

20. Rundschreiben: Die abgewehrten Gefühle (Einsamkeit)



August 2017

Liebe Freunde der spirituellen Bewegung

Noch ein letztes Mal kommen wir im vorliegenden Rundschreiben bei unserer Exploration des Wegs der Selbsterkenntnis auf die abgewehrten Gefühle zu sprechen. In späteren Briefen wollen wir uns dann speziellen Aspekten und Übergängen des Selbsterkenntnisprozesses und schliesslich dem Allerinnersten in uns, das wir durch dieses Unternehmen in uns zu erschliessen hoffen, zuwenden.

Natürlich gibt es noch viele weitere Gefühlsfacetten im Bereich der abgewehrten Gefühle wie zum Beispiel Verzweiflung, Trauer, Enttäuschung, Abgewiesensein, Unverstandensein, Hoffnungslosigkeit, Verlorensein, Bedürftigkeit und viele mehr, denen, unsere Aufmerksamkeit zu schenken, sich lohnen würde. Sie sind alle Ausdruck und Ausläufer von Schmerz und Weh, denen Menschen immer gerne aus dem Weg gehen. Da aber ohnehin jeder Adept der Selbsterkenntnis den ganzen Weg individuell und substantiell abschreiten muss und sich dabei nicht auf theoretisches Wissen anderer stützen kann, mag es genügen, hier nur die wichtigsten abgewehrten Zustände genauer besprochen zu haben. Im Prozess wird sich jedem ernsthaften Forscher jeder Aspekt dieser intensiven Reise sowieso erschliessen. Und auch das Prinzip dahinter, das immer dasselbe bleibt, wird sich ihm immer deutlicher offenbaren: Hinter aller Abwehr und allem Widerstand entdecken wir bei sorgfältiger Untersuchung unterdrückte Zustände, die im Falle der abwehrenden Gefühle, wie Wut und Hass, wiederum andere, schliesslich ursprüngliche abgewehrte Gefühle, wie Trauer und Scham, niederhalten. Dass auch diese ihrerseits noch immer für ein gewisses Ausweichen vor Wirklichkeit verantwortlich zeichnen und uns damit von unsrem Innersten entfremden, werden wir dann in einigen Monaten, wenn wir den Kern in uns kennen lernen, näher umreissen.

Heute wollen wir uns, wie angekündigt, dem tiefsten Gefühl im Bereich der abgewehrten Zustände zuwenden: der Einsamkeit. Einerseits weil sie so etwas wie das ultimative Abgewehrte beinhaltet, auf das man in jeder Auseinandersetzung mit dem Abgewehrten schliesslich stösst. Und andererseits, weil sie als abgewehrtes Gefühl mit dem abwehrenden Zustand der Vergnügenorientiertheit korreliert, den wir früher betrachtet haben. Die Einsamkeit ist der innerste Gehalt alles Abgewehrten, das, was wir am meisten und bei allem Abwehren vermeiden wollen, das aber in seinem Angenommensein schliesslich eine ganz besondere Schönheit zeigt. Einsamkeit ist fast schon reiner, ursprünglicher Schmerz, wie er bei Verletzung in uns auftritt, und bildet damit das sich öffnende Tor zum immer heilen und ganzen Innersten, zum Kern unseres Wesens. Schmerz gehört wie Begehren oder Verlangen, das wir im Zusammenhang mit den abwehrenden Zuständen, insbesondere der Vergnügenorientiertheit, untersucht haben, zu unserer authentischen, ursprünglichen Natur. Diese Gefühle sind nicht vom Angstdenken geschaffen, beeinflusst und verdorben. Für sich allein, in Unschuld, tauchen sie auf in uns und verschwinden bald wieder, wenn wir sie da sein lassen, wie wir es bei Kleinkindern sehen können, die sich weh tun, kurz weinen, um dann schnell wieder fröhlich zu spielen.

Das Problem, das Selbsterkenntnis schliesslich aufdeckt und überwindet, besteht darin, dass sämtliche Gefühlsreaktionen, auch bereits die gewissermassen echten Gefühle, die wir die

