierigkeit liegt dabei im unterschiedlichen Erleben und Vorstellen von Lebensrealität. Realität bilden und beeinflussen wir Menschen, wie bereits beschrieben, in ständiger Interaktion und im Austausch miteinander, in den so genannten Ko-respondenzprozessen.

„Soziale Realität (aber nicht nur diese) ist nicht offensichtlich gegeben, automatisch von beiden PartnerInnen gleichgesehen, sondern sie ist ein Produkt eines Ko-respondenzprozesses: A und B müssen sich darüber verständigen und aushandeln, in welcher Situation sie sich befinden. Sie müssen ihren Konsens darüber erarbeiten, wie die Realität aus ihrer beider Perspektive aussieht. Die Einigung über das, „was Realität ist“, können wir als Annäherungs- bzw. Verstehensprozess auffassen. [...] Derartige Konsensprozesse können auch sehr allgemein und abstrakt sein und sich in Konzepten (Begriffen) verfestigen. Wir „wissen“ zum Beispiel alle ungefähr, was „Krankheit“ ist, wir haben ein Konzept von „Krankheit“. Wir müssen uns bewußt [sic] bleiben, daß [sic] diese Konzepte Ergebnisse von Ko-respondenzprozessen und nicht „ewige“ Wahrheiten sind. (Rahm / Otte / Bosse / Ruhe-Hollenbach, 1993)“

Einer der drei wesentlichen Aspekte im sogenannten Koexistenzmodell (Petzold, 1991a/2003a) ist, Konsens zu finden. Auch wenn, wie bereits erwähnt, der

minimale Konsens bedeutet, sich einig über einen Dissens zu sein, zwei oder mehr unterschiedliche Meinungen frei nebeneinander stehen zu lassen. Jeder behält sich seine Meinung und akzeptiert den anderen in seiner persönlichen Sicht der Dinge, solange keine Grenzen seelischer oder physischer Unversehrtheit verletzt werden.

Wir müssen uns also bemühen immer einen Diskurs, zu anderen Ansichten, Meinungen und Haltungen zu führen, um auf Basis dieser einen gemeinsamen Realitätsbezug zu erzeugen, auch wenn dieser eben lautet, unterschiedlicher Meinung zu sein.

Hierzu ist es erforderlich, mit den eigenen Lebenseinstellungen, der eigenen Lebensweise in Einklang, d. h. wieder in einer Form der Integrität mit sich zu sein. Frei von Angst oder Ärger mit Vertrauen und Zufriedenheit.

Wir brauchen die Fähigkeit, in Zufriedenheit und Vertrauen als Individuen abgegrenzt und dennoch in den Grundzügen menschlichen Lebens in Kooperation und Verbundenheit zu bleiben.

Wir leben immer miteinander, in wechselseitiger Bezogenheit.

Ich habe den Eindruck, dass wir Menschen jedoch tendenziell mehr vereinzelt und bezogen auf uns selbst denn in emotionaler Verbundenheit als Kollektiv leben. Die Ursache hierfür ist zum Teil in den gesellschaftlichen Entwicklungen aufgrund der rapiden Vermehrung der Menschheit auf diesem Planeten sowie in den Effekten durch das, was wir „Globalisierung“ nennen, zu suchen. In einem emotionalen Sinne sollten wir danach trachten, eine tiefe Verbundenheit als Kollektiv herzustellen. Dies ist durch die erwähnte Globalisierung psychologisch betrachtet jedoch sehr schwierig geworden, fühlen wir uns doch vorab immer mit dem verbunden, was uns unmittelbar selbst entspricht, also unseren kulturellen Eigenschaften, unserer politischen Überzeugung, unserem Menschen- und Weltbild, unseren Interessen und unserem Aussehen. Eine tiefe Verbundenheit über die kulturellen Unterschiede hinweg samt einer voranschreitenden Durchmischung aufgrund der Globalisierung fällt uns offensichtlich schwer. Und

dennoch ist dies ein Umstand, welcher uns früher oder später weltweit gelingen muss, um ein weltweit kollektives konviviales Miteinander zu schaffen. Wenn wir unser Leben in einer Art und Weise gestalten, dass wir versuchen, für uns in einer Art zu sorgen, in welcher wir materialistische Gewinne erzeugen und Einfluss auf andere Menschen, Branchen, Bevölkerungsgruppen, Länder und Kontinente nehmen, so beeinflussen auch die Aktivitäten anderer mich selbst. Dies bedeutet, wenn wir zum Beispiel danach trachten, im wirtschaftlichen Sinne Angebote zu schaffen oder Strategien anwenden, welche Geldflüsse mehr auf meine Seite und weg von anderen Menschen, sogenannten Mitbewerbern, ziehen, so müssen wir auch erwarten, dass jemand versucht, dies ebenfalls zu schaffen und wir in einem ständigen Konkurrieren anstatt Kooperieren leben.

Wozu tun wir dies?

Es ist doch genug für alle da!

Jeglicher Mangel ist ausschließlich selbst erdacht und gemacht.

Wir können es schaffen, ein System zu entwickeln, in welchem jeder hat, was er will, und wir keine Konkurrenz benötigen.

Dazu benötigen wir allerdings ein Verbundenheitsgefühl mit allen Menschen dieser Erde.

Wir müssen uns gleich verhalten, wie wir es innerhalb einer Familie tun. Wenn wir merken, dass etwas auf Kosten von anderen geht, sollten wir einen Konsens finden, der die Interessen aller Beteiligten wahrt. Und wir sollten dies als Notwendigkeit einer Koexistenz zu leben betrachten, anstatt innerlich in einer Art und Weise zu konkurrieren, als sei der oder die andere verantwortlich, dass ich etwas nicht in einer von mir gewünschten oder gar beanspruchenden Form erreichen kann. Woher würde das Recht entstammen, dass ich auf etwas einen Anspruch erhebe, jemand anderer dies aber nicht dürfte?

Wie bereits erwähnt, wenn ich von anderen etwas erwarte, zu dem ich nicht selbst bereit bin, so gibt es keine Legitimation, dies zu erwarten bzw. keine Legitimation

dafür, dass anderen dieser Anspruch nicht zugebilligt wird. Wäre ich als Unternehmer, als Staatsbürger, als Regierungsmitglied beispielsweise nicht bereit, für ein Einkommen bestimmter Höhe zu arbeiten, dann darf ich dies auch von niemandem sonst erwarten, oder noch viel schlimmer, Maßnahmen setzen, um andere in die Position zu drängen, dies für sich akzeptieren zu müssen.

Echte emotionale Verbundenheit, empathisches Mitfühlen und das Ziel ehrlicher Gleichwertigkeit sollten die Maximen von uns Menschen sein.

Doch hier wirken eine Menge der mehrfach erwähnten innerseelischen Prozesse, geprägt durch unsere Lebenserfahrungen, oftmals entgegen. Dies ist menschlich, sollte aber mehr und mehr in unsere Bewusstheit gelangen und wir sollten uns zum Ziel machen, dies emotional in uns selbst zu ändern. Dann wirken diese innerseelischen unbewussten Prozesse nicht mehr entgegen einer konvivialen Koexistenz. Wenn wir beispielsweise unserem Nachbarn nicht gönnen, einen bestimmten Erfolg, eine bestimmte Sache zu haben, so liegt dies nur an dem Ergebnis eines innerseelischen Prozesses, einer Unzufriedenheit, einem ungelösten emotionalen Thema in uns, weshalb wir so empfinden. Lösen wir diese Gefühle, so wird uns das gleiche Thema in Bezug zu unserem Nachbarn womöglich gar nicht mehr tangieren.

Wir erlangen dadurch die Fähigkeit, frei von innerseelischen Dynamiken unseren Mitmenschen in zwischenmenschlichen Kontakten so zu begegnen, dass wir das Besondere am Gegenüber kennen lernen und erfassen können, ohne in Konflikt mit eigenen innerseelischen Prozessen zu kommen. Dies bildet eine Grundlage dafür, reife, abgegrenzte, aber zu tiefer emotionaler Bindung fähige Beziehungen und Koexistenz zu leben.

Bindung in nahen Beziehungen bildet somit eine wichtige Grundlage für Verbundenheit zum Kollektiv. Im evolutionären Sinne waren wir in der Urzeit darauf programmiert, unsere Gene möglichst oft mit unterschiedlichen Sexualpartnern zu verteilen und vermischen. Dies war, wie Studien zu genetischer Durchmischung zeigen, ein Katalysator menschlicher Entwicklung. Während der

Österreichisch-Ungarischen Monarchie beispielsweise gab es durch die Größe des Landes eine intensive genetische Durchmischung. Gemäß einer Information durch den bereits erwähnten Professor, mit welchem ich eine Einführung in wissenschaftliches Arbeiten erfahren durfte, belegen Studien, dass dies in Österreich beispielsweise zu einer bezogen auf die Einwohnerzahl prozentuell großen Anzahl an Nobelpreisträgern geführt hat.

Nun scheint es jedoch für die psychische Gesundheit des modernen Menschen dennoch sehr zuträglich, bindungsfähig zu sein. Die Bindungsforschung zeigt uns, welcher wichtiger Umstand dies bereits in der frühkindlichen Entwicklung als Grundlage für spätere psychische Gesundheit ist. So wie wir als reife Erwachsene zu Bindung fähig sind, ist dies ebenfalls ein förderlicher Umstand für unsere seelische Gesundheit und auch die Grundlage, Verbundenheit zum Kollektiv empfinden zu können. Denn wenn uns die Fähigkeit zu Bindung als Fundament nicht möglich ist, so wird eine tiefe Verbundenheit zum weltweiten Kollektiv vermutlich schwer möglich. Aufgrund der Globalisierung ist die entsprechende genetische Durchmischung, welche die Evolution des Menschen gut voranschreiten lässt, ja vermutlich ohnehin gegeben und braucht nicht zwingend vom Einzelnen mehrmals gefördert werden.

Dennoch bedeutet dies nicht, uns nur als Teil des Kollektivs wahrzunehmen. Würden wir uns selbst ausschließlich über das „Wir“ definieren, so wäre dies wenig zuträglich für eine reife, selbständige Persönlichkeitsstruktur und unsere Beziehungen. Das „Verschwimmen“ meiner Selbst mit dem oder den anderen nennen wir in der Fachsprache Konfluenz. Diese stellt eine eher unreife und schlecht abgegrenzte unselbständig-abhängige Persönlichkeitsstruktur dar.

Wir benötigen sehr wohl ein stabiles Selbst, ein reifes Ich und eine prägnante personale Identität, ein positives Selbstwertgefühl und Zufriedenheit, um eine unabhängige, eigenverantwortliche, abgegrenzte und empathische Verbundenheit mit anderen Menschen dieser Welt empfinden und leben zu können. (Vgl. Petzold, 1991a/2003a)

Mit einer dementsprechenden Persönlichkeitsstruktur als Grundlage wird es uns gelingen, das Leben in Verbundenheit, in konvivaler Koexistenz mit entsprechender Freude, Begeisterung und Demut zu vollziehen.

Freude und Begeisterung

„Freude und Begeisterung zum, sowie gegenüber dem Leben, macht dieses in seinem natürlichen Wert wortwörtlich lebenswert.“

Mit Freude zu leben ist wohl eine Sache, welche wir uns alle wünschen. Nun, dann sollten wir uns in der Gestaltung unseres Zusammenlebens auch so ausrichten, dass dies in der Liste unserer Lebensziele weit oben zu finden ist.

Doch Hand aufs Herz, dürfen wir das?

Sind wir dementsprechend geprägt und erzogen, dass wir Freude im Leben an erste Stelle setzen dürfen, oder wurden wir dahingehend geprägt, Arbeit, Leistung, Erfolg, finanziellen Gewinn, Ansehen und Status etc. als oberste Priorität zu definieren?

Würden wir uns dann einer infantilen Art zu leben hingeben und nur mehr Spaß und Freude generieren, ohne einen Beitrag zur gesellschaftlichen Kooperation leisten zu wollen?

Viele Menschen argumentieren, dass dem dann genau so sein würde und ein Großteil der Menschen sich dem Nichtstun hingeben würde und diejenigen, welche Arbeit und Leistung, Erfolg usw. an erster Stelle sehen und andere auch dazu anhalten, dem zu folgen, seien diejenigen, welche „das echte“ Leben erkennen.

Nun wäre es so, dass ein Großteil der Menschen sich dem Nichtstun hingeben wollen würde, weshalb hätten diese Personen sich dementsprechend entwickelt?

Etwa weil es in der Natur oder den unerfüllten Wünschen von uns Menschen steckt?

Ich denke, nein!

Dies kommt vermutlich daher, dass entsprechende Sozialisationserfahrungen dazu geführt haben. Ich kann verstehen, dass Jugendliche bei dem Korsett, in welches sie durch unser aktuelles Bildungssystem gepresst werden, die Freude

und Begeisterung an der freien Entwicklung und Gestaltung ihrer Fähigkeiten und Interessen verlieren.

Wenn die Freiheit gewährt wird, den eigenen Interessen zu folgen, welche jeder und jede für sich in dieser Welt auch immer als sinnvoll empfindet, dann entsteht eine kooperative Gesellschaft. Hierzu wird es jedoch vermutlich wichtig sein, die hauptsächliche Aufmerksamkeit für künstliche Werte materieller und digitaler Güter als Generator für Lebensgefühl durch natürlich wertvolle zwischenmenschliche emotionale Erfahrungen abzulösen.

Wenn Kinder mit Begeisterung in Minecraft konstruieren und Überleben spielen, so sollten wir ihnen dies alternativ auch mittels Erlebnispädagogik in der Natur, gemeinsam mit anderen, ermöglichen. Ich meine, dass sie hier die gleichen emotionalen Erfahrungen machen können wie in digitalen virtuellen Welten. Eventuell sogar noch wertvoller, da sie hierbei über alle ihre Sinne angesprochen werden und die natürlichen sensorischen körperlichen Erfahrungen eine sehr gesunde Entwicklung fördern.

Wenn Begeisterung für Themen des natürlich-ursprünglichen Lebens entsteht, so gibt es womöglich die Frage, ob jemand nichts tun will, gar nicht.

In unseren Genen liegt dies auf jeden Fall nicht!

Im Sinne einer seelischen Gesundheit ist es noch dazu wichtig, für sich eine Sache im Leben zu finden, in welcher Form jede und jeder einen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenleben leisten möchte.

Mit dieser Begeisterung und Freude am sowie für das Leben als Individuum sowie gegenüber dem Kollektiv als oberstes Ziel, kann die bereits erwähnte Form der partiell utilitaristischen eigennützlichen Orientierung an künstlichen Werten, welche in unserer Welt aktuell zu vielen schädlichen Erscheinungen führt, abgelöst werden.

Die Orientierung an Freude und die Ausrichtung des Lebens an der Begeisterung zu persönlichen Interessen und Themen des gesellschaftlichen Zusammenlebens

bedeutet jedoch nicht, dass wir befürchten müssten, im gesellschaftlichen Leben Rückschritte hinnehmen zu müssen.

Im Gegenteil würde es womöglich zu einer Selbstregulation kommen, indem jeder freiwillig nach seinen Interessen einen Beitrag zur Gesellschaft leistet, durch den vorrangig „Grundlegendes“ für unser Zusammenleben erfüllt würde. Über diese grundlegende Versorgung mit Wasser, Nahrung, Energie, Kleidung etc. hinaus kann dann auch Wünschenswertes wie Unterhaltung, Angebote zur Freizeitgestaltung, Luxusgüter etc. in der Form realisiert werden, inwieweit Menschen es zu ihrem persönlichen freiwilligen Interesse machen, zur Schaffung dieser Güter beizutragen.

Themen, welche dann niemand in seinem freiwilligen Interesse schaffen oder zu dessen Entstehung mit beitragen würde, gäbe es dann so lange nicht, bis eine ausreichende Menge an Menschen mit diesem Interesse freiwillig für die Manifestation sorgen würde.

Ich meine, dass dies eine reife und eigenverantwortliche Form menschlichen Zusammenlebens darstellt. Die aktuellen Formen menschlichen Zusammenlebens sowie die Art und Weise, wie wir orientiert an künstlichen Werten Arbeit als unseren Beitrag zur Gesellschaft machen, indem wir diesen in manchen Fällen in Bereichen und Tätigkeiten leisten, wo wir diesen freiwillig eventuell gar nicht leisten wollen würden, führt eher zu einer Reduktion von Eigenverantwortung und Begeisterung. Es scheint aktuell wenig darum zu gehen, was ein persönlicher Beitrag bewirkt. Es scheint in einem hohen Maße um Geld zu gehen, welches wir für unsere Leistung erhalten. Es besteht somit der Eindruck, dass Menschen ihren gesellschaftlichen Beitrag oftmals aus Gründen des Geldes leisten anstatt aus reflektierter Entscheidung, wie und wo sie diesen Beitrag entsprechend ihren eigenen Talenten, Fähigkeiten und vor allem Interessen leisten wollen.

Damit eine Gesellschaft in derart freier, eigenverantwortlicher, interessenbasierter Gestaltung menschlichen Zusammenlebens und

Kooperation mit Freude und Begeisterung funktionieren kann, benötigen wir ein entsprechendes Vertrauen in das Leben, die Menschen und diese Welt.

Vertrauen

„Vertrauen bedeutet Hinwendung zum Leben als positives Ganzes, Akzeptanz dessen, was uns das Leben zumutet, und Zuversicht, dies auch emotional zu bewältigen.“

Das Gegenteil von Vertrauen ist Angst.

Angst tritt auf, wenn wir in unseren innerseelischen Prozessen eine Sache, ein Ereignis, ein Gefühl in keinem Falle haben und akzeptieren wollen. Wenn wir uns nicht vorstellen können, dass die in Verbindung mit einem Ereignis stehenden persönlichen Emotionen auch zum Leben gehören und persönlich emotional bewältigt werden können.

Viele Menschen kommen mit Panikzuständen zum Beispiel nach Verlusten in Form von Todesfällen in meine Praxis und können oft nicht verstehen, weshalb diese Symptome dann oftmals Jahre nach dem betreffenden Ereignis auftreten. Oftmals zeigt sich dahinterliegend eine nicht bewältigte, nicht abgeschlossene Trauer. Eine fehlende Integration, das unerwünscht Schmerzvolle auch für das eigene Leben annehmen zu können oder zu wollen. Wenn wir derartige offene Gefühle in uns tragen, aber nicht davor gefeit sind, dass sich ein dementsprechendes Ereignis wiederholt, haben wir im Wesentlichen Angst vor unseren Gefühlen. Uns fehlt die Vorstellung, die Überzeugung und der Wille, eine neuerliche Trauer abermals bewältigen zu können. Unser Unbewusstes rät uns, möglichst dafür zu sorgen, dass so etwas nicht wieder geschieht, denn wir können oder wollen die dann damit in Verbindung stehenden Gefühle nicht bewältigen. Dies löst im tiefen Inneren eine Angst aus, welche sich mit den Monaten und Jahren verstärkt, denn es ist Teil unseres Lebens, dass Menschen sterben, und je länger dies nicht passiert, umso gefährlicher wird es in unserer unbewussten Wahrnehmung, da es ja beinahe sicher ist, dass wir wieder einmal damit konfrontiert sein könnten, so wir nicht selbst früher sterben.

Die Angst vor der Unmöglichkeit, diese Gefühle bewältigen und überhaupt die Bewältigung als gesunden Teil des eigenen Lebens akzeptieren zu können und zu wollen, ist dann der wesentliche Hintergrund.

Wenn die Bewältigung der ursprünglichen Trauer nachgeholt und die Akzeptanz gefunden wird, dass derartige Erlebnisse zum Leben gehören und das zwar sehr schmerzvoll und schwer, aber dem Leben entsprechend ist, löst sich auch die Angst zumeist auf. Es entsteht das Vertrauen, bei einem neuerlichen Verlust dies auch entsprechend akzeptieren und bewältigen zu können. Einfacher oder weniger wird der eigentliche Schmerz dadurch nicht, aber bewältigbar. Und dies ist gesund für jeden, dem dies gelingt. Es macht dann frei für das eigene Leben und schafft die Grundlage, Vertrauen zu empfinden.

Dieses Beispiel kann beliebig auch auf andere Lebensthemen angewandt werden. Es geht zumeist um eine Sache, deren emotionale Bewältigung wir uns unbewusst nicht vorstellen können bzw. wo unsere Vorstellung vom Leben sagt, dass gerade uns das eine oder andere nicht passieren darf.

Die Themen, welche dies betrifft, sind dabei individuell, von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Welche dieser Themen individuell einem Menschen eigen sind, hängt von den mit Bezugspersonen gemachten Lebenserfahrungen und Prägungen ab.

Wenn mir beispielsweise ein Elternteil in der Kindheit immer wieder mit einer gewissen Aufregung vermittelt, ich solle mich beeilen, um nicht zu spät zur Schule oder sonst wohin zu kommen, so prägt sich möglicherweise ein Gefühl ein, dass dies in meinem Leben nicht sein darf, obwohl eigentlich unklar bleibt, was passieren würde, käme ich mal zu spät. Nun, wie wir mit großer Sicherheit annehmen dürfen, passiert gar nichts, wenn jemand zu spät kommt, und dennoch wird womöglich gerade der Betroffene in dem erwähnten Beispiel aufgeregt, hektisch, ängstlich sein, nicht zu spät zu kommen, da er sich nicht vorstellen kann, das, was emotional damit in Verbindung stehen könnte, handhaben zu können. Es

darf nach seinem oder ihrem Empfinden einfach nicht sein. Es fehlt das Vertrauen, dass eine derartige Situation ohne Probleme ablaufen kann. Dies ist menschlich.

Vertrauen entwickeln wir als Erwachsene in unserem Leben, wenn wir uns mit unseren Gefühlen und Prägungen zu einem bestimmten Thema sowie unserem Weltbild beschäftigen. Denn wenn wir uns mit den vorgestellten Gefühlen zu einem bestimmten Ereignis auseinandersetzen und dafür sorgen, dass diese Gefühle handhabbar werden, gewinnen wir innere Ruhe und Vertrauen im Zusammenhang damit. Wenn wir durch unser Weltbild bzw. unser Bild vom Leben gewisse Themen des Lebens nicht bewusst annehmen können, so schaffen uns diese Themen innerseelische Probleme. Die Bewältigung dieser Themen und damit verbundenen Gefühle bleibt jedoch, wie erwähnt, gleich. Es wird nur handhabbar und damit werden wir kompetent für das Leben, so wie es ist. Wenn in unserem Weltbild und unserem Bild vom Leben Themen ausgeschlossen sind, welche dem Leben entsprechen, wie eben das erwähnte schwierige Thema Tod und Sterben bzw. Trauer, so schafft uns dies manchmal Probleme. Integrieren wir dies samt der dazugehörigen Gefühle in unser Welt- und Lebensbild, werden wir kompetent, dies auch bewältigen zu können und zu wollen, da wir es als Teil des Lebens annehmen.

Dies schafft Vertrauen.

Fehlt uns Vertrauen, so wirkt sich dies auf unser Befinden, unser Verhalten und letztendlich auf unser Zusammenleben aus.

Überall, wo uns Vertrauen gelingt, wird dies förderlich für die Gestaltung unseres Zusammenlebens wirken. Wir werden dem Leben und seinen Anforderungen mit Ruhe und Gelassenheit begegnen können. Wir können abwarten und handeln, anstatt aufgrund von Ängsten möglicherweise in eine Art Aktionismus zu geraten, welcher sich auf unsere Ängste fokussiert, auch wenn die befürchtete Realität nie eingetreten wäre.

Doch dies bedeutet alles andere, als jederzeit blind oder bedingungslos zu vertrauen oder zu meinen, es wird alles im Leben gut gehen. Das käme einem

unrealistischen positiven Denken gleich, welches dann zu Enttäuschungen führt. Wenn wir uns in dem, was das Leben für uns bereithalten kann, egal, ob positiv oder negativ, mit Bewusstheit begegnen, dann täuschen wir uns nicht selbst und es kommt zu weniger Enttäuschungen, wenn es zu Ereignissen kommt, die wir uns nicht wünschen.

Und manchmal im Leben kann es für jeden Menschen zu Schicksalsschlägen von großer Intensität kommen, welche uns sehr hart treffen können. Welche sogar das Fundament unseres Lebensvollzuges erschüttern, wenn wir Unfällen mit irreversiblen körperlichen Schädigungen wie Querschnittslähmungen oder psychischen Herausforderungen wie zum Beispiel Todesfälle naher Angehöriger gegenüberstehen.

Leider müssen wir auch das als Teil des Lebens annehmen. Niemand wünscht sich dies. Wir wünschen dies auch keinem Menschen. Wir hoffen darauf, dass uns derartiges erspart bleibt.

Und doch sind diese Ereignisse Teil des Lebens.

Sie treffen dann einen einzelnen oder viele Menschen, aber viele haben auch das Glück, dass ihnen so etwas erspart bleibt.

Annehmen zu können, wenn es gerade mich selbst trifft, und akzeptieren zu können, dass ich in meinem Leben jetzt die betroffene Person bin, welche zur Aufgabe hat, derartiges zu bewältigen, bedingt eine sehr tiefe Sichtweise über den Wert menschlichen Lebens auch in solchen Momenten.

Es benötigt die Möglichkeit, eben das Höchste am Leben als das Leben selbst auch mit Einschränkungen, Liebe, Zufriedenheit, Freude etc. auch ohne wünschenswerte Rahmenbedingungen körperlicher und situativer Unversehrtheit fühlen zu können.

Um dies hierfür, aber auch für manchmal weniger schwerwiegende Lebensthemen möglich zu machen, wird eine besondere Fähigkeit benötigt, mit

unerwünschten, aber realen Geschehnissen menschlichen Lebens fertig zu werden.

Wir brauchen hierzu Demut.

Demut

„Demut ist die Grundhaltung, dass Leben und Fühlen bereits das Großartigste darstellt, was uns Menschen gegeben ist.“

Demut bedeutet für mich den Wert des Lebens in seinem Sein, in seiner Verbindung zu sich selbst, der Welt und seinen Mitmenschen zu spüren und sich daran erfreuen zu können.

Bin ich mit mir und dem Leben im Wesentlichen im Frieden, so können auch unerwünschte Erfahrungen bewältigt werden. Ja, es ist darüber hinaus sogar so, dass unerwünschte Ereignisse in einem gewissen Sinne eben als manchmal zum Leben gehörend anerkannt und bewältigt werden können.

Wie erwähnt, macht eine derartige Haltung manche Erfahrungen dadurch nicht weniger schmerzvoll oder belastend, aber bewältigbar. Und das ist gesund.

Demut ist aber auch für das Fühlen positiver emotionaler Erfahrungen im Leben wichtig. Hat das Leben und Fühlen nicht den obersten Stellenwert und stehen anstatt dessen möglicherweise erdachte, künstlich geschaffene Werte im Vordergrund, wird das Leben möglicherweise weit weniger emotional erfüllend.

Demut ist die Grundlage für unsere Möglichkeit zu lieben, zu freuen, zu verzeihen, sowie zu Mitgefühl, zu Akzeptanz, zu Vertrauen etc.

Demut bedeutet aber in keinem Fall, devot zu sein und sich dem Leben, Mitmenschen, Situationen, Systemen, Regeln usw. auszuliefern und machtlos zu unterwerfen bzw. anpassen zu müssen.

Im Gegenteil, Demut bedeutet Freiheit.

Die Freiheit, trotz manchmal unerwünschter Geschehnisse in dieser Welt der emotionalen Bewältigung und dem Leben als Prozess des Fühlens zugewandt zu bleiben.

Dies können wir uns verständlich in Situationen von höchstem tragischem Ausmaß Opfer von Kriegen, Folter, Gewalt, politischer Verfolgung und

Vertreibung, traumatischen Erfahrungen etc. zu sein, nur sehr schwer vorstellen, geschweige denn akzeptieren.

Und dennoch, eine wichtige Eigenschaft, die wir Menschen zum Überleben derartiger Situationen in uns tragen, ist Hoffnung. Darüber hinaus besitzen wir die Kraft, unsere Wunden zu versorgen, uns dabei helfen zu lassen und auch wieder ein emotional gutes Leben erreichen zu können.

Vergessen können wir jedoch derartige Ereignisse nie wieder.

Wir können nur nachträglich unsere Gefühle bewältigen und die Wirkung der Vergangenheit mit uns tragen.

Damit dieser Prozess gelingt, benötigen wir Demut im Sinne von Verstehen, dass dies, wenn auch unerwünscht, ein Teil unseres Lebens sein kann. Es geht dann darum, mit diesen Themen Leben vollziehen zu können, anstatt mit dem Geschehenen bis an das Lebensende zu hadern und es als unmöglich anzusehen, sich auch wieder entsprechend gut fühlen zu können.

Es sei nochmals erwähnt, dass diese Worte nicht den Grad der Schwere einiger Erfahrungen, welche uns das Leben zumutet, verharmlosen sollen oder dies als problemlos betrachten zu wollen.

Ich bin immer wieder schon allein von dem Titel des bekannten Buches Viktor Frankls „Und trotzdem ja zum Leben sagen“ beeindruckt, welches dieser schrieb, nachdem er als Psychologe im zweiten Weltkrieg mehrere Konzentrationslager überlebt und seine gesamte Familie verloren hatte.

Oder von der Begeisterung und dem Engagement Stephen Hawkings, welcher in einem zu jeglichen motorischen Bewegungen unfähigen Körper lebend größte Hingabe zu seiner geistigen wissenschaftlichen Arbeit demonstrierte.

Demut benötigt auch die Möglichkeit, möglichst frei von Wertung und Vergleich zu sein, weshalb das Leben für manche Menschen und manchmal gerade für uns einschneidende Erfahrungen bereithält.

Wenn wir das Leben als natürlichen Prozess und innerhalb natürlicher Grenzen in unserem Einfluss frei nach unserem Willen gestalten, wenn wir fähig zur Bewältigung emotional unerwünschter oder belastender Erfahrungen sind, wird Leben und dann auch Zusammenleben ein beseelter Prozess.

Natürlich wünschen wir uns Unbeschwertheit und Gesundheit über unsere gesamte Lebensspanne. Und natürlich ist es sehr schön, wenn dies so eintritt.

Dennoch hält das Leben auch anderes parat. Gelingt es uns dann, wenn die Anforderung an uns herangetragen wird, dies als zum Leben gehörend demütig anzunehmen, so brauchen wir weniger die Bewältigung in der Suche nach einem Schuldigen, in dem Trachten nach Vergeltung oder ähnlichem zu suchen, sondern wir können uns auf die Bewältigung und Versorgung unserer Belastungen und Wunden konzentrieren.

Dies ist gesund für uns und unser Zusammenleben.

Verlieren wir uns im Vergleich, weshalb uns eine Sache trifft, und fühlen Neid oder Unfairness gegenüber anderen, so sind wir abgetrennt von der Möglichkeit, das Leben als das, was es ist, samt seinen Erfahrungen an positivem wie negativem Fühlen, leben und bewältigen zu vermögen.

Demut hilft uns also im Lebensvollzug, unabhängig, ob dieser von Glück oder Schicksal geprägt ist.

Wenn wir aufgrund erdachter Lebensmodelle, Menschenbilder, künstlicher Werte etc. meinen, dass derartige Vorstellungen das Leben bedeuten anstatt des ursprünglichen und natürlichen zwischenmenschlichen emotionalen Lebens, dann sind wir möglicherweise enttäuscht, wenn es anders kommt, oder verängstigt, dass es anders kommen kann.

Wir verhalten uns dann auch dementsprechend.

Wir versuchen dann zwanghaft zu erreichen, militant zu verhindern, zu manipulieren und nach Möglichkeit alle unerwünschten Gefühle von uns in einer Art und Weise fernzuhalten, was unser Zusammenleben mit anderen beeinflusst.

Dies führt uns weg von der natürlichen menschlichen Eigenschaft, mit jeglichem Gefühl des Menschseins, egal ob Freude, Spaß, Zufriedenheit, Angst, Trauer, Wut etc., als dem umzugehen, was es ist.

Teil des Menschseins und Teil des Lebens.

Gelingt es uns, derartiges Fühlen als das Ursprüngliche im Menschsein zu erkennen, dies in den Mittelpunkt unserer Lebensgestaltung mit uns selbst, unseren Mitmenschen und der Umwelt zu stellen, dann werden wir womöglich das Leben und Zusammenleben hauptsächlich aus einem sehr wesentlichen und der Menschheit womöglich einzigartigen Gefühl heraus erleben, „*der Liebe*“.

Liebe

„Liebe ist wohl der einzigartigste, faszinierendste und wunderbarste Seinszustand von uns Menschen.“

Was ist Liebe?

Was bedeutet es zu lieben?

Wozu sind wir fähig zu lieben?

Drei wichtige Fragen, deren Antworten, wie ich meine, eine grundlegende Voraussetzung für das Erreichen von Liebe als Seinszustand darstellen.

Ich möchte Liebe deshalb als Seinszustand bezeichnen, da es bei Liebe wohl weniger um einen Vorgang oder eine Handlung geht als um den Umstand, sie fühlen zu können, in Liebe sein zu können. Dies ist gut für die Liebenden und schafft dem oder der Liebenden diesen Gefühlszustand von höchster Güte.

Aber vorab nochmals zurück zur Beantwortung der oben genannten Fragen.

Was ist Liebe?

Nun, ich meine, Liebe ist, wie ich bereits erwähnt habe, einer der faszinierendsten und großartigsten Zustände menschlichen Seins, den wir erlangen können. Irgendwie wäre es doch das Beste, wenn wir immer nur im Zustand der Liebe leben könnten.

Liebe ist etwas tief emotionales und dauerhaftes. Liebe ist an dieser Stelle klar abzugrenzen von Verliebtheit, welche oftmals mit Liebe verwechselt wird. Schon deshalb, da sich Verliebtheit zumeist auf romantische Verliebtheit bezieht, nach welcher wir zumeist trachten. Doch Verliebtheit ist zum Teil ein hormonell bedingter Zustand. Ein evolutionär bedingter, partiell biologisch bedingter Zustand, welcher dazu dient, uns auf eine Person, mit welcher wir uns womöglich sogar fortpflanzen wollen, zu fokussieren. Um in der Zeit der Verliebtheit in einem beinahe verrückten Hochgefühl zu leben, welches auch durch Konflikte oder Unstimmigkeiten schwer aus dem Gleichgewicht zu bringen ist. Dies dient dazu, dass wir auf den einen Partner, auf die eine Partnerin so lange konzentriert bleiben,

bis unser Nachwuchs auch gut in dieser Welt angekommen ist. Wir sind in dieser Zeit nur auf die eine Person konzentriert und können uns nicht vorstellen, dass uns jemals ein anderer Mensch derart fühlen lassen, derart interessieren würde. Dies kommt vermutlich daher, dass, wie Studien zeigen, während der Verliebtheit ähnliche Hormone und vor allem Hormonlevel am Werken sind wie bei Zwangserkrankungen. Wir sind also auf eine Person, auf eine Partnerschaft etc. konzentriert, und das ist gut so.

Meist nimmt diese hormonelle Überschwemmung nach rund 1,5 Jahren ab und viele Menschen erschrecken dann, da sie denken, sie lieben ihren Partner, ihre Partnerin nun nicht mehr.

Nun muss aber gesagt werden, dass dies nur ein Zeichen der Abnahme von Verliebtheit darstellt.

Liebe ist nämlich eine bewusste Entscheidung und keine Verliebtheit. Liebe ist etwas Ruhiges, Vertrauensvolles, Nachhaltiges. Verliebtheit ist aufregend, verrückt, überschwänglich.

Liebe und die bewusste Entscheidung dafür, zum Beispiel einen Menschen zu lieben, steht mit der bereits beschriebenen Bindung in Zusammenhang. Liebe geht über gemeinsame Zeit und Aktivität hinaus. Sie bleibt sogar über das Zusammensein als Paar und den Tod hinaus erhalten. Deshalb ist Liebe in solchen Momenten schmerzvoll, da sie nicht endet, nicht enden kann, denn es ist meine Liebe. Mein Zustand der Liebe zu dem geliebten Menschen. Und wenn er oder sie sich trennen möchte oder stirbt, dann tut Liebe weh, da mein Wunsch, meine Liebe mit dem geliebten Menschen weiterhin in Form von Zusammenleben, Zeit, Aktivität, Sexualität zu teilen, nun unerfüllt bleibt.

Liebe ist also immer mein persönlicher Zustand. Meine Leistung.

Es geht im eigentlichen Sinne viel weniger darum, geliebt zu werden. Obwohl dies natürlich ein Umstand ist, welcher sich im Leben jedes Menschen auch erfüllen sollte, geht es vielmehr darum zu lieben.

Es gibt das berühmte Zitat des deutschen Philosophen Martin Hinrich (*1926):

„Wer nicht geliebt wird, hat nicht gelebt.“

Es müsste jedoch vielmehr lauten:

„Wer nicht liebt, lebt nicht.“

Liebe geht auch über die partnerschaftliche und romantische Liebe hinaus.

Liebe kann Liebe zur Welt, Liebe zum Leben, zu meinen Mitmenschen, Nächstenliebe, Mutterliebe, Selbstliebe, Tierliebe, Liebe zur Kunst, Liebe zur Natur, Liebe zum Detail, Liebe zu Gott etc. bedeuten.

Lieben bedeutet, in diesem Zustand sein zu können. Mit Liebe das Leben zu leben. Liebe ist jedoch frei vom Wunsch zu besitzen. Wenn man das Objekt seiner Liebe besitzen will, aus Angst, die Liebe zu verlieren, aus Angst, jemand anderer könnte mir diese wegnehmen, aus der Vorstellung, sie käme eben durch das Objekt der Liebe in mich hinein, anstatt ein Zustand meiner selbst zu sein, aus Angst vor dem Schmerz des Verlustes, dann macht Liebe unfrei. Sie wird zwanghaft, manipulativ und kann auch die Ursache für Verletzungen sein.

Liebe gewährt dem geliebten Objekt Freiheit und nicht nur das, sie fördert diese auch, da Liebe ja zum Ziel hat, dass es dem Objekt oder der Person meiner Liebe gut geht.

Wenn mein Sohn, meine Tochter mich in seinem bzw. ihrem Leben nie wieder sehen will, so wäre das schmerzhaft, aber die wahre Liebe gewährt und akzeptiert. Wenn dies für ihn oder sie besser so ist, dann ist meine Liebe so groß, ihm oder ihr dieses Geschenk aus Liebe zu geben. Und wenn sich die Situation wieder ändert, dann kennt Liebe auch keine Kränkung, sondern die Freude, falls nach Jahrzehnten doch wieder Kontakt entsteht. Denn Liebe endet nicht.

Oder nehmen wir das Märchen von König Salomon, welcher den Streit der beiden Frauen, die ein Kind als das ihre beanspruchten, lösen wollte, indem er das Kind mit seinem Schwert in zwei Hälften teilt, und jede Frau bekäme einen Teil. Die

echte Mutter gab aus Liebe ihr Kind auf und sagte: „Nein, gebt das Kind der anderen Frau.“ Dem Leben des Kindes wegen aus einem Akt der Liebe.

Trauer bei Verlust oder unerfüllter Liebe, nicht andauernd physisch mit einem geliebten Menschen zusammen zu sein, ist somit ein tiefer Ausdruck von Liebe.

Bei Verlusten ist es also wichtig, Akzeptanz für den unerfüllten Wunsch zu finden. Dies ist oft ein schmerzvoller Vorgang. Und dennoch muss gesagt werden, auch wenn ich einen geliebten Menschen verliere, die Liebe bleibt, da sie meine persönliche Leistung, mein Sein ist. Viele Menschen empfinden hier in umgekehrter Richtung, also in der Form, dass die Liebe kein innerseelischer Vorgang ist, den ich imstande bin, war oder sein kann zu erreichen, sondern in der Form, wie wenn diese von außen kommt. Wie wenn sie von dem geliebten Anderen ausgeht. Nun kann es natürlich sein, dass der oder die Andere mich ebenso liebt, und dann ist dies doppelt schön, da wir dann natürlich auch Liebe empfangen. Dies tut jedem Menschen gut.

Dennoch ist aber der essenzielle Wert der Liebe, diesen Zustand selbst annehmen und erfahren, also demnach lieben zu können. Dann gehört die Liebe mir, sie kann mir nur schwer genommen werden. Sie hängt dann nicht von anderen ab. Sie kann jedoch, wie erwähnt, schmerzhaft sein, und es liegt dann ebenso in unserer Verantwortung, den Wert des Liebens für uns selbst zu erkennen, das Heilwerden unserer selbst durch Trauern und Abschied unerfüllbarer Wünsche zu schaffen, um die Liebe auch weiterhin spüren und leben zu können.

Erich Fromm schreibt hierzu in seinem beeindruckenden Werk mit dem Titel „Die Kunst des Liebens“ vom gesellschaftlichen und psychischen Wandel des Stellenwerts der Liebe von einer Fähigkeit, einer Haltung, einem Zustand hin zu der Vorstellung, es handle sich um ein Objekt. Nach Fromm hänge die Vorstellung, wie dieses Objekt personal in Form eines Partners und einer Partnerin aussehen soll, auch von aktuellen gesellschaftlichen Bewertungen ab, welche Charakterzüge, Körperlichkeit und Verhalten gerade modern waren. Des Weiteren setzte sich, nicht zuletzt auch durch diese Betrachtung, die Vorstellung durch,

Liebe sei eine Form des Glücks, welche uns in Gestalt von romantischer Liebe in den Schoß fällt. Folglich waren wir Menschen mehr und mehr damit beschäftigt, uns liebenswert zu machen und zu präsentieren, denn die Kunst des Liebens erfahren zu wollen. (Vgl. Fromm, 1956/2001, S. 11ff)

Das folgende ausführliche Zitat Fromms zu seiner Sicht zu Objekten der Liebe sehe ich bei dem Thema als so grundlegend an, dass ich es hier in ungekürzter Form gerne wiedergeben und danach auf die Zusammenhänge mit bisherigen Ausführungen in diesem Buch eingehen möchte, um diese Aussagen mit den Vorstellungen eines gelingenden konvivialen Zusammenlebens zu verknüpfen.

„Liebe ist nicht in erster Linie eine Bindung an eine bestimmte Person. Sie ist eine Haltung, eine Charakter-Orientierung, welche die Bezogenheit eines Menschen zur Welt als Ganzem und nicht nur zu einem einzigen Objekt der Liebe bestimmt. Wenn jemand nur eine einzige andere Person liebt und ihm alle übrigen Mitmenschen gleichgültig sind, dann handelt es sich bei seiner Liebe nicht um Liebe, sondern um eine symbiotische Bindung oder um einen erweiterten Egoismus. Trotzdem glauben die meisten Menschen, die Liebe komme erst durch ein Objekt zustande und nicht aufgrund einer Fähigkeit. Sie bilden sich tatsächlich ein, es sei ein Beweis für die Intensität ihrer Liebe, wenn sie außer der geliebten Person niemanden lieben. Es ist dies der gleiche Irrtum, den wir bereits an anderer Stelle erwähnt haben. Weil man nicht erkennt, daß [sic] die Liebe ein Tätigsein, eine Kraft der Seele ist, meint man, man brauche nur das richtige Objekt dafür finden und alles andere gehe dann von selbst. Man könnte diese Einstellung mit der eines Menschen vergleichen, der gern malen möchte und der, anstatt diese Kunst zu erlernen, behauptet, er brauche nur auf das richtige Objekt zu warten, und wenn er es gefunden habe, wird er wunderbar malen können. Wenn ich einen Menschen wahrhaft liebe, so liebe ich alle Menschen, so liebe ich die Welt, so liebe ich das Leben. (Fromm, 1956/2001, S.58f)

Fromm stellt dann im Weiteren auch ergänzend dar, dass es jedoch natürlich Unterschiede in den Arten der Liebe zwischen Partnerliebe, Mutterliebe,

Nächstenliebe gibt und, wie ich meine, geben muss, da sonst der Akt der Liebe und die Bindung zu einem Lebenspartner in dieser Welt einen anderen Stellenwert hätte.

Nun liegt die Verbindung der für unser Thema der Koexistenz sehr wichtigen Inhalte des Zitats von Erich Fromm mit den bisher geschriebenen Zeilen in der wichtigen Grundlage, dass uns die Fähigkeit zu lieben und in einem Zustand des Liebens leben zu können in eine allgemeine liebevolle Haltung zu uns und der Welt sowie zu unseren Mitmenschen führt.

Fromm führt auch weiter über die Liebe als Antwort auf das Problem der menschlichen Existenz aus, dass wir uns in einem zunehmenden Maße bewusst sind, dass wir zwar Natur, aber dennoch von ihr getrennt sind, dass wir in Gesellschaft leben, aber mehr und mehr zu vereinzelt Wesen, bezogen auf uns selbst und unsere persönlichen Anforderungen, Leistungen und Erfolge geworden sind. Siehe hierzu das Kapitel zum Thema Selbstentfremdung in diesem Buch.

Wir leben in einer Art und Weise in einem Zustand des Getrennt-Seins voneinander und der Natur sowie von dem, was aus emotionaler Sicht das ursprüngliche Leben genannt werden kann.

Die Liebe hingegen zeigt uns unser Bedürfnis des Eins-Seins.

Daher ist Liebe und im Zustand der Liebe leben zu können ein wesentlicher Grundpfeiler, um Verbundenheit zu sich, seinen Mitmenschen und zur Natur spüren und leben zu können. Im Zustand der Liebe zu leben, macht uns möglich, uns zu binden und uns auf diese Zustände als Ziel menschlichen Lebens zu fokussieren, anstatt in der Orientierung auf künstliche Werte, Konsum, Macht und Status zu leben. So können wir uns mit allen Menschen in der Form verbinden, dass eine konviviale Koexistenz gelingen wird.

Und das Schöne dabei, wir können dabei alle technologischen Errungenschaften und Freude bereitenden Dinge des Lebens weiter behalten und entwickeln, solange diese zu keinem physischen oder psychischen Schaden anderer Menschen und der Natur führen.

Was uns beim Erreichen konvivaler Koexistenz zu schaffen machen kann

Angst

„Angst ist unser Beschützer zur Fokussierung unserer Sinne auf das Leben.“

Angst kann als eine *der* grundlegenden Emotionen bezeichnet werden, welche in früherer Zeit das Überleben der Menschheit gesichert hat. Sie war zu Urzeiten ein automatisiertes Warnsystem vor im Wesentlichen lebensbedrohenden Gefahren.

Wie bereits erwähnt, ist dieses Warnsystem in seiner Grundprogrammierung eines selbstlernenden Systems noch immer in uns Menschen aktiv. Es wird jedoch durch neue, größtenteils kognitive Programme des modernen Menschen, Angst zu bewerten, sie ausschalten, vermeiden, bekämpfen etc. zu wollen, teilweise konterkariert bzw. ist die Angst zu großen Teilen gar nicht mehr dafür da, wofür wir sie zu Urzeiten tatsächlich benötigt haben.

In ihrer Grundfunktion geht es bei Angst vordergründig darum, Alarm zu schlagen, um uns Menschen die Möglichkeit zu geben, uns vor drohenden Gefahren zu schützen.

Zu Urzeiten funktionierte dies ohne die heutigen kognitiven Programme. Wenn, wie bereits erwähnt, ein Mensch miterlebte, wie ein Säbelzahn tiger aus einem Rosenbusch sprang und den Jäger neben ihm tötete und fraß, so wurde in ihm ein Gefühl von Lebensbedrohung erzeugt, welches sämtliche zum Zeitpunkt des Traumas, wie wir heute sagen würden, vorhandenen atmosphärischen Sinneswahrnehmungen und mentalen Prozesse verknüpft mit der Lebensbedrohung abspeicherte und so als neues zukünftiges Alarmierungskriterium integriert wurde.

Ging dieser Mensch künftig bei einer Rosenhecke vorbei, so aktivierte der Duft, die Farbe der Blüten, das Rauschen der Blätter oder ähnliches das Alarmsystem und der urzeitliche Mensch floh. Er hat dadurch überlebt. Auch wenn diesmal kein Säbelzahn tiger hinter der Hecke lauerte, war dieses Programm überlebenswichtig.

Es wurde damals nicht kognitiv bewertet. Für den urzeitlichen Menschen war die Gefahr real.

Nun funktioniert das Grundprogramm und die Integration neuer Alarmkriterien in unser Angstsystem noch exakt wie damals. Aufgrund der Vielfalt menschlicher Möglichkeiten im Fühlen, Denken und Erleben unterschiedlichster Situationen kann es sein, dass durch eine schier unbegrenzte Anzahl möglicher atmosphärischer und relationaler, das heißt zu einer gefühlten Angst verknüpfter Faktoren eine ebenso unbegrenzte Anzahl möglicher Ängste in uns Menschen entstehen kann. Diese sind oftmals aus Sicht unseres Verstandes irrationaler Natur.

Wir können Angst vor Objekten, vor Situationen, vor bestimmten Menschen, Tieren, Vorgängen, in Form von Phobien, Versagensängsten, Todesängsten, Verletzungsängsten, Vernichtungsängsten, Existenzängsten, Angst vor schlechten Noten, der Reaktion anderer Menschen, verlassen zu werden, Verluste zu erleiden, nicht erfolgreich sein zu können, nicht attraktiv zu sein, nicht zu entsprechen, nicht wert zu sein, geliebt zu werden, Angst, an vergangene Erfahrungen erinnert zu werden, krank zu werden, hilflos zu sein, keinen Einfluss zu haben, usw. usw. entwickeln. Obwohl all dies in der Realität nie eintreten könnte bzw. ja teilweise eigentlich ungefährlich für uns sein kann. Es geht dabei jedoch weniger darum, was Realität ist oder sein kann, sondern wie es zu einer innerseelischen Verknüpfung der Grundfunktion der Angst mit diversen Auslösern des Menschseins, vor allem in seiner modernen Version, kommt.

Hinzu kommt, dass wir diese Ängste oftmals ablehnen, uns selbst Schwäche attestieren, durch die Meinung anderer, eine uns eigene Angst sei nicht angebracht oder sogar Einbildung, kognitiv bewerten und deshalb keinen adäquaten Umgang damit und keine Strategie zu ihrer Bewältigung finden.

Im Wesentlichen ist Angst ein Alarmsignal. Wir sollten dieses ernst nehmen, es als innerseelischen Prozess und weniger als mögliche bzw. sichere zukünftige Realität begreifen und selbst entscheiden, wie mit der Gefahrenwarnung

umzugehen ist. Wenn wir in unserer Vorstellung mit der drohenden Konsequenz fertig werden können, so wird es sehr gut gelingen, mit unserem natürlichen Angstprogramm zu leben.

Wenn wir Angst nicht als zum Menschen gehörend akzeptieren und mit ihr leben und umgehen wollen, wenn wir sie teilweise nicht einmal bewusst erkennen, so macht sie uns das Leben eventuell schwer.

Es kommt in manchen Fällen dann so weit, dass Menschen aufgrund fehlender Möglichkeiten, ihrer jeweiligen Angst zu begegnen, Angst vor der Angst und sogar Panikreaktionen entwickeln. Dies nennen wir dann pathologische Angst oder Angststörung.

Angst hat immer ein auslösendes Objekt und eine drohende Konsequenz.

Angst vor Hunden ist zum Beispiel in ihrer Konsequenz oftmals die Angst, gebissen zu werden und Schmerzen oder Schlimmeres zu erleiden. Flugangst ist die Angst, abzustürzen und qualvoll zu verenden. Prüfungsangst ist die Angst zu versagen und Existenzangst die Angst vor einem plötzlichen und absoluten Ende. Todesangst kann auch als Angst, viel Schönes im Leben nicht erleben zu können, interpretiert werden. Ergänzend können hinter diesen Objekten der Angst auch negative frühere Beziehungserfahrungen stehen, an welche wir über das Objekterleben erinnert werden und Angst davor haben. Das Objekt muss nicht zwingend mit den alten Erfahrungen in Zusammenhang stehen. Die innerseelische Verknüpfung damit ist zufällig.

Es geht dabei immer auch um eine mit der Konsequenz verbundene weitere Emotion oder einen spürbaren Zustand.

Wer Angst vor dem Verlust eines geliebten Menschen hat, hat im eigentlichen Sinne Angst davor, den Schmerz und die Trauer, welche ja aufgrund des Umstandes menschlicher Sterblichkeit quasi fix zum Leben gehören, nicht aushalten oder bewältigen zu können bzw. nicht zu wollen.

Ob man sich dies nun vorstellen kann oder nicht, einfacher oder weniger schmerzhaft wird die Trauer im genannten Beispiel so oder so nicht. Wenn aber die natürliche Möglichkeit des Verlustes eines geliebten Menschen und die damit verbundene natürliche Form der Bewältigung, nämlich zu trauern, als zum Leben gehörend mit Demut angenommen werden kann, so hilft uns dies bei der Bewältigung.

Für das Thema Koexistenz ist dies deshalb von Bedeutung, da der Umgang mit Ängsten sehr oft zu vermeiden versucht, verdrängt, verleugnet oder abgelehnt wird. Es werden oftmals Ängste auch gar nicht als solche erkannt. Viele Menschen verhalten sich aber dennoch nach ihnen.

Wer Angst vor Fremden hat, läuft Gefahr, auch ungefährliche und bedürftige Menschen auszuschließen, anzufeinden oder gar zu bekämpfen. Wer Angst vor einer Verletzung in naher Beziehung hat, wird oftmals selbst zum Beziehungsvandalen, um sich unbewusst vorab zu schützen. Wer Angst hat, sein Kind könnte sich zum Schuleintritt fürchten, wird versuchen, diese Angst präventiv zu nehmen, obwohl diese möglicherweise gar nicht da ist, und seinem Kind sagen, es brauche keine Angst vor der Schule zu haben. Damit ist dann in den meisten Fällen die Angst beim Kind erst im Spiel. Aus Angst vor der Angst oder in diesem Beispiel, dass das Kind keine Angst haben soll, und der Absicht, sie zu verhindern, wird sie und die zu meiden versuchte Konsequenz dann oftmals erst in der Realität erzeugt. Obwohl das Kind in diesem Beispiel eine eventuell auftretende eigene Angst mit Unterstützung oder durch Erfahrung eventuell sogar regulieren hätte können und damit eine wichtige Kompetenz für das zukünftige erwachsene Leben erworben hätte.

So werden wir selbst zu Tätern und Verursachern, zu Gestaltern individueller wie kollektiver Realität.

Die Herausforderung ist, dass wir Angst anders als eine vorweggenommene Realität oder Gefahr, sondern als reine Möglichkeit sehen müssen, vor welcher uns ein automatisches Alarmsystem unbekannter Parameter warnt. Die

Verantwortung, wie mit der Möglichkeit und vor allem der Bewertung, wie realistisch diese sein kann, umzugehen ist, bleibt stets bei uns selbst.

Auch wenn eine Gefahr Realität werden kann, so ist es Teil der menschlichen Natur, dies als unerwünschte und manchmal tragisch ausgehende Möglichkeit, im schlimmsten Fall, wenn es tatsächlich unvermeidbar sein sollte, erleiden zu können. Anstatt aus dem Moment der Angst und der noch nicht real gewordenen Möglichkeit zu handeln. Denn Letzteres birgt die Möglichkeit, mehr schlechte Konsequenzen zu erzeugen als vor echten Gefahren, welche womöglich keine Realität geworden wären, zu schützen.

Das bedeutet jedoch nicht, dass wir keine Vorsicht walten lassen oder Schutzvorkehrungen in unserem Leben treffen sollen. Wir müssen nur in einem hohen Maß an Reflexion versuchen zu erkennen, wo unsere Angst uns auch zum Handeln führen sollte, wo sie tatsächlich erwiesene Realität oder wo sie nur befürchtete Vorstellung ist. In den meisten Fällen machen wir uns nämlich den Hintergrund der Angst, wie bei den oben erwähnten Beispielen, zu wenig bewusst und wir übernehmen auch oftmals keine Verantwortung für unsere Ängste. Wir verhalten uns in einem hohen Maße oftmals automatisiert so, als seien Objekt und Konsequenz der Angst bereits mit Sicherheit Realität.

Dies gilt nicht nur für Angst im speziellen, sondern auch für andere abgespeicherte emotionale Erfahrungen in unserem Leben.

Wenn wir ein weiteres Beispiel aus dem Bereich der Angst betrachten, so kann aus der Perspektive situativer Angst folgendes Prinzip in Form einer Metapher wie folgt dargestellt werden, nämlich durch die Aussage:

„Kreuzfahrtschiff ist Kreuzfahrtschiff“

Wie ist dies zu verstehen?

Wenn ich mich auf einem Kreuzfahrtschiff befinde, welches sinkt, und rund um mich ertrinken und sterben Menschen, so erleide ich, wenn ich gerettet werde, dennoch Todesangst und ein Trauma. Dies wird in mir entsprechend der oben

dargestellten Funktionsweise gespeichert und je nach szenisch-atmosphärischen Wahrnehmungen in Zukunft aktiviert, um mich vor neuerlicher Lebensgefahr zu schützen. Lädt mich nun zwei Jahre später ein guter Freund zu einer gemeinsamen Kreuzfahrt ein, so werde ich womöglich auf dem Oberdeck auf und ab gehen und ständig kontrollieren, ob alles in Ordnung ist. Mein Freund könnte sich zum gleichen Zeitpunkt im Liegestuhl sonnen und meinen: „Entspanne dich, wir sind in der Karibik, schau wie großartig es hier ist, es ist alles gut, das Schiff ist sicher.“

Weshalb kann er sich anders fühlen?

Nun, weil er die für die Angst ursächliche Erfahrung nicht gemacht hat. Er hat nur Erfahrungen und Vorstellungen mit den Annehmlichkeiten und der Sicherheit von Kreuzfahrtschiffen.

Dies zeigt abermals, dass jeglicher Ablauf von Emotionen weitgehend nur in unserem Inneren stattfindet. Und weiters ist wichtig zu verstehen, dass kein Mensch aufgrund seiner rationalen Reflexionen sagen kann, er sei frei von derartigen Wirkungen und handle nicht auf Basis solcher innerseelischen Vorgänge. Sie spielen immer eine Rolle. Egal in welcher Lebenssituation, in welchem Zusammenhang, zu welchem Thema.

Bei einem traumatisierten Menschen kann es zum Auslösen seiner Kreuzfahrtschiff-Angst bereits ausreichen, unbewusst im Vorbeigehen am Küchentisch unter den Werbungen und Zeitungen ein Teilbild eines Kreuzfahrtschiffes auf einem Flugblatt zu erhaschen. Oder den Geruch eines Essens, welches serviert wurde, als der Alarm ausgelöst wurde, wahrzunehmen. Oder auch wie in dem bereits erwähnten Beispiel einer Überlebenden der Tsunamikatastrophe von 2004 kann, das Plätschern von Wasser Angst und Panik aktivieren, ohne dass dies bewusst kontrollierbar ist.

Gemäß dem Wortspiel „Kreuzfahrtschiff ist Kreuzfahrtschiff“ kann nun auch analog gesagt werden: „Abschied ist Abschied, Schule ist Schule, Erfolg ist Erfolg, Enttäuschung ist Enttäuschung, Prüfung ist Prüfung, Familientreffen ist

Familientreffen“. Und sogar „alles in Ordnung ist alles in Ordnung“, denn es kann auch sein, wenn das Leben gerade perfekt läuft und ein Trauma passiert, dass der Zustand, dass alles in Ordnung ist, in der szenisch-atmosphärischen Wahrnehmung fortan als Alarmkriterium für Gefahr gespeichert wird. Menschen wundern sich dann, weshalb sie mehr und mehr Ängste bekommen, wenn nach der Bewältigung des eigentlichen Traumas, sagen wir, der bewältigten Trauer nach einem plötzlichen und tragischen Verlust, in ihrem Leben doch wieder „alles in Ordnung“ war.

Dies bedeutet, dass wir immer, in jedem spezifischen Moment, dem wir eine wie auch immer lautende Überschrift zuordnen können, die Gefühle der Vergangenheit, welcher diese Überschrift unbewusst ebenfalls zugeordnet werden kann, mitfühlen. Individuell wie kollektiv.

Die hier gewählten Beispiele, welche pathologische Leidenszustände darstellen, sind nur Beispiele. Die Art und Weise, wie wir memorieren, also Erfahrungen szenisch-atmosphärisch speichern und diese dann in jeglichen Momenten unseres Lebens reaktiviert werden, ist auch auf positive Erfahrungen und salutogene, also Gesundheit erzeugende Zustände, anzuwenden.

Es soll durch die Betrachtung nur das Verständnis gefördert werden zu erkennen, wie wir Menschen psychologisch funktionieren, damit wir aus diesem Verständnis heraus auch dementsprechend versuchen können, mit uns in einer benignen Art und Weise umzugehen.

Wir müssen dieses Prinzip also für jegliche Lebenssituationen inklusive der dazugehörigen Gefühle und Vorstellungen anwenden.

Die Kraft unserer Erinnerungen und Vorstellungen

„Erinnerungen und Vorstellungen tragen zu gegenwärtigem Fühlen sowie zur Gestaltung der Realität bei.“

Die Art und Weise, wie wir szenisch-atmosphärisch in Bezug zu unseren Mitmenschen situativ wahrnehmen und diese Wahrnehmungen abspeichern, ist ein Grundprogramm, welches auch für andere Gefühle gleich wie bei Angst funktioniert.

Jede Form emotionaler Beteiligung in der Gegenwart ist immer eine Summe aus der Wahrnehmung und den Gefühlen des jeweiligen Moments, der bewussten wie unbewussten Wahrnehmung von Gefühlen früherer Erfahrungen, sowie emotional-prospektiven Zukunftsvorstellungen, welche mit dem jeweiligen Moment verknüpft auftreten.

Ein Gefühl ist, wie bereits mehrmals erwähnt, immer eine individuell persönliche Art, in einer Situation zu fühlen. Es kommt generisch nicht von der Realität, sondern ist eine spezifische emotionale Wahrnehmung, eine individuelle emotionale Reaktion, eine Art persönlich individuell erlebte Realität.

Wichtig ist, dass wir dies zu erkennen und berücksichtigen versuchen, denn sonst verhalten wir uns anderen gegenüber ungefiltert auf Basis unserer Wahrnehmungen und unserer „Stimmen“ im Kopf, obwohl dies womöglich gar nichts mit unserem Gegenüber zu tun haben muss.

Wenn wir uns mit dieser Stimme im Kopf identifizieren, wenn wir unreflektiert meinen, das bin eben ich und das ist eine Form der Realität, mit welcher ich konfrontiert bin, anstatt zu erkennen, dass dies nur meine individuell entwickelte Form zu fühlen und zu handeln ist, so entgeht uns womöglich die Chance, unsere

Gegenwart alternativ dazu, wie uns die Vergangenheit zu fühlen gelehrt hat, in einer neuen Form zu gestalten.

Wenn ein Mensch im Heranwachsen zum Beispiel mit einem schwer depressiven und abwesend wirkenden Elternteil lebt und durch alle möglichen Verhaltensweisen gesunder und ungesunder Art versucht, Aufmerksamkeit zu erhalten, dies aber nicht gelingt, so wird dieser Mensch eventuell das Gefühl entwickeln, unerwünscht, ungeliebt oder fehl am Platz zu sein. Trifft dieser Mensch in seiner Zukunft auf einen Chef, eine Chefin, eine Kollegin, einen Kollegen, eine Partnerin, einen Partner, welche oder welcher zum Beispiel einmal aufgrund persönlicher Themen abgelenkt ist, so wird er oder sie möglicherweise wieder die alten Gefühle von damals erleben. Er oder sie wird dann womöglich in eine emotionale Not kommen. Da er oder sie mit diesen Gefühlen früher keinen Umgang oder keine Stütze, keine Lösung, keine Bewältigung finden konnte, wird er oder sie somit auch in der Gegenwart schwer mit diesen ausgelösten Gefühlen umgehen können. Rational ist uns Menschen in diesen Momenten jedoch oftmals nicht klar, dass es sich gerade eben im Hintergrund so anfühlt wie damals. Wir verhalten uns dann so, als sei das Gefühl eine Folge der aktuellen Situation und gehen beispielsweise in den Rückzug. Oder machen unserem Gegenüber Vorwürfe, sind reserviert, grantig, erzeugen gar einen Konflikt usw. Wir wehren uns darüber hinaus in diesen Momenten oftmals gegen eine unbewusste Annahme, es könnte damals vielleicht doch mit mir zu tun gehabt haben, weshalb mein Elternteil keine Aufmerksamkeit für mich hatte. Und das wollen wir natürlich nicht. Wir wollen diese Fehlannahme emotional nicht mehr fühlen oder korrigieren und erwarten unbewusst vom Gegenüber, sich so zu verhalten, wie wir es benötigen, damit die alten Emotionen nicht mehr berührt werden.

Derartige Prozesse laufen immer und in jedem Menschen ab, egal, ob die ursprüngliche Ursache wie in diesem Beispiel eine Pathologie der Bezugsperson war oder ob wir eine positive Erfahrung machen durften.

Verhalten wir uns aufgrund früherer negativer oder gar schädlicher Auswirkungen bei einem Wiedererleben der entsprechenden Gefühle in einer Situation der Gegenwart jeweils nur nach unserem alten inneren Erleben, geht uns womöglich verloren, wie wir selbst in Eigenverantwortung für neue Erfahrungen und Gefühle sorgen lernen und die alten emotionalen Erfahrungen, Verletzungen, Prägungen und Muster bewältigen könnten. Individuell wie kollektiv.

Ein weiteres wichtiges Beispiel ist ergänzend, dass viele Menschen in ihrer Sozialisation quasi vermittelt bekommen, sie seien für die Entstehung der Gefühle bei ihren Mitmenschen, beim Heranwachsen sind dies vor allem die nahen Bezugspersonen, grundlegend mitverantwortlich.

Dies führt dazu, dass wir uns partiell mehr anhand der Vorstellung, wie sich mein Gegenüber fühlen könnte und wie ich dazu beitragen darf oder soll, verhalten. Damit entfernen wir uns von unseren eigenen Gefühlen und schaffen zudem bei unserem Gegenüber Unklarheit bezüglich des eigenen Verhaltens.

Verhalten sich nun zwei oder mehr Menschen im Kontakt derart, kann dies zu Missverständnissen und Konflikten führen, welche wir dann womöglich nicht erkennen.

Auch hier gilt das Prinzip, wenn wir die Vorstellung der Gefühle des Gegenübers als Realität annehmen, ohne diese in Wahrheit kennenzulernen, so wird unser Zusammenleben unnötig kompliziert. Jeder Mensch ist für seine Gefühle in hohem Maße selbst verantwortlich. Wenn jeder diese Eigenverantwortung für seine Gefühle leben kann, so kann aus dieser Position wechselseitige Bezogenheit neu erfahren werden.

Alles zusammen macht unser Zusammenleben einigermaßen komplex.

In Kombination mit der Kraft unserer Erinnerungen, ihrer Einflussnahme auf unsere Gegenwart, ihre Wirkung auf die Gestaltung unserer Realität ist auch die Kraft unserer Vorstellungen von Bedeutung.

Je nach unseren emotionalen Erfahrungen und der oben dargestellten individuellen Art, wie wir fühlen, gibt es auch in jedem Moment unseres Lebens wieder bewusste wie unbewusste Vorstellungen. Vorstellungen können Zukunftserwartungen, Befürchtungen, Hoffnungen, Wünsche und Ziele sowie auch Vorstellungen über diese Welt, Kulturen, Gruppen und Mitmenschen sein.

Wenn ich beispielsweise die Vorstellung habe, alle Menschen sind auf ihren persönlichen Vorteil aus, so werde ich mich auch dementsprechend fühlen und verhalten. Ich werde womöglich schon einen Schutz aufbauen oder ein schützendes Verhalten an den Tag legen, ohne noch die Erfahrung gemacht zu haben, dass mein Gegenüber möglicherweise auch anders sein kann. Oder ich werde mich ausgerichtet auf meine innere Vorstellung so verhalten, dass ich mir präventiv immer einen Vorteil verschaffe, da dies in meiner Vorstellung sonst der andere machen würde und ich ihm quasi zuvorkomme. Damit gestalte ich meine persönlich individuelle wie auch die Realität meiner Mitmenschen sehr wesentlich. Habe ich die Vorstellung, jeder Mensch ist ausnahmslos gut, lebe ich jedoch wieder womöglich ausgeliefert und schutzlos.

Wenn ich im Leben schlechte Erfahrungen in nahen Beziehungen gemacht habe oder wenige persönliche Erfolge im Erreichen meiner persönlichen Ziele feiern durfte, so besteht möglicherweise die innere Überzeugung, nie eine gute Beziehung oder einen Job finden zu können.

All dies beeinflusst unsere bewusste wie unbewusste Gestaltung der persönlichen Realität und somit die Mitgestaltung menschlichen Zusammenlebens und der Welt.

Wir tun uns, wie ich meine, schwer, zu erkennen, wo wir unser Leben, unsere persönliche Realität und damit einhergehend auch unsere kollektive Realität und

unser Zusammenleben unbewusst gestalten, indem wir beispielsweise so manches in dieser Welt auch nur hinnehmen. Weil wir eventuell glauben, von der Gunst eines Arbeitgebers und von Geld abhängig zu sein, weil wir meinen, wir können ja nichts bewirken, dass es sowieso nichts bringt, da wir ja die Einzigen oder zu wenige wären, die sich für etwas engagieren, viele andere ja keinen Beitrag leisten, alle Menschen gleich, so oder so, gut oder schlecht, intelligent oder dumm, kompetent oder inkompetent, usw. sind.

Derartige Begründungen und Rechtfertigungen, bezogen auf unterschiedlichste Themen menschlichen Lebens, gibt es zuhauf.

Es braucht in diesem Fall keine konkreten Beispiele oder wissenschaftliche Belege hierfür. Jeder kann für sich seinen Mitmenschen zuhören oder sich selbst reflektiert beobachten, wann und wo solche Phrasen angewandt werden, und sich dann fragen, ob dem „wirklich“ so ist.

Gefühle sind also a priori keine Realität, können es aber werden.

Gedanken sind somit a priori keine Wahrheit bzw. Realität, können diese aber wesentlich gestalten.

Viele Menschen empfinden ihre Gefühle und Gedanken in einer Art von der Welt kommend, aus einer persönlichen Haltung, als wäre es eben nur so möglich, als wäre es schade, oder eben die Art und Weise, wie die Welt ist. Sie fühlen sich diesen ausgeliefert oder beschenkt, wenn es sich um positive Gefühle und Gedanken handelt. Als würden sie etwas empfangen oder mit etwas konfrontiert sein, auf das sie keinen Einfluss haben. Manchmal ergehen wir Menschen uns dabei sogar in Selbstmitleid unserer Gefühle und Gedanken bzw. unserer Lebenssituation wegen und verkennen, dass die Übernahme der Verantwortung für eigene Gefühle und Gedanken eine wichtige selbstfürsorgliche Handlung ist. Selbstverständlich ist eine derartige Eigenverantwortung zu leben ein sehr hoher Anspruch und sehr schwer. Dennoch ist es von immenser Wichtigkeit, danach zu streben und dies schrittweise zu erreichen.

Sich in den erwähnten Gedanken und Gefühlen zu ergehen, ist auch verständlich. Die meisten Menschen erlernen ihre Perspektiven und die Arten des Umgangs mit Gefühlen, Gedanken und der Welt über Jahrzehnte ihrer Kindheit und Jugend von ihren Bezugspersonen, von Lehrern und in der Öffentlichkeit wirksamen Meinungsbildnern wie Politikern oder Journalisten.

Wir haben jedoch die Möglichkeit, darüber nachzudenken und jegliche Prägungen zu ändern.

Wir müssen uns die Sichtweise auf diese Phänomene als ersten Schritt reflektierend erschließen. Im Weiteren ist dann zu prüfen, ob jeder und jede Einzelne den hier dargestellten Prinzipien der Eigenverantwortung etwas abgewinnen kann und sich diese Sichtweise zu eigen machen möchte. Als nächster Schritt ist zu prüfen, ob jeder und jede für sich meint, dass dies für sie oder ihn in der Form erwünscht ist. Vor allem ist damit die Veränderung der bisherigen Art und Weise gemeint, wie jede und jeder selbst empfindet und denkt. Damit ist dies dann noch lange nicht umgesetzt. Wenn aber der Entschluss zur Umsetzung gefasst ist und erste Versuche unternommen werden, ergibt sich meist ein Weg, und dieser ist bekanntlich das Ziel.

Unsere Gefühle und Gedanken selbst sind in der Form, wie jede und jeder sie persönlich individuell gelernt hat, empfindet und denkt, vorab in jedem spezifischen Moment allem voran unsere Realität. Auf Basis dieser entstehen dann Manifestationen in unserem Leben und unserer Welt.

Wir können diese Prozesse und Phänomene samt der damit verbundenen manifesten Realität erkennen und ändern, wenn wir wollen. Wir haben Einfluss auf unsere Gedanken und Gefühle.

Doch ist dieser Entwicklungsvorgang kein Wellnessaufenthalt.

Es werden dabei alte Erfahrungen und Prägungen, Schwierigkeiten mit der persönlichen Sicht der Dinge inklusive innere Konflikte in Bezug auf mögliche Bewertungen, Wertungen, Vergleiche, Begründungen und Rechtfertigungen

unserer Mitmenschen spürbar, welche nach anderen Gesichtspunkten erleben und sich weiterhin gemäß den beschriebenen Phänomenen verhalten.

Wertung, Bewertung und Vergleich

„Werten, Bewerten und Vergleichen bestimmt aktuell einen überwiegenden Teil unseres Lebens und beeinflusst, wie wir zusammenleben.“

Was ist es, was wir mit Wert bezeichnen?

Welchen Dingen messen wir einen Wert zu?

Was ist wertvoll?

Was sind gute oder schlechte Werte?

Weshalb bewerten wir in unserem Leben offensichtlich so viel?

Wozu vergleichen wir uns selbst und alles, was wir tun und haben?

Ich denke, diese Fragen zeigen die Komplexität, aber auch die Wichtigkeit dieses Themas in unserem Leben und Zusammenleben als Menschen.