abgewehrten nennen, vom einsetzenden Denken erzeugt beziehungsweise aus ursprünglichem Schmerz umgeformt werden. Wir beginnen damit aus der Unschuld zu fallen, was bewirkt, dass die entstandene Verletzung nicht gleich wieder „versurren“, nicht gleich wieder heilen kann, sondern durch das Denken zunehmend ins Unbewusste verbannt wird, wo das Ursprüngliche sich nicht mehr auflösen kann, sondern weiter verdreht, manipuliert und konserviert wird. So entstehen unter der Leitung des angstvollen und ichhaften Denkens aus unschuldigem, echtem Weh zuerst Gefühle der abgewehrten Art, wie Trauer und Verlassensein, aus diesen anschliessend abwehrende Zustände, wie Selbstmitleid und Eifersucht, und aus diesen durch weiteres Wegschieben und Unterdrücken mittels der Kraft der Gedanken Trotz und Widerstand. Wenn diese sich in weiterer Verdichtung noch mehr verpanzern, isolieren und im Körper niederschlagen und es auch noch verstehen, die anfängliche Angst weitgehend mit in die unbewusste Stumpfheit hinein zu verpacken, haben wir schliesslich den pervertierten Normalmenschen, der wie ein Roboter, ein Zombie, nur noch in Anpassung, Konditionierung und Gewohnheit funktionieren kann. Diesen ganzen tragischen Prozess des Irregeleiteteins deckt Selbsterkenntnis auf und macht ihn durch die Kraft des Sehens, der reinen Wahrnehmung, wieder rückgängig. Irregeleitet deswegen, weil jedes Kind in unserer auf diese Existenzform der Ichisolation, des illusionären Getrenntseins konditionierten Welt, durch die Konfrontation mit den sie bildenden Zombies massiv verletzt und erneut konditioniert sowie in die Richtung dieser Art von Anpassung gedrängt wird. Würde es in eine Welt geboren, die nicht auf angstvoller Wirklichkeitsabwehr basiert, würde zwar auch eine gewisse Ichbildung stattfinden. Aber ein allfälliger Anpassungsdruck würde in die Richtung eines funktionalen, in seiner Flüchtigkeit durchschaute Egos führen, das jederzeit wieder zugunsten des ursprünglichen Zustands der Nicht-Trennung aufgegeben werden könnte. Ganz abgesehen davon, dass der ursprüngliche Schmerz, der diese Ichbildung einleitet, moderat bliebe, da das Kind nicht von mitgefühllosen Zombies, sondern von ganzen mitfühlenden Wesen empfangen würde. Der ursprüngliche Zustand, den Selbsterkenntnis zu restaurieren hilft, kennt also gar keine oder kaum Gefühle und nur wenig Angst. Eine entsprechend liebevolle und paradiesische Umgebung würde auch nicht fördern, dass solche entstehen und sich verfestigen, oder hülfe, dass sie sich immer wieder schnell auflösen könnten.

Sobald der Adept der Selbsterkenntnis mit der tiefen Einsamkeit, die in allem Abgewehrten schlummert, wieder in Berührung kommt, dürfte die Auflösung seiner Leidensstrukturen eigentlich kurz bevorstehen. Trotzdem, wie wir schon früher gesehen haben, bleiben viele Sucher an diesem „dümmsten“ Ort, kurz vor dem Ziel gewissermassen, hängen. Das mag mit unserer grundsätzlichen Dummheit und Unbeholfenheit, welche die meisten von uns im ganzen Prozess an den Tag legen, zusammenhängen oder auch mit einer noch fehlenden evolutionären Reife. All das haben wir schon früher betrachtet. Möglicherweise spielt aber auch dieser starke Abwehrmechanismus der Vergnügensorientiertheit hier eine Rolle, der dafür sorgt, dass wir nicht definitiv aus dem System der Anpassung ausbrechen, sondern zumindest Süchtige bleiben, die weiter ausgebeutet werden können.

Der Abwehrmechanismus über den Hedonismus, die Vergnügenssucht, bedient sich einer menschlichen Grundeigenschaft, welche die Krieger, wie schon früher erwähnt, als die schier unüberwindbare Nachlässigkeit der menschlichen Kondition bezeichnen. Wir lassen uns gerne gehen, suchen liebend gern nach Trost und Ersatzbefriedigungen, sind faul und wollen es oft lieber nicht so genau wissen. Wir nehmen es meist nicht allzu ernst mit der Selbsterkenntnis. Dies mag sich auf was auch immer begründen, auf evolutionären Grundlagen oder auf Konditionierung, für uns hier ist lediglich wichtig, dass es da ein Gegengewicht braucht, das wir in der Haltung des Kriegers in uns auszubilden haben. Auch dies gehört nämlich zur Selbsterkenntnis, um die hilfreichen Instrumente besorgt zu sein, die uns auf unserem Weg unterstützen können. Wir erinnern uns an unsere früheren

Exkursionen: Kriegerschulung, Meditation, Gemeinschaftsbildung, Tantra, Psycholyse etc..
Um all das wird der Adept der Selbsterkenntnis sich kümmern, um dem Abgrund der Abhängigkeit und Sucht zu entrinnen.

Wir haben früher von der Liebe als schwarzem Loch gesprochen, das alles Ungereimte, Unstimmige in sich hineinzieht und reinigt. Die Einsamkeit, sofern sie nicht ganz integriert wird, kann zu einem anderen schwarzen Loch werden, einem, das uns nicht ins Licht, sondern ins Dunkle zieht. Nicht ganz genommen, zeigt sie uns nicht ihre Schönheit, wird sie nicht unsere Freundin, die uns immer wieder neu aufzeigt und hilft, ins Licht des Innersten, in die Liebe, zu finden. Nicht ganz genommen, führt sie uns stattdessen zum Sog der Ersatzbefriedigungen, in die Sucht, die Vergnügenssucht, die eine der stärksten Abwehrstrukturen in uns und in der Gesellschaft bildet und uns schnell wieder eingliedert und den Regeln der Anpassung unterwirft, wenn wir ihr verfallen.

Ganz genommen, wird die Einsamkeit zu einer unserer wichtigsten Lehrerinnen, zur inneren Stimme, die uns zeigt, wo es lang geht, was stimmig ist, was wahr und was falsch ist. Sie führt uns ins Alleinsein, ins glückselige Alleinsein, in dem die ganzen Qualitäten des Allerinnersten, die wir später verstehen lernen wollen, in uns aufblühen können. Es braucht viel Stille, um ihre Stimme zu hören. Sie ist der Urgrund vor dem Urgrund in uns. Verdrängt, wird sie zu einer destruktiven Kraft in uns, die uns zerstört, verstanden und geliebt, stärkt sie uns noch und noch den Rücken.

Die Einsamkeit vereinigt alle anderen abgewehrten Zustände wie Verlassensein, Ausgeschlossensein und Zukurzgekommenheit, wie Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein in sich. Sie bringt dies alles auf einen Punkt. Sie ist ein schwarzes Loch, so oder so. Wenn wir zulassen, dass es uns verschlingt, weil wir uns ihr ganz ergeben haben, gehen wir durch den Schmerz der Vernichtung und damit Erneuerung. Es ist ein Sterben. Wenn wir es zulassen, über seinen Ereignishorizont gezogen zu werden, indem wir alle Abwehr gegen die Einsamkeit fallen lassen, spuckt es uns schliesslich aus in eine neue Geschichte hinein, in ein neues Leben, in eine paradiesische Welt. Die Einsamkeit führt uns ins wahrhaftige Aussenseitertum, sie stellt uns ausserhalb der korrupten, verdorbenen, im Ich-Wahn und Anpassungs-Irrsinn gefangenen Menschheit und hilft uns, uns dort einzurichten. Die Einsamkeit wird uns immer begleiten, sie ist eine treue Freundin, die uns immer daran erinnern wird, wenn wir rückfällig zu werden drohen. Ganz genommen, ist sie nicht länger schmerzhaft, sondern anschmiegsam wie eine Geliebte. Ganz genommen, ist sie die Liebe, die immer bei uns bleibt.

Nicht genommen, zurückgewiesen, wird die Einsamkeit aber genauso zu einem schwarzen Loch, zu einem Sog, der uns wirklich zerstört und der keineswegs Erneuerung bringt. Zu einem Untergang in Abhängigkeit und Sucht, der für den Adepten der Selbsterkenntnis in einer milden Form zu diesem Stagnieren in der Entwicklung führen kann, an diesen „dümmsten“ Ort, von dem wir gesprochen haben, an dem wir auf dem Weg der Selbsterkenntnis stranden können.

Nicht ganz genommen, bleibt die Einsamkeit eine ewige Unruhe in uns, ein Drehen um uns selbst, ein endloses Suchen nach einem Ausweg vor ihr. Das Paradies des Allerinnersten, die Erleuchtung bleibt uns daher vorenthalten. Das Denken kann in Folge dieser Aufregung nie ganz zur Ruhe kommen und verunreinigt daher nicht nur die Einsamkeit, die dadurch zu einem inneren, abgewehrten Problembereich wird, sondern verdirbt auch die reine Flamme des Begehrens und Verlangens, der natürlichen Essenz hinter allem Streben nach Vergnügen, dadurch, dass es dieses in die falsche Richtung lockt. Das Begehren oder Verlangen, welches das Denken ins hedonistische Verhalten hinein verfälscht oder irregeleitet hat, bildet, solange es unbeeinflusst vom Denken bleibt, eine leidenschaftliche Kraft in uns, eine Flamme ohne Rauch, die uns in unserer Sehnsucht nach dem Wahren, Edlen, Wirklichen und Guten

unterstützt und antreibt. Wie die Einsamkeit und zusammen mit ihr verstärken Begehren und Verlangen dann den Sog ins schwarze Loch der Liebe, statt in den illusionären Abgrund der Sucht.

Verloren in diesem Abgrund, wenn auch nur ein bisschen, wie es dem Krieger geschieht, der den dritten Feind nie ganz besiegt, sich die Kraft nie ganz zu Eigen macht, nie lernt, den Tiger zu reiten, bleiben wir am „dümmsten Ort“ stehen. Gefangen in einer Endlosschleife des Leidens, just vor der Pforte zum Paradies. Zum Paradies im Innern, der Erleuchtung, genauso wie zum Paradies im Äussern, der Befreiung vom Rad des Schicksals. Das Paradies, zu dem sich die Pforte nur öffnen kann, wenn alles Suchen im Ankommen ein Ende findet und das Denken im Zustand der Meditation darum vollkommen schweigt.