Was für jeden einzelnen Menschen einen Wert darstellt und was gute oder schlechte Werte sind, ist individuell unterschiedlich und bildet sich in uns Menschen stark über die sozio-kulturellen Einflüsse während unserer lebenslangen Entwicklung aus. Über die Jahrhunderte gab es einen Wandel in der Bedeutung, was einen Wert darstellt oder von Wert ist, sowie auch, was Wertvorstellungen betrifft. Wie bereits erwähnt, stand das Wort Profit früher in der Bibel und auch noch in den Schriften des Philosophen Baruch de Spinoza (1632-1677) als äquivalent für „seelischen Gewinn“.

Aktuell wird das Wort Wert und Profit vorrangig wohl als wirtschaftlicher oder materieller Wert und Gewinn im Sinne von Nutzen oder einen Vorteil zu generieren definiert. Auch scheint es, dass angestrebte Werte aktuell bei den meisten Menschen größtenteils wirtschaftlicher und materieller Art sind. Dies hängt womöglich auch damit zusammen, dass wir in der Überzeugung leben,

unsere Existenz sei ohne Geld und Materielles bedroht. Wir können uns aktuell ein Zusammenleben auf Basis von freiwilligen Beiträgen gesellschaftlicher Kooperation und der Möglichkeit, auch frei konsumieren zu können, kaum vorstellen. Mehr dazu jedoch im Kapitel zu Geldverliebtheit und Systemzweckerfüllung.

Sind es nun diese auf Basis menschlicher Ideen definierten und geschaffenen künstlichen Werte, welche wertvoll in unserem Leben sind und um welche sich das Leben ja unausweichlich drehen muss? Gibt es auch so etwas wie natürliche Werte?

Vorab möchte ich mich aber noch dem Thema widmen, wie es überhaupt dazu kommt, dass etwas einen Wert erhält.

In aller Kürze und Würze kann dies wie folgt reflektiert werden:

Es sind meist menschliche Gedanken und Bedürfnisse, welche über materielle Güter ausgelebt werden, indem wir in diese Güter einen künstlichen Wert projizieren und uns von eventuellen natürlichen Werten menschlichen Lebens abwenden.

Nehmen wir als Beispiel Diamanten.

Wie kommen diese zu ihrem Wert?

Durch die Natur?

Sicherlich nicht, denn die Natur unterscheidet nicht zwischen einem Diamanten oder Granit.

Weshalb gaben wir nicht Granit diese Bewertung?

Weil Diamanten so selten sind bzw. waren?

Auch das kann es nicht sein, denn es gibt Landstriche in Afrika, wo Diamanten so häufig vorkommen, dass man nur ein wenig in den Boden graben muss, um diese ans Tageslicht zu bringen.

Gesellschaften und maßgebende Führungspersonen politischer und wirtschaftlicher Institutionen haben sich diese Landstriche reserviert und die Produktion womöglich so gedrosselt vorgenommen, dass ein gewisser Mangel bei den begehrten Mineralien entsteht. Somit lässt sich aufgrund der entstehenden Begehrtheit und Nachfrage, wenn ich den Absatz kontrolliere, auf Basis menschlicher Emotionen ein Prozess in Gang setzen, mit welchem viel Geld auf die Seite der führenden Gesellschafter geschafft werden kann.

Der eigentliche Grund dafür, sich durch den Anblick von Diamanten gut zu fühlen, ist eine Emotion. Wir Menschen haben dann aus diesem Gefühl eine gedankliche Bewertung gemacht.

Wie mir ein Diamantenhändler allerdings mitteilte, kann es sein, dass die noch in diesen Gebieten verfügbaren Steine innerhalb der Bewertung von Diamanten im Vergleich eine geringere Reinheit bezüglich Einschlüssen aufweisen. Auch dies kann ein Grund sein, weshalb das begehrte Mineral in diesen Landstrichen weniger intensiv abgebaut wird.

Ich möchte das Beispiel jedoch gerne als eine Art Gedankenexperiment verstehen. Das Beispiel steht damit stellvertretend für jegliches Vorgehen, wo wir Menschen auf Basis von angestrebtem Profit Prozesse in Gang setzen, welche auf Basis dessen, ein Bedürfnis zu schaffen bzw. gleichzeitig eine Art Mangel entstehen zu lassen, mehr und mehr auf Geldgeschäfte oder das Betrachten sowie Bewerten von Diamanten, ihrer Träger oder ähnlichem konzentriert sind, als das Leben und Zusammenleben in den Mittelpunkt unseres Seins zu stellen.

Wir wollen uns also emotionale Bedürfnisse erfüllen und versuchen dies über ein Objekt, dem wir künstlich einen Wert beimessen. Im Interesse der

Aufrechterhaltung derartiger Prozesse werden Regeln und Gesetze geschaffen, die den Besitz sowie die Vormachtstellung in diesem Prozess definieren.

Wer hat dies aber legitimiert?

Eine menschliche Idee, Gedanken, Vorstellungen, Machtstreben, Vormachtstellungen, Besserstellungen und letztlich alle Menschen, welche diese Regeln, diese Definitionen akzeptiert, angenommen und als das, worum es im Leben gehen soll, integriert haben.

Dieses Prinzip gilt nicht nur für das Diamantenbeispiel, sondern für den Großteil der wirtschaftlichen Prozesse in unserem Zusammenleben.

Ich meine, es gibt darüber hinaus aber auch einen natürlichen Wert des Lebens und Zusammenlebens in Form von Freude, Sicherheit, Geborgenheit, Sympathie, Vertrauen, Sinn, Liebe, Partnerschaft, Bindung, Freundschaft, Wertschätzung, Respekt, Zufriedenheit, glücklich sein, usw.

Diese Qualitäten sind mitunter die wahren Juwelen des Lebens.

Und sie stehen uns allen zur Verfügung. Auch wenn das Leben uns mal übel mitspielt, wir haben die Möglichkeit, diese zu erzeugen.

Wir sollten lernen, unser Leben und Zusammenleben frei von den oben genannten Prozessen künstlicher Wertprojektionen, von Machtstreben und Kontrollprozessen zu gestalten.

Die Frage, was gute oder schlechte menschliche „Werte“ sind, welche wir anstreben oder ablehnen sollten, ist in einem hohen Maße durch jeden einzelnen Menschen selbst auf Basis natürlich wertvoller Erfahrungen zu definieren und vor allem nach Möglichkeit in die Tat umzusetzen.

Die genannten künstlichen finanziellen und materiellen Werte sind vergänglich.

Die genannten natürlichen emotionalen Werte sind unvergänglich.

Sie bleiben in uns erhalten, können erinnert und wieder nachempfunden und in unterschiedlichsten Formen menschlichen Lebens und Zusammenlebens immer wieder über unterschiedlichste Wege hergestellt werden.

Weshalb bewerten wir nun offensichtlich in unserem Leben scheinbar andauernd?

Bereits in der Kindheit erfahren wir Bewertungen darüber, wie unsere Bezugspersonen auf uns reagieren, wenn beispielsweise auf persönlicher Ebene vermittelt wird: „Wenn du *so oder so* bist, wenn du *dies oder das* machst, mag ich dich oder mag ich dich nicht. Dann entsprichst du einer kreierte Bewertung oder eben nicht. Dann wirst du etwas davon haben oder vielleicht auch nicht.“

Bei einem heranwachsenden Menschen führt dies meist zu einem Gefühl, in seinem Selbst nicht der oder die zu sein, als der er oder sie sich fühlen würde, sondern zu einem bewerteten, möglicherweise falschen oder malignen Selbst. Bei den genannten Ablehnungen und Bewertungen könnte er oder sie sich schnell als falsch, nicht liebenswürdig, eine Zumutung, unerwünscht zu sein fühlen. Dies wird dann zu einem unliebsamen Teil der eigenen Persönlichkeit.

Anstatt dessen müsste besser vermittelt werden, dass ein bestimmtes Verhalten nicht in Ordnung sei, die Person dahinter samt den Gefühlen für sie aber niemals in Frage gestellt oder darüber in ihrem Wert bestimmt wird.

Jeder Mensch und jedes Menschenleben sind gleich wert. Es unterscheidet sich jedoch unser Tun, welches zu unterschiedlichem Wirken führen kann. Wir müssen erkennen und trennen, dass es auch negatives und zum Teil sehr negatives Wirken gibt, das menschliche Leben, von welchem das entsprechende Wirken ausgeht, aber dennoch nicht bewertet oder abgewertet werden sollte. Sonst werten wir das Leben und Menschsein in gewisser Weise ab, indem wir die Bewertungen zu persönlichen Bewertungen werden lassen. Und wir sind nicht nur Wertende und

Bewertende, sondern selbst auch Mensch und menschliches Leben. Damit machen wir etwas mit uns selbst.

Während meiner Arbeit mit Straftätern in der forensischen Psychotherapie habe ich hierzu einen wichtigen Grundsatz erfahren.

Er lautet: „Achte den Täter und ächte die Tat.“

Je nach persönlicher Erfahrung entsteht somit als Folge derartiger Bewertungsprozesse unser individueller Selbstwert und möglicherweise die Tendenz, selbst zu werten, da Beziehungen über den Vorgang zu Werten erlebt und in Folge ebenso gelebt werden.

Im Weiteren unterliegen wir in der Schule, im sozialen Umfeld Gleichaltriger und später im Bereich des Berufs- und Gesellschaftslebens andauernden Bewertungen, was erstrebenswert ist und was abzulehnen ist. Wie „man“ zu sein hat und wie nicht, was mehr oder weniger wertvoll oder was wertlos ist. Viele Menschen verhalten sich aus persönlichen Überzeugungen so, als wäre jeder Mensch, welcher andere Ansichten lebt, seltsam. So als müsse es klar sein, dass die eigene Meinung ja das einzig Richtige ist, dem sich andere selbstverständlich anpassen sollten. Vor allem Politiker kommunizieren in dieser hintergründigen, man muss sagen, manipulativen und postulierenden Form. Ob dies nun eine Kommunikationsstrategie oder ein Ausleben unbewusster persönlicher Anteile ist, sei dahingestellt. Wichtig ist, dass implizite hintergründige Einstellungen klar kommuniziert angesprochen werden und dass jeder Mensch sich dann frei entscheiden kann, ob er oder sie dem etwas abgewinnen kann. Im Sinne einer Koexistenz ist auch wichtig, dass wir eine Gesellschaft schaffen, in welcher alle Meinungen und Haltungen, sofern sie keine Grenzen physischer und psychischer Unversehrtheit Anderer verletzen, nebeneinander existieren und damit alle Menschen unterschiedlicher Einstellungen miteinander koexistieren können.

Aus anthropologischer Sicht ist interessant, weshalb wir Menschen überhaupt werten, bewerten und vergleichen.

Möglicherweise handelt es sich dabei wieder um ein uraltes Programm in uns, welches einmal dazu diente, uns zu Paarungszeiten als die Besten darzustellen, um unsere Gene weitergeben zu dürfen. Leben wir etwa dieses Programm auf Basis aktueller Wertungen und Bewertungen, auf Basis von Selbstdarstellungen und Abwertungen, auf Basis andauernder Vergleiche aus?

Wie kommt es in einer Gesellschaft dazu, dass Menschen andauernd die Formen des Äußeren, des individuellen Seins, der Kultur, Hautfarbe, Körperform, des materiellen Besitzes, der Kleidung, der Einstellung, der Geisteshaltung, des Berufs und der Rolle bewerten? Wie kommt es dazu, dass wir, ohne nachzudenken, einem Rechtsanwalt, einem Arzt, einem Topstar in Sport oder Unterhaltung, einem Manager, einem Fondsmanager, einem Akademiker, einem Politiker mehr Wert beimessen als teilweise Pädagogen, Altenpflegerinnen, Sozialarbeiterinnen, Friseuren, Fabrikarbeitern, indem wir sie unterschiedlich hoch für ihren gesellschaftlichen Beitrag entlohnen wollen? Und indem wir sogar danach streben, unterschiedlich belohnt werden zu wollen, um über den Unterschied einer Bewertung ein emotionales Erlebnis zu kreieren, und nicht, weil wir einen Job aus Interesse und Erfüllung machen. Weshalb wollen wir eine Gesellschaft, in welcher es solche emotionalen Wertunterschiede geben soll, um, wie manche meinen, einen Sinn zu schaffen, etwas Dementsprechendes anzustreben? Weshalb ist nicht der Sinn das Leben, Fühlen und Zusammenleben selbst, sowie die freie interessenbasierende Kooperation?

Ein wesentlicher psychologischer Aspekt im vergleichenden Bewerten scheint zu sein, dass wir Menschen uns damit unsere persönliche Entscheidung für unser individuelles Sein selbst erklären. Uns vor uns selbst rechtfertigen, dass unsere Form zu sein, so wie wir sind, wofür wir uns entschieden haben, gut und richtig ist.

Weshalb nun wieder dieser Vorgang?

Zweifeln wir etwa an unserer Identität, unserer Rolle, unserer geistigen Haltung, unseren Einstellungen und unserer Art zu sein, indem wir stets erklären und bewerten oder uns selbst gegenüber rechtfertigen müssen, weshalb das Eigene richtig und das Andere differenziert zu sehen ist?

Können wir nicht zu uns selbst stehen, oder gibt es im tiefen Inneren einen Eindruck, es könnte etwas daran nicht passen?

Finden wir keinen Sinn in dem, wie und was wir sind, sodass wir den Vergleich brauchen? Eine Gesellschaft, in welcher alle und alles gleich Wert wäre, käme das Entwicklung und Vielfalt des Lebens gleich? Verlieren wir unser Selbstwertgefühl, weil wir unsicher sind, das Andere könnte besser sein? Dann suchen wir den Wert, das Wertgefühl an falscher Stelle, nämlich im Außen.

Analog zu dem Spruch, das Bessere ist der Feind des Guten, könnte man sagen, der Vergleich ist der Feind der Selbstzufriedenheit. Obwohl dem nicht ganz so ist. Die Sache ist wieder aus der Perspektive menschlicher innerseelischer Prozesse und Erlebens betrachtet etwas komplexer, da, wenn ein Mensch mit sich in Zufriedenheit lebt und vergleicht, dieser Vergleich womöglich zu einem Ergebnis führt, durch welches die Selbstzufriedenheit Bestätigung erfährt.

Es geht darum, wie wir selbst definieren, sein zu wollen bzw. sind, auch, wenn es anderes gibt. Dies ist ein Prozess, der teilweise natürlich durch vergleichende Beobachtung und vergleichende Erfahrungen geprägt ist. In letzter Instanz ist aber die Entscheidung zu dem, wie ich sein will, eine rein persönliche. Kommen wir im Vergleichen in eine Art Rechtfertigung oder erklären Anderen, weshalb das Vergleichsobjekt ja nicht passt, so steckt dahinter womöglich noch eine Art Selbstzweifel. Streben wir eine bestimmte Sache an, weil wir uns vorstellen, dann gut bewertet zu sein, um uns dadurch wertvoll zu fühlen, so fehlt uns die innere

Möglichkeit, den Wert des Menschseins und Lebens frei von äußeren Umständen fühlen zu können.

Doch Vorsicht, dieser Prozess ist selbstverständlich bis zu einem bestimmten Grad als menschlich aktuell normal zu bezeichnen. Der beschriebene Grad der gewünschten Selbstzufriedenheit stellt eine annähernd perfekte Form dar.

Weshalb ist es jedoch wichtig, uns in unserer Bewusstheitsentwicklung mit derartiger annähernder Perfektion zu beschäftigen? Nun, um auf genau diesen Prozess aufmerksam zu werden und unsere Aufmerksamkeit dann auf unseren persönlichen Prozess zu richten. So kann dieser bewusst wahrgenommen und, wenn gewünscht, auch darauf Einfluss genommen werden. Dies führt zu einer Verbesserung der eigenen Lebensqualität sowie des gesellschaftlichen Zusammenlebens.

Führt der Vergleich zu einer gesellschaftlichen Bewertungsroutine wie bei den oben genannten Beispielen beruflicher Rollen, kann dieser nämlich, wenn wir dies aus einem Unbewusstsein leben, zu den in der Überschrift dieses Abschnitts erwähnten Erschwernissen des Zusammenlebens führen.

Kritisch wird es dabei, wenn die innere Not so groß wird, dass das jeweilige Andere, mit dem verglichen wird, sogar bekämpft, unterdrückt oder manipuliert, womöglich sogar vernichtet wird, um es passend zu den eigenen Vorstellungen zu machen.

Für diese Vorgänge besteht in uns allerdings keine absolute Notwendigkeit im menschlichen Zusammenleben, sondern es ist „nur“ ein innerseelischer Prozess, der uns dazu führt, auf Andere einen gewissen Druck auszuüben, so zu leben, wie wir uns das selbst vorstellen. Weil wir das Andere im Ergebnis unseres eigenen innerseelischen Prozesses schwer aushalten können oder unser Gefühl, wertvoll zu sein, verlieren.

Dies halte ich für unethisch und der eigentlichen Großartigkeit des Menschen in diesem Universum für unwürdig.

Wir sind so großartige Wesen mit Möglichkeiten, welche schier unbegrenzt scheinen, und dann lassen wir uns durch derartige innerseelische Prozesse dazu hinreißen, in einer Art mit Mitmenschen umzugehen, wie es für die jeweiligen Betroffenen vermutlich unerwünscht und unangenehm, manchmal sogar schädlich ist. Physisch wie psychisch.

Das Wahlsystem zum Beispiel, wie die oberste Hierarchie eines demokratischen Landes wie Österreich zustande kommt, zeugt hiervon. Ist es doch augenscheinlich möglich, dass eine Partei mit nur rund 30 % der Stimmen sich einen Koalitionspartner sucht, der, möglicherweise aufgrund seines Wunsches, erstmalig zu regieren, oder sich mit noch weniger Prozenten als die stimmenstärkste Partei in der Regierung zu halten versucht, überwiegend den Inhalten der 30%-Partei zustimmt, sodass es zu einer Landesführung kommt, die über die Regeln und Bedingungen von 70 % der Menschen in einem Land bestimmt, welche anders gewählt hatten.

Hier ist eine dringende Reform unseres politisch-demokratischen Verständnisses, Handelns und Zusammenlebens in eine neue Form erforderlich, welche der Bedeutung von Demokratie gerecht wird. Eine Regierung sollte sich fürsorglich um das Wohl aller Menschen, nicht rein um die Interessen ihrer Gönner, einer Lobby oder der eigenen Parteimitarbeiter kümmern. Sie sollte ein Rat weiser, verantwortungsvoller, integrierter und fürsorglicher Menschen sein, welche, wie in dem Kapitel zu Hierarchie beschrieben, konsensuale Entscheidungen in politischer Koexistenz vorleben. Diese Regierung sollte die Opposition mit einbeziehen, nicht gegeneinander arbeiten, und auch unterschiedliche Interessen der Mitmenschen anderer Parteien zur Umsetzung bringen. So wie in dem zitierten Werk des Konvivialen Manifests eine große Zahl an Wissenschaftlern es geschafft hat, das

Gute und Verbindende zu erarbeiten, anstatt sich selbst durchsetzen oder im gemeinsamen Werk nur das eigene Gedankengut abbilden zu wollen.

Es muss wieder um das Leben, die Natur und die Menschheit gehen und weniger um das Ziel zu herrschen, Macht zu besitzen, seine Position abzusichern oder um Geld.

Dies schaffen wir jedoch nur, indem jeder für sich in seinem Innersten diese Einsicht und Haltung annimmt. Indem jeder die Angst besiegen und Vertrauen gewinnen kann, dass eine derartige Haltung angenehm und gut für uns alle sein wird.

Aktuell scheint es jedoch so zu sein, dass es eine gewisse Angst gibt, eine derart humane Haltung anzunehmen, da wir denken, es fehle uns dann an der Möglichkeit, Geld zu verdienen, was sich in der aktuellen Vorstellung und dem damit einhergehenden innerseelischen Prozess existenzbedrohend anfühlt.

Dies ist ein Trugschluss!

Eine Idee. Eine Art horizontales Denken innerhalb eines durch Ideen, Vorstellungen und Gedanken geschaffenen Systems an Bedingungen, welche wir zuallererst in unseren Gedanken überwinden müssen. Niemand muss dazu den Selbstversuch machen, auszusteigen oder ähnliches.

Es wirkt, als gehe es um eine Art Überlebenskampf, welchen wir durch das Erschaffen von Bewertungen und Wertvorstellungen führen, hin zu künstlichen Werten eines Geldsystems und eines Materialismus, hin zu einer Art Wettlauf, wer sich letztendlich durch Bildung und Bewertung seiner Rolle und Tätigkeit einen Vorteil schafft. Wer den Mainstream-Ideen einer hoch technologisierten Gesellschaft mehr und mehr in die Entfremdung der Menschheit von sich selbst und ihrer Natur nicht folgt, der bleibe gewissermaßen in seiner Existenz auf der Strecke. Wer nicht von jüngsten Jahren an die Mainstream-Höchstleistungen an Bildung und Leistung des derzeitigen Systems erfüllen kann, der... Ja, was wäre

mit diesen Menschen? Würden diese Menschen verhungern, ausgegrenzt werden, sich in Luft auflösen, hätten keinen berechtigten Platz, ...?

Wenn wir das glauben und zulassen würden, würden wir aufgeben, schöpferische, freie, selbstverantwortliche Wesen zu sein. Wir würden uns damit dem ausliefern, das wir fürchten, oder meinen, es gehe für uns nicht weiter, wenn wir uns nach den ungelebten Gefühlen und Haltungen richten würden, welche wir uns tief im Innersten womöglich wünschen. Wenn wir so leben würden, wie es unseren persönlichen Vorstellungen und weniger den Notwendigkeiten eines Systems entspräche, welches wir wohlbemerkt durch unseren bewussten, aber in hohem Maße auch unbewussten Beitrag und unsere Anpassung, durch aktuelles horizontales Denken in selbst definierten Rahmenbedingungen mit erschaffen haben. Und wir dann meinen, es sei zum Beispiel eine Art Naturgesetz, wenn gewisse Regeln eines Finanzsystems dazu führen, dass die Inflation angetrieben wird und wir deshalb ja nichts anderes machen können als zu sparen oder Menschen zu kündigen, die dann wieder glauben, von einem Job, der ihnen ausschließlich „gegeben“ wird, abhängig zu sein. Wenn wir nicht mehr erkennen, dass menschliche Gedanken und Ideen sowie deren Manifestation zu all dem geführt haben und wir durch Bewusstheit, neue Gedanken und Ideen dies ändern können. Dann sind wir in einer Art horizontalen Denkens auf einer Ebene in den Grenzen des selbst Erschaffenen gefangen. Wir müssen beginnen, aus dieser Ebene durch transversal-holistisches Denken darüber, wie alles entstanden ist, sich gegenseitig beeinflusst, welchen Beitrag wir leisten und leisten können, wie wir uns die Welt und unser Leben wünschen, auszusteigen.

Es wirkt so, als hetzen wir in einem herrlichen weiten, ebenen, mit blühenden Wiesen und Wäldern bewachsenen Land auf einem Schienenstrang entlang. Vor uns liegt das unbekannte Ziel, wozu wir überhaupt hier entlanglaufen. Wir haben aber dennoch akzeptiert, wir müssten dort hin. Hinter uns droht der herannahende Schnellzug, uns zu überrollen, und in der erschöpfenden Hektik dieser

Höchstleistung rufen wir uns zu: „*Wenn nicht bald eine Weiche kommt, sind wir geliefert.*“

In diesem Fall ist es verständlich, dass wir uns über die Bewertungen und Vergleiche hinweg in diesem metaphorischen Wettlauf unserer innerseelischen selbst erschaffenen Prozesse, Ideen und Regeln in Konkurrenz und sogar Rivalität ergehen müssen.

Konkurrenz und Rivalität

„Konkurrenz und Rivalität, welche dem Versuch dienen, einen persönlichen Vorteil in einer Situation der Angst oder der Idee eines Mangels zu erreichen, stehen konvivialer Kooperation diametral gegenüber.“

Eine Konkurrenz zum Beispiel im Sinne eines sportlichen Wettkampfs oder Spiels, welche aus Lust und Freude aller Beteiligten entsteht, führt zu einem gewinnbringenden innerseelischen Prozess. Eine auf natürlichem Wege entstehende Konkurrenz, wo Menschen, ihren Überzeugungen und Interessen folgend, aus einem Zustand des Seins ein Angebot für Beziehung, Interaktion oder Geschäftsinteraktion schaffen, welches durch potenzielle Bezugspersonen, Kunden und Geschäftspartner auf Basis eines freien Willens angenommen oder abgelehnt wird, führt zu friedlicher konvivialer Konkurrenz. Es handelt sich dabei sogar eher um eine Art Vielseitigkeit menschlichen Zusammenlebens als um Konkurrenz. Jeder ist in seinem Sein konzentriert auf seine eigenen Überzeugungen und Interessen. Niemand muss andere von der Besonderheit des eigenen Angebots überzeugen oder davon, wie schlecht ein anderes Angebot für die betreffenden Bezugspersonen, Konsumenten oder Geschäftspartner sei. Es geschieht alles aus einem Zustand friedlichen Koexistierens heraus. Wird ein Angebot durch den freien Willen der annehmenden Personen dann mehr oder weniger angenommen, entsteht eine Art natürliche Regulation. Alles andere, also das Überzeugen von Menschen, sich für das eigene und gegen das andere Angebot zu entscheiden, kommt einem Versuch von Manipulation gleich.

Eine Konkurrenzsituation, welche somit auf Basis von innerseelischen Prozessen entsteht, wenn Beteiligte ganz oben stehen auf der Siegertreppe, den Gegner besiegen, eventuell auch das Gefühl haben, es dem Gegner gezeigt zu haben, Angst vor Versagen oder Existenzverlust haben, zur Schaffung eines guten Selbstwertgefühls, aus der Idee eines Mangels, aufgrund eines inneren Kampfes gegen alte Gefühle des Verletzt-worden-seins, etc. – eine solche

Konkurrenzsituation ist der Entstehung von Freude und Lust sowie einem Gefühl der Selbstzufriedenheit im Sein und Zusammenleben gegenläufig.

Gibt es einen erfolgreichen Bäcker oder einen Betrieb, einen Verein, eine Person, eine Gruppe, eine Partei, ein Land, usw. in einem bestimmten Bereich, so ist es den eigenen Gefühlen und dem Zusammenleben wenig zuträglich, wenn versucht wird, ein neues Angebot aggressiv an den Mann und die Frau zu bringen, bei welchem es womöglich rein um Konkurrenz geht und weniger um die eigene Entwicklung, Interessen und Selbstzufriedenheit im Sein. Dies ist unserem Fühlen und Leben aus der Perspektive eines natürlichen Wertes wenig förderlich.

Es geht vielmehr darum, ein Angebot deshalb zu schaffen, weil ich es möchte. Weil es meinen Interessen entspricht. Weil es meiner Kompetenz, meiner Überzeugung entspricht und ich dann in Resonanz mit dessen Annahme in menschliches Zusammenleben mit anderen Menschen gehen kann. Der Grad der Annahme entspricht der freien Annahme auf Basis der freiwilligen Entscheidung der Mitmenschen. Dann hat dies in doppelter Hinsicht Nutzen – für diejenigen, welche das Angebot aus Interesse schaffen, und für die Personen, welche es aus Überzeugung annehmen.

Eine Fokussierung auf den Vergleich oder gar eine Verdrängung führt weg von der eigenen innerseelischen Auseinandersetzung damit, was mir entspricht, was für mich wichtig ist, wofür ich stehe. Und dies sollte der eigentliche Grund des Anstrebens, Anbietens und Umsetzens von eigenen Interessen, Wünschen und Bedürfnissen sein. Eine Konzentration auf den Vergleich kann dann aber förderlich sein, wenn es der Schärfung und Entwicklung meiner eigenen Inhalte dient, welche ich dann wieder nach außen trage und in Taten umsetze.

Wichtig ist hierbei, stets beim „Eigenen“ zu bleiben.

Wenn durch ein Angebot, eine Idee, ein Interesse in der Umsetzung ein Ziel mitschwingt, dadurch Ansehen, Macht, Kontrolle, Selbstwert, Genugtuung oder

ähnliches zu gewinnen, und dies, sofern es sich um ein anstrebenswertes Gefühl handelt, sonst nicht entstehen kann, so sind wir in diesen Momenten von uns sowie dem dahinterliegenden innerseelischen Prozess im Eigentlichen entfernt.

Die Konzentration liegt dann auf einer zu realisieren gewünschten Situationen, auf den Handlungen, auf der Vorstellung, wie andere fühlen oder über mich denken und damit im Außen.

Wir Menschen sind gut beraten, uns um unsere eigenen innerseelischen Themen zu kümmern und die Realisierung durch eine Inszenierung dessen, was ich für mich erreichen möchte, unabhängig zu schaffen anstatt durch eine Fokussierung auf den Vergleich und ein mögliches Konkurrieren oder Rivalisieren mit anderen.

Rivalität ist eine sehr intensive Form von Gefühl. Sie entsteht im Wesentlichen aufgrund eines Wunsches nach Macht, Ansehen oder Zuneigung bzw. zur Vermeidung eines negativen Selbstgefühls.

Rivalität zielt auf Beeinträchtigung, auf Verdrängung, möglicherweise sogar auf Vernichtung des Konkurrenten ab, da ich ihm etwas nicht gönne oder ihm etwas, das er hat, wegnehmen möchte.

Sie ist einer konvivialen Koexistenz gegenläufig.

Für konviviale Koexistenz benötigen wir Toleranz, den Anderen und das Andere sein lassen zu können, sowie die Fähigkeit, eigenverantwortlich, selbständig und unabhängig für uns zu schaffen, was wir anstreben.

Konkurrenz und Rivalität entstehen in unserer Gesellschaft auch sehr wesentlich aus einem Mangelgefühl. Aus einer Art Angst, nicht genug bzw. das, was ich will oder benötige, nicht erhalten zu können. Deshalb verhalten wir uns aktuell so, als würden wir andauernd um Geld, um Arbeitsplätze, um Vorteil, Vorsprung, Ansehen konkurrieren, weil wir glauben, es sei nicht genug für alle da.

Diese Gefühle und Ideen des Mangels und der existenziellen Einschränkung bzw. gefühlten Bedrohung sind jedoch in uns selbst auf Basis innerseelischer Prozesse entstanden. Diese führen dann zu einer unbewussten Realisierung und Gestaltung dieser Welt. Wir müssen danach trachten, unsere Mangelangst loszuwerden. Wir sollten jeglichen Lebensprozessen aus dem Gefühl einer Handlungsfähigkeit heraus begegnen. Aus dem Gefühl einer Aktionskraft. Wir sollten danach streben, uns, statt mit Bewertungen und Vergleichen aus einem Gefühl der gegenseitigen Wertschätzung und Hochachtung zu begegnen, welches der Großartigkeit und dem Wert jedes einzelnen Menschen gerecht wird. Wir selbst sind aufgerufen, auch diese Großartigkeit in uns zu fühlen und zu leben. Vertrauen und Liebe sind dabei die wichtigsten zu erreichenden Tugenden. Ein Mangel oder Leiden aus Mangel bzw. anderen situativen Einflüssen des Lebens ist in vielen Fällen ein erdachter Mangel bzw. ein erdachtes Leiden. Wenn wir uns vorstellen, dass Mensch sein eine Sache des ständigen Erzeugens künstlicher Werte, andauernden Erbringens von Arbeit und Leistung oder ähnliches ist, so leiden wir in unserer Selbstbewertung, wenn uns das Leben oder unsere unbewusste Realitätsgestaltung einen anderen Weg entlangführt. Wir leiden jedoch nicht, weil es sich um ein Naturgesetz handelt, welches wir wegen einer bestimmten Sache erleiden müssten, sondern weil es anders läuft, als wir uns durch Denken und Vorstellungen zurechtgelegt haben. Die Abweichung bewerten wir dann als für uns unerwünscht, schade, traurig, ärgerlich, beängstigend.

Wir haben uns entfernt von einem Vertrauen darauf, dass das Leben ein Prozess ist, welcher grundsätzlich auf natürliche, bio-psycho-sozial-ökologisch-geistige Art und Weise läuft. Wir haben die Systeme, künstlichen Werte, Regeln und Abläufe selbst geschaffen, verhalten uns aktuell jedoch so, als seien diese a priori gegebene Situationen, in welchen es jetzt gilt zu bestehen.

Wir gaukeln uns mit unserem Verstand, mit welchem wir uns als neue Form des Menschseins identifiziert haben, vor, dass es ja so sein muss. Dass wir, weil die Abläufe so sind, ja so leben und agieren müssen.

Dies entspricht abermals der erwähnten Art, horizontal auf einer Ebene zu denken, die wir durch Gedanken, Annahmen, innerseelische Prozesse und Ideen selbst erschaffen haben.

Wir brauchen hierzu die Form des transversal-holistischen Denkens über diese Ebene hinaus, um Bewusstheit zu erlangen für das, was uns schadet beziehungsweise gesund, gut und angenehm für uns ist, um uns in Richtung eines neuen Bewusstseins und damit einer neuen Form menschlichen Seins und Zusammenlebens zu entwickeln.

Verstand im Kontrast zu Bewusstsein

„Unser Verstand entspricht einem rationalen Wahrnehmen und Denken auf Basis von über unsere Biografie erfahrenen Wirkungen sowie erlerntem Verhalten und angenommenen Denkmustern und Modellen. Bewusstsein entspricht dem Erfassen und Wirken im Sinne der Zusammenhänge eines großen Ganzen.“

Seit Anbeginn der Fähigkeit, abstrakt zu denken und sich selbst als Individuum abstrakt wahrnehmen zu können, versuchen Menschen zu verstehen. Wie ist die Welt, das Universum? Weshalb existieren wir Menschen? Wie funktionieren die fantastischen biologischen, chemischen, materiellen Prozesse der Erde, des Universums samt aller Lebensformen?

Charles Darwin (1809-1882), welcher ursprünglich Theologie studierte, entdeckte erst im Anschluss daran sein Interesse für Botanik und belegte folglich Kurse auf dem Gebiet der Zoologie, Botanik und Geologie, was ihn nach seinem Studium zu einer fünfjährigen Reise naturwissenschaftlicher Beobachtung und Forschung führte. Seine Erfahrungen und sein Interesse zu erklären, führten zu der Annahme, dass Glaubensinhalte und Naturwissenschaft schlicht unvereinbar seien. Er formulierte daraufhin seine eigene „Evolutionstheorie“ (vgl. Kutschera in Jahn 2012, S. 131 – Wie das Denken erwachte).

Wenn wir den Glauben, wie auch die Vielzahl der in diesem Buch bereits mehrfach genannten unterschiedlichsten innerseelischen Prozesse, als Ergebnis eines derartigen emotionalen Geschehens betrachten, so lässt sich vermuten, wie das Welt- und Menschenbild sowie die naturwissenschaftliche Forschung mehr und mehr die Erklärung von Funktionen anstatt des Erfassens der tieferen Hintergründe zum Inhalt werden hat lassen.

Wir müssen uns auch rückblickend auf das Kapitel zur Bedeutung naturwissenschaftlicher Erkenntnisse eingestehen, dass wir uns im großen Maße auf einer Ebene horizontalen Denkens bewegen, die zwar dazu führt, im Verstehen biologischer, chemischer, atomarer Zusammenhänge in immer tiefere Schichten

des Funktionalen vorzudringen, die Erklärung der Ursachen des Entstehens für diese Prozesse jedoch oftmals nicht mehr offen hinterfragt wird. Obwohl gesagt werden muss, dass die größten Wissenschaftler in einer neutralen Offenheit auch eine Menge an Erkenntnissen und Hypothesen bezüglich der Ursachen hinter den funktionalen Phänomenen formuliert haben. Eine beeindruckende Sammlung derartiger Zitate großer Köpfe der Vergangenheit und Gegenwart bietet das Buch von Jörg Starkmuth (2005-2020) mit dem Titel „Die Entstehung der Realität – Wie das Bewusstsein die Welt erschafft.“ Starkmuth (2020) zitiert zahlreiche der renommiertesten Wissenschaftler, wie Erwin Schrödinger, Max Planck, Albert Einstein, Niels Bohr, Jorge Louis Borges, Norman O. Brown, Johannes Kepler, Goethe, Voltaire, Pascal, um nur die klingendsten und wohlbekanntesten Namen zu nennen. Alle Zitate zeigen beeindruckend die Gedanken der genannten Personen, dass wohl auf Basis der Erkenntnisse ihrer Forschungsarbeiten dem Unbekannten hinter den erforschten funktionalen Phänomenen sowie dem Einfluss unseres Geistes und Bewusstseins weit mehr Bedeutung zukommt, als die Erkenntnisse der funktionalen Wechselwirkungen vermutlich zu erklären vermögen.

Weshalb aber nimmt der Großteil der Menschen augenscheinlich die funktionale Erklärungsebene als gegebene Realität, ohne den Versuch, diese durch Denken und Fühlen als Erkenntnismethode zu erkennen und zu durchdringen? Weshalb haben wir uns entschieden, dem Verstand als der Quelle unserer „richtigen“ oder zu „bevorzugenden“ Wahrnehmung der Realität Priorität beizumessen, obwohl wir in Wahrheit weder reiner Verstand noch pures Fühlen und Spüren sind, sondern im Sinne der formulierten Dualität im eigentlichen Sinne Hybridwesen darstellen? Es gibt aufgrund der unser Weltbild verändernden Erkenntnisse moderner Wissenschaft keinen Anspruch darauf, die eine oder andere Art der Wahrnehmung könnte die Bessere oder vielmehr Richtigere sein.