Was meint ihr, liebe Freunde? Seid ihr dem gewachsen? Wollt ihr dem gewachsen sein? Lockt euch die Schönheit dieser Einladung? Hilft die Ahnung davon, die uns manchmal erreicht, zum Beispiel in psycholytischen Erfahrungen oder einem wunderbaren tantrischen oder gemeinschaftlichen Zusammensein, im Geschenk einer tiefen Liebesbeziehung? Hilft sie, durchzuhalten auf dem steinigen Weg des ewigen Scheiterns durch alle Abgründe der abwehrenden und abgewehrten Gefühle hindurch? Hilft sie, die Hoffnung zu bewahren, dass es wirklich möglich ist, von einem ans andere Ufer zu gelangen, auch wenn man zeitweise den Überblick im Nebel der gefühlsmässigen Verirrungen völlig verliert, im Dunkel der vom angstvollen Denken geschaffenen Illusionen?

Möge die Kraft integrierter Einsamkeit euch zum anderen Ufer tragen, liebe Freunde

Samuel Widmer Nicolet

Anhang:

Was ist Spiritualität?

(und die intellektuelle Redlichkeit des Thomas Metzinger?)

Vortrag von Samuel Widmer für den 3. Internationalen Kongress 2017 zum Thema Spiritualität, durchgeführt von Avanti und der TTSU

Was ist Spiritualität?

Würde man jeden Menschen hier danach fragen, bekäme man wohl viele verschiedene und vor allem vage und unklare Antworten. Kaum ein Begriff, den ich in meinem Wortschatz führe, ist so diffus und auch für mich wenig fassbar und klar definiert wie der Begriff Spiritualität.

Natürlich bezeichnen wir damit eine Haltung oder Einstellung, die mit unserer Einsicht in das Wesen des Ungetrenntseins von allem zu tun hat, mit der Erkenntnis, dass alles eins und aus Liebe gemacht ist. Aber auch die Begriffe Tantra oder Psycholyse brauchen wir für dieselbe Lebenssicht und für die Praxis der Lebensführung, die sich für uns daraus zwingend ergibt. Deshalb war ich ganz glücklich, im letzten Jahr auf ein Buch und einen Menschen dahinter zu stossen, die für mich sehr stimmige Gedanken zu diesem Thema vorzulegen wissen. Mit seiner gesamten Philosophie mag ich an anderen Stellen auch in Widerspruch stehen, aber die Ausführungen zum Wesen der Spiritualität, wie er sie im Nachwort zu seinem Buch umreisst, finden in mir ein volles JA und bringen eine gewisse Genauigkeit in das vermeintlich Ungenaue, das diesen Lebensbereich üblicherweise umgibt. Ich will sie daher hier zur Einleitung ins Thema zusammenfassen und kommentieren.

Thomas Metzinger, ein Philosoph und Leiter des Arbeitsbereichs Theoretische Philosophie und der Forschungsstelle für Neuroethik an der Universität Mainz, gilt weltweit als einer der profiliertesten akademischen Philosophen der Gegenwart. In seinem Buch „Der Ego Tunnel“¹ definiert er Spiritualität als das Gegenteil von Religion. Er sieht die heute verbreitete Spiritualität als eine im Kern epistemische, das heisst, erkenntnistheoretisch auf ein bestimmtes Erkenntnisziel, auf ein bestimmtes Wissen ausgerichtete Einstellung des spirituellen Menschen, also eine Einstellung, die auf ein Wissen, das allerdings beim spirituellen Sucher auf Erkenntnis, die nicht theoretisch, sondern praktisch gewonnen wird, ausgerichtet ist.

„Spirituelle Personen wollen wissen, nicht glauben“, sagt er. „Es geht ihnen um eine erfahrungsbasierte Form von Erkenntnis, die mit innerer Aufmerksamkeit, Körpererfahrung und der systematischen Kultivierung bestimmter veränderter Bewusstseinszustände zu tun hat.“ Der Inhalt der Erkenntnisziele richte sich auf Befreiung und Erleuchtung und werde als spezielle Form der Selbsterkenntnis beschrieben, meint er, einer Selbsterkenntnis, die reflexiv auf das eigene Bewusstsein gerichtet sei. Es gehe dabei um die Bewusstheit als solche unter Auflösung der Subjekt-Objekt-Struktur und jenseits der Erste-Person-Perspektive.

Auf Metzingers Einstellung zu veränderten Bewusstseinszuständen und damit zur Psycholyse als spirituellem Hilfsmittel werden wir am Schluss des Vortrags noch zu sprechen kommen.

„Ist spirituelle Praxis eine Methode oder vielmehr das Loslassen aller Methoden? Erfordert sie Anstrengung oder ist sie anstrengungslos? Woran kann man echten Fortschritt erkennen? Und lassen sich Illusionen, Wahnvorstellungen oder Selbsttäuschung davon unterscheiden?“, benennt er die Fragen, die spirituelle Sucher umtreiben. Ethische Integrität, das im Verhalten beobachtbare ernsthafte Streben nach einer prosozialen, ethisch stimmigen Lebensweise, wird als Kriterium für die Beantwortung dieser Fragen benannt. Bezüglich des angestrebten Wissens, des Inhalts der Erkenntnisziele von Spiritualität gäbe es allerdings aus wissenschaftlicher Sicht wenig zu sagen, da es sprachlich kaum mitteilbar oder argumentativ begründbar sei. Es gehe also bei der mit Spiritualität verbundenen Meditationspraxis um ethische Integrität durch Selbstwissen, um eine radikale, existentielle Form von Befreiung durch Selbsterkenntnis sowie um Schulung und Selbstvervollkommnung. Die spirituelle Einstellung strebt also sowohl nach Erkenntnis wie Ethik.

„Die spirituelle Einstellung ist eine Ethik des inneren Handelns um der Selbsterkenntnis willen“, fasst Thomas Metzinger zusammen.

Interessant ist, dass Thomas Metzinger als Wissenschaftler und akademischer Philosoph Krishnamurti als einen der grössten, nicht-akademischen Philosophen des letzten Jahrhunderts erkennt und würdigt. Er sieht ihn als absoluten Klassiker in einem möglichen Fach „Theorie der Meditation“.

Krishnamurti akzeptierte die Unbestechlichkeit des Selbst als die einzige Spiritualität. Unbestechlichkeit sieht denn auch Metzinger als „semantischen Kern eines wirklich philosophischen Begriffs einer säkularisierten Spiritualität“, die er anstrebt, Unbestechlichkeit gegenüber den Vertretern von Glaubenssystemen, die Meditation an irgendeine Theorie binden wollen, Unbestechlichkeit auch gegenüber den rein ideologischen Formen des rationalistischen Reduktionismus, die alle nicht-wissenschaftlichen Formen des

¹ Thomas Metzinger: Der Ego Tunnel/ Eine neue Philosophie des Selbst: Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik; Piper, 2014(09)

Erkenntnisgewinns diskreditieren möchten, vor allem aber auch Unbestechlichkeit gegenüber sich selbst, die von allen Theorien und Vorstellungen unabhängig bleibt. „Was heisst es aber, unbestechlich, vor allem auch sich selbst gegenüber nicht korrupt zu sein?“, fragt er. Gibt es einen solchen „inneren Anstand“, eine klar benennbare geistige Qualität der Redlichkeit? Denn diese müsste die Grundlage für eine ethische Integrität bilden, welche als Kriterium für die Beantwortung der vorgenannten Fragen dienen könnte. Intellektuelle Redlichkeit definiert er als die Haltung, einfach nicht bereit zu sein, „sich selbst etwas in die Tasche zu lügen“. Er bringt sie in Zusammenhang mit „Anständigkeit, Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit“, mit einem „inneren Anstand“, und nennt sie „eine konservative Weise, wirklich subversiv zu sein“.

Intellektuelle Redlichkeit, ist er überzeugt, ist das, was Vertretern der organisierten Religionen und allen Theologen fehlt. Intellektuelle Redlichkeit, weiss er, bedeutet, dass man „nicht vorgibt, etwas zu wissen oder auch nur wissen zu können, was man nicht wissen kann, dass man aber trotzdem einen bedingungslosen Willen zur Wahrheit und zur Erkenntnis besitzt“ und zwar vor allem auch, wenn es um die Erkenntnis seiner selbst geht.

Es geht also auch um moralische Integrität. In der Spiritualität geht es genauso wie in der Wissenschaft, beim „Ideal des vernünftigen, rationalen Denkens“, um „eine Ethik des inneren Handelns um der Erkenntnis willen“ mit dem Ziel der „Erhöhung von geistiger Autonomie“. Darum ist eine spirituelle Einstellung nicht von einer wahrhaft wissenschaftlichen zu trennen.

Wir selber sprechen daher im Zusammenhang mit Spiritualität gerne von der intuitiven Wissenschaft, wie sie C.G. Jung seinerzeit genannt hat, die sich nur auf das eigene Erleben und dessen redliche Beurteilung stützen kann.

Metzinger beruft sich bei seinen Ausführungen zur Spiritualität beziehungsweise deren Verbindung zur intellektuellen Redlichkeit neben Krishnamurti unter anderem auch auf Immanuel Kant, der festhielt, dass es um „die Lauterkeit der Absicht, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein“ gehe. Für Kant ist intellektuelle Redlichkeit „der innerste Kern des Moralischen überhaupt“, „die Essenz des Willens zur ethischen Integrität“. Er nennt sie „die Idee des Sittlichguten in seiner ganzen Reinigkeit“ und erinnert uns mit der Aussage, dass „der Mensch, als moralisches Wesen, sich selbst gegenüber zur Wahrhaftigkeit verpflichtet ist“, daran, dass echte Spiritualität nicht nur viel mit Wissenschaft, sondern überdies mit einem strengen, altmodischen Rationalismus zu tun hat, der konservativen Weise, wirklich subversiv zu sein, wie sie Metzinger benennt und wir es auch immer gesehen haben.