Wie kommt es dazu, dass wir so intensiv die Materie erforschen, aber weniger den menschlichen Geist samt Bewusstsein und Wirkung?

Weil wir womöglich davon überzeugt sind, auf der horizontalen Ebene unserer funktionalen Erkenntnisse schon alles über das Weltbild und das Universum zu wissen? Oder dass wir in der funktionalen Analyse der Dinge endgültige Antworten finden werden?

Die Quantenphysik zeigt uns erstmals Funktionalitäten, welche uns darauf hinweisen, dass es andere Gesetzmäßigkeiten, eine Art übergeordneten Konstruktionsprozess von allem Materiellen gibt, den es zu untersuchen gilt.

Auch wir Menschen sind letztlich Quantensysteme.

Bleiben wir auf der Ebene des Verstehens funktionaler Zusammenhänge mittels unseres Verstandes, so entgeht uns womöglich Wesentliches aus dem Bereich des Spürens, das wir für unser Verständnis als Mensch und letztlich für die Bildung eines Bewusstseins zur salutogenen, also gesunden und förderlichen Gestaltung der Welt und unseres Zusammenlebens, benötigen.

Durch die Quantenphysik wissen wir, dass es durch Information geschaffene Schwingungszustände sind, welche uns, sagen wir, Schwingungshologramme zur Wahrnehmung bringen, die wir als materielle und sinnliche Erfahrungen empfangen. Unsere Zellen und Moleküle zur Wahrnehmung sind möglicherweise quasi nur Antennen, welche diese Schwingungen empfangen. Dies nehmen wir dann als feste materielle Welt wahr. Die Wissenschaft, welche sich mit diesen Themen beschäftigt, erkennt dies auch und weiß, dass es im Wesentlichen in der Materialisierung von Information um sogenannte Wechselwirkungsquanten geht, welche Materie zusammenhalten und Struktur bilden (vgl. Warnke, 2017, S. 58 ff).

Realität wäre damit eine Folge aus einer Wahrnehmung der Schwingungsfrequenzen von Wechselwirkungsquanten, gebildet aus Informationen. Womöglich sogar Informationen, die aus unserem menschlichen Bewusstsein bzw. Unbewusstsein entstanden sind. Bewusstsein als Generator für Realität würde damit einen wesentlichen Kontrast zu unserem Verstand darstellen,

mit welchem wir die Realität auf Basis von Reaktion und Aktion auf genau diese Wahrnehmungen ebenfalls zu beeinflussen versuchen. Aber eben wieder auf einer horizontalen Ebene. Bewusstsein und Bewusstseinsprozesse würden sich aber in einer transversal-holistischen Ebene abspielen.

Bewegen wir uns in einem Verstehen auf der analytisch-funktionalen Ebene horizontalen Denkens und identifizieren wir uns ausschließlich mit unserem Verstand als Basis unseres Seins, so identifizieren wir uns in einem gewissen Sinne mit den Erkenntnissen über die Funktionen. Die dahinterliegenden Ursachen und Wirkungen in Entstehung und Einfluss auf unsere Welt sind uns damit weniger zugänglich.

Wenn nun, wie mehrmals zitiert, Information und Quantenschwingungszustände die Welt formen, so ist die offene Frage also, wie diese Information gebildet wird.

Wenn wir Bewusstheit hierfür entwickeln und uns damit auseinandersetzen, ob unser Bewusstsein einen grundlegenden Einfluss auf diese Formgebungsprozesse nimmt, so beginnen wir uns in einer Form transversal-holistischen Denkens selbst neu zu erfassen.

Dies ermöglicht uns, als Menschen zu erkennen, ob und wie wir einen möglichen Prozess der Realitätsgestaltung unserer Welt und unserer Lebensbedingungen mit beeinflussen.

Somit könnten wir zukünftig in noch ungeahnter Form Einfluss auf diverse unerwünschte Umstände menschlichen Zusammenlebens nehmen.

Um sich in Offenheit und unvoreingenommen dem zu widmen, frei von jeglicher bisher entstandener Identifizierung mit unserem Verstand, mit all seinen vorgefassten Modellen und Überzeugungen, müssen wir in einen emotionalen Zustand innerer Freiheit gelangen. Unseren Überzeugungen und den aktuellen Vorgaben gesellschaftlicher Ansprüche zu folgen, ohne in diese Freiheit zu kommen, überzeugt davon zu sein, dass dies für unser Existieren unbedingt

erforderlich ist, stellt eine Form der Abhängigkeit dar, welche uns hindert, frei, utopisch und über die Grenzen unseres Verstandes und aktueller Bedingungen hinaus transversal-holistisch zu denken.

Abhängigkeit

„Die Vorstellung, dass wir Gefühle nur über externe Dinge, Situationen oder Handlungen herstellen können, bzw. dass ohne bestimmte Dinge, Situationen oder Handlungen spezifische Gefühle unerreichbar wären, stellt eine Form der Abhängigkeit dar, welche uns im freien, interessenbasierten Sein einschränkt.“

Im klassischen Sinne entspricht eine derartige Abhängigkeit oftmals dem, was wir auch unter Sucht kennen.

Wenn es nur möglich ist sich abends zu entspannen, wenn Süßes, gutes Essen, TV oder Internet, Computerspiele, Sex, Alkohol, etc. konsumiert wird, so hat sich die innerseelische Funktion, sich zu entspannen, mit der Überzeugung verknüpft, dies komme durch den Konsum eines der genannten Konsumgüter.

Dies ist allerdings ein Trugschluss.

Es war möglicherweise erstmals in einer anspannenden Situation möglich, sich über einen der genannten Wege zu entspannen, jedoch hat nicht das Konsumieren die Entspannung und folglich Abhängigkeit verursacht, sondern das Speichern der emotional-kognitiven Verknüpfung, dass in dem spezifischen Moment der Konsum zu Entspannung führte. Dies wird dann zu einer Funktion, auf die zu einem späteren Zeitpunkt wieder zurückgegriffen werden kann. Diese Funktion wird dann gerne wiederholt genutzt und schlussendlich kommt es zu einer unbewussten Verknüpfung, die Entspannung komme aus dem Außen, und zwar vom Vorgang des Konsumierens bzw. durch das zugeführte Konsumgut oder das entsprechende Verhalten. Neuronal passiert dies dann auch tatsächlich so, und zwar auch unabhängig von einer Wirkung eventueller zugeführter Substanzen. Nicht an Substanzen gebundene Abhängigkeiten wie Kaufsucht, Computerspielsucht, Sexsucht oder zwanghafte Verhaltensmuster zeugen hievon. Abermals ist zu erwähnen, dass diese Grundmuster auch beim Verhalten gesunder Menschen im Hintergrund eine Rolle spielen. Nur nehmen viele Menschen diese Muster nicht bewusst wahr oder meinen, das entsprechende Verhalten und die damit

verbundenen Gefühle seien die logische Konsequenz, auf diverse situative Einflüsse ihrer Lebenswelt zu reagieren.

Wir ersetzen damit unser Streben nach innerseelischer Bewältigung bzw. Generierung eines Gefühls durch den Vorgang des Konsumierens oder eines spezifischen Verhaltens.

Damit geben wir auch die Möglichkeit auf, in Betracht zu ziehen, es könnte auch anders gehen, oder noch viel weiter, dass es überhaupt erstrebenswert sei, ein bestimmtes Gefühl auf einem anderen Wege auch anzustreben. Somit sind wir fortan sehr unbewusst durch eine Art Automatismus in uns gesteuert, den wir für die Realität halten.

Abhängigkeit kann auch zwischen Personen oder Situationen entstehen.

Wenn wir eine bestimmte Emotion, uns geborgen, sicher, unterstützt, beschützt, gefördert usw. zu fühlen, nur in Verbindung mit einer bestimmten Person oder Situation fühlen, so kann eine Abhängigkeit auch auf diesem Weg entstehen.

Die klassischste und gesellschaftlich wohl auffälligste Form kollektiver gesellschaftlicher Abhängigkeit ist die von Geld.

Wir meinen, augenscheinlich ohne Geld nicht leben zu können, oder dass das finanzielle Spiel, wie wir es gegenwärtig inszenieren, das einzig mögliche und zu akzeptierende zu sein scheint.

Damit stehen wir in einer Form der Abhängigkeit zu Arbeit, Leistung, Geld und den damit verbundenen Gesellschaftssystemen, welche ja wieder dem Geldzweck dienen. Wir verkennen dabei jedoch, dass es nicht das System ist, welches uns erschaffen hat, sondern wir Menschen mit unserem Verstand in voller Auswirkung das System erschaffen haben. Und zwar mit all seinen wechselseitigen Einflüssen und Folgewirkungen über nahezu Jahrtausende.

Es scheint, als führe unsere menschliche Eigenschaft, in Abhängigkeiten zu geraten, immer wieder in Gefühlszustände, in denen wir unsere Eigenverantwortung aufgeben. Sich selbst vorzugaukeln, in einer bestimmten Sache oder Situation nichts tun zu können, da vieles so ist, wie es ist, wir vieles nicht in Frage stellen, sondern Gegebenheiten akzeptieren, welche womöglich keine sind. Wir erklären uns selbst, zu kleine Rädchen zu sein, eine Sache sei zu groß, andere seien die Machthaber in bestimmten Themen.

Doch wenn wir so denken, ist abermals die Großartigkeit und das Potential des Wirkens jedes einzelnen Menschen in Vergessenheit geraten. Wir haben jedoch alle mehr oder weniger aktiv und passiv zur Entstehung der Realität beigetragen. Wir haben es in der Hand, für eine Gestaltung der Realität in einem konvivialen Sinne zu sorgen. Auch wenn dies nicht von einem Tag auf den anderen geht. Wir können uns von der Vorstellung lösen, von destruktiv einschränkenden Geld- und Machtsystemen der Gegenwart abhängig zu sein.

Doch Vorsicht!

Um dies nicht falsch zu interpretieren: Es geht weniger darum, dass Geld und Gesellschaftssysteme nicht auch eine konstruktive, gute Wirkung auf unser Leben und Zusammenleben haben können. Wir müssen nur eine Bewusstheit entwickeln, wo wir in unserem derzeitigen Leben und Systemen abermals auf einer horizontalen Ebene innerhalb des selbst Geschaffenen denken und handeln. Wir können Klarheit darüber gewinnen, was für uns Menschen gut und weniger zuträglich ist.

In diesen Fällen kann Bewusstheit für das, was unangenehm und unerwünscht bzw. angenehm und erwünscht ist, zu einem neuen Bewusstsein führen, das wiederum zu neuer Realität wird.

Gegenwärtig muss kritisch angemerkt werden, dass die Orientierung nach Geld als oberste Priorität für jegliche gesellschaftliche Themen menschlichen

Zusammenlebens und in manchen Punkten das unhinterfragte Erfüllen daraus entstehender Erfordernisse des entwickelten Systems der menschlichen Gesundheit, dem Zusammenleben und der Natur wohl eher ab- als zuträglich scheint.

Geldverliebtheit und Systemzweckerfüllung

„Ein Sprichwort sagt: ‚Geld regiert die Welt.‘ – Aber wie macht es das, es hat doch kein Bewusstsein, oder?“

Dies ist eine der wichtigsten Fragen bei der zugegeben provokanten Sichtweise der Geldverliebtheit, welcher wir Menschen augenscheinlich unterliegen.

Scheinbar alle Vorgänge unseres aktuellen Zusammenlebens werden in direkter oder indirekter Art und Weise durch und mit Geld betrachtet, bewertet, ermöglicht, verwehrt, begründet.

Die häufigsten Fragen, welchen wir dazu andauernd begegnen, lauten, was etwas kostet, wieviel wir uns sparen, wer das bezahlen soll, ob wir uns etwas leisten können.

Es handelt sich dabei unverkennbar um eine innere Einstellung, welche wir Menschen mittlerweile – und das wage ich zu sagen – unhinterfragt in unseren Habitus bzw. in unsere Denkmuster integriert haben. Es wirkt, als sei Geld und die Notwendigkeit eines Geldsystems eine Art Naturgesetz geworden, ohne welches wir nicht existieren könnten.

Damit fördern wir, wie schon erwähnt, eine Art Entfremdungsprozess von uns selbst. Wir entwickeln dadurch nur sehr reduziert ein Wertgefühl menschlichen Lebens und Fühlens, da wir ja schon sehr früh in unserer Entwicklung damit beginnen, alles aus der Sicht des Geldes zu betrachten.

Kinder müssen unserer Annahme nach in ihrer Entwicklung sehr früh, teilweise schon im Kindergarten, zum Beispiel gut in diversen Vorschulleistungen sein, denn sonst werden sie Schwierigkeiten haben, in der Schule mitzuhalten, keine höhere Schulbildung genießen können und dann keinen entsprechenden Job finden. Dies führt dann in dieser Vorstellung dazu, dass sie nicht genügend Geld haben werden, um sich alle künstlich definierten Verheißungen der mit Geld zu

konsumierenden Produkte des Wohnens, der Mobilität, Unterhaltung und Freizeit etc. leisten zu können. Damit hätten sie in unserer Vorstellung einen Leidenszustand und wir Eltern hätten unsere Aufgabe, sie auf diese Welt vorzubereiten, womöglich schlecht erfüllt. Wir hätten sie nicht frühzeitig so beeinflusst, sich dem aktuellen System anzupassen. Denn dies ist unveränderbar und es scheint weniger wichtig, dass sich die Heranwachsenden nach ihren Talenten, ihren Bedürfnissen, ihrem Tempo und ihren Interessen frei entwickeln, sondern mehr, dass sie vorne dabei sind im Wettlauf um die Mangelware Geld.

Es scheint auch, als würden wir bei den Möglichkeiten und Rahmenbedingungen sparen, unseren Heranwachsenden eine freie interessenbasierende Entwicklung zu ermöglichen. In Kindergärten beispielsweise werden fallweise über 20 Kinder nur einem Pädagogen, einer Pädagogin zugeteilt.

Reihenweise gibt es aktuell jedoch junge Menschen, welche eine innere Gegenwehr entwickeln, die Schule oder Ausbildung abbrechen, die es verweigern, einer beruflichen Tätigkeit nachzugehen, oder im System zwar integriert sind, aber eine Menge an Symptomen aufgrund innerer Gegenwehr entwickeln.

Sind diese Jugendlichen und adoleszenten Erwachsenen krank?

Ich meine, nein!

Sie spüren die Entfremdungswirkung in den beschriebenen Prozessen noch und reagieren somit gesund. Sie zeigen uns, dass wir im Sinne der eigenen Psychohygiene und des selbstfürsorglichen Umgangs durch die Art, wie wir unsere Lebensbedingungen in Form von Stress, Druck, Angst, Konkurrenz oder ähnlichem gestalten, uns das Leben vermutlich unnötig hart machen.

Die Lösung liegt jedoch nicht in einer Veränderung des Geldsystems, wie man nun annehmen könnte, sondern in der Änderung unserer inneren Vorstellungen, wie wir uns Leben wünschen.

Viele Menschen teilen immer wieder mit, dass die romantische oder utopische Vorstellung einer harmonischen, freien, interessenbasierenden, auf wertschätzende Kooperation ausgerichteten, unabhängigen Art zu leben einfach nicht möglich sei.

Nun könnte der eine oder die andere unter Ihnen, geschätzte Leser, aber auch meinen, dass wir ja bereits in exakt so einer Gesellschaft leben. Vordergründig eventuell. In den Darstellungen von Politik und Wirtschaftsinstitutionen bzw. Unternehmen womöglich. Auf der anderen Seite müssten wir schon blind sein, wenn wir dahinterliegend nicht die Versuche erkennen, wie über Politik und Gesetze versucht wird, so zu steuern, dass Menschen sich weitgehend in der Form den Bedingungen anpassen müssen, wie ein Teil der Wirtschaftstreibenden sich dies von der Politik möglicherweise wünscht, um ihre persönlichen wie finanziellen Interessen umzusetzen.

Doch ob eine Veränderung möglich sein kann oder nicht, ob dies förderlich sein kann oder nicht: Ich meine, der erste Schritt ist, eine Bewusstheit zu entwickeln und sich die Vorstellung zu erlauben, wie jeder und jede sich Leben womöglich alternativ wünschen würde.

Hierbei ist wichtig, anstatt zu konkurrieren, anzuklagen, Vorwürfe zu machen, Kritik zu üben, zu rebellieren oder etwas zu bekämpfen, die Aufmerksamkeit, so gut es geht, einzig auf das Wünschenswerte zu richten. Damit folgen wir einer inneren Tendenz, welche diese Wünsche in die Welt tragen wird.

Es wirkt, als sei die Art und Weise, wie wir Geld betrachten, eine mittlerweile unbewusste Idee der Lösung für eine Problematik menschlichen Zusammenlebens, welche sonst womöglich vakant werden würde. Also in der Form als könnten wir uns aufgrund unserer innerseelischen Prozesse nicht einigen, wie wir gemeinschaftlich mit Ressourcen umgehen, teilen, einen interessenbasierenden Beitrag leisten, und zwar frei von der Idee, dieser wäre nur

dann wertvoll, wenn ich eine Anerkennung in einer künstlich erzeugten Form mittels Geldes oder Ansehens durch andere erhalte.

Haben wir zur Lösung derartiger Probleme unsere Aufmerksamkeit von den eigentlichen dahinterliegenden innerseelischen Prozessen abgewandt und begonnen, eine Lösung im Außen zu suchen? Uns Regeln aufgestellt, wo wir dachten, wenn wir diese auf Basis unseres Verstandes als Regulativ, als ein System gesellschaftlichen Zusammenlebens etablieren, dann wären die oben genannten Probleme menschlichen Zusammenlebens gelöst. Erinnern wir uns an die Analyse Erich Fromms auf Seite 56 dieses Buches, nach welcher wir Menschen auch schon zum Ende des 19. Jahrhunderts dachten, diesem Ziel durch die Art und Weise, wie die kapitalistische Lebensweise zum guten Leben der Menschen beitragen sollte, nahe zu sein.

Wohin hat diese dann allerdings geführt?

Weshalb hat uns diese in unsere aktuelle Realität geführt?

Weil der Kapitalismus schlecht ist?

Nein, weil wir Menschen aufgrund unreflektierter und unkontrollierter innerseelischer Prozesse und unserer Anwendung des Kapitalismus in zwei Weltkriege gezogen sind. Das waren wir Menschen, nicht das Geld oder das System. Der begnadete und bei weitem unterschätzte Philosoph Karl Marx hat ja im Wesentlichen in seinem Werk „Das Kapital“ diese Prozesse erkannt und davor gewarnt. Leider ist sein Werk von so hoher Komplexität, dass ich mir vorstellen kann, dass dies die breite Masse, bis auf einige Einzelteile auch mich selbst, weniger erreicht. Außerdem wollten die Menschen damals womöglich an die Verheißungen glauben. Dazu kam noch, dass das Werk Marx' darüber hinaus aus Sicht freier und guter Lebensbedingungen wohl zu stark mit dem, sagen wir misslungenen System des Kommunismus in Verbindung gebracht wurde. Damit war es wohl gesellschaftlich nicht salonfähig und eventuell sogar beängstigend,

seinen Thesen etwas abzugewinnen. Schauen wir uns aus heutiger Sicht seine Hypothesen an, müssen wir wohl anerkennen, dass Marx in vielen Punkten eine sehr wichtige Sichtweise hatte, auf, welche wir auch heute wieder achtgeben sollten. Wir stehen womöglich kurz davor, die Geschichte, welche sich ja bekanntlich alle 100 Jahre wiederholen soll, tatsächlich zu wiederholen, erkennen jedoch offensichtlich die Zeichen nicht. Und dabei ist unerheblich, ob dies in Form von Kriegen, gespaltenen, sich gegenseitig dominieren wollenden Gesellschaftsgruppen, um die Vormachtstellung am Finanzmarkt und der Welt ringende Länder oder ähnliches handelt. Wir müssen die dahinterliegenden Prozesse erkennen, welche sich wiederholen und durch welche die Möglichkeit besteht, auf die eine oder andere Art die Geschichte zu wiederholen.

Nun, ich denke, es ist an der Zeit zu erkennen, dass – warum auch immer – unser Gesellschaftssystem eine gewisse destruktive Eigendynamik entwickelt hat, durch welche wir mehr der ursprünglichen Idee anhaften und dem System dienen als die Idee dahinter tatsächlich auf emotionaler Ebene uns Menschen, unseren Beziehungen und unserem Leben dient.

Im Interesse und unter dem Deckmantel von Geld wird so viel Leid sowie Umweltzerstörung in dieser Welt toleriert, dass es schmerzt.

Erfüllt jeder von uns durch seine Entwicklung und seinen Beitrag einen Zweck, der dem Leben und Zusammenleben dient, oder dient unser Beitrag mehr der Erhaltung des Systems?

Wem dient aber dann das System?

Wer will daran festhalten?

Eine utopische Vorstellung einer Änderung des Systems scheint beinahe bedrohlich für unseren Verstand und ängstigt uns, da wir nicht wissen, was auf uns zukommen könnte. Wie wir aus uns selbst Leben und Zusammenleben so gestalten sollen und können, dass wir Gutes erzeugen. Wir dürfen hier jedoch

keinen Anspruch auf Gelingen oder Fehlerlosigkeit erheben. Eine Veränderung unser selbst in unseren Wünschen, wie wir leben möchten, wird Zeit und Geduld brauchen, Irrtümer sowie womöglich sogar Schäden verursachen. Doch wenn wir das aktuelle Weltgeschehen betrachten, tut es das gegenwärtig auch. Wir können also weiter geschehen lassen und zum Systemzweck beitragen oder Bewusstheit und in Folge Bewusstsein zur Gestaltung einer neuen Form des Menschseins entwickeln.

Wir müssen dabei behutsam vorgehen, um Schäden und Verletzungen, Grenzüberschreitungen usw. zu vermeiden. Ich halte es für wichtig, genau zu betrachten, was etwaige Veränderungen bringen, da unsere Gewohnheit, horizontal innerhalb selbst geschaffener Rahmenbedingungen zu denken, weiterhin wirksam sein wird.

Wenn wir zum Beispiel versuchen, das aktuelle Prinzip von Leistung und Entlohnung bzw. die Tendenz zu einer Entlohnung nur auf Basis begrenzter Vorstellungen, was eigentlich Wert und Leistung darstellt, durch eine Art „Bedingungsloses Grundeinkommen“ zu ersetzen, dann könnte es sein, dass wir nur die Vorzeichen ändern, jedoch in unserem inneren Fühlen und Handeln alles beim Alten bleibt. Das bedeutet, dass wir zum Beispiel dann nicht mehr Lohn erhalten, nachdem wir eine Leistung erbracht haben, sondern den Lohn vorab empfangen, jedoch der zahlenden Instanz, wer immer dies sein könnte, zu Leistung verpflichtet wären.

Selbstverständlich werden manche von Ihnen, geschätzte Leserin und geschätzter Leser, nun denken, da wir dies ja so in uns auf der horizontalen Ebene unseres aktuellen Lebens verinnerlicht haben, dass dies ja in Ordnung sei. Somit wenden wir bei unseren Überlegungen wieder die Ebene an, auf welcher wir aktuell leben, innerhalb welcher wir aktuell denken.

Doch versuchen wir den Unterschied eines Systems mit „Bedingungslosem Grundeinkommen“, das einer, sagen wir, gebenden Instanz gegenüber zu

Leistung verpflichtet, zu finden. Meiner Ansicht nach wäre dies dasselbe Spiel, als wenn jemand etwas in seiner Hand hält, es verteilt und jemand anderen verpflichtet, dafür nach seinen Vorgaben etwas zu tun. Also wieder eine Art Kontrollspiel, wie das aktuelle System der Orientierung nach Geld, welches wie eingangs erwähnt mittlerweile autonom und ohne Bewusstsein die Welt regiert.

Ein neues System wäre ein freies System, in welchem wir keiner machthabenden Instanz verpflichtet sind, um unsere Existenzgrundlage zu sichern, sondern für uns selbst indirekt in der Art sorgen, indem wir einen freien interessenbasierenden Beitrag zum gesellschaftlichen Leben leisten und darauf vertrauen, dass wir damit auch unser Leben so leben werden können, wie es wünschenswert scheint.

Wir begegnen hier abermals meiner Hypothese, dass die eigentliche Konzentration auf uns selbst, das heißt, die Konzentration auf unsere innerseelischen Prozesse sowie darüber hinaus die Hinwendung zum Kollektiv, Erfüllung bringen wird. Uns Vertrauen, respektvollen und wertschätzenden Umgang miteinander bringen kann. Uns zufrieden und glücklich machen kann und damit auch gewinnbringende Beziehungen zueinander ermöglicht.

Wenn wir allerdings den Fokus auf uns selbst und unsere Gefühle, unsere Eigenverantwortung und Selbstbestimmung an die Vorstellung abgeben, wie andere uns sehen, was andere für uns tun, wie andere uns bewerten, welche Eigenschaften oder Rollen andere uns von außen zuteilen, bringt die emotionale Erfüllung, so sind wir durch ein weit verbreitetes Phänomen beeinflusst, welches wir durch die Not des mythologischen Helden der Geschichte rund um Narziss und Echo kennen.

Wir nennen diese Art und Weise, die Welt und sich selbst dadurch zu erleben, wie in der eigenen Vorstellung andere über mich denken, sowie Beziehungen so zu gestalten, dass für die eigenen Gefühle immer ein Eindruck, wie der andere mit mir umgeht, maßgeblich ist, narzisstische Erlebensweise.

Narzisstisches Erleben und Verhalten

„Narzisstisches Erleben entspricht meist einem Defizit, sich gut oder wertvoll fühlen zu können, sowie dem unbefriedigenden Vorgang, dieses Gefühl durch andere Personen oder Situationen erzeugen zu müssen.“

Betrachten wir dazu die mythologische Erzählung von Narziss und Echo, durch welche dieses Erleben benannt wurde, um daraus ableiten zu können, was uns diese über meist verzweifelte Versuche, Gefühle in zwischenmenschlicher Beziehung über Bezugspersonen oder Situationen herzustellen, vermittelt.

Es gibt unterschiedliche Erzählungen des Mythos. Für die Betrachtungsweise in diesem Buch ist eine Darstellung der Geschichte in groben Zügen ausreichend.

„Narziss war der Erzählung nach von so unermesslicher Schönheit, dass er von Männern und Frauen gleichermaßen in Scharen begehrt wurde. Er selbst jedoch lehnte alle Werber ab, da ihm niemand genügte. Einer der Zurückgewiesenen verfluchte Narziss und wünschte ihm, dass auch er alle Qualen unerwidelter Liebe erleiden müsse. Aphrodite erhörte das Gebet und sorgte dafür, dass sich Narziss in sein eigenes Spiegelbild verliebte. Eine solche Liebe kann natürlich nie Erfüllung finden und so verzweifelte Narziss. Tag und Nacht lag er an einer Quelle und betrachtete sein Spiegelbild. Er hörte auf zu essen – und starb schließlich. Er war emotional verhungert.“

In dieser Kurzdarstellung stecken bereits sämtliche wesentlichen Merkmale, weshalb der innerseelische Prozess, welcher nach den Interpretationen zu dieser Erzählung als Narzissmus benannt wurde, so bezeichnet wird. Doch das Wort Narzissmus soll an dieser Stelle weder wertend noch pathologisierend betrachtet werden. Es geht hier um die Betrachtung einer Erlebensweise, der narzisstischen Erlebensweise, welche nahezu jedem und jeder von uns mehr oder weniger eigen ist, und weniger um narzisstische Störungen. Die narzisstische Erlebensweise ist damit etwas, das uns Menschen im Erleben und Verhalten zwischenmenschlicher und gesellschaftlicher Lebensgestaltung beeinflusst.

Narzisstisches Erleben bedeutet wie bei Narziss, dass in Beziehung zu sich selbst und anderen keine Zufriedenheit sowie keine emotionale Erfüllung mit und aus sich selbst entstehen kann. Deshalb suchen wir diese dann im Außen. Unbewusst besteht die Annahme, etwas Perfektes, zum Beispiel die perfekte Partnerin oder der beste Job, der größte Erfolg in einem Wettbewerb, ein bestimmter Umgang anderer Personen mit dem oder der Betroffenen kombiniert mit der Vorstellung eines damit verbundenen spezifischen Erlebens, wie der oder die andere uns sieht, könnte das eigene Wert- oder Selbstgefühl erzeugen. Doch darin birgt sich emotional gesehen ein großes Risiko. Wird eine Person oder eine Sache, ein Ding für die eigene Zufriedenheit, für die Selbstbewertung, für das eigene Gefühl als angemessen betrachtet und angenommen, so würde gemäß den oben beschriebenen Vorgängen des ständigen Vergleichens und Wertens im Außen dieses Gefühl wieder zunichte gemacht, wenn der oder die Betroffene auf etwas „Besseres“ treffen würde oder eine der Bezugspersonen ihr Verhalten einstellt bzw. womöglich die Beziehung abbricht. Es kommt also zu keiner Stabilität im eigenen Gefühl, sondern es bleibt bei einer Abhängigkeit von einer Definition über die Außenwelt. Dieser Vorgang kann über Beziehungen, aber auch Situationen wie Erfolge, Rollen, hierarchische Funktionen usw. ablaufen. Dies stellt eine nicht zu vernachlässigende emotionale Not dar. Im narzisstischen Erleben wird, wie bei Narziss zur Herstellung eines Gefühls ein Spiegel benötigt, der dem oder der Betroffenen ein Gefühl über sich selbst vermittelt, aber eben auch nur spiegelt. Wir versuchen dies über die Reaktionen von Bezugspersonen sowie diverse Erfolgserlebnisse oder Rollen zu erreichen. Zur Bildung eines stabilen und zufriedenstellenden Selbstgefühls kommt es so aber leider nicht. Folglich wird aus narzisstischem Erleben heraus ständig versucht, über bestimmte Vorstellungen, welche erreicht werden sollen, ein entsprechendes Gefühl zu erzeugen. Es muss also ständig etwas von außen kommen. Aus diesem Grund versuchen wir Menschen aus der narzisstischen Erlebensweise heraus andauernd bestimmte Reaktionen durch andere zu erreichen, bestimmte Situationen zu erzeugen, bestimmte Positionen zu erreichen, ein bestimmtes Äußeres anzunehmen. Gelingt

dies nicht, entsteht dann womöglich sogar eine tiefe emotionale Not. Diese bildet sich dann meist aus dem Trugschluss, dass genau das Gegenteil der Fall sein kann, also, dass wir selbst nichts wert, eine Zumutung, nicht liebenswert, falsch, unerwünscht, usw. sein könnten. In den meisten Fällen kann dieses Gefühl dann schwer bis gar nicht ausgehalten werden. Dies kann sogar so tief und intensiv wirken, dass Menschen zur Erzeugung ihres eigenen Gefühls sogar über die Grenzen der Unversehrtheit ihrer Mitmenschen hinausgehen und manchmal Gewalt gegen Andere in Kauf nehmen oder anwenden. Bei einer Vielzahl an menschlichen Verhaltensweisen, aber auch oftmals durch unterlassenes Verhalten stehen in einer Bandbreite von harmlos bis vernichtend eine Vielzahl innerseelischer Prozesse im Hintergrund, welche aus narzisstischen Erlebensweisen entstanden sind. Es geht dabei stets um die Bewältigung einer emotionalen Not oder die Generierung eines benötigten Gefühls.

Narzisstische Erlebensweise ist, wie ich nochmals hervorheben möchte, allerdings keine Sache, die ausschließlich als krank einzustufende Menschen betrifft. In gewisser Weise sind wir alle mehr oder weniger von dieser Erlebensweise über unser Leben hinweg beeinflusst.

Wir sind gut beraten, danach zu trachten, die dahinterliegenden innerseelischen Prozesse weniger über Handlungen auszuleben, welche womöglich negative Auswirkungen auf andere Menschen haben können, sondern zu versuchen, die entsprechenden Gefühle für uns selbst in unseren innerseelischen Vorgängen zu erreichen. Dies ist jedoch umso schwieriger und unmöglicher, je größer die Not mit den jeweiligen Gefühlen ist. Leider werden gerade Menschen mit den tiefsten seelischen Nöten, mit narzisstischen Erlebensweisen und manchmal, wie uns die Geschichte auch zeigt, sogar narzisstischen Persönlichkeitsstörungen, angezogen wie die Motten vom Licht von höchsten Ämtern und Ebenen, Rollen öffentlichen Ansehens oder Bewunderung, Machtpositionen, Geld und Einfluss, kombiniert mit den oftmals damit verbundenen Kontrollmöglichkeiten über andere. Situative, politische, autoritäre Kontrolle bringt nämlich vermeintliche Kontrolle über die

erwähnten eigenen Gefühle. Dass dies auf Kosten anderer geht, können Betroffene in ihrer Not oftmals nicht berücksichtigen. Es zeigt sich immer wieder, dass zum Beispiel im höchsten Regierungsamt mancher Länder Menschen stehen, welche den Eindruck vermitteln, in hohem Maße sogar unter Einfluss narzisstischer Erlebensweisen zu handeln. Entsprechende Ereignisse, wo in Ländern dieser Erde gegen Menschen mit Gewalt vorgegangen wird und wurde, zeugen davon. Und unsere Systeme sind so geschaffen, dass der Rest der Welt oftmals betroffen zum Zuschauen verdammt ist, will man nicht selbst zum Täter werden und mit Gewalt gegen ein Land oder einen Machthaber vorgehen. Hier ist zum Vorkapitel zu ergänzen, dass es oft auch danach aussieht, als schauten manche Länder deshalb zu, weil im Hintergrund eigene Interessen, auch finanzieller Natur, stehen könnten.

Auf Kosten der Menschen in diesen Ländern.

Doch wir sollten auch nicht mit Gewalt diese Welt verändern.

Wenn die Diplomatie und die Möglichkeiten der Menschen in diesem Land versagen, so bleibt oft, solange die Grenzen nicht zu weit überschritten sind, nur abzuwarten.

Denn es gibt ein Prinzip: „Jedes destruktive System auf dieser Erde hat sich bisher früher oder später selbst von innen heraus zerstört.“

Ob die Haltung, abzuwarten, nun dennoch als ethisch oder unethisch einzustufen ist, hängt auch mit den hintergründigen Eigeninteressen anderer zusammen und muss individuell von Fall zu Fall entschieden werden.

Ändern sich aber die innerseelischen Prozesse bei einem Großteil der Menschheit Schritt für Schritt, so ändern sich auch derartige Zustände.

Eine Norm sollten wir uns im Erkennen destruktiver, durch narzisstische Erlebensweise entstehende Auswirkungen auf uns selbst als eine Art

Selbstschutzregel auferlegen, soweit wir diese dann jeweils noch unter Kontrolle haben.

Wir dürfen niemals die Grenze der Gewaltausübung gegenüber anderen überschreiten und, so gut es geht, dies auch nicht dort, wo andere betroffen sind, zulassen und damit Gewalt eventuell ermöglichen.

Unerheblich, ob dies aktiv oder passiv, physisch oder strukturell passiert.

Dies beginnt schon sehr subtil bei diversen gesellschaftlichen Versuchen, politisch oder wirtschaftlich auf Menschen, Menschengruppen der Schutzbefohlenen in einer Art und Weise einzuwirken, die persönlichen Interessen entspricht, denen die Betroffenen womöglich aber nicht zustimmen können. Denn wir wissen nie mit Sicherheit, ob die eigenen Modelle die richtigen sind. Die persönliche Freiheit und der freie Wille müssen zu allen Zeiten, auch dort, wo Spaltung zwischen unterschiedlichen Lagern passiert, das höchste Gut des Menschen sein. Wir haben den Intellekt und die technologischen Möglichkeiten sowie schier unbegrenzte Mittel, wenn wir uns dafür entscheiden, immer auch einen anderen Weg einschlagen zu können. Wir dürfen nur nicht aus der Perspektive des Geldes oder auf der horizontalen Denkebene aktueller, oder besser gesagt, bisheriger Bedingungen menschlichen Zusammenlebens an eine Sache herangehen. Wir können viel bzw. geradezu alles schaffen. Die menschliche freie Entscheidung muss jedoch immer unantastbar bleiben. Der Prozess der Beeinflussung oder strukturell gewaltvollen Nötigung ist durch nahezu kein Thema dieser Welt, auch nicht durch eine Todesangst aufgrund einer Pandemie, zu rechtfertigen.

Vor allem, wenn das angstvoll Besetzte noch keine Realität geworden ist, geschweige denn wird.

Was uns limitiert, lenkt, beeinflusst, sind stets unsere innerseelischen Prozesse.

Dort, wo die physische oder psychische Unversehrtheit von uns Menschen bedroht oder verletzt wird, müssen wir uns mit größtmöglicher Intensität darum bemühen zu schützen.

Gewalt

„Wo alle Worte zu wenig wären, dort ist jedes Wort zu viel.“ – Victor Frankl

Dieser Satz trifft perfekt auf das Thema Gewalt zu.

Es gibt keine Worte, welche meine tief empfundene Betroffenheit in Zusammenhang mit Gewalt in dieser Welt treffender zum Ausdruck bringen könnten.