Metzinger erinnert in diesem Zusammenhang auch an moralische Begriffe Kants, mit denen dieser Unredlichkeit zu fassen versuchte. Er sprach von „innerer Lüge“ und versteht sie als „blosse Ermangelung von Gewissenhaftigkeit“.

Auch auf Nietzsche kann sich Metzinger abstützen, für den intellektuelle Redlichkeit „das Gewissen hinter dem Gewissen“ bildete. Nietzsche sieht, dass „der Wille zur Wahrhaftigkeit in seiner höchsten Form“ uns erlaubt, „der Tatsache ins Auge zu schauen, dass wir radikal sterbliche Wesen“ sind und alle diesbezügliche Selbsttäuschung zu überwinden, also „das Wahnhafte und die systematische Endlichkeitsverleugnung“ in unserem Selbsterkennen abzulegen.

Zur Unterscheidung zwischen Religion und Spiritualität beruft sich Metzinger schliesslich auf den Philosophen William Kingdon Clifford. Er verurteilt mit dessen Hilfe den klassischen Standpunkt organisierter Religion im Gegensatz zu dem der Spiritualität. Den Fideismus, den reinen Glaubensstandpunkt, für den es legitim ist, an Überzeugungen nicht nur ohne

positive Argumente dafür, sondern selbst angesichts starker Gegenargumente dagegen, festzuhalten, versteht er als „Verweigerung jeder ethischen Einstellung zum inneren Handeln“, als „Mangel an innerem Anstand“ und damit als psychische Krankheit. Denn es geht in ihm um „vorsätzliche Selbsttäuschung, um systematisches Wunschdenken oder auch um Paranoia“. Die Redlichkeit der Spiritualität anerkennt Metzinger im Gegensatz dazu als eine Form „geistiger Gesundheit“, als „intellektuelle Integrität“.

Metzinger schreibt:

„Wenn man sich in vollständiger Abwesenheit positiver theoretischer oder praktischer Gründe gehen lässt und es sich gestattet, einfach an einem bestimmten Glauben festzuhalten, dann hat man also die ganze Idee einer Ethik des inneren Handelns bereits aufgegeben. Man lehnt das Projekt der intellektuellen Redlichkeit ab, man verweigert auf der Ebene des eigenen Geistes nicht nur die Rationalität, sondern auch die Moralität. Damit verändern sich aber nicht nur die eigenen Meinungen und Überzeugungen, sondern letztlich verliert auch die Person als Ganze ihre Integrität. Und das ist es, was ich am Anfang damit meinte, dass intellektuelle Redlichkeit das ist, was Theologen und die Vertreter der organisierten Religion aller Art einfach nicht haben können. Vielleicht hat dieser Satz zunächst nach billiger Polemik oder Provokation um der Provokation selbst willen geklungen. Es geht aber um einen einfachen und klaren sachlichen Punkt, nämlich das „Prinzip der Selbstachtung“ – also darum, dass man seine Würde und seine geistige Autonomie nicht verliert. Vor allem betrifft diese Aussage natürlich nicht nur die traditionellen Kirchen, sondern auch einen sehr grossen Teil der so genannten „spirituellen Alternativkultur“: Vieles, was in den letzten Jahrzehnten in Europa und Amerika entstanden ist, hat seinen fortschrittlichen Impuls lange verloren. Es stabilisiert heute nur noch den Status quo, zeichnet sich durch infantile Selbstgefälligkeit und grobe Formen der intellektuellen Unredlichkeit aus. Wenn man *ernsthaft* an der Frage nach der Möglichkeit einer säkularisierten Spiritualität interessiert ist, dann muss man alle relevanten empirischen Daten und alle möglichen Gegenargumente in Betracht ziehen. Der Philosoph William Clifford hat im Jahre 1877 über Leute, die das nicht tun, das Folgende gesagt: *„Wenn jemand vorsätzlich das Lesen von Büchern und die Gesellschaft anderer Menschen, die kritische Fragen aufwerfen, vermeidet, dann ist das Leben dieser Person eine einzige lange Sünde gegen die Menschheit.“*“

Der Klärung bezüglich Redlichkeit beziehungsweise der Borniertheit, wie sie die Anhänger von Glaubenssystemen kennen, geht Metzinger nach, indem er sich redlich den klassischen philosophischen und spirituellen Fragen „Existiert Gott?“, „Gibt es ein Leben nach dem Tod?“ und „Gibt es so etwas wie Erleuchtung?“ stellt und zur redlichen Antwort findet, dass wir darüber nichts wissen und nichts wissen können.

Obwohl ich auch damit einverstanden bin, kann ich seiner Argumentation bezüglich dieser Fragen nicht vollumfänglich folgen. Darin bleibt er mir zu intellektuell und zu beschränkt. Dass jemand für eine tiefere Sicht nicht erwacht ist, kann er meiner Meinung nach nicht als Begründung dafür anführen, dass es dieses Tiefere nicht gibt. Doch darauf wollen wir hier nicht näher eingehen. Ich hoffe, dass dies im Laufe der Tage andere in ihren Beiträgen tun werden.

Metzinger sieht Religion als „die vorsätzliche Kultivierung eines Wahnsystems“, „die dogmatische und fideistische Verweigerung einer Ethik des inneren Handelns“, Spiritualität dagegen ist für ihn, „die epistemische Einstellung, bei der es um Erkenntnis geht“. Deshalb betrachtet er Spiritualität als das Gegenteil von Religion.

Für mich ist Spiritualität allerdings ursprüngliche, wirkliche Religiosität, eine religiöse Lebenshaltung, die mit der wissenschaftlichen Grundhaltung Hand in Hand geht und auf redlichem Forschen und Suchen nach Erkenntnis im Innern und Äussern beruht. Spiritualität als Gegenteil von Religion zu sehen, würde für mich eine neue Dualität und Spaltung in der Einheit hervorbringen. Spiritualität ist für mich Mystik und damit das innerste Wesen von Religiosität. Religion als Glaubenssystem, wie sie heute verstanden wird, ist damit tatsächlich eine Entgleisung, eine Erkrankung dieses Einen.

Wissenschaft, sofern sie nicht auch bereits zur Religion geworden und einem Fideismus verfallen ist, ist, sieht Metzinger, im Einklang mit Spiritualität, da beide aus derselben Wertvorstellung hervorgehen. Beide kennen „den unbedingten Willen zur Wahrheit – es geht um Erkenntnis, nicht um Glauben –“ und verpflichten sich dem „Ideal der absoluten Ehrlichkeit gegenüber sich selbst“.

Wie wir hofft Metzinger, dass sich unter den Menschen in den nächsten Jahrzehnten oder Jahrhunderten so etwas wie eine „säkularisierte Spiritualität“ durchsetzen und uns vor dem drohenden Untergang retten kann. Der Umstand, dass wir auf kollektiver und häufig auch individueller Ebene „hartnäckig wider besseres Wissen handeln“ und aufgrund unserer überholten Konditionierungen trotz grossem Zeitdruck einfach nicht fähig sind „zu wirksamem gemeinschaftlichem Handeln und der notwendigen politischen Willensbildung“, führt uns zum Scheitern. Immer mehr wird die Menschheit damit zu einem Opfer ihrer eigenen Selbsttäuschung, die auf die grossen Herausforderungen, die für sie anstehen, einfach nicht adäquat antworten kann, obwohl sie eine intellektuelle Einsicht in die zu erwartenden Folgen hat und auf der Ebene des persönlichen Bewusstseins auch erlebt. Die Frage stellt sich, ob die Menschen in einer spirituellen Haltung der Redlichkeit eine vereinheitlichende Strategie bei der Suche nach der richtigen Antwort auf der Ebene des gemeinsamen Handelns finden könnten. Ob es ihnen gelingt, Spiritualität und Wissenschaft zu vereinen, und ob die Menschheit überhaupt für eine einheitliche vernunft-, wirklichkeits- und wahrheitsbasierte Sicht zusammenzubringen ist. Wie wir sieht auch Metzinger in diesem Punkt eher schwarz.

Wie zu erwarten, bei einer solchen Optik bezüglich Spiritualität und der ihr zugrunde liegenden Redlichkeit oder Unbestechlichkeit, bricht Metzinger auch für die Psycholyse eine Lanze. Unter anderem beklagt er bezüglich der Substanzen und der durch sie ausgelösten alternativen Bewusstseinszustände, dass die „weit überwiegende Anzahl der Personen, die am Ende die fraglichen politischen und juristischen Entscheidungen [in Bezug auf Psycholytika und ihr Verbot beziehungsweise ihre Freigabe] treffen müssen, notgedrungen überhaupt nicht verstehen, wovon sie überhaupt reden.“ Er stellt auch die Frage: „Sollte man es hinnehmen, dass jemand, der auf der Suche nach gültigen spirituellen oder religiösen Erfahrungen ist – oder sich selbst einfach nur einen persönlichen Eindruck verschaffen will – Gesetze brechen und all die Risiken eingehen muss, die mit unklaren Dosierungen, chemischen Unreinheiten und gefährlichen Randbedingungen einhergehen?“, und zieht daraus den Schluss: „Viele Aspekte unserer gegenwärtigen Drogenpolitik sind vollkommen beliebig und ethisch unhaltbar.“

Mit der Lösung, die er bezüglich der Aufhebung der Prohibition vorschlägt, gehe ich allerdings auch wieder nicht einig. Er verharrt diesbezüglich bei der hergebrachten Wissenschafts- und Obrigkeitgläubigkeit und will das Feld den Spezialisten überlassen. Meiner Meinung nach gehört die schamanistische Tradition, die unauflöslich mit echter Spiritualität verbunden ist, wieder zurück in die Hände der Menschheit, die bezüglich beide

keine Mittler braucht. Denn genau das Schaffen solcher Autoritäten führt schliesslich weg vom gesunden Erkenntnisweg des spirituellen Suchens und über zum kranken Dogmatismus und Fideismus etablierter Religionen (oder Wissenschaften?).