Dennoch ist es wichtig, das Thema Gewalt in seiner Wirkung und Bedeutung für eine koexistente Lebensweise einzuordnen und zu reflektieren, um nicht in Erstarrung vor diesem Umstand Gewalt weiter hinzunehmen, geschehen zu lassen oder gar anzuwenden.

Wie entsteht Gewalt in dieser Welt?

Ausgangspunkt sind wie immer innerseelische Prozesse, welche in diesem Fall nicht bewältigbar, unaushaltbar oder unlösbar für die Betroffenen erscheinen und offenbar eine immens tiefe emotionale Not erzeugen. Es handelt sich dabei entweder um unlösbare Gefühle oder die Unmöglichkeit, wichtige Gefühle zu generieren. Entsteht nun der Trugschluss in uns, dass diese Gefühle von situativen oder interpersonellen Bedingungen abhängen (*90 % unserer Gefühle sind wie beschrieben ein rein individuell persönliches innerseelisches Geschehen, welches nur mit uns und unserer Lebenserfahrung zu tun hat*), so wird womöglich aufgrund der Unmöglichkeit einer innerseelischen Lösung versucht, diese über eine angestrebte Veränderung im Außen zu regulieren.

Gelingt dies womöglich nicht auf Basis eines Dialoges und die Not wird zu groß, kann es sein, dass Aggression, welche grundlegend konstruktiv wäre, den oder die Betroffenen dahingehend sozusagen „berät“, dass versucht wird, mittels physischer oder psychischer, also struktureller Gewalt eine Veränderung dieser

Bedingungen herbeizuführen, sodass die eigene innerseelische Not in der Vorstellung gelöst werden kann.

In diesem Moment ist die Not so groß, dass Menschen dahingehend sogar manchmal bereit sind, Schmerz und Leid, welche sie anderen zufügen, aus ihren empathischen Fähigkeiten auszublenden und fokussiert auf ihre emotionale Not oder persönlichen Ziele sogar über Leichen gehen.

Geschichtliche Ereignisse diverser Kriege und Genozide, Unterdrückung und Machtkontrolle zeugen als Ergebnis hiervon. Wir müssen bei der Betrachtung derartiger geschichtlicher Ereignisse verstehen, dass keine absolute Wahrheit existiert, auf welche sich Menschen, die derartiges taten bzw. tun, berufen könnten, um ihre Taten zu rechtfertigen. Es ist ein teilweise unbewusster psychischer Mechanismus, der Menschen dann aus diesen inneren Prozessen heraus dazu führt zu meinen, dass ein Gewaltakt nun sein müsse. Wir müssen auch erkennen, dass diese Prozesse noch heute in uns stattfinden und wir aufgrund unserer Realitätswahrnehmung und -konstruktion diesen Prozess oftmals nicht erkennen, weil wir uns ja aufgrund expliziten oder, viel schlimmer noch, impliziten Ansichten durch wissenschaftliche Fakten, Ängste, Meinungen, Welt- und Menschenbilder selbst erklären, dass dies nun der wohl unvermeidbare Schritt ist.

Und zwar nur aufgrund von Gefühlen.

Auch wenn wir das verneinen und meinen, wir hätten ja recht. Die Wahrheit gibt es nicht, es geht um Gefühle auf Basis menschlicher Entwicklung, wie wir Mensch, Leben und Gesellschaft sehen können.

Wir Menschen sind in diesen Momenten in einer Art Problemtrance, welche uns die Grenzen einer wünschenswerten, respektvollen und wertschätzenden empathischen Art und Weise, mit anderen umzugehen, offensichtlich überschreiten lässt. Beziehungsweise wird augenscheinlich eine gewisse

Empathie ausgeschaltet, denn wenn wir spüren würden, wie es womöglich betroffenen Opfern von Gewalt geht, so wäre dies eventuell ein gewisser Selbstschutz, Gewalttaten zu begehen. Dies kann auch aus einem psychisch krankhaften Zustand heraus so entstehen, wo a priori keine Fähigkeit zu Empathie oder moralische Kontrolle besteht.

Nach diversen Geschehnissen furchtbarster Art wie dem Holocaust haben wir Menschen stets versucht zu verstehen, was uns zu derart inakzeptablen Ereignissen geführt hat, und Regeln geschaffen, welche dies in Zukunft verhindern sollen.

Leider jedoch wiederholen sich die innerseelischen Prozesse über die Geschichte und der Grund derartiger Regeln, im einfachen Sinne zum Beispiel die Gewaltentrennung, also die Gewalten in die Verantwortung unterschiedlicher Personen zu legen, gerät in Vergessenheit. Es kommt aufgrund von gesellschaftlichen Zielen und Ideen immer wieder zu Problemen im menschlichen Zusammenleben, welche dann auch wieder zu Ideen führen, derartige Regelungen könnten vielleicht überholt oder obsolet sein. Oder wir meinen, mit Gesetzen und Regeln Menschen entgegen ihrem freien Willen zu etwas bringen zu wollen. Wir meinen, diese Menschen seien nur falsch informiert, haben die falsche Sichtweise und deshalb können wir ja auf Basis „der Wahrheit“, in deren Besitz sich die Akteure wähnen, so agieren. Wir meinen beinahe selbstverständlich, es könnten derartige Ereignisse wie der Holocaust sowieso nicht mehr passieren.

Doch Vorsicht!

Die Hintergründe liegen weniger in unserem Verstand, sondern in unseren Emotionen, in unseren innerseelischen Konflikten und womöglich, bezogen auf die Entwicklung des Menschen über die Zeit, nach wie vor ungelösten innerseelischen Vorgängen, unerreichten Erkenntnissen oder Bewusstseinsstufen, und wiederholen sich dadurch.

Und dies unbemerkt.

Wir begründen in diesen Fällen unser Handeln mit unserem Verstand, mit gesellschaftlichen Zielen, auf Basis von Welt- und Menschenbildern, durch politische Ideologien oder vermeintliche naturwissenschaftliche Fakten. Wir nehmen dann diese Themen als absolute Wahrheit an, auch wenn wir keinen Anspruch auf absolute Wahrheit haben, und agieren unter diesem Deckmantel dann politisch oder gesellschaftlich so, dass strukturelle oder in manchen Fällen sogar physische Gewalt gegenüber Menschen entsteht. Wir legitimieren diese Gewalt damit und entfernen uns vom Spüren und Mitfühlen dessen, was die Opfer vermutlich fühlen.

Wir sind dann auch nicht mehr bereit für einen Konsens, eine alternative Lösung, die akzeptabel für alle Beteiligten ist.

Dies halte ich für einen der inakzeptabelsten Vorgänge menschlichen Zusammenlebens, denn keine Ideologie, kein gesellschaftliches Modell, kein gesellschaftliches, wirtschaftliches oder individuell persönliches Ziel von Menschen oder Gruppen, keine Angst vor den Folgen eines Virus, auch nicht der gesellschaftlich-wirtschaftliche, kein wissenschaftlicher Fakt kann ausreichend Anspruch auf allgemeine Wahrheit sein und Gewalt rechtfertigen. Das Leben und Fühlen, die körperliche und emotionale Unversehrtheit jedes Menschen, seine persönliche Freiheit und vor allem der freie Wille **muss** immer das höchste Gut bleiben.

Nehmen wir als Beispiel die in dieser Welt immer wieder und in manchen Ländern noch immer praktizierte Form der Bestrafung mittels Tötung.

Also die Todesstrafe.

Die Todesstrafe macht die Tat eines Straftäters, nehmen wir an, einen Mord, nicht ungeschehen. Das Opfer kann dadurch nicht wieder zum Leben erweckt werden. Den Angehörigen kann die Herausforderung des zu bewältigenden Schmerzes

nicht erspart werden. Der Umstand einer möglichen Todesstrafe schreckt die oftmals psychisch kranken und persönlichkeitsgestörten Täter sowie Täter, welche ihre Tat aus einem Affekt begehen, wenig bis gar nicht ab. Der Akt der Sühne bringt auch emotional wenig Genugtuung, da wir wissen, dass emotionale Bewältigung und Veränderung ein innerseelischer Prozess sind, der im Außen nicht annähernd in adäquater Form regulierbar ist, verglichen mit einer wirklichen innerseelischen Bewältigung.

Isolieren wir nun diese Vorstellungen von dem Akt der Exekution einer Todesstrafe, so handelt es sich dabei um einen weiteren Mord. Eine neue Vernichtung von Leben, welches das höchste zu schätzende und schützende Gut für uns Menschen sein sollte. Wenn wir so mit Leben umgehen, so tun wir uns auch selbst in unserer emotionalen Form, Mensch zu sein, etwas an. Wir machen uns selbst zu dem, was wir ablehnen.

Zu Gewalttätern.

Bitte verstehen Sie mich richtig: Das bedeutet auf keinen Fall, dass wir uns nicht vor Taten von Straftätern schützen oder diese geschehen lassen sollen. Es soll nur deutlich machen, dass wir in der bereits beschriebenen Demut leider Derartiges als Teil der Welt und als eine Form des Menschseins anerkennen und damit umgehen müssen. Auch wenn dies wie erwähnt inakzeptabel für uns bleiben muss. Wir müssen einen Umgang damit finden, mittels welchem wir uns zwar so gut wie möglich schützen, jedoch nicht ebenfalls Leben nehmen.

Dies wäre wie erwähnt nur ein weiterer Mord.

Damit machen wir etwas mit dem, wie wir selbst diese Welt empfinden und aus diesem Empfinden, aus diesen Gefühlen, aus diesem Bewusstsein und Unbewusstsein gestalten wir unsere Realität, in welcher wir dann wieder leben und fühlen. Dieser Prozess wiederholt sich laufend und wir sind gut beraten,

hintergründige Gefühle in einer Form zu bewältigen, dass wir die Welt gut gestalten.

Es gibt keine Grundlage, einen Anspruch zu erheben und sich eventuell selbst zu legitimieren, dass der erste Mord eines womöglich sogar kranken Täters ein schlechter oder falscher und der Mord auf Basis der Todesstrafe ein richtiger oder guter Mord wäre.

Mord ist Mord.

Es gibt keinen guten oder irgendwie zu legitimierenden Mord.

Eventuell gibt es die unvermeidbare Tötung eines Menschen aus Notwehr, aber nicht aus überlegter geplanter Absicht vor dem Hintergrund innerseelischer Prozesse und daraus resultierender menschlicher Ideen.

Menschen wenden strukturelle oder physische Gewalt an, um ihr Leben bzw. besser gesagt ihre Gefühle für sich passend zu gestalten. Hintergründe hierfür sind innerseelische Prozesse, persönliche Macht- und Kontrollnöte, Ängste, gesellschaftliche oder religiöse Vorstellungen, wie andere zu leben hätten, damit bestimmte Personen, Gruppen von Menschen oder Lobbys, welche meinen, die richtige Ansicht eines Welt- und Menschenbildes zu besitzen, ihr Leben bzw. ihre Gefühle passend für sich zu gestalten.

Dies ist ein Umstand, den wir dringend in unserem menschlichen Zusammenleben verändern müssen.

Wir sind verpflichtet, auf Basis höchster Integrität den Wert menschlichen Lebens, der persönlichen Freiheit und **allem voran den freien Willen** sowie die emotionale und physische Unversehrtheit anderer Menschen zu schützen.

Denn so, wie wir mit anderen umgehen, sieht es tief in unseren Gefühlen aus.

Oder anders: Wir tragen das, wie es in unseren Gefühlen aussieht, in diese Welt und gestalten damit Realität.

Eine nachhaltige Lösung wird nur die Veränderung persönlicher tiefer innerseelischer Vorgänge sein.

Wenn wir die Bewusstheit verlieren, dass bei struktureller oder physischer Gewalt gegen Menschen die Betroffenen aus wiederum ihrer persönlichen Wahrheit und Realität heraus emotionale oder körperliche Qualen erleiden, so entfernen wir uns wieder ein Stück von uns selbst.

Bei verhärteten Fronten ist es wichtig, auch wenn eine Sache als unerwünscht für manche scheint, den Diskurs und den Konsens in Form einer neuen Lösung anzustreben, die weder den Wünschen des einen noch der anderen, weder den Vorstellungen der einen noch der anderen Gruppe, weder den Zielen des einen noch des anderen Landes etc. entspricht. Es ist wichtig, eine neue Lösung anzustreben, welcher **alle** Beteiligten zustimmen können.

Dieser Konsens kann wie erwähnt auch der Dissens sein, also einer Meinung darüber zu sein, dass es keine gemeinsame, sondern unterschiedliche Meinungen gibt, und diese sollen dann nebeneinander stehenbleiben, ohne sich gegenseitig überzeugen oder beeinflussen zu wollen.

Dann leben wir in Koexistenz.

Wir müssen uns so lange dem Dialog einer Konsensfindung widmen, anstatt womöglich schnell zu dem zurückkehren zu wollen, was wir uns bis zu einem Moment der Uneinigkeit als gesellschaftliches Leben zurechtgelegt haben, bis dieser im Interesse aller Beteiligten gefunden ist.

Gelingt es uns nicht, einen dementsprechenden Grundkonsens in unseren innerseelischen Prozessen annehmen zu können, so entsteht Frontenbildung und diese führt bekanntlich oftmals leider zum Krieg.

Doch ein derartiger Konsens ist schwierig. Dennoch meine ich, sollten wir es uns selbst und unserer Lebensqualität wegen wert sein, dies in den Mittelpunkt unseres Lebens zu rücken und den Mittelpunkt der Orientierung nach eventuellen finanziellen und wirtschaftlichen Interessen oder Machtstreben dadurch ersetzen.

Wir benötigen hierzu viele bereits genannte innerseelische Eigenschaften wie Demut, dass das Leben eben für jeden von uns auch Unerwünschtes bringt, welches wir dann zu bewältigen haben. Den persönlichen Selbstwert, dass das eigene auch im Vergleich mit anderem dennoch gut ist, wenn es sich für uns gut anfühlt und wir niemanden damit über Grenzen hinweg beeinflussen. Die Eigenverantwortung und Fähigkeit, in Zusammenhang mit dem Zusammenleben als Prozess unerwünschte Emotionen selbst bewältigen und verändern zu können, auch wenn diese in unserer Wahrnehmung womöglich von jemand anderem ausgehen.

Gelingt uns dies nicht und geben wir uns dem Prozess hin, im Außen Situationen, Bedingungen oder Personen gewaltsam verändern zu müssen, um für uns zu sorgen, so leben wir in einem unbewussten und schädlichen Zustand individueller wie kollektiver psychischer Verdrängung.

Verleugnung und Verdrängung

„Wir haben das nicht gewusst.“ – Menschen über den Holocaust nach dem 2. Weltkrieg – Quelle: Erich Fromm im Gespräch mit Micaela Lämmle und Jürgen Lodemann in Locarno. Eine Produktion des Südwestfunks Baden-Baden. Ausstrahlung im März 1977.

Kann das sein?

Ja, intrapsychisch betrachtet kann das partiell möglich sein.

Die Menschen werden damals mit Sicherheit Ahnungen und Wahrnehmungen gehabt haben. Auch wenn sie daraus Erkenntnisse und Bewusstsein bilden hätten können, wäre dies aber womöglich aus intrapsychischer Sicht zu bedrohlich gewesen.

Unsere innerseelischen Prozesse an Vorstellungen und Bedürfnissen sowie vor allem Ängsten führen uns oftmals dazu, dass für den Erhalt einer innerseelischen Stabilität bzw. unserer Existenzvorstellungen derartige Verdrängungsmechanismen wirksam werden.

„Das Wesen der Verdrängung besteht nach Freud „in der Abweisung und Fernhaltung vom Bewußten [sic].“ (Freud 1915 in Stumm / Pritz (Hrsg.) 2007, S. 754)

Dies knüpft nahtlos an die oben beschriebenen Vorgänge zum Thema Gewalt an.

Verdrängung ist der Mechanismus, den wir intrapsychisch kreativ anwenden, um eine unangenehme oder vielleicht sogar unlösbar scheinende Situation bzw. unlösbare Gefühle nicht wahrnehmen und womöglich dann nach diesem Vorgang handeln zu müssen. Wir können damit eine gewisse gefühlte Stabilität in unserer Lebenssituation, in unseren Vorstellungen, Modellen, Weltbildern, Menschenbildern, Lebens- und Zukunftsvorstellungen sowie Bedürfnissen erhalten.

Dieser Mechanismus ist ein innerseelischer Prozess, der vermutlich viel umfangreicher in uns Menschen stattfindet, als wir uns in der Reflexion über den Vorgang der Verdrängung selbst bewusst machen können.

Wenn wir etwas hinnehmen, ohne uns die Hintergründe bewusst zu machen, ohne mit Bewusstheit einem Umstand begegnen, dann deshalb, weil wir damit nichts anfangen können oder weil ein anderes Bedürfnis unbewusst priorisiert wird.

Viele Beispiele unseres gesellschaftlichen Lebens zeugen davon.

Wir zentralisieren diverse Vorgänge des Wirtschafts- und Gesellschaftslebens auf immer weniger Firmen oder Menschen. Wir meinen, Produkte mehr und mehr zentralisiert produzieren und dann über weite Strecken kreuz und quer über die Welt verteilen zu müssen. Wir sehen uns dann mit den Folgen konfrontiert, z. B. Arbeitslosigkeit oder an die Existenzgrenzen führendes Lohndumping, Umweltprobleme aufgrund des steigenden Verkehrs, usw.

Wozu?

Was ist das Ziel?

Geld zu sparen?

Effizienter zu werden?

Wozu brauchen wir das für unser Leben?

Das könnten wir auch bestreiten, wenn es mehr Geld kostet und dafür aber mehr Menschen Arbeit finden und Löhne erhalten, mit denen sie gut leben können. Wir könnten für ein System sorgen, in welchem kein künstlich erzeugter Mangel vorherrschend ist, wir könnten die Umwelt entlasten, uns auf den Erhalt der Natur konzentrieren.

Weshalb sparen wir zum Beispiel an Ausgaben oder Einrichtungen des Gesundheitswesens? Bei den Gehältern der Mitarbeiter in diesem Bereich? Wir könnten doch auch mit Vorausschau auf zum Beispiel Pandemien ein Gesundheitssystem erhalten, das stets in der Lage ist, den Herausforderungen zu trotzen. Wir machen dies für uns alle, für uns Menschen, und es gäbe dabei keine wie auch immer geartete wichtigere Perspektive des Geldes oder Sparens wegen.

Dies entspräche einem echten Ausdruck von Wohlstand und Reichtum, der dem Zusammenleben dient.

Im Hintergrund dieser Situationen stehen implizite Annahmen. Annahmen der Menschen, welche ihre Ideen umsetzen möchten, wie zumeist sie selbst leben wollen. Wobei dies wieder so zu betrachten ist, dass jeder Mensch, welcher versucht, sein Ziel in diese Welt zu tragen, ein angestrebtes Gefühl im Hintergrund hat. Es ist stets zu prüfen, ob dieses Ziel das erwähnte höchste Gut des freien Willens ermöglicht oder ob Versuche der Umsetzung andere dazu bringen, ihrem freien Willen nicht folgen zu können. Auch wenn wir uns durch den freien Willen immer wieder gegenseitig Konsequenzen zumuten werden. Jede und jeder muss aber stets die freie Möglichkeit haben, für sich zu sorgen und einen Alternativweg gehen zu können, ohne durch diverse Machtausübung, ob bewusst oder unbewusst, in eine Richtung gedrängt zu werden. Ob aufgrund unserer Subjektivität dieser Umstand zu 100 % erfüllbar ist, ist womöglich unklar, wir müssen jedoch immer danach streben.

Zurück zu den Hintergrundprozessen.

Machen wir uns die emotionalen Hintergründe diverser womöglich negativer Szenarien nicht bewusst, entwickeln wir also keine Bewusstheit, da womöglich unsere Gefühle in Verbindung mit diesem Bewusstwerden, unsere innerseelischen Konflikte in Verbindung mit dem Erkennen dieser Hintergründe in Konkurrenz mit einem anderen, oftmals unbewussten, Bedürfnis, einer anderen

angestrebten Lebenssituation treten, an denen wir aber in gewissem Sinne festhalten, so verdrängen wir diese Hintergründe.

Wir halten an etwas fest und erklären und rechtfertigen unsere Entscheidung vor uns selbst. Manchmal tun wir das sogar, indem wir die Schuld auf andere projizieren und ihnen zuweisen. Wir nehmen dann in Kauf, dass die Gefühle anderer Menschen verletzt werden könnten.

Wir spüren nicht mehr, wie es dem oder der anderen geht, und können somit unsere eigene Lebensweise nicht darauf ausrichten.

Hätten wir so etwas wie eine kollektive emotionale Wahrnehmung, die uns in die Lage versetzt zu spüren, wie es unseren Mitmenschen geht, würden wir dann das Leid und den Schmerz, den es in dieser Welt gibt, aushalten können?

Wir verdrängen täglich, was in dieser Welt so geschieht. Niemand ist frei von diesem Prozess. Wir dulden die Produktion von Waren, für welche Menschen ausgebeutet werden, Kinder zu Schaden kommen, Natur und Lebensräume vernichtet, Arten ausgerottet werden, Kriege, politische Verfolgung, Korruption, etc. etc.

Dennoch, auch wenn der Umfang der Themen groß ist, müssen wir Bewusstheit entwickeln. Bewusstheit ist der erste Schritt zu einem neuen inneren Bewusstsein. Innerliches Bewusstsein ist wiederum der erste Schritt für äußerliche Manifestation und auch, wenn es immer wieder unglaublich klingt: *„Eine Veränderung des inneren Bewusstseins wird schrittweise Neues hervorbringen.“*

Und zwar in einer Form, wie es Regeln, Gesetze und Manipulation niemals hervorgebracht haben.

Innerliches Bewusstsein ist auch dann die Basis für unsere Gefühle und kann damit möglicherweise genannte Prozesse bzw. Ergebnisse innerseelischer Prozesse auf Basis künstlicher Werte und Bewertungen ersetzen.

Wenn wir mit uns und unseren Gefühlen zufrieden sind, braucht es auch weniger die Orientierung an materiellen oder situativen Äußerlichkeiten, um gute Gefühle oder Zufriedenheit herzustellen.

Die Realität, das System, die Welt spielt sich in unserem Inneren ab.

Lebe ich in Fürsorge und Wertschätzung anderen gegenüber, so kann ich das, weil ich selbst diese Gefühle in mir trage und sonst keine negativen Gefühle in mir berge.

Bin ich in Ärger, Wut und Hass, in Spaltungstendenzen oder Gewalt anderen gegenüber, ist dies ein Spiegel meines Innenlebens an Gedanken, Vorstellungen, Lebenserfahrungen, Traumata, Ängsten.

Wie kommt es dazu, dass wir uns in Verbindung mit unserer Lebensgestaltung derart in unbewusste Prozesse verstricken, aufgrund unbewusster Annahmen und Strebungen Dinge verdrängen müssen?

Ich meine, wir leben in einem hohen Maße so, da wir uns in bewussten, wie unbewussten Vorstellungen ergehen, was wir vom Leben vor der drohenden Endlichkeit, die jeden Menschen betrifft, erwarten, bevor es zu Ende geht.

Unsere Gefühle gegenüber dieser Endlichkeit in Auseinandersetzung mit Tod und Sterben beeinflussen maßgebend unser Fühlen, unser Verhalten und damit unsere Lebensgestaltung.

Umgang mit Tod und Sterben

„Angst vor dem Tod bedeutet Angst vor dem Leben.“

Bei den Themen Tod und Sterben handelt es sich um zwei unterschiedliche Themen.

Das Sterben ist ein Prozess des Lebens.

Unser aller Leben endet mit diesem letzten Entwicklungsschritt, indem unser physischer Körper seine Funktion aufgibt und stirbt.

Tod ist eine Sichtweise dessen, wie lebende Hinterbliebene den Status von verstorbenen Menschen nennen, die sie während des Fortlaufens ihres eigenen Lebens auf Basis von Erinnerungen mit sich tragen.

Für die Verstorbenen jedoch existiert kein solcher Zustand. Die Vorstellung von Tod stellt eine Form von Nicht-Sein dar. Ein Zustand des Nicht-Seins kann ja nicht existieren, sonst wäre es eine Form von Zustand und somit kein Nicht-Sein, sondern eine Form von Sein. Damit würde dieser Zustand bzw. eine Wahrnehmung davon ein Bewusstsein bei Verstorbenen bedingen, welches über das Sterben hinaus besteht. Dann handelt es sich bei diesem Zustand allerdings um eine Form von Sein, von Bewusstsein.

Die Vorstellung „Tod“ ist also nur ein Zustand im Bewusstsein von lebenden Menschen.

Weshalb ängstigen wir uns dann vor diesem Zustand?

Wir würden in diesem nichts mehr wahrnehmen, wir wären nicht mehr und somit haben wir auch keinen Zustand, welcher irgendein Leid oder eine Form des Haderns, verstorben zu sein, mit sich bringen könnte. Einen derartigen Zustand brauchen wir also auch nicht zu fürchten.

Das Sterben zu fürchten ist real, denn wir kennen diesen Vorgang bewusst nicht, und alles Unbekannte macht uns Angst. Wir können auch den Großteil der Verstorbenen, ausgenommen Menschen mit Nahtoderfahrungen oder reanimierte Menschen, nicht befragen, wie der Vorgang des Sterbens für sie war.

Psychologisch betrachtet bringt uns dies auch erfahrungsgemäß wenig, denn wir wüssten dann, wie dieser Vorgang für die Betroffenen war, und hätten eventuell noch immer Bedenken, wie es für uns sein wird.

So in der Art, wie wenn jemand begeistert erzählt, wie er oder sie mit der höchsten, steilsten und schnellsten Achterbahn der Welt gefahren ist und wie großartig das war. Wenn andere Menschen die Bilder, das Konstrukt, die fahrenden Wägen betrachten, löst es bei diesen womöglich andere Empfindungen aus. Diese Empfindungen, welche im Wesentlichen Empfindungen in der subjektiven Vorstellung sind, erzeugen in uns Gefühle. Sie machen uns womöglich Angst oder Vorfreude. Wir reagieren und handeln wieder einmal auf Basis unserer Gefühle, denn den wahren Vorgang kennen wir ja nicht, sofern wir Reinkarnationstheorien und mögliche Erinnerungen an Vorleben oder Vertrauen in spirituelle Wahrnehmungen vorerst ausklammern. Der wahre Vorgang ist uns nicht zugänglich. Er könnte aber auch bei entsprechender seelisch-geistiger Auseinandersetzung mit dem Thema Vorfreude auslösen, wenn Menschen beispielsweise tief in ihrem Glauben Vorfreude auf eine neue Ebene des Seins erleben, welche sie seelisch nach dem Sterben erreichen.

Vorfreude auf das Sterben bzw. das, was danach kommt – ist dies tatsächlich möglich?

Ja, das ist es.

Somit scheint eine spirituelle Form des Lebens in der Verbindung und dem Vertrauen an eine positive Seins-Form nach dem Sterben zuträglich für das Lebensgefühl, solange diese nicht zu extremistischen Handlungen führt, welche

die Gläubigen auf andere übertragen und manchmal aus ihrem Glauben heraus auch Gewalt anwenden.

Aus Sicht eines einzelnen Menschen ist aber zu sagen, dass ja womöglich die Form einer Vorfreude auf ein Sein nach dem Sterben und das damit verbundene Lebensgefühl viel vertrauensvoller und damit angstfreier sowie befreiender für den Vorgang des Lebens sein kann.

Und wenn es letztlich keinen solchen Zustand gibt, dann ist nichts verloren, sondern Lebensqualität gewonnen. Vor dem Zustand des Todes braucht es dann wie erwähnt alternativ auch keine Angst, da dieser Zustand keine Form der bewussten Wahrnehmung beinhalten würde.

Angst vor dem Sterben sowie Angst vor Tod beeinflussen unser Lebensgefühl und damit auch unsere Art und Weise, wie wir unser Zusammenleben gestalten.

Versuchen wir auf beide Zustände nochmals in ihrem innerseelischen Wirken auf uns getrennt einzugehen.

Angst vor dem Sterben ist zum Teil eine Art Angst vor dem Unbekannten, Angst vor Leid und Angst vor Trauer, welche dann eine Angst vor dem Schmerz der Liebe darstellt. Denn Trauer ist eine sehr tiefe Form der Wahrnehmung von Liebe, welche uns in diesem Moment bewusst wird. Ihr plötzliches Ende durch ein Abreißen des physischen Kontakts zu einem sterbenden oder verstorbenen geliebten Mitmenschen macht uns diese Liebe, aber auch den Schmerz des physischen Endes schmerzhaft spürbar. Dieser Schmerz ist wiederum beeinflusst durch unsere Annahmen zu dem Vorgang des Sterbens als einem tragischen, unerwünschten oder schlechten Prozessschritt des Lebens sowie von Gefühlen in Verbindung mit einer Vorstellung zum Tod. Je nach Gefühl, ob das Sterben für den Betroffenen in einen guten Zustand oder keinen Zustand führt, sind unsere Gefühle jeweils anders. Wobei wir uns bewusst machen sollten, dass die Vorstellung von Tod für den Verstorbenen ja keinen schlechten Zustand darstellt,

da es sich um keinen Zustand handelt. Dieser kann somit weder gut noch schlecht sein. Eben kein Zustand.

Zum anderen ist Angst vor dem Sterben sowie Angst vor dem Tod so etwas wie eine Art Angst vor einem Verlust von wünschenswertem oder gewünschtem Leben. Angst vor einem gefühlten Mangel, zum Ende des Lebens zu erkennen, nicht ausreichend in Bezug auf erwünschte Gefühle, Bedürfnisse oder Erlebnisse genährt worden zu sein. Angst vor Tod und Sterben ist also eine Art Mangelangst. Jegliche Ängste, welche sich auf unsere Existenz beziehen, sind somit vor dem Hintergrund der Ängste vor Tod und Sterben zu betrachten. Denn auf eine normale Art szenisch-atmosphärischen Erlebens fühlen wir ja bekanntlich immer zu einer Situation, Vorstellung oder Befürchtung ähnliche Gefühle vergangener Erfahrungen oder in die Zukunft projizierter Erwartungen und Befürchtungen mit. Jegliche Situation, wo etwas zu Ende geht, in welche wir eine Art existenzielles Ende projizieren, hängt also mit der Angst vor Tod und Sterben zusammen. Oder wenn wir uns unbewusst eine Verknüpfung zu diversen Lebensinhalten situativer oder materieller Natur herstellen und diese erreichen müssen, um die Mangelangst mit ihrer befürchteten Traurigkeit zu kompensieren. Dann ist das in manchen Fällen unbedingt erforderliche Anstreben diverser Erlebnisse in dieser Welt eine Art Bewältigung der Angst vor Tod und Sterben. Diese Situationen und Gefühle berühren immer die jeweilige Angst, welche wir individuell zu diesen Themen mit uns tragen. Wenn wir also auch nur unbewusst Angst vor Tod und Sterben haben und deshalb versuchen, in Modellen und Vorstellungen möglichst das zu erreichen, was wir meinen, im Leben erreichen zu müssen, um am Ende nicht in Unzufriedenheit und Trauer unerfüllt zu bleiben, dann haben wir somit Angst vor dem Leben. Oder besser gesagt vor dem Teil des Lebens, eben etwas nicht zu erreichen. Wir haben Angst davor, dass etwas im Leben anders verläuft, als wir es uns wünschen. Wir sollten danach trachten, dies auf der Ebene unserer Gefühle, anstatt durch Inszenierungen in unserem Leben und Zusammenleben zu regulieren. Es besteht nämlich die Gefahr, dass wir dadurch eine Menge unnötiger

Lebensmodelle, gesellschaftlicher Regeln usw. durchsetzen wollen, die uns und unserem Miteinander auch schaden können.

Ich habe mir als Kind ein glückliches, erfolgreiches, gesundes Leben gewünscht. Mit 13 Jahren musste ich vollkommen unvorbereitet miterleben, wie mein Vater an Krebs nahezu elendig verreckt ist. Wie er – nur mehr Haut und Knochen – in einem für mich sehr leidvollen Prozess monatelang seinen Sterbeprozess gehen musste.

Ich war dann viele Jahre damit beschäftigt, meine persönlichen Gefühle und Ängste auch in der Auseinandersetzung mit den Themen Tod und Sterben zu heilen, zu ordnen und in Verbindung damit ein Gefühl zu entwickeln, welches mich im Erfolgreich-, Glücklich- und Gesund-Sein meines Erwachsenenlebens unbeeinflusst von den erlebten Erschütterungen dieser Zeit mit 13 sowie im Angesicht meines eigenen früher oder später bevorstehenden Sterbens leben lässt.

Viele Menschen ängstigen sich eigentlich davor, Gutes und Schönes im Leben nicht erreichen zu können. Oder davor, dass sogenanntes „Schlechtes“, wie zum Beispiel das Sterben eines geliebten Menschen, dieses trüben könnte. Im Wesentlichen geht es im Hintergrund um die Angst, Gefühle in Verbindung mit den Themen Tod und Sterben in der eigenen Vorstellung nicht bewältigen zu können oder zu wollen. Angst vor Tod und Sterben ist eine Angst vor den damit verbundenen Gefühlen. Diese Angst beschäftigt uns dann im Lebensvollzug.

Wir sind gut beraten, uns mit diesem Thema früh im Leben zu beschäftigen, das Sterben als Teil des Lebens annehmen und integrieren zu lernen. Denn wenn wir keine Angst vor Tod und Sterben haben, ist das Leben ein viel angenehmerer Prozess. Es braucht dann weniger künstliche Vorstellungen, was wir in dieser Welt im Außen oder im materiellen Sinne schaffen müssen. Welche Lebenssituationen wie Umweltkatastrophen, Pandemien, eigene Krankheiten, Unfälle und Schicksalsschläge wir vermeiden müssen. Denn wenn wir uns vorrangig darauf

konzentrieren, so ist unsere Konzentration weg von den positiven Themen des Lebens, die ich, wie unschwer aus den bisherigen Zeilen zu erkennen war, im Fühlen und weniger im materiellen Manifestieren von Lebensthemen sehe. Denn fühlen können wir alles, was wir uns vorstellen können, aus den Prozessen des Fühlens im Rahmen unserer Beziehungsgestaltung mit unseren Mitmenschen und nicht nur auf Basis unserer materiellen Manifestationen. Und wenn Schicksalsschläge passieren, so sind diese immer gleich schwer für uns. Der Wert des guten Umgangs mit Tod und Sterben im Leben besteht darin, dass wir das Leben zwischen oder bis zu derartigen Ereignissen glücklicher, zufriedener und vertrauensvoller leben können.

Das Leben und dessen Verlauf, bzw. mit Hinblick auf weltweite Geschehnisse muss man sagen, das Leben an und für sich lässt sich nicht durch Technologien oder Hierarchien, durch Regeln und Gesetze kontrollieren. So auch nicht die Themen Tod und Sterben. Sich vernünftig und verantwortungsvoll zu verhalten, sich geistig und körperlich gesund zu halten, gesellschaftlich dann im Kollektiv auch so zu agieren, schafft die maximale zu erreichende Sicherheit und Basis. Wenn wir dann mit Lebensprozessen konfrontiert werden, welche unerwünscht sind, so sind wir gut beraten, mit Demut und Bedacht, mit Akzeptanz und Geduld an die Sachen heranzugehen, auch wenn diese mit den Themen Tod und Sterben in Verbindung stehen, da diese Themen auch Themen des Lebens sind.

Aktionismus aus Angst, welche bekanntlich kein guter Berater ist, führt womöglich zur Inszenierung von situativen Einflüssen, die ebenfalls unerwünscht sind. Wir versuchen dann aus psychologischen Mechanismen oftmals Schuldige oder ursächliche Einflüsse zu finden, um unser Gefühl zu vermeiden, zum Teil Leben nicht kontrollieren zu können. Zumindest nicht auf Basis der Idee, es durch unsere intelligenten Schöpfungen an Regeln, Gesetzen, Modellen, Technologien etc. zu schaffen. Um damit Unerwünschtes, aber Natürliches im Leben wie Tod und Sterben ausschalten zu wollen.

Wir sollten das Sterben als Prozess in unser Leben und Fühlen integrieren, da es zu eben diesem Leben gehört und das Leben sich nur gut anfühlen kann, wenn wir mit diesem natürlichen Teil des Lebens im Vertrauen sind. Dies wird unser Lebensgefühl und unser Handeln im Zusammenleben für uns und im Kollektiv vermutlich positiv beeinflussen. Wir sollten uns selbst und unsere Kinder wieder dem Sterben gegenüber vertraut machen und eine gute Sterbekultur entwickeln, in welcher womöglich sogar in Verbindung mit dem Thema Sterben bzw. nach dem Trauern das Leben von den Hinterbliebenen gefeiert wird.

Wir sind gut beraten, den Tod aus unserem Denken und Fühlen zu löschen, denn entweder es gibt diesen nicht, da ja das Nicht-Sein kein Zustand ist, oder es gibt diesen nicht, weil das Sterben in eine andere Form von Bewusstsein führt.

Was bleibt, ist unser Verlustempfinden als Hinterbliebene, welches wir als Teil des Lebens als Prozess annehmen und bewältigen können.

Gelingende Koexistenz

„Eine gelingende Lebensweise konvivaler Koexistenz kann nur begrenzt gedacht und beschrieben werden. Sie muss erwünscht, gefühlt und erfahren werden.“

Die Tiefe der Zusammenhänge und Auswirkungen in Bezug auf eine gelingende koexistente Lebensweise zu beschreiben, ist ein höchst komplexes Unterfangen, baut sie doch auf subjektiven Erlebensweisen auf, welche durch sämtliche oben beschriebene Wirkungen beeinflusst sind. Auch das Reflektieren und Beschreiben selbst ist dadurch beeinflusst. Was auf der Oberfläche soziokulturellen Systemen, Zielen, Verhalten, Notwendigkeiten und Werten, anzustrebenden Formen zwischenmenschlichen Umgangs oder Menschseins entspricht, kann sehr unterschiedlich für den einen oder die andere so oder so, gut oder schlecht, wichtig oder unwichtig, richtig oder falsch sein.

Auf einer tieferen seelischen Ebene sind die Mechanismen, welche in uns wirken sowie unser Denken, Fühlen und Handeln im Zusammenleben beeinflussen, noch weit komplexer.

Bei all den Ausführungen unerwünschter Formen und Wirkungen menschlichen Zusammenlebens wird es immer auch Argumente geben, wie man das eine oder andere Detail, den einen oder anderen Aspekt einer Sache immer aus mindestens zwei, wenn nicht einer Vielzahl an unterschiedlichen Perspektiven betrachten und fühlen kann.

Deshalb ist es sehr schwer, in einer Auseinandersetzung und Beschreibung dessen eine Analyse oder einen Leitfaden zu erstellen, welcher dem Anspruch auf Wahrheit oder Gelingen gerecht werden könnte.

Jede und jeder kann nur für sich ein Gefühl hierfür erfahren, sich eigenverantwortlich zu entwickeln bzw. sich einen derartigen Zustand zumindest zu wünschen.

Sehr wesentlich ist es, Bewusstheit dafür zu entwickeln, was im tieferen Hintergrund unserer Gefühle, Gedanken, Vorstellungen, Wünsche und Bedürfnisse abläuft. Dort finden wir den Hintergrund für unsere spezifische Art des Seins, unsere spezifische Art zu fühlen, zu denken und uns letztlich zu verhalten. Darüber gestalten wir diese Welt. Dies betrifft auch immer wiederkehrende persönliche Situationen und Verhaltensmuster unterschiedlichster Ausprägungen, welche wir über unser Leben hinweg laufend erleben.

Die Ausführungen in diesem Buch können nur exemplarisch für die auffälligsten und übergeordneten Auswirkungen menschlichen Zusammenlebens stehen. Dies gilt auch für die erwünschten positiven Formen menschlichen Zusammenlebens.

Wenn wir ein Gefühl entwickeln, das zu negativen Inszenierungen beiträgt oder ein Gefühl, wie wir uns Gutes vorstellen und wünschen, so werden wir dies auch auf eine bewusste oder unbewusste Art und Weise erschaffen. Der Unterschied eines Zustands, welcher auf Basis unbewusster Inszenierung zu positivem Erleben führt, liegt in dem Umstand des durch unsere Bewusstheit erkannten Ergebnisses. Leben wir aus einem partiell unbewussten innerseelischen Prozess und erkennen dabei, dass wir in einem Gefühl von Frieden, Freiheit und Zufriedenheit leben, so können wir daraus schließen, dass unser innerseelischer Prozess förderlich sein dürfte.

Ich meine, dies entspräche eigentlich der Qualität, intelligent zu sein. Aktuell scheinen wir das Gegenteil von uns behaupten zu müssen. Denn es gibt viel Schlechtes und Leid in dieser Welt, dem wir allem voran in uns, innerhalb unserer innerseelischen Prozesse, nicht entsprechend einflussreich begegnen können.

Das Wichtigste ist es wohl, in einem Bewusst-Sein positiver Gefühle zu sich selbst, seinen Mitmenschen und der Umwelt zu leben, auch wenn von anderen Seiten ausgehend Unangenehmes auf uns einwirkt. Egal, ob dies unsere eigenen Gefühle auf Basis szenisch-atmosphärischer Erinnerungen unserer biografischen

Erfahrungen, die Auswirkungen der Lebensweise unserer Mitmenschen auf uns selbst oder die Wirkungen widriger Umstände unseres Planeten auf uns wären.

In Form einer Metapher bedeutet dies, dass wir selbst dann, wenn die Erde uns mit Erdbeben, Stürmen, Vulkanausbrüchen, widrigsten Wetterkapriolen das Leben schwer macht, keine innere Haltung annehmen würden, aggressiv auf sie wütend zu sein oder zu verlangen, dass sie sich anders verhält. Es kann uns nur helfen selbst Verantwortung für uns zu übernehmen uns zu schützen, uns zu verändern, auch wenn es nur den Ort des Wohnens betrifft, um in Einklang mit ihr und ihren natürlichen Bedingungen zu kommen.

Genau so sollten wir mit unseren Gefühlen und Gedanken sowie mit den Erlebnissen durch andere Menschen umgehen. Uns selbstfürsorglich behandeln, heilen, wo Heilung erforderlich ist, uns schützen, wo Schutz erforderlich ist und uns selbst verändern, wo es für uns selbst dienlich ist.

Die innerliche Haltung, von anderen Menschen etwas zur Lösung der eigenen Themen zu erwarten, ist in vielen Punkten dort, wo die oder der andere kein Gefühl entwickeln kann, das ihn oder sie dazu führt, auch anders zu handeln, womöglich vergebens.

Zur Veränderung all dieser Wirkungen zwischenmenschlichen Zusammenlebens benötigt es keine Änderung des oder der Anderen, sondern nur eine Änderung jedes Menschen für sich selbst.

Die beiden Hauptfaktoren, welche zu einem positiven Lebensgefühl beitragen, sind augenscheinlich, in einem Seinszustand der Liebe zu uns, unseren Mitmenschen und zur Natur mit all ihren Lebewesen zu leben sowie die Angst vor einem Zustand, den wir Tod nennen, aufzugeben. Letzteres sollten wir durch eine Integration und Akzeptanz der Endlichkeit und des Sterbens als Teil des Lebens ersetzen.

Ich bin und war, wie eingangs erwähnt, eigentlich nie ein religiöser Mensch, und dennoch haben meine Auseinandersetzungen mit dem Menschsein, der Quantenphysik, der Philosophie, der Psychologie und der Spiritualität über meine Lebenserfahrungen hinweg zu dieser persönlichen Erkenntnis geführt.

Eine möglichst gelingende Lebensweise gesellschaftlicher, partnerschaftlicher, konsensual-kooperativer Koexistenz baut somit auf einer Fähigkeit zu Selbstreflexion, Offenheit gegenüber neuen Erkenntnissen sowie Mut zu laufender Neuausrichtung gemäß Erkenntnissen, was für möglichst alle Menschen in Bezug auf ihre Gefühle und Bedürfnisse gut ist, auf.

Wir benötigen dazu ein Selbstverständnis, ein Bild von uns selbst in Form eines Menschenbildes, welches der Natur und dem Leben, erwünschten emotionalen Qualitäten wie Sicherheit, Geborgenheit, Respekt, Wertschätzung, Harmonie, Verständnis, Toleranz, Freiheit, Interesse, Freude, Begeisterung und Liebe entspricht bzw. sich weitgehend danach orientiert. Anstatt auf künstliche Werte, Objekte oder Systeme zu setzen und diese anstatt der emotionalen Ziele im Leben zur Priorität bzw. sogar Autorität menschlichen Handelns werden zu lassen. Wie zum Beispiel Geld, das die Welt regiert, oder der Markt, der die Regeln macht, das Gesundheitssystem oder einen Virus, der etwas notwendig macht. Das bedeutet allerdings auch, dass wir kompetent für alle anderen emotionalen Themen menschlichen Lebens, wie Angst, Wut, Verzweiflung, Trauer, Hass, Abneigung, Neid, Bewertung usw. werden müssen. Es bedeutet, dass wir diese Gefühlsqualitäten situativ adäquat auch in unser Leben integrieren und einen wohlwollenden Umgang damit finden müssen. Dass wir die Verantwortung dafür auch übernehmen wollen.

Wir benötigen Bewusstheit für die unerwünschten Auswirkungen und vor allem das Leid menschlichen Zusammenlebens, um aus einem Zustand des Unbewusst-Seins in eine Lebensform des Bewusst-Seins zu finden, welche weniger negative Auswirkungen auf uns Menschen, die Tiere und Pflanzen, unseren Planeten und –

mittlerweile kann man vermutlich bei all dem Weltraummüll auch sagen – auf unseren Orbit hat. Und eventuell sogar noch darüber hinaus.

Wir sind gut beraten, den Sinn im menschlichen Leben so zu wählen, dass es eben auch diesem dient, anstatt einem System, einer Hierarchie oder künstlichen Werten wie etwa Geld oder Macht den Hauptfokus unseres Lebens zu widmen.

Dazu gibt es eine Menge an förderlichen soziokulturellen Kreationen und Lebensweisen, die wir im Zusammenschluss zu Gesellschaftssystemen mit Interesse anderen gegenüber frei und uneingeschränkt leben und entfalten können.

Diese Hinwendung zum Leben und Sein als Existenzform kann uns aus dem aktuell graduell fortschreitenden Prozess der Selbstentfremdung der Menschen von sich selbst und ihrer Natur befreien.

Aktuelle Versuche, das Zusammenleben vorrangig auf Basis von Macht und Kontrolle durch erwählte Hierarchien im Sinne von autoritären Hierarchien oder sogar gesellschaftlichen Ideen des Zusammenlebens bis hin zu wissenschaftlichen Fakten zu gestalten, sollen sich durch elastische Formen wechselnder hierarchischer Verantwortung auf Basis von individuellen Kompetenzen und laufender Veränderung durch neue Erkenntnisse abwechseln.

Wir müssen uns für naturwissenschaftliche Erkenntnisse öffnen und diese Erkenntnisse in unser Welt- und Menschenbild aufnehmen. Wir müssen darauf achten, dass Erkenntnisse stets nur ein Erkennen auf Zeit sind und somit wissenschaftliche Erkenntnisse nur eine bestimmte Zeit Gültigkeit haben. Es ist dabei wichtig, offen für ein ständiges Überschreiten und Transzendieren dieser Erkenntnisse zu bleiben und Wissenschaft in eine Form transversal-holistischen Denkens zu bringen. Dies ist aus meiner Sicht essenziell, um die horizontale Ebene des Denkens in Form von funktionalen Analysen innerhalb selbst geschaffener Rahmenbedingungen, Regeln und Technologien zu überwinden. Um tiefere

Erklärungen und Bewusstsein über das Universum und uns als Menschen zu ermöglichen. Eine Wissenschaft und eine Denkweise, welche dazu führt, an gewonnenen Erkenntnissen aus eventuellen eigenen Interessen oder Meinungen, vielleicht sogar aus Angst oder Machtstreben festzuhalten, entspricht wohl mehr einem dogmatischen Glaubenssystem.

Eine Wissenschaft oder ein Weltbild, welches zum Beispiel die Existenz von noch nicht erwiesenen Hypothesen universeller Zusammenhänge final ausschließt oder andere wissenschaftliche Erkenntnisse als die eigenen als falsch wertet, schließt sich selbst und die unter diesem Einfluss lebenden Menschen ein. Dies war auch stets eine Dynamik von Wissenschaftlern, die sich zum Beispiel, wie wir wissen, einst dagegen verwehrt haben, dass die Erde rund sei. Oder Wissenschaftler, welche die Ursachen für die Pest in der Stellung der Gestirne sahen. Lagen diese richtig? Hatten sie nur nicht unsere Möglichkeiten, den Einfluss der Sterne auch so nachzuweisen, um ihre These zu beweisen? Sind wir mittlerweile weiter entwickelt, sind unsere Deutungen heutzutage zutreffend, oder nehmen wir nur Dinge auf dem Stand aktueller Erkenntnistheorien, Technologien und Methoden wahr? Der Grad der Erkenntnis kann aber im Prinzip in gleichem Maße zutreffend oder unzutreffend sein wie damals. Wir sind die gleichen Menschen. Mit den gleichen innerseelischen Prozessen, nur viele Jahrhunderte später. Derartige Psychodynamiken stecken in uns Menschen, weil es den Menschen betrifft, und wir laufen Gefahr, bei jeglichen utopischen, noch nicht untersuchten Hypothesen diese als unmöglich abzutun, so als wären wir in einem Zeitalter angekommen, in dem die Wissenschaft nicht auf Zeit weiß, sondern die absolute Wahrheit gefunden hätte. Aus diesem Grund, meine ich, wird es wichtig sein, sich mit Fragen aus wissenschaftlich anerkannter Sicht zu beschäftigen, welche bisher womöglich nur aus spiritueller Sicht betrachtet wurden, wie zum Beispiel die Wirkung unseres Bewusstseins auf die „Masse-Raum-Zeit-Konstruktion“. Das heißt der zitierten Erkenntnis der Quantenphysik zufolge, dass Information und Wirklichkeit zwei Seiten einer Medaille sein dürften.

Wir müssen lernen, die Wirkungen und Auswirkungen von und auf uns Menschen in diesem Universum sowie in dieser Welt und Gesellschaft stets im Sinne einer „Response-Ability“ so adäquat beantworten zu können, dass auch die indirekten Auswirkungen unseres Fühlens, Denkens und Handelns für möglichst alle Menschen zu einem guten, freien, sicheren, entspannten, zufriedenen und glücklichen Leben führen.

Hierzu brauchen wir den Mut, die Prozesse und Einflüsse hinter den sich teilweise mit Sicherheit unbewusst inszenierenden Prozessen menschlichen Erlebens und Zusammenlebens in Form von Kriegen, Machtausübung, Ausbeutung, Verdrängung und Vertreibung, Manipulation, Verbrechen, Korruption, Umweltzerstörung, Selbstentfremdung, etc. wahrzunehmen. Darüber hinaus ist es an der Zeit, dass jede und jeder von uns Verantwortung zur Selbstverantwortung übernimmt und danach trachtet, frei nach eigenen Interessen und Wünschen zu einer Veränderung hin zu einem friedlichen, entspannten, sicheren, geborgenen, freundschaftlichen, kooperativen, liebevollen Leben zu gelangen. Eben zu diesem beizutragen. Es hat den Anschein, dass viele Menschen in ihrer Hamsterradroutine des täglichen Jagens nach Geld gar nicht in den emotionalen Zustand gelangen, sich überhaupt Gedanken über unsere gemeinsame Reise als Menschen auf diesem Raumschiff Erde zu machen.

Wir haben auf Basis unseres freien Willens die Entscheidungsmöglichkeit, ob wir das anstreben wollen oder die Welt wie bisher weiter in einer kollektiven Psychodynamik zu all den nicht wünschenswerten Ausprägungen menschlichen Zusammenlebens gestalten wollen.

Wir müssen uns selbst als fühlende und denkende Wesen begreifen, die in einer Mischform aus unterschiedlichsten alten, auf Überleben ausgerichteten Programmen innerseelischen Erlebens, kombiniert mit neueren emotionalen Programmen des Denkens und Fühlens erkennen, dass niemand frei von

unbewussten Anteilen oder Gefühlen ist. Auch wenn wir oftmals meinen, wir sehen die Dinge objektiv, rational oder klar. Dies gibt es eigentlich nie zur Gänze.

Aus diesem Grund müssen wir uns laufend gegenseitig auf derartige Hintergrundprozesse aufmerksam machen, da wir uns selbst sprichwörtlich nicht auf den Hinterkopf schauen können. Anstatt zu versuchen, uns gegenseitig davon zu überzeugen, wer Recht hat.

Wir sind gut beraten, aufgrund dieser emotionalen Hintergrundprozesse unseren Verstand zur Erreichung einer möglichst höchsten Form an Integrität im Sinne einer Verpflichtung zum Schutze der persönlichen Freiheit und Unversehrtheit jedes einzelnen Menschen zu nutzen. Dies ist so etwas wie ein Selbstschutzprogramm. Dazu benötigen wir einen hohen Grad an Selbstreflexion und vor allem die Bewältigung alter emotionaler Muster, welche wir uns über die Lebensgeschichte individuell wie kollektiv erworben haben.

Kein Mensch ist frei von derartigen Prozessen.

Keine höchste Politikerin, kein höchster Politiker, Managerin oder Manager, Wissenschaftlerin oder Wissenschaftler, religiöse Führerin oder Führer, Künstlerin oder Künstler, Spiritualistin oder Spiritualist, Autorin oder Autor, Journalistin oder Journalist – niemand.

Das ist der Grund, weshalb wir niemals, auch in Krisenzeiten, meinen sollten, einen Grund zu kennen, weshalb diverse Regeln und Gesetze, welche wir einstmalig zum Schutz für uns selbst erlassen haben, aufzuheben wären. Womöglich führen unsere innerseelischen Prozesse – bzw. eigentlich muss gesagt werden, hintergründigen Ängste – zu einer derartigen Überzeugung, was jedoch auch zum Schaden für uns selbst werden kann.

Wir müssen uns dazu verpflichten, stets in Bezogenheit und Verbundenheit zu allen Menschen zu leben. Die Unversehrtheit unserer Mitmenschen zu schützen. Damit schützen wir auch unsere eigene. Wir sollten dies immer in dem Maß leben,

wie wir es auch gegenüber Menschen leben, zu welchen uns ein tiefes Gefühl an partnerschaftlicher, geschwisterlicher oder elterlicher Liebe verbindet. Und wir müssen dies so gut als möglich auch jenen Menschen gegenüber schaffen, die wir innerlich ablehnen, über die wir uns ärgern, die wir nicht verstehen, von denen wir uns bedroht oder verletzt fühlen.

Aus diesem Gefühl der Verbundenheit ist es stets auch wichtig, seinen eigenen Interessen, Wünschen, Bedürfnissen und Zielen mit Freude und Begeisterung nach eigenem Willen und freier Gestaltung nachzugehen.

Basis ist dabei jedoch, wie erwähnt, stets die Unversehrtheit von uns selbst und anderen.

Um das zu erreichen, benötigt es Vertrauen in die wohltuenden Erfahrungen und Prozesse menschlichen Lebens aus emotionaler Sicht. Aus diesen Vorgängen, so sie schrittweise umsetzbar sind, wird aber auch rückwirkend Vertrauen entstehen.

Dies verlangt uns vor allem in schweren Zeiten eine große De-mut ab, den Mut aufzubringen, auch in schwierigen Situationen zu vertrauen. Die Ängste und die damit möglicherweise in Verbindung stehenden Vorstellungen dessen, was wir nicht verändern können oder womöglich meinen, nicht bewältigen bzw. annehmen zu können oder zu wollen, auch zu überwinden, ohne dadurch in irgendeiner Art selbst zum Täter werden zu müssen, um gegen Gefühle oder Vorstellungen vorzugehen. Gerade in schwierigen Momenten und Konflikten brauchen wir Mut zur Deeskalation. Zu erkennen, dass es sich vorab in unserem Inneren um Gefühle und noch keine Realität handelt, auch wenn diese noch so sicher für uns scheint.

Auch wenn viele altertümliche Lehren oder religiöse Formulierungen für den modernen Menschen beinahe überholt klingen mögen: Eventuell sind es diese in vielen Punkten gar nicht, sondern wir haben uns nur in unserer Identifikation mit unserem Verstand und modernen technologischen, wie gesellschaftlichen

Entwicklungen von deren Bedeutungen sowie dem Fokus für unser Befinden, unser Fühlen und unser Zusammenleben entfernt. Wenn wir es aber schaffen, in einem Seinszustand der Liebe zu uns selbst, unseren Mitmenschen und der Welt zu leben, so wird unser Leben trotz Widrigkeiten insgesamt zu einem angenehmen und erfüllenden Prozess werden.

Lassen wir zu, dass unsere Angst oder die emotionalen Wirkungen unserer memorierten Lebenserfahrungen bzw. der damit in Verbindung stehenden emotionalen Prozesse und Vorstellungen uns unbewusst zu dem führen, wie wir denken, fühlen und letztlich vor allem dann handeln, so führt uns dies womöglich überall dort in ein malignes Unbewusst-Sein, wo unser Leben und Zusammenleben negativ beeinflusst wird.

Dort, wo wir gelehrt durch Bewertungen und Vergleiche uns zu behaupten versuchen, obwohl es womöglich keine Notwendigkeit dafür gibt, dass wir versuchen, das vermeintlich Andere, mit dem wir in unseren innerseelischen Prozessen in Konflikt geraten, zu verändern, zu verhindern, zu manipulieren, zu vertreiben, schlechtzumachen. Wo wir in der Identifikation mit unseren Gedanken und Meinungen, unserem Glauben und unseren Überzeugungen beginnen, unsere Meinung so zu verteidigen, als gehe es um die Verteidigung unser selbst. Als müssten wir recht behalten, koste es, was es wolle, da wir sonst etwas sehr Wesentliches oder scheinbar gefühlt sogar uns selbst, unsere Existenz verlieren. Wo diese Prozesse zu maligner Konkurrenz bzw. Rivalität und in extremer Durchsetzung unserer eigenen Vorstellungen und Ideen sogar zu Gewalt führen, müssen wir danach trachten zu erkennen, wo uns dies für uns und unser Zusammenleben schadet. Wir müssen dann weiters versuchen, darauf Einfluss zu nehmen. Dies ist von größerer Wichtigkeit, als unsere gefühlten innerseelischen Prozesse durchzusetzen. Eine derartige Reflexion muss uns vor allem auch in Krisenzeiten gelingen.

Eine solche Bewusstheit kann uns zu einem neuen Bewusstsein führen, welches im Kontrast zu einer einseitigen Identifikation mit Verstand und Gedanken bzw. hintergründigen unbewussten emotionalen Mustern zu einem eben bewussten Wahrnehmen und Handhaben sowie Beeinflussen der entsprechenden emotional-kognitiven Prozesse führen kann. Die Notwendigkeit dazu sowie das Ergebnis unserer Bemühungen erkennen wir in Form daraus resultierender Realität.

Einer Realität, frei von gefühlten Abhängigkeiten von Systemen, Gesellschaftsmodellen, Führungsstilen, Geld oder materiellen Gütern. Einer Realität, in welcher dies alles zwar gegeben ist, die freiwillige interessensbasierende Kooperation aber an die Stelle der Notwendigkeit getreten ist, nach bisherigen Modellen einen Zweck zu erfüllen, in der Annahme, die eigene Existenz hänge davon ab. Einer Realität, welche uns resistent macht, auch in Zeiten von Krisen und Pandemien eine Lebensweise zu leben, welche dem Leben dient, und weniger aus der Angst genährt wird, das Funktionieren des Systems müsse schnell wieder hergestellt werden.

Einer Realität, in welcher wir selbst für unsere Gedanken und Gefühle Verantwortung tragen können. Sowohl in der Bewältigung als auch im Generieren dieser. Einer Realität, in welcher wir selbst es sind, die mit uns im Einklang, zufrieden, unabhängig sind, uns selbst wertvoll fühlen, selbstfürsorglich mit uns umgehen, wertschätzend, verständnisvoll und respektvoll auf uns selbst eingehen können und so einen Zustand erreichen, der uns, wenn wir diesen auch auf andere anwenden, hilft, uns wohlfühlen und glücklich und friedlich zusammenzuleben. Gänzlich frei von physischer oder struktureller Gewalt in jeder noch so linden Form.

Einer Realität gänzlich neuer Beziehungsfähigkeit.

Einer Realität, in welcher wir die Auswirkungen unseres bewussten wie unbewussten Handelns und Geschehen-Lassens betrachten, erkennen und

versuchen, in uns auf die dahinterliegenden innerseelischen Prozesse Einfluss zu nehmen.

Die Realität, in welcher Weise sie auch immer entsteht, ist der Spiegel unser selbst. Reflektieren wir die Welt, so reflektieren wir über die Welt als Spiegel uns selbst. (Vgl. Kaiser, 2019 – „Eine relative Abhandlung über das Absolute“, S. 78ff)

Unsere innerseelischen Prozesse sind grundlegend für die Gestaltung der Realität. Die daraus entstandene Realität zeigt uns, was in unserem Innersten vorgeht. Sind wir im inneren Zwiespalt, so spalten wir uns im Außen, persönlich wie gesellschaftlich. Sind wir in Angst vor einem möglichen und eventuell noch unerfüllten Ende unseres Lebens unter Berücksichtigung der Modelle, wie wir uns Leben als erfüllend vorstellen, so leben wir womöglich in Ersatzhandlungen. Wir müssen dann durch Aktivitäten, gesellschaftliche Modelle und Vorgehen Ideen folgen, denen wir die Macht beimessen, sie könnten uns Erfüllung bringen. Wir müssen darauf achten, dass diese Dinge dann keine Autoritäten für uns werden, denen wir in unbedingter Erfüllung oder der Annahme, dass diese eine absolute Wahrheit darstellen, blind folgen.

Die sich abbildende Realität zeigt uns unsere individuellen wie kollektiven innerseelischen Zustände. Oder, wie Fromm es genannt hat, unseren „Gesellschafts-Charakter“ (Fromm, 1976a).

Vorstellung einer sich weiter entwickelnden Menschheit

„Menschsein und Leben als friedvoller Prozess der Liebe zu sich selbst, zur Erde, zu allen Pflanzen, zu allen Lebewesen, zu allen Strukturen und Elementen, zum Universum und in Glückseligkeit miteinander zu sein.“

Handelt es sich bei dieser Vorstellung um eine Utopie?

Nun, wie eingangs beschrieben, ist etwas, das als utopisch bezeichnet werden kann, etwas Wünschenswertes, das es noch nicht gibt.

Ich für meinen Teil kann voller Überzeugung sagen, dass, wenn es eine Chance auf einen derart utopischen Zustand, als Mensch zu sein, gibt, ich es anstrebe, diesen zu erreichen.

Auch wenn die eingangs dieses Abschnitts geschriebenen Zeilen für den einen Leser oder die andere Leserin zu religiös oder romantisch klingen und aber auch dem einen Leser oder der anderen Leserin nicht religiös oder romantisch genug sein können, entkoppelt von religiösen romantischen Vorstellungen empfinde ich diesen Zustand als erstrebenswert.

Es geht dabei nämlich um einen Zustand des Lebens und nicht um einen Zustand, den wir unter Zuhilfenahme einer religiösen Vorstellung an einen anderen Ort, an einen anderen Seinszustand nach diesem Leben delegieren. Es geht um einen Zustand hier auf Erden in diesem Leben. Wenn wir tatsächlich intelligente erkennende Wesen sind, so müssen wir dies zwangsläufig als erstrebenswert erkennen. Andernfalls haben womöglich andere Psychodynamiken von uns Besitz ergriffen, mit welchen wir uns ersatzweise identifizieren.

Ich für mich wünsche mir auf alle Fälle eine Menschheit, welche dies anstrebt. Welche die innerseelischen Mechanismen hinter der Gestaltung unserer Realität erkennt. Welche aber anstrebt, diese zu verändern. Nicht eine, die es bereits

geschafft hat, sondern erstmals anstrebt und die innerseelische Entscheidung trifft, dies zu erreichen. Damit wäre der erste große Schritt getan.

Eine Menschheit, welche frei von Machtansprüchen und der Identifikation mit zeitlich gültigen Erkenntnissen und Vorstellungen lebt. Eine Menschheit, welche die Würde und Freiheit sowie die freie Entscheidung jedes Menschen respektiert und schützt. Eine Menschheit, die dies auch schafft, wenn Angst aufgrund situativer Einflüsse momentaner Bedrohlichkeiten am Wirken ist. Eine Menschheit, die erkennt, dass in diesen Fällen nur die aktuelle Situation mit ihren entstandenen Formen gesellschaftlicher Systeme bedroht scheint, aber niemals wir selbst als Menschheit. Eine Menschheit, die erkennt, dass sie imstande ist, zu jeder Zeit auch unter anderen Regeln, Gesetzen, Bedingungen ohne Lebensregulation durch künstliche Wertmittel oder ideell generierten unerfüllten Bedürfnissen zu leben.

Eine Menschheit, deren Reichtum sich darin zeigt, sich ein Gesundheitssystem zu leisten, das zu jeder Zeit den Anforderungen einer Krise, einer Pandemie standhält, weil der ständige Luxus an ausreichend Kapazitäten da ist, anstatt sich selbst aufzuerlegen, in derart wichtigen Lebensbereichen zu sparen. Und es sich dadurch unnötig schwer oder hart für die Mitarbeiter zu machen. Darauf brauchen wir nicht stolz sein. Wozu soll das gut sein?

Eine Menschheit, die sich mit Energie als Grundbedürfnis des Lebens versorgt anstatt Energie, die wir noch dazu zum Schutze der Umwelt nicht im Übermaß erzeugen und verbrauchen sollen, als notiertes Wertmittel zum Handel an einer Börse zu nützen. Dies stellt einen Widerspruch dar. Eine Menschheit, die keine Energie verschwendet, indem sie ganze Geschäfts- und Firmenpaläste nachts hell erleuchtet. Eine Menschheit, welche keine Ängste kennt, Arbeit, Einfluss, Macht oder Geld zu verlieren, würden wir diverse Branchen unseres Wirtschaftslebens abschaffen. Zum Beispiel Energie oder Treibstoffe auf anderen Wegen zu erzeugen oder zu nutzen, Produktion von Plastik abzuschaffen. Alles so verfügbar zu halten, dass Handel mit Gütern seine Bedeutung verlieren darf. Eine Gesellschaft, in

welcher sich die vorher in diesen Bereichen beschäftigten Menschen frei ein neues Interesse suchen, ohne sich oder die Gesellschaft zu fragen, wie sie zu Arbeit oder Geld kommen. Eine Gesellschaft, die dann auch nicht die Frage stellen muss, wie sie diese Menschen beschäftigt oder wer diese bezahlen soll.

Eine Menschheit, die damit aufhört, der Versuchung verfallen zu sein billigst Rohstoffe für die Produktion diverser Produkte durch Kinderarbeit abzubauen, wo sich die betroffenen Kinder noch dazu bei dieser Arbeit vergiften. Eine Menschheit, welche aufhört, diese Produkte dann mit Freude zu konsumieren, ohne nachzudenken, welchen persönlichen Schaden diese Kinder genommen haben.

Eine Menschheit, die Reichtum in der Kooperation erfindet, die diesen für das Leben aller nützlich macht, anstatt ihn als künstliches Wertmittel in privaten Silos zu sammeln. Diese Werte stehen dann nämlich nicht den Produzenten dieser Werte, also allen Menschen dieser Welt, zur Verfügung.

Eine Menschheit, die damit aufhört, Werte und Leistung stets mit künstlichen Werten zu definieren, zu messen und zu entlohnen, sondern kooperativ gemeinsam generiert und konsumiert. Eine Gesellschaft, die sich ihre Energie, Nahrung, Kleidung, Energie im Überfluss selbst zur Verfügung stellt und in der deshalb Handels- und Preisschlachten obsolet werden.

Eine Menschheit, welche ihre emotionalen Erlebnisse mehr im Innen anstatt im Außen, getrieben durch ständig neue Aktivitätserfahrungen und Stimulationen unterschiedlichster Erfindungen der modernen Zeit, findet.

Eine Menschheit, welche damit aufhört, die Meere leer zu fischen, den Regenwald abzuholzen, die Flüsse zu vergiften, die Luft zu verpesten, bedrohte Spezies aufgrund finanziellen oder emotionalen Gewinns zu jagen und womöglich auszurotten.

Eine Menschheit, wo jeder in hohem Maße Verantwortung für sich selbst und seine Mitmenschen übernimmt. Wo jeder und jede aus freiem Willen seinen

Interessen gemäß, einen Betrag zum kollektiven Leben leisten möchte. Wo jeder und jede auch in Sicherheit ist, aus diesem kooperativen Beitrag heraus stets mit allem Lebensnotwendigen versorgt zu sein. Eine Menschheit, die Verfehlungen in diesen Lebensprozessen, egal, ob in gesetzten Zielsetzungen oder bezüglich des Handelns von Einzelnen, versteht und akzeptiert, dass dies auch Teil des Lebens ist. Eine Menschheit, die besonnen damit aufhört, im großen Stil natürliche Vorgänge des Lebens regulieren zu wollen. Es entstehen dadurch sonst Abhängigkeiten, Einschränkungen und negative Auswirkungen an deren Stelle aufgrund zu vieler, zu intensiver Regulationen. Eine Menschheit, die ihre kollektive Regulation in der inneren Regulation ihrer Gefühle erkennt. Eine Menschheit, die das Leben als einen natürlichen Prozess erkennt und uns als vom Leben gelebt und mit dem Leben im Einklang stehend, anstatt Täter zu sein.

Eine Menschheit, die sich den Themen des Unrechts, der Bosheiten, der Unwahrheiten, Verletzungen, Kriege, Einschränkungen, des Leids sowie schädlichen Einflüssen künstlicher Lebensmodelle widmet. Eine Menschheit, die eine Welt als ihr Hauptziel hat, in welcher jeder Mensch frei, glücklich, eigenverantwortlich, selbstbestimmt, motiviert und voller Kraft am Kollektiv teilnimmt. Wo jeder und jede sich den Themen widmet, die für ihn oder sie schön sind. Die ihr oder ihm leicht von der Hand, dem Geist, der Feder, den Worten, den Taten gehen. Eine Menschheit, welche sich den Tieren mit gleicher Würde und Respekt wie sich selbst nähert, ohne sich auf eine höhere Stufe zu stellen. Eine Menschheit, die ihren Lebensraum düngt und zum Gedeihen bringt.

Eine Menschheit, welche erkennt, keine Waffen erzeugen zu müssen, um Wirtschaft zu betreiben, oder sich ein Militär zum Durchsetzen oder Schutz vor anderen Mächten verfügbar machen muss. Die überlegt, ob Technologien, welche zu Tonnen an Giftmüll führen, tatsächlich unserer Intelligenz entsprechen, indem wir dies auch einsetzen und uns noch dazu selbst die Angst erzeugen, dass wir uns und die Welt damit sogar selbst auslöschen könnten.

Eine Menschheit, welche Wahrhaftigkeit, Verbundenheit, Freude und Vertrauen als zentrale Themen des Lebens lebt. Die wahrhaftig in ihren Zielen gesellschaftlich-politisch, ökonomisch und gesundheitlich ist. Welche die wahren Ziele einer Partei, die sich zur Wahl einer Regierung stellt, offen kommuniziert, anstatt Wahlversprechen zu geben, um gewählt zu werden, damit dann im Hintergrund eventuell verdeckt durch Themen, welche dem Bürger als sein Wille und Nutzen schmackhaft gemacht wurden, eigenen Agenden und Zielen folgt. Eine Menschheit, welche aus Selbstschutz zur Eindämmung derartiger Mechanismen uneingeschränkt jedem Menschen Einsicht in seine Zahlen und Fakten gewährt, so dass jeder für sich selbst das Einhalten der kommunizierten Wahlziele überprüfen kann. Eine Menschheit, die sich wahrhaftig in ihrer Gesundheit und Umweltkompatibilität gegenübersteht. Würde zum Beispiel jeder von uns Einblick in die Veränderungen und Entwicklungen seiner Organe und zukünftiger Gesundheit, geprägt von chronischen Erkrankungen unserer Zeit, haben, würde jeder sehen, wie seine Gefäße verschließen, Gelenke verschleifen, Krebserkrankungen und Herzinfarkte, Schlaganfälle, Diabetes Typ 2 usw. mit Sicherheit bevorstehen, würden wir dann weiterhin in der aktuellen Form essen, uns (nicht) bewegen, Nikotin und Alkohol konsumieren? Auch in diesem Punkt können wir uns wahrhaftiger gegenüberstellen. Und wenn es nur die Wahrhaftigkeit ist zu erkennen, dass ich trotz besseren Wissens nicht in der Lage dazu bin, es zu ändern. Genau dies ist, wie mehrfach erwähnt, der erste Schritt für Einfluss und Entwicklung. Es geht in diesem Text um keine Lösung, sondern darum, dass wir uns auf den Weg machen.

Eine Menschheit, die in ihrer Identifikation mit Objekten, mit der Angst als Realität anstatt der eventuell in einem spezifischen Moment tatsächlich manifesten Realität erkennt, dass dies mehr einer Angst vor dem Tod entspricht als das Leben zu leben. Dadurch liegt dann noch dazu der Fokus auf dem Objekt oder der Angst anstatt auf dem eigentlichen Thema, der Angst vor dem Tod und dass diese vorab zu überwinden ist.

Eine Menschheit, welche die Wichtigkeit und Großartigkeit jedes Menschen auf Erden erkennt und fühlt. Die sich bewusst macht, weshalb wir über uns selbst in der Form urteilen, der Mensch sei maßlos, gierig, unbelehrbar, ein Zerstörer, der Unmöglichkeit der Veränderung negativer Gefühle und Verhaltensweisen ausgeliefert, der sich nie ändern wird, und wie die weiteren unzähligen Aussagen über uns selbst noch lauten mögen. Die damit aufhört und positiv über sich selbst denkt, fühlt und spricht, denn wir meinen, wenn wir derartiges aussagen, damit auch uns selbst. Die sich in Bewusstheit den dahinterliegenden Frustrationen und weiteren innerseelischen Prozessen nähert und diese durch positive Gefühle bezüglich der Großartigkeit von uns Menschen selbst ersetzt. Die dies auch schafft, obwohl wir Menschen auch immer wieder Fehler begehen und auch Schlechtes tun.

Dies entspräche einer Menschheit, die dem Namen Homo Sapiens im Sinne von „*weiser, gescheiter, kluger, vernünftiger Mensch*“ entspricht. Die der Evolution Bedeutung verleiht, indem sie die Intelligenz und das Spüren zu einem Prozess vereint, welcher der Großartigkeit, Mensch zu sein, entspricht. Eine Menschheit, die wahrlich etwas Besonderes ist. Besonders und bedeutend sogar im Vergleich zu den Wundern dieser Pflanzen- und Tierwelt. Sind es doch die faszinierenden Erscheinungen natürlicher Phänomene, die wir als das Paradies auf Erden erkennen sollten, anstatt künstliche technologische Entwicklungen zu bewundern, welche der Großartigkeit natürlicher Erscheinungen niemals entsprechen können.

Eine Menschheit, die ihr Lebensgefühl aus einem auf Wahrheit, Liebe und Güte aufgebauten natürlichen emotionalen Profit zwischenmenschlicher konvivialer Fürsorglichkeit und Wertschätzung bezieht.

Natürlicher emotionaler Profit

„Natürlicher emotionaler Profit entsteht auch frei künstlicher Werte auf Basis wohlwollender Beziehungen zu sich selbst und anderen.“

Ich vermute, jede und jeder kennt die Situation, einen Film zu schauen und dabei in der Identifikation mit den Protagonisten oder einer Situation, einem Erfolg, einem Geschehen intensive Gefühle zu erleben.

Wie ist dies möglich, handelt es sich doch um ein vorgespieltes und in manchen Fällen sogar aus der Perspektive aktueller weltlicher Realität fiktives Geschehen?

Dies stellt einen weiteren Beweis dafür dar, dass jegliches Erleben von uns Menschen sich in unserem Inneren abspielt.

Vor allem tritt bei vielen Menschen in Verbindung mit diversen Filmszenen oftmals eine tiefe Berührung auf, die sich dann auch in Form von Tränen zeigt. Eine Berührung, die auf unsere tiefsten emotionalen Vorgänge und Bedürfnisse schließen lässt. Eine Berührung, die uns zeigt, wie überwältigend Gefühle sein können.

Ich wage zu behaupten, dass kein künstlich geschaffenes Erlebnis derart tiefe Berührung in uns hervorrufen kann wie unser Gefühlsleben für sich selbst. Und ich wage weiterhin zu behaupten, dass diese tiefen Gefühle eine nachhaltige Essenz des Lebens sind.

Es fällt mir selbst schwer, mir vorzustellen, wie es sein könnte, wenn wir beinahe in einem Dauerzustand derartiger Gefühle über unser Leben hinweg empfinden könnten. Obwohl ich doch, wie Sie unschwer auf bisher über 200 Seiten lesen konnten, von einer als noch utopisch zu bezeichnenden Art und Weise emotional erfüllender Menschlichkeit kritisch, aber auch romantisch geträumt habe. Nun, ich meine, wir würden dann bei derartigen Filmszenen weniger emotionale Überschwemmung erleben, da wir diese Art zu fühlen in unserem Leben haben.

Diese Überschwemmung bringt uns für Momente den Hauch eines Gefühls, wie ein tiefes und erfüllendes Lebensgefühl sein kann.

Nun möchte ich abermals eine Lanze dafür brechen, einen Zustand des emotionalen Profits für uns selbst anzustreben. Und zwar, indem wir versuchen zu erkennen, wo wir in der Evolution uns in der Identifikation mit gewissen innerseelischen Mechanismen, mit unseren Gedanken und unserem Verstand, mit künstlich erzeugten Errungenschaften und Ideen und mit Modellen teilweise von der eigenverantwortlichen Einflussmöglichkeit auf unser Fühlen entfernt haben.

Wir können danach streben, in jedem aktuellen Moment unseres Lebens Frieden mit uns und unserem Leben zu empfinden anstatt in abstrakten Vorstellungen, Erinnerungen oder Zukunftsprojektionen zu leben und zu fühlen. Und zwar, obwohl diese in jedem Moment auf uns wirken.

Wir sind gut beraten, wie ich meine, uns diese Einflüsse bewusst zu machen und schon bei der Entwicklung unserer Kinder agogisch so mitzuhelfen, dass diese derart fühlende Wesen werden können.

Weshalb tun wir uns jedoch oftmals so schwer, unser Leben, so wie es verläuft, anzunehmen? Am schwersten fällt uns dies, wenn wir von Schicksalsschlägen betroffen sind. Aber auch wenn das Leben uns Unerwünschtes bringt, hadern wir oftmals lange damit und entwickeln in manchen Fällen sogar anhaltende, symptomatische oder uns körperlich krank machende Leidenszustände, inszenieren durch unsere Psychodynamiken immer wieder ähnliche Lebenssituationen oder erleben emotional immer wieder die gleichen Gefühle. Letzteres können Gefühle der Enttäuschung, Entbehrung, Angst, Traurigkeit, Ärger etc. sein, die sich immer und immer wieder in unterschiedlichen Situationen unseres Lebens wiederholen.

Weshalb?

Wir wären doch nicht verpflichtet dazu!

Nun, ich hoffe, es ist mir gelungen, Erklärungen dafür, wie die Eigendynamik derartiger Lebensinszenierungen und Gefühle entsteht, im bisherigen Text zu beschreiben.

Darüber hinaus wären dann die entsprechenden Mechanismen und Möglichkeiten auf uns selbst und unser innerseelisches Erleben so zu erfahren und anzuwenden, dass wir aus diesem Ausgeliefertsein der erwähnten Eigendynamiken auszusteigen vermögen.

Wir können erkennen, wann wir in einem solchen Zustand angelangt sind.

Immer dann, wenn wir uns vom Schicksal gepeinigt, gedemütigt fühlen, wenn wir in Angst vor einem bestimmten Ereignis oder Ausgang der Entwicklung unterschiedlicher Situationen unseres Lebens sind, wenn uns die Trauer nicht loslässt, wenn wir uns ärgern oder wütend über die Ignoranz oder Verbohrtheit anderer sind, wenn wir meinen, unsere Meinung und Haltung intensiv verkaufen oder verteidigen müssen, immer dann, wenn wir mit dem, was ist, nicht klarkommen.

In diesen Momenten sind wir gefragt zu versuchen, in Frieden mit dem respektive unserem individuellen Leben zu kommen.

Dies klingt schwierig, ist es manchmal auch, wird von Mal zu Mal leichter und ist die Mühe wert.

Werden wir doch mit einer schier unvorstellbaren Kompetenz, das Leben zu bewältigen und dann unabhängig von den Vorgängen des Lebens emotional zufrieden zu sein, belohnt.

Auch wenn wir dazu als negativ betrachtete Gefühle immer und immer wieder fühlen, bewältigen und verändern müssen. Der wichtige Teil ist aber, dies zu können. Unerwünschte emotionale Zustände zu erkennen und ändern zu können. Damit werden wir kompetent für alle Gefühle und Lebenssituationen. So kann

auch Frieden mit Lebensereignissen und Situationen geschlossen werden, die per se unangenehm, belastend, verletzend, traurig, beängstigend, ärgerlich, erschöpfend, entbehrend etc. sind.

Der Grund, weshalb wir zum Beispiel leiden, wenn das Leben anders als gewünscht verläuft, liegt vorab in der Vorstellung, wie es laufen soll und im Kontrast dazu auf keinen Fall laufen darf. Wenn dann etwas so eintrifft, wie es in unserer Vorstellung nicht laufen darf, sind wir emotional betroffen. Sehen wir diese Sache aber als zum Leben gehörig und akzeptieren die jeweiligen damit verbundenen Gefühle, so leben wir diese einfach in der spezifischen Situation und kommen trotz Belastungen immer wieder in einen Zustand der Lebenszufriedenheit.

Wird die Unzufriedenheit bei Abweichung von unseren Vorstellungen so groß und vor allem die damit verbundenen emotionalen Auswirkungen so unaushaltbar, dass wir versuchen müssen, dies im Außen zu bekämpfen, wenden wir eventuell sogar im äußersten Fall Gewalt an. Dies kann strukturell durch Versuche, über andere zu bestimmen, sich hierarchisch in eine Machtposition zu bringen oder im schlimmsten Fall auch physisch sein.

Wir sind aufgerufen, in diesen Fällen Bewusstheit zu entwickeln, wie es uns gehen würde, wenn wir unter dem Einfluss derartiger Effekte, verursacht durch andere, stünden. Ich bin oftmals zutiefst betroffen, wie manche Menschen mit anderen Menschen umgehen, dabei Leid verursachen und sich aber maßlos aufregen und dagegen vorgehen sowie traurig betroffen sind, wenn ihnen selbst etwas widerfährt. Würden wir fühlen, was unsere Mitmenschen fühlen, würden wir uns ihnen gegenüber anders verhalten.

Letztlich ist unser aller Verhalten in jedem Fall von emotionalen Prozessen, dem Streben nach emotionalem Profit bzw. der Vermeidung emotionalen Leidens bestimmt. Wir erkennen es nur nicht in dieser Form, sondern meinen, wir handeln auf Basis von Wissen, logischer Notwendigkeit oder Objektivität.

Hintergründige Vorgänge nicht wahrzunehmen und geschehen zu lassen entspricht unserem individuellen wie kollektiven Ausmaß an Unbewusst-Sein.

Das Kollektiv als Ausgangspunkt für persönlichen Nutzen

„Freiwilliger interessensbasierender Beitrag zur gesellschaftlichen Kooperation bringt mehr individuellen Profit als ein Partizipieren mit dem ausschließlichen Fokus auf den eigenen Nutzen.“

Auf den ersten Eindruck mag dieser Satz Unverständnis erzeugen.

Soll ich mich nicht um meine Bedürfnisse kümmern, Eigenverantwortung und Selbstbestimmung leben?

Doch!

Ich meine, dass der freiwillige interessensbasierende Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenleben in einem höheren Maße zu persönlichem emotionalem Profit führen kann als eine ausschließlich auf finanziellen Gewinn, Haben und Absicherung zentrierte Haltung.

Allem voran wären wir womöglich zufriedener und würden uns, wenn wir mit allem versorgt wären und weniger darum konkurrieren und kämpfen müssten, Besitztümer zu erwerben und zu erhalten, freier, vertrauensvoller, geborgener und entspannter fühlen.

Nur wenn wir unseren Nächsten ein gewisses Gut, Glück, Reichtum gönnen, sollten wir einen Anspruch darauf erheben, dies auch selbst erfahren zu dürfen. Wenn wir versuchen, etwas davon für uns zu schaffen, aber gleichzeitig meinen oder tolerieren, dass es davon womöglich zu wenig gibt, sodass nicht jeder das Recht darauf hat, oder sogar das Gefühl mit uns tragen, der Unterschied, dass wir etwas haben und manche unserer Nächsten nicht, sei dann der angestrebte Profit, dann laufen wir Gefahr, dass uns dieses Erlebnis auch durch den Versuch unserer Nächsten, genau dies für sich zu erreichen, genommen oder vorenthalten wird. Gönnen und wünschen wir einander das Beste, dann wünschen auch andere

Menschen dies für uns. Sorgen und kümmern wir uns um andere, dann kümmert sich auch jemand um uns.

Das bedeutet es, durch Hinwendung zum Kollektiv und Hingabe zum Leben darauf zu vertrauen, emotionalen Profit zu erleben.

Ein menschliches, herzliches Miteinander zu erleben, in welchem uns nichts fehlt. In welchem wir zusammen alles schaffen und friedlich nutzen.

Sorgen wir für eine Sache in dieser Gesellschaft, so sorgen wir dadurch für andere und uns selbst. Indem sich andere dann um andere Dinge sorgen, so können wir davon profitieren. Wenn es gewisse Dinge erstmals nicht gäbe, es niemandem sinnvoll und von Interesse schiene, für ein Angebot zu sorgen, würde es zu einer Art Selbstregulation kommen. Nämlich wenn Menschen, welche genau diese eine Sache gerne möchten, sich eigenverantwortlich überlegen, wie sie dieses Angebot schaffen oder zumindest dazu beitragen können, falls die Schaffung dessen Priorität für sie hat. Haben wir ein Bedürfnis, für welches es kein Angebot gibt, wir aber nicht selbst die Priorität empfinden, für dessen Erfüllung Sorge tragen zu wollen oder zu können, dürfen wir es dann verpflichtend von anderen verlangen?

Wenn niemand Reinigungsarbeiten oder Müllentsorgung für andere machen wollen würde, und wir selbst nicht gewillt wären, eigenverantwortlich in unserem Leben die Notwendigkeiten wie Reinigungsarbeiten oder Müllentsorgung selbst zu machen, so wäre es inakzeptabel, dies von anderen für uns zu verlangen. Dort, wo jemand dies allerdings frei nach seinen Interessen als seinen persönlichen Beitrag zum Kollektiv machen möchte, ist es ein Geschenk, das wir in tiefer Dankbarkeit annehmen dürfen und sollen.

Letztlich sorgen wir durch unseren Beitrag zum Kollektiv für uns selbst und für andere. Und die anderen sorgen wieder für sich und uns. Es ist das Kollektiv, in dem wir als Individuen leben, und wahre Eigenständigkeit, Eigenverantwortung

und damit Freiheit leben wir durch unseren freien Beitrag zum Kollektiv. Dies entspricht dann unserem Gesellschaftscharakter, welcher die Realität formt.

Wichtig ist dabei nicht nur der Beitrag dazu, sondern auch unser Verständnis dessen, wie wir uns kollektive Wirkung wünschen. Egal, ob wir Bedrohung durch einen Virus erleben, gesellschaftliche Ansichten und Modelle vertreten, Angst empfinden, wir wären durch derartige Ereignisse und Themen bedroht, wir dürfen niemals den einen Punkt überschreiten, als Menschen gegen andere Menschen mit Gewalt vorzugehen. Trotz aller Ängste und Meinungen, aller Gefühle, die es uns macht, mit dem einen oder anderen Umstand in dieser Welt nicht klarzukommen, das höchste Gut ist immer, dass wir unsere Menschen- und Grundrechte wahren. Uns unversehrt und frei bewegen, leben und uns mitteilen können, ohne dass versucht wird, Menschen mit Gewalt, egal ob physisch oder strukturell psychisch, zu einem Verhalten, einer Meinung bzw. Unterlassung einer solchen zu zwingen. Denn niemand aus noch so hohen Ämtern in Politik, Religion, Wirtschaft oder Wissenschaft ist im Besitz von absoluter Wahrheit. Jeder ist Mensch und, ob gebildet oder ungebildet, persönlichen Psychodynamiken ausgeliefert, die oftmals dazu führen zu meinen, man sei im Besitz von Wahrheit und handle damit legitim. Diesen Zustand gibt es nicht.

Der Beitrag zum, sowie der Fokus auf das Kollektiv und Koexistenz muss unser höchster Anspruch sein. Dabei müssen wir womöglich tolerieren und akzeptieren, Gefühle aushalten und uns dort und da schützen. Doch Schutz darf niemals die Ebene der gewaltvollen Veränderung anderer Menschen überschreiten. Vor allem wenn diese, da es keinen Anspruch auf absolute Wahrheit gibt, auf Basis von Wahrnehmung und Meinung bzw. zeitlich begrenzten wissenschaftlichen Erkenntnissen ausgeübt wird.

Beitrag zum Kollektiv bedeutet in diesem Sinne, auch wenn ich mit den Handlungen und Meinungen anderer schwer bis überhaupt nicht zurechtkomme, die Menschen hinter diesen Meinungen und Handlungen zu achten. Wir sind alle

Menschen mit Gefühlen, Wünschen, Bedürfnissen und dem Recht auf Leben. Wir müssen es schaffen, trotz Differenzen und Ängsten in einer Form nebeneinander zu leben, in welcher wir frei und unversehrt bleiben. Keine Meinung, kein Modell, keine Ideologie, kein Dogma, kein Glaube, keine Idee soll uns dazu führen, so zu handeln, dass wir einander verletzen oder einschränken, Macht über uns ausüben oder uns gegenseitig zu beherrschen versuchen. Jahrtausende lang haben unterschiedlichste Ideen, worum es im Leben geht, dennoch zu viel Leid und Schmerz geführt. Ob wir, wie die Wikinger, einmal glaubten, in diesem Leben viele Schätze plündern und uns durch Kampf verdienen zu müssen, um an einen besseren Ort wie Walhalla zu gelangen, oder ob wir glauben, der Sinn ist es, viel zu leisten, viel Geld zu verdienen, weil ein Leben und Konsumieren von Annehmlichkeiten sonst unmöglich seien. Der psychologische Hintergrund und die Wirkung, derartige Entwicklungen zu verteidigen, als gehe es ernsthaft um unser Leben, um unsere Existenz oder persönliche Vernichtung, ist ein ähnlicher. Nur die inhaltlichen Vorstellungen, Ideen, Objekte und Projektionen sind unterschiedlich.

Wir sollten danach trachten, dass Mensch und Leben zu schätzen, zu wahren und zu schützen ist, anstatt Besitz, Meinung, Glaube, Regeln, Systeme.

Bedacht auf sich selbst zu sein, führt uns in eine Beziehungsqualität des Gegeneinanders. Bedacht auf das Kollektiv zu sein, führt uns in eine Beziehungsqualität des Miteinanders, von welcher wir alle letztlich profitieren.

Wie kam es jedoch dazu, dass wir gesellschaftliche Kooperation und Zusammenleben aktuell augenscheinlich anders verstehen, anders denken, anders fühlen, anders leben?

Horizontales und transversal-holistisches Denken

„Begriffe, welche sich bei der Ordnung der Dinge als nützlich erwiesen haben, erlangen über uns leicht eine solche Autorität, dass wir ihres irdischen Ursprungs vergessen und sie als unabänderliche Gegebenheiten hinnehmen.“ – Albert Einstein (aus Starkmuth, 2005-2020, S. 24)

Unter horizontalem Denken verstehe ich eine Art, innerhalb von selbst erschaffenen Bedingungen des Lebens zu denken, darauf aufbauend zu fühlen und sich auf Basis dessen dann zu verhalten.

Dies betrifft eine Vielzahl an gesellschaftlichen Bedingungen, die wir tagtäglich leben. Wir nehmen an, dass die aktuelle Form der Lebensgestaltung das Nonplusultra menschlicher Entwicklung sei. Wir haben die Art und Weise, wie wir leben, wie wir Wirtschaft treiben, Freizeit gestalten, welche Regeln wir uns auferlegt haben, angenommen, als handle es sich um vorgegebene Naturgesetze. Wir versuchen dann im Weiteren aufbauend auf derartigen Modellen, Meinungen, Haltungen, Routinen, Regeln usw. Themen und Problemen zu begegnen.

In vielen interessanten Gesprächen, welche ich mit Mitmenschen führe, tauchen immer wieder Argumente auf, welche sich auf aktuelle Gegebenheiten beziehen, ohne zu denken, ob die zur Argumentation angewandten, zumeist durch uns Menschen geschaffenen Gegebenheiten veränderbar oder noch sinnvoll sein könnten.

Auch während des Entstehungsprozesses dieses Buches habe ich oftmals über die darin formulierten utopischen Vorstellungen gesprochen und bin dabei immer wieder auf Argumente meiner Mitmenschen gestoßen, die aktuelle Gegebenheiten als unverrückbar darstellten. Es benötige zum Beispiel immer ein Tauschmittel für zwischenmenschliche Kooperation, war eines dieser Argumente, da der Mensch gierig oder verschwenderisch sowie darauf aus sei, sich selbst einen Vorteil und anderen einen Nachteil zu verschaffen usw.

Bei Diskussionen um mögliche Änderungen in unseren Berufswelten oder Bildungssystemen erlebe ich immer wieder Argumente, wo von menschlicher Idee stammende Regeln und Modelle einer Überlegung, ob eine bestimmte Änderung gut für uns wäre, im Weg stehen. Es wird meist in einer Haltung widerlegend argumentiert, wie die schöne neue Vorstellung denn gehen soll, wie wir Regeln des Zusammenlebens denn ändern können, denn es gibt ja diverse Regeln und Gesetze des als Beispiel erwähnten Berufslebens in Form des Arbeitsrechts. Was nicht bedeuten soll, dass wir diese in vielen Fällen zum Schutz gedachten, sehr guten Gesetze aufheben und damit einer Ausbeutung Tür und Tor öffnen sollen. Es sei nur an dem gewagten Beispiel erklärt, dass wir uns genau in diesem Bereich kaum vorstellen können, dass Menschen auf Basis dessen, was sie gerne machen möchten und wo sie aus einer gesunden Selbstwahrnehmung auch spüren, was sie sich selbst zumuten wollen, freiwillig miteinander zur Erreichung einer bestimmten Sache, eines bestimmten Ziels kooperieren. Nämlich weil es für alle Beteiligten Sinn macht, anstatt dass wir einen Beitrag aus dem Gefühl heraus leisten, arbeiten gehen zu müssen, weil wir sonst kein Geld verdienen und nicht existieren können. Dann brauchen wir zur Regulation Gesetze. Die Vorstellung, dass es nur so geht, wie das System aktuell läuft, baut auf einer Annahme des Geschaffenen oder sich aus dynamischer zwischenmenschlich-gesellschaftlicher Interaktion Entwickelten auf und entspricht einem Denken auf horizontaler Ebene innerhalb damit einhergehender Bedingungen. Darüber nachzudenken, wie wir frei und interessenbasiert kooperieren können, entspricht einem vertikalen Aussteigen aus dieser horizontalen Ebene der selbst erschaffenen Realität und damit einem transversal-holistischen Denken. Transversal, da es den Rahmen der selbst erschaffenen Gegebenheiten überwindet, und holistisch, da es ein auf Menschen und Leben als Ganzheit fokussiertes Nachspüren ist. Ein Denken, das somit mehr aus dem Herzen als aus dem Verstand kommt. Ein weiteres Beispiel horizontalen Denkens ist, wenn wir darüber nachdenken würden, wie wir das Bildungssystem eventuell stärker interessenbasierend machen können, und uns selbst dadurch limitieren, dass wir meinen, unsere Kinder und Schüler müssten

doch schnell und viel lernen, damit sie im Wettlauf ihres Heranwachsens dann gegenüber den wieder selbst erschaffenen oder aus einer Dynamik unkontrolliert entstandenen, aber durch uns angenommenen Bedingungen, wie wir Jobs und Geld verteilen, bestehen können.

Für ein Innehalten und eine Änderung in diesem Ablauf haben wir scheinbar aufgrund all unserer Regeln und Bedingungen der in unseren Gedanken und Gefühlen existierenden Notwendigkeiten, Konsequenzen und Ängste keine Zeit. Wir argumentieren uns selbst gegenüber, wo wir dann womöglich im gesellschaftlichen Leben nicht mitspielen könnten, uns Regeln im Weg stehen, keine Zeit für Änderung besteht usw. Wir nehmen uns damit auf dieser horizontalen Ebene innerhalb der selbst geschaffenen Regeln, Ideen und Modelle die Möglichkeit, uns zurückzulehnen und nachzudenken, bzw. eigentlich müssen wir sagen, nachzuspüren, ob etwas unabhängig von diesen Einflüssen wünschenswert wäre.

Leben wir allerdings damit in einer Bewusstheit dessen, wie alles läuft und zustande kommt, ob alles so, wie es ist, gut ist, oder sind wir uns des impliziten Menschen- und Weltbildes, wie Mensch, Gesellschaft und die Welt ist, gar nicht mehr bewusst?

Wenn wir versuchen, das aktuelle Bild von Menschen, Gesellschaft, Erde und Leben in Worten auszudrücken, wie lässt sich dieses darstellen?

Sind wir Menschen Wesen, die von Geld abhängig, gierig, eigennützig orientiert, gewaltvoll, ausgeliefert Geld jagen, andere Menschen verletzen, bewerten, abwerten, dominieren, verletzen, vergessen, drauf und dran, den Planeten zu vernichten, fehlende Resistenz (psychisch und physisch) vor Viren besitzen und uns deshalb künstlich mit Dauermedikamenten ergänzen, ungesunden Lebensstilen belohnen und auf einer horizontalen Denkweise dies alles gar nicht mehr hinterfragen oder ändern wollen bzw. vermögen?

Oder sind wir menschlich auf ein Miteinander ausgerichtete, höchst entwickelte Wesen, die sich gegenseitig ein schönes Leben bereiten, sich schützen, respektieren, wertschätzen, liebevoll und fürsorglich mit uns und unserer Umwelt sowie allen Lebewesen umgehen und die alle technischen Möglichkeiten und künstlich geschaffenen Errungenschaften zur Erreichung dieser Ziele einsetzen?

Jede und jeder soll in sich selbst danach forschen, welche inneren Bilder und Gefühle vorhanden sind. Welche Definition des eigenen Menschen- und Weltbildes auf einer bestimmten, zumeist unterbewussten Ebene vorhanden ist. Denn diese inneren impliziten Bilder formen die eigenen Gefühle, das eigene Denken und Verhalten. Diese inneren Bilder formen die Welt und uns selbst, unseren Gesellschaftscharakter und unsere Realität.

Wenn wir die Frage, ob eine noch so utopische oder romantische neue Vorstellung gut und schön wäre, mit „ja“ beantworten können, so sollten wir das gleich in unseren Gedanken und Sprachgebrauch aufkeimende „aber das geht ja nicht, weil...“, oder das „schöner Gedanke, doch wie soll das denn gehen...“ zurückhalten. Aus meiner Sicht sollten wir erst einmal innehalten und versuchen, uns das Neue und Schöne vorzustellen. Wie eine Art Phantasiereise und dann fühlen, wie es uns in dieser Vorstellung, würde sie Realität werden, ginge. Wenn eine schöne, romantische, friedliche, harmonische Vorstellung an Glückseligkeit und Freiheit in uns Widerstand oder schlechte, aggressive Gefühle auslöst, so muss uns klar werden, dass dies nicht an der Vorstellung liegt, sondern an unserem eigenen tiefsten innerpsychischen Erleben. Diese Gefühle sind es, welche der Manifestation einer derartigen Vorstellung im Weg stehen, nicht die Realität oder die Bedingungen auf dieser Welt. Schaffen können wir alles, was in unserer Vorstellungskraft liegt, das haben wir uns in hohem Maße über Jahrtausende bewiesen.

Bewusst gewollt oder unbewusst ungewollt.

Wir müssen in unserem Denken in einer transversal-holistischen Weise einen Wunsch entwickeln und uns dann selbst die Frage stellen, ob wir das Erwünschte anstreben wollen. Alle weiteren Aktivitäten und Erfahrungen führen dann zur schrittweisen Entwicklung in diese Richtung. Scheitern wir, so handelt es sich noch nicht zwangsläufig um die Unmöglichkeit des jeweiligen Wunsches, sondern womöglich um eine Art innerseelische Unklarheit oder Zweifel in uns.

Und auch wenn es Dinge gibt, die nicht sein sollen, uns kann unglaublich vieles auf diesem Wege gelingen.

Wenn es in uns Themen gibt, welche der Manifestation eines Wunsches im Wege stehen, so werden wir dies anhand der Realität, welche aus uns heraus entsteht, erkennen. Nichts auf dieser Welt ist von Grunde auf eine Sache, der wir wirkungslos ausgeliefert wären. Schon gar nicht Themen innerhalb unserer selbst geschaffenen Anschauungen, Ideen, Modelle, Regeln und Gesetzmäßigkeiten. Alles, was real wird, ist auf Basis unseres Wirkens entstanden.

All das, was wir uns wünschen, was wir erschaffen wollen, sollten wir möglichst nur für wohlwollende und allen Menschen dienliche Dinge einsetzen. Wünsche, die den Eigennutz auf Kosten anderer fördern, sind ungesunde Wünsche. Sogar für diejenigen, welche sich dies wünschen und vielleicht sogar schaffen. Doch auch wenn ungesunde Wünsche real werden, können und werden wir das anhand der sich bildenden Realität erkennen, wenn wir dies möchten.

So, wie wir das aktuell auch schon können oder, besser gesagt, könnten.

Diese Welt ist bei weitem in Unordnung, wie ich meine. Es gibt viel Leid, Macht, Herrschaft, Korruption, Abwertung, Ausbeutung, Manipulation, Rivalität, Gewalt.

In manchen Gesprächen und Diskussionen mit Mitmenschen erlebe ich immer wieder eine gewisse Aggression, welche beim Gegenüber als Reaktion auf derart romantische, gute und utopische Vorstellungen entsteht. Es folgen dann exakt die oben genannten Erklärungen, wie: „Das geht so nicht, denn der Mensch ist gierig,

schlecht, faul, eigennützig usw.“ Weshalb kommt es zu diesem aggressiven Gefühl und Ausdruck, wenn wir uns doch etwas Schönes vorstellen? Um welche Menschen geht es eigentlich bei derartigen Mitteilungen wie den oben erwähnten? Ich zum Beispiel fühle mich mit vielen dieser Darstellungen, wie Mensch sei, nicht gemeint. Und die Person, welche diese Mitteilung ärgerlich ausspricht, scheint sich auch nicht selbst, sondern nur die anderen Menschen zu meinen. Somit wären wir also schon zwei Menschen, welche anders sind, und damit ist nach der Anwendung der Logik die Aussage, wie Menschen im Allgemeinen sind, bereits falsifiziert und unwahr.

Darüber hinaus teilen sich so viele Menschen in Gesprächen immer wieder in Form solcher Glaubenssätze über andere mit, dass somit die Anzahl der Menschen, welche anders als die getroffenen Aussagen sind, ja schlicht sehr groß sein muss.

Wieso sprechen wir dennoch derartiges aus?

Aus Frustration, weil wir uns etwas anderes wünschen?

Aus Resignation, weil wir anderes erfahren haben?

Aus Überzeugung?

Aus Ärger, weil uns die gute Vorstellung bedroht?

Ich meine, aus diesen Überlegungen lässt sich interpretieren, dass wir vielleicht im tiefen Inneren Wünsche nach einem schönen, entspannten, friedlichen Leben, frei von Leid und Kampf, Macht, Korruption, Herrschaft, Ausbeutung, Manipulation, Rivalität, Stress und Gewalt mit uns tragen.

Und weshalb lassen wir uns dann nicht träumerisch auf diese schönen Vorstellungen ein und erleben dabei Wärme ums Herz, eine Leichtigkeit in den Gliedmaßen, eine Freiheit im Brustraum, eine Vorfreude darauf?

In diesem Moment, in welchem wir uns im ersten Schritt auf die Vorstellung und die Freude, die Liebe, das Vertrauen, die Güte einlassen und uns diese Empfindungen womöglich sogar ein Lächeln aufs Gesicht zaubern, erleben wir bereits Realität. Nämlich die Realität des Fühlens, welche wir auch zu einer anhaltenden werden lassen können, indem wir versuchen, uns immer wieder dieser Vorstellung zu widmen und tendenziell Taten gemäß diesem inneren Erleben folgen lassen. Tauchen in diesem Prozess Ängste, Frustration, Ärger, Verzweiflung, Resignation usw. auf, so müssen wir uns diesen Gefühlen zuwenden. Bewältigen wir die Gefühle, wird dies einen Einfluss auf die Neugestaltung der Situation und damit unserer eigenen Erfahrungen haben. Damit schaffen wir dann wieder die Realität neu.

Transversal-holistisches Denken ist also ein Denken über die erschaffenen Regeln und Gesetze hinaus. Eine Hinwendung zu gutem und schönem Leben bzw. eine Hinwendung zu unserem Fühlen als Inhalt mit höchster Priorität.

Emotional sind wir dann zu einem Teil schon in dem Erleben unserer Vorstellungen. Das, was wir als Realität im Außen empfinden, wird dieser innerseelischen Ausrichtung folgen. Die innerseelische Wahrnehmung ist stets diejenige, welche wir wahrnehmen, somit sollte unser Bestreben auf Erfüllung stets auf das innerseelische Fühlen anstatt auf die Schaffung von Dingen im Außen gerichtet sein. Diese folgen wie erwähnt der inneren Auseinandersetzung und Gefühlslage.

Dabei ist es vor allem wichtig, auch zu erkennen, wann wir unbewusst meinen, eine Sache sei im Außen von derartiger Natur, dass wir ja nur auf die uns eigene Art fühlen oder handeln können. Wenn wir damit argumentieren, dass es ja selbstverständlich nur so geht, wie wir entscheiden. Wenn wir meinen, in einem dementsprechenden Besitz von Wahrheit zu sein, so müssen wir besonders kritisch prüfen, was wir gerade durch unsere Einstellung, Überzeugung und unser Verhalten beeinflussen und erzeugen. Besonders in heutiger Zeit, wo wir meinen,

im Besitz von Erkenntnissen und wissenschaftlichen Fakten zu sein, welche es so bisher noch nicht gab. Wir meinen, dass wir erstmals im Besitz derartiger Erkenntnisse sind und uns deshalb ja vernünftig verhalten. Doch Vorsicht, dieser psychologische Mechanismus ist seit tausenden von Jahren gleich. Auch in früheren Zeiten hatten Menschen dieses Erleben. Und dennoch haben sich die Welt und die Erkenntnisse, die wissenschaftlichen Fakten immer und immer wieder geändert. Wenn wir nun meinen, wir sind in einem Mehrbesitz an solchen echten Fakten, nach denen wir uns ja gefahrlos ausrichten können, so irren wir. Auch unsere aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse werden einmal überholt sein und die Menschen der Zukunft werden denken, sie haben etwas erkannt, zu dem wir in unserer Zeit noch nicht in der Lage waren. Sie werden sich fragen, wie wir so denken oder auf Basis unserer Erkenntnisse so handeln konnten. Wenn wir dies aktuell erkennen und die Ängste aushalten können, welche die Offenheit, nicht im Besitz absoluter Wahrheit zu sein, mit sich bringt, so können wir uns durch eine Art, transversal-holistisch zu denken, auch über alle Probleme des menschlichen Miteinanders hinweg, in demütiger Annahme dessen, was wir eventuell nicht beeinflussen können, gut weiterentwickeln. Richten wir uns nach unseren Erkenntnissen so aus, als wären wir im Besitz von Wahrheit, welche wir mit allen Mitteln verteidigen oder durchsetzen müssen, so werden wir mitunter, wie es sich in der Geschichte leider immer wieder wiederholt, viel Leid erzeugen.

Einen Führungsanspruch auf Basis der Vorstellung, im Besitz von Wahrheit zu sein, zu erheben und danach zu handeln, ist für uns Menschen ungesund.

Die Ausrichtung jedes Menschen, nach seiner persönlichen Wahrheit in friedlicher Koexistenz zu anderen Wahrheiten jeder für sich auf seinem Weg, in seiner Entwicklung unter der Prämisse, die persönliche Freiheit des Einzelnen zu wahren, andere zu respektieren und zu schätzen sowie die Eigenverantwortung für die Gefühle, die einen selbst betreffen, übernehmen zu können, halte ich für gesund.

Und nochmals, dies muss uns gerade auch dann bewusst werden, wenn wir bereits versuchen, aufgrund von Ängsten oder ähnlichem unsere Meinung durchzusetzen oder zu kämpfen.

Denn auf Basis dieser psychologischen Prozesse entsteht völlig frei von Empathie, wie uns die Geschichte gelehrt hat, auch Faschismus.

Und davor ist niemand gefeit, egal mit welcher Bildung oder im Besitz welcher Erkenntnisse. Menschen mit höchster Bildung sind emotional auch Menschen und erleben derartige innerseelische Prozesse.

Es gibt keinen Umstand auf dieser Welt, welcher so wichtig sein könnte, dass es berechtigt wäre, eigene Meinungen und Lebensbedingungen, egal, ob politischer, religiöser oder sonstiger Natur, anderen gegenüber durchzusetzen.

Alles entsteht nur in unseren Gefühlen!

Doch egal, wie oft wir derartige Formulierungen dessen, was wir uns Gutes in der Welt wünschen, drehen und wenden, die universale Formulierung, welche dazu führt, dass sich dieses Gute auch manifestiert, wird es vermutlich niemals geben. Es können jegliche Formulierungen und Betrachtungen, unterschiedliche Interpretationen und Haltungen auf Basis innerseelischer Prozesse zu unterschiedlich guten oder schlechten Auswirkungen führen.

Es führt auch nach wiederholten Versuchen, alles so zu beschreiben, wie es zu einem guten Zustand für uns alle führen kann, nichts daran vorbei, dass es diesen nur geben wird, wenn wir einen solchen vorab individuell in uns, in unseren innerseelischen Vorgängen erreichen. Die Realität wird diesem dann folgen.

So uns dies ansatzweise gelingt, werden wir uns in den jeweiligen Momenten innerlich erfüllt von einem Gefühl der allumfassenden Liebe fühlen, anstatt in Angst vor Konsequenzen, Verlusten, ausgeliefert zu sein, Mangel erleben oder gar dem Tod.

Denn diese Qualitäten müssen und können wir, so diese auftreten, sowieso bewältigen.

Liebe oder Angst vor dem Leben und dem Tod

„In einem innerseelischen Zustand der Liebe zu sein, ist weit mehr als eine religiöse romantische Sichtweise. Angst vor dem Leben und dem Tod ist womöglich weit wirkungsvoller, als uns bewusst ist.“

Sprechen wir von einem Seinszustand der Liebe, scheint dies für viele Menschen im Alltag oftmals unpassend, da sie meinen, damit den realen Anforderungen des Alltags, des Berufs-, Familien- und Beziehungslebens mit all seinen Herausforderungen nicht entsprechend begegnen zu können. Es braucht scheinbar für die Bewältigung des Alltagslebens andere Fähigkeiten: Leistung zu erbringen, Selbstdisziplin zu leben, Zielstrebigkeit, Strukturiertheit, Leidenschaft, logisches Denken, Ellbogentechnik, Selbstschutz, Eigennutz, selbstbestimmtes Auftreten, Weitblick, Planungskompetenz, Organisationstalent, Durchhaltevermögen, Kalkül, Rationalität, Nüchternheit, usw.

Des Weiteren klingt die Formulierung, in einem Zustand der Liebe zu sein und aus diesem heraus sein Leben zu bewältigen, für viele Menschen wie erwähnt womöglich nach verträumter, realitätsfremder, romantischer oder religiöser Haltung.

Doch wenn wir versuchen, den Zustand der Liebe im ersten Schritt als Liebe zu uns selbst und damit zum Menschsein zu definieren bzw. zu priorisieren, dann kann uns das bezüglich diesem so faszinierenden sowie aus menschlicher Sicht wohl am schwersten zu erklärenden Gefühl einen ganz anderen Blickwinkel öffnen.

Im Zustand der Liebe zu sein, bedeutet, mit der multidimensionalen Art und Weise unseres menschlichen Lebens und vor allem individuell mit uns selbst im Reinen zu sein. Mit multidimensional meine ich, dass wir natürliche, emotionale, rationale, schaffende, zerstörende, erkennende, verkennende, glaubende, meinende, begrenzt auf Zeit wissende, suchende, irrende, großartige Wesen sind. Mit uns im Reinen sein, bedeutet für mich, die meisten Anforderungen des Lebens

an uns selbst, unabhängig, ob positive oder negative, emotional leben sowie bewältigen zu können. Den Wert des Lebens und des Menschen in jedem Fall als höchsten zu schützenden Wert zu betrachten. Keine Meinung, Ideologie, ökonomische Ziele, angestrebte gesellschaftliche Systeme, was auch immer, darf über den Wert des Lebens und der Freiheit gestellt werden. Darüber hinaus ist zu wünschen, dass wir dann im Vertrauen sein können, Sicherheit fühlen, Geborgenheit erleben sowie Freude und Begeisterung, Freiheit, Lockerheit, Verantwortungsgefühl, Herzlichkeit, Wärme, Wahrhaftigkeit, Güte, Wertschätzung, Toleranz, Respekt zu leben. Eine innere Ruhe und Zufriedenheit zu empfinden, glücklich zu sein. Mit aller Traurigkeit, Ängsten, Wut, Enttäuschung, Verletzung, Verzweiflung, Hass, Ablehnung, Zurückweisung umgehen zu können. Zu erkennen, dass nichts an künstlich geschaffenen Werten und Systemen, Zielen und Vorstellungen, die wir anstreben, wichtiger ist als das oben Genannte. Dass wir uns dafür entscheiden können, bei allen Dynamiken und Entwicklungen auf dieser Welt dennoch stets immer die aufgezählten Werte und Tugenden anzustreben. Wenn uns das gelingt, so können wir damit negative Wirkungen und Leid weitgehend ausschalten, da wir immer dann, wenn Leid entsteht, auf die Vermeidung, Veränderung oder die Heilung dieses Leidens fokussiert wären, anstatt Inhalte unserer Ziele, Meinungen, unseres Glaubens etc. zu verfolgen. Denn diese sind weniger wichtig als das Wohlbefinden von uns allen. Wir sollten das Leben als einen Lernprozess betrachten und vertrauen, dass alles, was wir erfahren, bewältigbar ist und darüber hinaus zu einem Lebensgefühl beitragen wird, welches sich gewinnbringend anfühlen kann. Gewinnbringender als zum Beispiel Geld, Macht, Status.

Das alles bedeutet es, im Seinszustand der Liebe zu leben.

Es handelt sich mehr um eine Summe emotionalen Erlebens als um die Liebe im Sinne eines einzelnen Gefühls. Zumindest aus Sicht des Lebens und Zusammenlebens. Dies soll auch hier die hauptsächliche Betrachtungsweise sein.

Die Liebe aus romantischer, partnerschaftlicher Sicht ist nochmals ein erweitertes Gefühl.

Ich möchte gerne versuchen, dies auch noch mit einem Beispiel zu verdeutlichen.

Wenn wir mit einer bestimmten Sache in unserem Leben, welche von anderen Personen abhängt, unzufrieden sind, nehmen wir an, eine unpopuläre oder unangenehme Entscheidung eines Vorgesetzten, eines führenden Politikers, eines Familienmitglieds etc., so kann uns dies unangenehme Gefühle bereiten. Und je nach Grad der Unzufriedenheit oder vielleicht sogar Angst und Bedrohlichkeit werden wir uns dagegen wehren. Innerlich oder äußerlich. Wir werden Gespräche suchen, Protest einlegen, mit eigenen Aktionen dagegen vorgehen. Wenn all dies nicht hilft oder wir den Eindruck haben, wir können keinen Einfluss nehmen, so werden wir eventuell zumindest unseren Unmut und Ärger kundtun. Wir leben dann im Gefühl des Ärgers. Gehen wir nun noch einen Schritt weiter und nehmen an, die für diese Sache verantwortliche Person ändert ihre Meinung und entscheidet neu in einer Art und Weise, wie es unseren Wünschen entspricht, so wie es für uns im Moment der Betroffenheit gut ist. In diesem Fall haben wir nun Grund zur Freude, zur Erleichterung, vielleicht sogar zur Bildung von Sympathie und Vertrauen. Wir können nun der betreffenden Person, welche entschieden hat, dankbar sein. Wenn wir so fühlen können, sind wir im Zustand der Liebe zu uns selbst. Wenn aber wie so oft von vielen Menschen in solchen Momenten hörbar die Kritik an dem Entscheider weitergeht, indem wir sagen, na endlich, war ja auch Zeit, das möchte ihm auch geraten haben, wieso erst jetzt, oder wenn wir triumphierend meinen, da hat er jetzt wohl mal endlich erkannt, dass wir recht hatten, wenn wir sagen, das will ich ihm auch geraten haben, das wäre ja noch schöner gewesen, na dafür braucht er sich jetzt auch nichts einbilden, mal sehen, was noch in Zukunft kommt, ich traue dem nicht, das hat sicher einen Hintergrund, usw. usw., dann leben wir in uns in einem Zustand des Ärgers, des Frusts, der Ablehnung, der Verletztheit, der Unsicherheit, der Traurigkeit und weniger in einem Zustand der Liebe. Wir haben in dem Moment zwar erhalten, was wir

wollten, können es aber für den Moment nicht annehmen und genießen und uns freuen. Wir bleiben in den dargestellten Reaktionsweisen destruktiv. Wenn wir in solch einem emotionalen Zustand leben, so gestalten wir damit unser Fühlen, unser Denken, unser Leben und darüber die Realität des Zusammenlebens auf dieser Welt. Vermitteln wir unsere Freude und Dankbarkeit, so wird dies auch in Beziehung zu Entscheidungsträgern gute emotionale Wirkung haben und ebenfalls Einfluss auf das weitere Zusammenleben nehmen.

Um in einem Zustand der Liebe zu sein, sind wir gut beraten, uns selbst in dem, wie wir uns oftmals entwickeln, fühlen, denken und verhalten, immer wieder selbst in den Blick zu nehmen. Transversal-holistisch darüber hinaus zu denken, wozu gewisse Entwicklungen und Verhaltensweisen von uns Menschen tatsächlich wichtig für das Leben sowie das Wohl aller Menschen sind. Weshalb wir uns über manches in diesem Leben wieder und wieder so intensiv aufregen. Weshalb wir womöglich unbewusste Abwehr eines Lebens in Freiheit, Eigenverantwortung, Toleranz, Wertschätzung trotz Differenzen, Liebe, Wahrhaftigkeit und Güte haben. Weshalb wir bei manchen Erfahrungen nicht zur Besinnung kommen und stets das positive Fühlen sowie das Miteinander anstreben.

Weil wir dann womöglich ausgenutzt oder verletzt werden könnten?

Den Kürzeren ziehen?

Weil wir nicht wissen, was wir uns vom Leben erwarten sollen?

Weshalb es uns gibt?

Ob wir begrenzt auf dieses biologische Leben sind?

...?

Trachten wir danach, derartige Sinnfragen zu vermeiden oder uns Ersatzmodellen, was wir uns vom Leben erwarten, unbewusst hinzugeben, so tendieren wir in all unserem Verhalten immer in eine Richtung dieser unbewussten Hintergründe.

Dann haben wir womöglich sogar Angst, das Leben könnte nicht erfüllt sein von dem, wie wir es uns wünschen oder vorstellen. Das Leben könnte uns Unangenehmes bringen, welches wir unbedingt vermeiden wollen, und wir könnten uns womöglich nur dann erfolgreich fühlen, wenn uns gelingt, was wir uns selbst auferlegt haben, erreichen zu müssen. Was wir auf Basis von Ideen, Menschen- und Weltbildern unbedingt schaffen müssen, da unsere Zeit begrenzt ist. Weil wir mit unserer Geburt den Weg hin zu unserem mit Sicherheit bevorstehenden Ableben antreten. Weil wir nur dieses eine Leben haben und dabei wollen wir alles so machen, wie es unseren Ideen entspricht. Wir versuchen alles Erdenkliche, das diesen Erfolg verhindern könnte, aus dem Weg zu räumen. Da es nun mal so geschehen muss. Dies entspricht einem nahezu zwanghaften Zustand.

Wenn wir in einem derartigen Befinden leben, so haben wir Angst vor dem Leben.

Es geht bei dieser Betrachtung nicht darum, eine religiöse oder spirituelle Form des Bewusstseins anzunehmen, sondern darum, sich unserer psychologischen Mechanismen im Hintergrund bewusst zu werden. Denn selbst wenn diese so vorhanden sind, können wir uns ihrer bewusst werden, um „ja“ zu diesem Leben zu sagen. Um anzunehmen, dass es so ist in uns und um über diese psychische Akzeptanz frei von den damit verbundenen Dynamiken zu werden, die uns, wie ich meine, eben unbewusst beeinflussen.

Denn alles Gute und Schlechte kann jedem von uns individuell passieren und es sollte uns gelingen, ohne Vergleich, frei davon, Ansprüche zu erheben, das Leben demütig so zu leben, wie wir es individuell für uns selbst eben zu gestalten vermögen. In diesem gelebten individuellen Leben geht es darum, unsere Gefühle als Profit über unterschiedliche Wege zu erreichen. Eine allgemeine

gesellschaftliche Sichtweise dessen, was uns im Leben diese Gefühle bringen wird, kann es und soll es nicht geben. Das einzige absolute allgemeine Prinzip ist unsere natürliche Möglichkeit, derart fühlen lernen zu können. Es geht darum, Dinge, die wir erreichen wollen, anzustreben und uns zu freuen, wenn es gelingt, aber auch Akzeptanz erreichen zu können, wenn sich etwas nicht erfüllt. Mit den belastenden und schweren Erfahrungen des Lebens ebenfalls akzeptierend umgehen zu können, friedlich und zufrieden in Ruhe und Vertrauen sein zu können.

Dann leben wir im Seinszustand der Liebe zu uns selbst, zu anderen und der Welt.

Das macht diese Welt zu einem beseelten Ort.

Um dies zu erreichen, geht es sehr wesentlich darum, die innerseelischen Themen des Menschseins samt ihren damit verbundenen Auswirkungen in der Realität bewusst wahrzunehmen und aktiv zu ändern bzw. gleichermaßen unsere aktuellen innerseelischen Prozesse, mit welchen wir die Welt so gestalten, wie sie aktuell ist, als neue konstruktive Gestaltungskräfte bewusst zu nutzen.

Bewusstheit zur Entwicklung von Bewusst-Sein

„Bewusstheit bedeutet im ersten Schritt, erkennen und annehmen zu können, was ist. Zu erkennen, wo und welches Leid passiert, welche Gefühle wir tief in uns tragen, aus welchen Hintergründen wir tun, was wir tun. Wie alles zusammenwirkt.“

„Bewusst-Sein bedeutet, so zu leben, dass Unerwünschtes, das wir über Bewusstheit erkennen, weitestgehend vermieden bzw. verändert und Erwünschtes erzeugt wird.“

Bewusstheit ist ein Prozess des Erkennens von vorhandenen Ursachen, Wechselwirkungen, Abhängigkeiten, Auslösern, Hintergründen, Ergebnissen von Unbewusst-Sein, Schädigungen, Schädlichem, Blockaden, Hindernissen und Glaubenssätzen in deren Auswirkungen auf uns Menschen selbst, die Natur, die Gesellschaft sowie unser Zusammenleben.

Bewusstheit benötigt vorab Mut, erkennen zu wollen.

Es gibt jedoch keinen absoluten Anspruch auf Aktivität, Veränderung bzw. Kompetenz, wenn Erkanntes schädlich für uns ist, dies sofort und am besten jeder selbst verändern zu vermögen. Womöglich sind die erkannten Themen von so großer Natur, dass diese durch einen einzelnen Menschen schon gar nicht verändert werden können, wenn er keine entsprechende Position für eine Veränderung des jeweiligen Gegenstandes einnimmt.

Es ist ausreichend, im ersten Schritt mit Bewusstheit wahrzunehmen und sich seiner Gefühle in Verbindung mit dem Erkannten gewahr zu werden. Worum wir uns dann allem voran kümmern müssen, sind die Gefühle, die das jeweilige Thema in uns auslöst. Finden wir einen Umgang mit oder gar eine Lösung für unsere Gefühle, so manifestiert sich dann die reale Veränderung womöglich sukzessive wie von selbst. Und unsere Gefühle können wir sogar ändern, wenn die Ausgangssituation gleichbleibt. Wir müssen dabei berücksichtigen, dass jeder

Mensch individuell fühlt. Es ist dabei unpassend, die Gefühle von anderen zu bewerten. Wir tun dies zum Beispiel, indem wir über die Gefühle anderer Menschen mit Unverständnis sprechen. Unverständnis in einem gewissen Sinne nie wirklich fühlen zu können, was der andere fühlt, denn wir können nur eine Vorstellung darüber entwickeln, wie jemand seine Gefühle beschreibt oder zeigt, niemals aber, wie sich die betreffende Person tatsächlich fühlt. Das kann nur diese eine Person. Unsere Gefühle sind immer unsere Gefühle und jegliche Bewertung, Veränderung oder Entscheidung aufgrund der Gefühle zu treffen, kann immer nur die fühlende Person selbst. Wenn wir sagen, ein Mensch, den wir kennen, habe Angst vor Hunden und wir selbst sind Hundeliebhaber, so gelingt es vielen von uns, zwar wertschätzend und respektvoll mit der Person umgehen zu können, wie er oder sie sich tatsächlich fühlt, können wir nie in voller Tiefe erfahren. Wenn wir zum Beispiel sagen: „Schau, der Hund tut nichts. Ich streichle ihn gerade und sieh, er ist ungefährlich“, so zeigen wir damit zwar unsere Gefühle, wir geben unserem Gegenüber die Möglichkeit, aus der Erfahrung, wie es mich gerade wahrnimmt und erlebt, eventuell für sich und seine Gefühle etwas daraus zu gewinnen, so dies möglich ist, eine Veränderung der Gefühle kann oder muss dies jedoch nicht mit sich bringen. Eine Veränderung der Gefühle kann nur die betreffende Person bewirken. Deshalb müssen wir auch hier anerkennen, dass das Erkennen bei jedem Menschen ein individueller Prozess ist, den jede und jeder für sich in ihrem oder seinem Tempo beschreiten muss.

Dann können auf Basis des Erkennens und des Veränderns von Fühlen und Denken auch veränderte Haltungen und Handlungen entstehen. Dann werden wir die Veränderungen dieser individuellen Gefühle, Gedanken, Haltungen und Handlungen in Form einer kollektiven Veränderung des Gesellschaftscharakters erleben, der wiederum eine Veränderung der von uns wahrnehmbaren Realität mit sich bringt, die wir erfahren können.

Wir sollten uns in diesen Zusammenhängen auch die Frage stellen, wie wir eventuell anders miteinander umgehen würden, könnten wir tatsächlich fühlen, was unsere Mitmenschen fühlen.

Bewusstheit kann Angst, Ärger, Wut, Traurigkeit, Ungeduld, Überforderung, Stress, Druck, Ohnmacht und Hilflosigkeit hervorrufen. Erkennen wir nämlich einen Umstand, welcher uns bedrohlich erscheint, welcher uns durch erkanntes Leid anderer berührt, welcher uns ausweglos erscheint, welchen wir rasch ändern möchten, welchen wir meinen, nicht handhaben zu können, welcher uns verzweifeln lässt, so führt dies womöglich zu den erwähnten Emotionen.

Diese Gefühle sind es dann, um welche wir uns vorrangig annehmen müssen. Damit wir kompetent für diese Gefühle werden. Denn wenn wir dies vermeiden, so vermeiden wir unbewusst womöglich die Bewusstheit zu den jeweiligen Erkenntnissen.

Ich meine, dass dies in weit größerem Maße wirksam ist, als wir uns auch in diesem Thema eingestehen.

Wenn wir etwas zulassen, dass in dieser Welt, wie bereits erwähnt, Leid, wie etwa Kinderarbeit, geschieht und wir dies fördern, indem wir entsprechende Produkte kaufen, so tun wir dies nicht aus unseren Gefühlen heraus, sondern weil wir womöglich unbewusst Geld und auf horizontaler Denkebene existierende Zusammenhänge menschlicher-gesellschaftlicher Abläufe in den Vordergrund stellen. Wie zum Beispiel, dass es eh nichts bringt, dass Derartiges sowieso nicht vermieden werden kann. Damit geben wir uns dem hin, da unsere Bewusstheit, das Spüren unserer Gefühle unangenehm wäre. Oder wir uns eventuell nicht vorstellen können, etwas an unserem Fühlen, Denken und Verhalten ändern zu können. Oder wollen?

Über den Weg der Bewusstheit und emotionalen Veränderung in solchen Themen finden wir dann womöglich in ein neues Bewusstsein.

Ein Bewusstsein, durch welches wir, wie der Name schon sagt, bewusst so mit uns und anderen, mit der Welt, mit unseren Herausforderungen des Zusammenlebens umgehen, dass weitestgehend ein freies, glückliches, wohlwollendes Leben für alle Menschen möglich wird.

Was könnte uns ein derartiges Bewusstsein aber in der Gestaltung unserer Realität bringen?



Der US-amerikanische Psychiater und Arzt David Ramon Hawkins (1927-2012) definierte ein hierarchisches Modell von Bewusstseinssebenen, das er zwar partiell aus einer Perspektive spiritueller Hintergründe formulierte, welches jedoch in den Eigenschaften der jeweiligen Ebenen psychologische Begriffe verwendet. Aus dieser psychologischen Perspektive zeigt sein Modell unter den verwendeten Begrifflichkeiten eine beeindruckende Übersicht dessen, wie wir den Grad der Entwicklung unseres Bewusst-Seins einordnen und auf eine jeweils daraus resultierende Gestaltung gesellschaftlichen Zusammenlebens schließen können.

Die folgende Tabelle zeigt einen Ausschnitt an Begrifflichkeiten einer Übersicht der Skala des Bewusstseins nach D. Hawkins. Ich habe mir erlaubt, die entsprechenden Begriffe für eine psychologische Betrachtung dessen, was wir uns in einem vorläufig nicht spirituellen Sinne aus dieser Übersicht bewusst machen können, um unsere Lebensqualität zu verbessern, zu selektieren. Die Liste zeigt eine Relation der Ebenen und Begriffe zu einem graduellen Bewusst-Sein bzw. Unbewusst-Sein in der Gestaltung unseres Lebens und Zusammenlebens. An oberster Stelle der linken Tabellenseite stehen diejenigen Eigenschaften, welche den höchsten Grad an Bewusst-Sein darstellen bzw. zu diesem beitragen, und an unterster Stelle der rechten Tabellenseite stehen die Attribute, welche dem geringsten Grad an Bewusst-Sein samt dessen Förderung entsprechen.

Selbstverständlich steht es Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, frei, sich auch erweiternd die spirituellen Hintergründe des Modells nach D. Hawkins zu erschließen.

Mir ist jedoch wichtig, an dieser Stelle die psychologischen Eigenschaften und Aspekte herauszufiltern, da eine Reduktion auf diese bereits prägnant zeigt, dass auch ohne spirituelle Komponenten, wie Hawkins diese beschrieben hat, das Erreichen der jeweiligen Ebenen an Bewusst-Sein sehr wünschenswert für unser Zusammenleben ist. Bei der Betrachtung ist es jedoch wichtig, diese nicht aus der Perspektive eines psychologischen Modells von Bewusstsein zu verstehen, sondern als ein Spektrum an möglichen Eigenschaften in Zusammenhang mit mehr oder weniger bewusstem Sein von uns selbst. Des Weiteren ist zu beachten, dass es sich nicht um eine Darstellung von Kompetenzen handelt, sondern eher um eine Art Indikatoren. Befinden wir uns in Zustandseigenschaften bewussten Seins, so werden die oberen Ebenen links manifest und umgekehrt. Wenn wir allerdings im Umkehrschluss an den jeweiligen Eigenschaften in uns bewusst arbeiten, wenn wir uns des jeweiligen aktuellen Zustands in uns gewahr werden und diesen womöglich verändern, erreichen wir eine bewusste Form des Seins. Damit erreichen wir dann auch eine bewusstere Form der Realitätsgestaltung.

Tabelle der Bewusstseinssebenen nach D. Hawkins:

Frieden Glückseligkeit	 Höchste Ausprägung und Förderung unseres Bewusst-Seins	Entweder-oder- Denkmodell	 Niedrigste Ausprägung und Förderung unseres Bewusst-Seins
Überschreitung Ego-Zentrierung Kollektive Verantwortungsübernahme Einigkeit		Stolz Verachtung Angeberei	
Freude bedingungslose Liebe Vergebung		Ärger Wut Hass Aggression	
Liebe Verehrung Schönheit Dankbarkeit		Verlangen Begierde Selbstversklavung	
Gewahrsein eines Sowohl-als-auch- Denkens		Angst Ängstlichkeit Rückzug	
Vernunft Verständnis Abstraktion Wissenschaft		Trauer Scheitern Kummer Verzweiflung	
Akzeptanz Enthusiasmus Produktivität Verzeihen Erfolg		Apathie Hoffnungslosigkeit Aufgabe	
Bereitwilligkeit Optimismus Intention		Schuld Bosheit Zerstörung	
Neutralität Zuversicht Loslassen		Scham Schande Erniedrigung Ausmerzung	
Mut Zivilcourage Bejahung Lauterkeit		Irrtum Mangelbewusstsein Reaktives Sippenbewusstsein Kriminalität	
Integrität			
Selbstregulierende Individuation Eigenverantwortung			

Je besser es uns nun gelingt, durch Entwicklung von Bewusstheit die Hintergründe der Begriffe aus den unteren Ebenen der rechten Seite zu erfassen und zu verändern, desto mehr nimmt der Grad unbewusster Lebensgestaltung ab. Desto größer wird unser bewusster Einfluss auf die Gestaltung dieser Themen und Emotionen. Desto eher erreichen wir erwünschte Eigenschaften und Gefühle oberer Ebenen links.

Und wer wünscht sich diese nicht?

Wobei ich somit voraussetze, dass das Erreichen eines Lebensgefühls, einer Lebensqualität gemäß den in den oberen Ebenen links beschriebenen Eigenschaften und Gefühlen erstrebenswert ist.

Wer diese nicht anstrebt, wird diesem Modell womöglich weniger abgewinnen.

Ich wage zu postulieren, dass, wenn wir Eigenschaften und Gefühle der Tabelle auch nicht aktiv anstreben, es dennoch im Kontrast dazu wir selbst sind, die unser eigenes Leben in seiner Qualität hin zu den Eigenschaften bzw. Gefühlen der unteren Ebenen rechts gestalten, so diese auftreten. Auch wenn wir nur der Meinung sind, es sei alles unmöglich, denn Menschen seien eben, wie bereits mehrmals erwähnt, so oder so unbelehrbar, unfair, gierig, rein auf Eigennutzen aus, was auch immer.

Ein Naturgesetz, dass Leben sich in den unteren, wie ich meine, leidvollen Ebenen der rechten Tabellenseite abspielen muss, gibt es meines Erachtens nicht.

Es sind und bleiben menschliche Gefühle, Gedanken, Ideen und Entscheidungen, welche die Realität sowie die Qualität unseres Zusammenlebens formen.

Wir können darauf Einfluss nehmen, so wir dies wollen.

Mut

„Auf dem Weg zur Realisierung konvivaler Koexistenz brauchen wir Mut, uns von den beschriebenen innerseelischen Programmen, Annahmen und Routinen zu emanzipieren.“

Wirft man einen Blick auf die Begriffsbestimmung von Mut, definiert sich dieser gemäß Duden-Online folgendermaßen:

- a. Als eine Fähigkeit, in einer gefährlichen, riskanten Situation seine Angst zu überwinden bzw. als Furchtlosigkeit angesichts einer Situation, in der man Angst haben könnte.
- b. Als eine [grundsätzliche] Bereitschaft, angesichts zu erwartender Nachteile etwas zu tun, was man für richtig hält.

<https://www.duden.de/rechtschreibung/Mut> (29.04.2022)

Aus etymologischer Sicht entstand der Begriff Mut aus der indoeuropäischen Wurzel mē- bzw. mō-, was so viel bedeutet wie etwas anstreben, heftig wollen, erregt sein, sich anstrengen, sich abmühen. Demselben Stamm entspringen griechisch mōsthai [μωσθαι], dies bedeutet streben, begehren, und lateinisch mos, d. h. Sitte, Brauch, Vorschrift, Wille. Von mos wurde im Weiteren der Begriff Moral abgeleitet.

<https://www.seele-und-gesundheit.de/exis/mut.html> (29.04.2022)

Wozu dann Mut bei der Realisierung konvivaler Koexistenz?

Was wäre gemäß der Definition aus dem Duden das Risiko dabei, eine auf freie, interessenbasierende Kooperation aufgebaute konviviale Koexistenz im Leben anzustreben oder womöglich sogar zu realisieren?

Was wäre das Beängstigende daran?

Wohl nur das psychologische Grundprinzip der Angst vor Neuem oder Unbekanntem.

In diesem Fall also Angst vor einer friedlichen, wohlwollenden Art des Zusammenlebens.

Oder was wäre gemäß Punkt b. der oben angeführten Definition aus dem Duden der zu erwartende Nachteil darin, zu tun, was wir im Sinne einer konvivialen Koexistenz für richtig oder gut halten?

Eventuelle Risiken oder Nachteile sind womöglich nur Antizipationen als Folge einer Auseinandersetzung mit unseren zur Genüge in diesem Buch beschriebenen innerseelischen Prozessen, Annahmen, Glaubensmustern, Überzeugungen, Ängsten, Bewertungen auf horizontaler Ebene des Gegebenen.

Das bedeutet, dass wir in erster Linie Mut brauchen, um uns selbst sowie den Ergebnissen der Gestaltung menschlichen Zusammenlebens mit Bewusstheit zu begegnen. Im zweiten Schritt ist Mut erforderlich, um uns selbst entgegen den erwähnten Prägungen und Überzeugungen des emotionalen Ergebnisses dieser bewussten Zuwendung gewahr zu werden. Damit wir im dritten Schritt gemäß der etymologischen Perspektive mutig das anstreben, was wir heftig wollen, uns dafür anstrengen, abmühen, danach streben, es begehren.

Des Weiteren wird Mut und mutig sein dort von Nöten sein, wo wir aufgrund unserer Prägungen Bewertungen, soziale Nachteile, existenzielle oder physische Bedrohungen durch Mitmenschen bis hin zu Macht ausübenden Instanzen fürchten.

Auch dies entspricht erst einmal nur einem innerseelischen Prozess.

Es darf allgemein keine Anforderung geben, etwas nach einer bestimmten Vorgabe, einem bestimmten Modell, auch nicht den Überlegungen in diesem Buch, schaffen zu **müssen**. Das heißt, in jedem Fall etwas oder jemandem

entsprechen zu müssen. Es dürfen auch keine Vorwürfe erhoben werden, etwas nicht zu schaffen oder in der Bildung einer eigenen Meinung und Lebenshaltung per se etwas falsch zu machen.

Es geht um den wichtigen Schritt, etwas schaffen zu wollen.

Jeder Mensch benötigt Mut, um sich selbst über seine innerseelischen Mechanismen klar zu werden, um darüber hinaus sich dann seiner eigenen tiefen, manchmal verborgenen, Gefühle, Wünsche und Überzeugungen bewusst zu werden.

Stehen diese womöglich im Kontrast zu diversen bisher gelebten gesellschaftlichen Ansichten und Haltungen so brauchen wir Mut, um vorab in uns selbst, im tiefen Inneren, zu prüfen, was unseren eigenen Gefühlen und Wünschen entspricht.

Auch wenn dies erstmals im Kontrast zu bisherigen Gefühlen oder Überzeugungen bzw. dem gesellschaftlichen Mainstream steht.

Wichtig dabei ist, die Reflexionen, Gefühle und Ergebnisse der Realitätsgestaltung stets auf ihre Tauglichkeit im Sinne des in diesem Buch mehrperspektivisch ausgeführten konvivialen Zusammenlebens zu prüfen.

Eine große Anzahl Menschen spürt meiner Einschätzung nach sehr klar, was in dieser Welt, in unserem Zusammenleben in Unordnung ist und was darüber hinaus wünschenswert wäre. Wenn wir uns also unserer Gefühle, Ansichten und Wünsche bewusst werden, so ist der große wichtige Schritt, Mut aufzubringen, um zu den eigenen Gefühlen zu stehen.

Zu den eigenen Gefühlen zu stehen bedeutet, zu sich zu stehen.

Stehen wir zu uns, so manifestieren wir darüber die Realität dieser Welt.

Abschließende Gedanken

Keine Regel, kein Gesetz, kein neues System, keine politische Maßnahme, keine wie auch immer geartete Einflussnahme auf uns Menschen kann eine Änderung unserer Welt nachhaltig und wohlwollend schaffen. Die einzige wohlwollende Veränderung kann nur über unser Innenleben passieren. Die Welt um uns wird sich dann neu gestalten.

Keine Anleitung kann diese Veränderung forcieren oder garantieren. Kein Modell kann dem individuellen So-Sein jedes einzelnen Menschen entsprechen. All die nötige Auseinandersetzung mit innerseelischen Prozessen und die innerseelische Entwicklung kann nur erfahren und vertraut werden. Und dennoch kann es zu dem einen gemeinsamen Ziel konvivialer menschlicher Koexistenz führen.

Alle Unterschiede im selbstbestimmten Sein, in persönlichen Entscheidungen, der eigenen Lebensweise, den individuellen Interessen können dennoch zu diesem gemeinsamen Ziel führen.

Jeder Mensch kann für sich selbst spüren und spüren lernen, welcher Weg der zielführende ist, welche Auseinandersetzung die richtige ist, welche Zeitdauer die passende ist. Und dann auch danach leben.

Wichtig ist dabei Interesse, Freude, Begeisterung, Freiheit, Unversehrtheit sowie Demut zur Bewältigung aller Probleme, Rückschläge und schicksalhaften Erfahrungen.

Wenn wir die Aufmerksamkeit auf das Menschsein, auf das Zusammenleben, auf die Umwelt, auf die Abläufe und Zusammenhänge aller Wesen dieser Erde richten, wird sich dies auf die Entwicklung dieser Themen auswirken.

Richten wir den Fokus auf Geld, Profit, Wachstum, Mangel, Eigennutz, Ersatz von Natürlichem durch Künstliches, Vermeidung befürchteter Entwicklungen, Verhinderung von vorgestellten Angriffen durch andere, Ausrottung von Viren

sowie sonstigen Naturgewalten etc., so werden wir zur Entwicklung exakt dieser Themen beitragen.

In diesem Sinne...

Nutzt eure Augen und erkennt...

Nutzt eure Ohren und erhört...

Nutzt euer Herz und erlebt...

Nutzt euren Geist und erfahrt...

Nutzt euren Verstand und ermächtigt euch...

Nutzt eure Stimme und erklärt...

Nutze eure Bewusstheit und erfasst...

Nutzt euer Bewusstsein und erschafft...

Seid freie, selbstverantwortliche, friedvolle und

liebevolle Menschen!

Finanzieller Ausgleich für dieses Buch

„Ein Buch mit utopischen Vorstellungen, kritischen Betrachtungen und Veränderungswünschen benötigt eine neue Form der Verteilung.“

Schnell wurde mir während des Schreibprozesses klar, dass eine Vermarktung dieses Buches über den kommerziellen Buchhandel mit all den systemimmanenten Besonderheiten, welche ich teilweise in diesem Buch kritisch sehe, außer Frage steht.

Da wir alle jedoch (noch) in einem System leben, in welchem Geld dazu genutzt wird, konsumieren zu können und die tägliche Selbstversorgung in einem hohen Maße sicherzustellen, bin auch ich natürlich auf finanzielle Ausgleiche für meine Tätigkeit als Therapeut sowie diese für mich neue Rolle als Autor angewiesen.

Ich möchte den finanziellen Ausgleich, den ich mir für dieses Buch wünsche, nach den Prinzipien der Koexistenz, über welche ich geschrieben habe, gerne dann von Ihnen erhalten, wenn Sie, geschätzte Leserin, geschätzter Leser, aufgrund Ihres Leseerlebnisses, aufgrund ihrer Leseerfahrung bereit sind, diesen Beitrag zu leisten.

Nachdem Sie das Buch gelesen haben, sowie darüber hinaus für sich entschieden haben, ob es Ihnen eine wertvolle Erfahrung gebracht hat, und bereit sind, den von mir angestrebten Betrag von 25,- EUR für meine Lebenszeit, welche ich der Erstellung dieses Buches gewidmet habe, zu überweisen, senden Sie bitte den Betrag mit dem Betreff „Koexistenz“ an mein Konto mit der IBAN AT31 1200 0100 3620 2488, BIC/SWIFT BKAUATWW, lautend auf Peter Niessl.

Sie können dieses Buch über meine Homepage www.therapie-niessl.at online beziehen.

Gerne biete ich Ihnen auch an, dieses Buch als Printexemplar zu beziehen.

Dieses können Sie vor Ihrer Entscheidung, ob Sie bereit sind, den finanziellen Ausgleich für Ihre Leseerfahrung zu leisten, für den mir entstandenen Druckkostenbeitrag von 7,- EUR pro Exemplar in meiner Praxis für Psychotherapie, Schmerlinggasse 4-6, TOP 3, 2460 Bruck an der Leitha, abholen oder es postalisch für 10,- EUR Druckkosten inklusive Verpackung und Versand per E-Mail unter peter.niessl@therapie-niessl.at bestellen.

Den entsprechenden Vorgang haben Sie ja, wenn Sie diese Zeilen lesen, vermutlich bereits erfolgreich abgeschlossen.

Ihre Rechnung können Sie unter peter.niessl@therapie-niessl.at anfordern. Diese wird Ihnen nach Einlangen des Rechnungsbetrages von mir übermittelt.

So Sie nicht bereit sind zu überweisen, möchte ich einen Wunsch an Sie richten. Suchen Sie sich einen Menschen, eine Gruppe von Menschen, eine Familie, ein Kind, einen Jugendlichen, dem Sie gerne etwas geben möchten. Dies kann Geld, Dinge des persönlichen Bedarfs oder etwas für Freude und Freizeitgestaltung sein. Dies kann auch gemeinsame Zeit, Spiel, Pflege, Versorgung oder Unterhaltung sein. Lernen Sie bitte die betreffende Person, wenn möglich, persönlich kennen, versuchen Sie zu fühlen, wie es dem, der oder den Betreffenden geht. Entscheiden Sie dann, was Sie geben oder tun möchten und übergeben Sie, tun Sie das, wofür Sie sich entschieden haben, persönlich.

Ich wünsche allen eine gute Leseerfahrung sowie Spaß, Freude, Begeisterung und Freiheit bei der eigenen Lebensführung und Entwicklung.

Peter Niessl, MSc



Peter Niessl, MSc

Jahrgang 1971. Psychotherapeut (M.Sc.), ausgebildet in Integrativer Therapie an der Donau Universität Krems.

Meine Lebenserfahrungen und vor allem meine erste Berufswahl eines technischen Berufs in jungen Jahren, welche sich über die Jahre hinweg mehr und mehr unpassend anfühlte, führten mich zu meiner aktuellen Berufung als Psychotherapeut. In dieser angekommen, setze ich mich nun auch aus einem brennenden Interesse mittlerweile seit Jahrzehnten mit dem Menschsein, den emotionalen sowie kollektiv-dynamischen Entwicklungen und vor allem den teilweise noch unerschlossenen Hintergründen menschlichen Seins auseinander.

Es ist mir nun ein Anliegen, diese Auseinandersetzungen auch mitzuteilen.