Die Prohibition und der Krieg gegen die Drogen haben nicht in erster Linie die Funktion, die Menschen vom sich Berauschen abzuhalten, sondern dienen vor allem dem Zweck, uns auf einem unbedeutenden Nebengeleise beschäftigt zu halten, damit wir keine Energie dafür haben oder Lust dazu verspüren, die Konsequenzen aus dem spirituellen und weltverändernden Rausch der Halluzinogene und Empathogene zu ziehen.

Das Problem bezüglich der Spiritualität besteht natürlich genauso wie bezüglich der Wissenschaft darin, dass diese Disziplinen auch wieder zu „Religionen“ im fideistischen oder dogmatischen Sinn verkommen können. Die Schwierigkeit, die wir zu überwinden haben, zeigt sich darin, wie man, wie jeder seine Redlichkeit überhaupt überprüfen kann, so dass er sich nicht wieder von neuem etwas in die Tasche lügen wird. Auch Metzinger würde ich diesbezüglich nicht vollkommen trauen. Aber sein Hinweis auf Krishnamurtis Genauigkeit und Unbestechlichkeit soll uns hier genügen.

Wo ich Thomas Metzinger und dem gegenwärtigen Trend in der ganzen Wissenschaft und insbesondere in der Bewusstseins- und Geistesforschung sowie in den Neurowissenschaften überhaupt nicht folgen kann, ist die Verneinung des Geistes grundsätzlich. Da scheint es eine Spaltung zu geben, ein Missverständnis, das Einsicht in die Wirklichkeit der Einheit von Schöpfung und Schöpfer, von Beobachter und Beobachtetem, von Wille zur und Ergebnis von Selbstorganisation verhindert. Gerne würde ich dieses Thema mit derart intelligenten, wissenschaftlich gebildeten und ernsthaft interessierten Menschen wie ihm einmal diskutieren, um verstehen zu können, was die für mich offensichtliche Verschleierung der Wahrheit in diesem Punkt bewirkt.

Wenn Thomas Metzinger schreibt: „Wir sind Ego-Maschinen, natürliche Informationsverarbeitungssysteme, die im Verlauf der biologischen Evolution auf diesem Planeten entstanden sind. ... Offensichtlich war der evolutionäre Vorgang, der unsere Körper, unsere Gehirne und unseren bewussten Geist erschaffen hat, keine zielgerichtete Kette von Ereignissen. Wir sind Genkopierer mit der Fähigkeit, bewusste Selbstmodelle zu entwickeln und grosse Gesellschaften zu bilden. ... Aber es gab keine Absicht hinter diesem Gesamtvorgang – er ist das Ergebnis blinder, aufwärtsgerichteter Selbstorganisation“, lässt mich dies perplex zurück. Keine Absicht, aber aufwärtsgerichtete Selbstorganisation! Für mich gibt es da einen offensichtlichen Widerspruch. Selbstorganisation ist doch in sich eine ausgerichtete und universelle Absicht, ein Wille zum Überleben, zum Wachstum, zur Selektion des Geeigneteren.

Wenn Metzinger schreibt: „Wenn der Vorgang, der die biologische Ego-Maschine erschaffen hat, durch so etwas wie eine Person [einen Gott] eingeleitet worden wäre, dann müsste man diese Person wohl als grausam, ja vielleicht sogar als teuflisch beschreiben. Alles sieht danach aus, dass wir niemals gefragt worden sind, ob wir existieren wollen, und wir werden auch niemals gefragt werden, ob wir sterben wollen oder ob wir bereit dazu sind.

Insbesondere sind wir niemals gefragt worden, ob wir mit *dieser* Kombination von Genen und *dieser* Art von Körper leben wollen. Und schliesslich sind wir ganz gewiss niemals gefragt worden, ob wir mit *dieser* Art von Gehirn einschliesslich *dieser* ganz speziellen Art von Bewusstsein leben wollen. Eigentlich wäre es höchste Zeit für eine Rebellion. Doch alles, was wir bis jetzt wissen, deutet auf eine Schlussfolgerung hin, die einfach, aber für Wesen mit unserer geistigen Struktur nur schwer anzunehmen ist: Die Evolution ist einfach passiert –

ohne Vorausschau in die Zukunft, zufällig, ohne Plan, ohne Richtung und ohne Ziel. Es gibt niemanden, den man verachten oder gegen den man rebellieren könnte – noch nicht einmal uns selbst“, dann stimme ich ihm darin zwar ganz und gar zu, dass es keine Spaltung zwischen Schöpfer und Schöpfung gibt, keine Person oder Ähnliches im Hintergrund, die das Ganze angestossen hätte, erlebe es aber so, dass genau er diese Spaltung aufrechterhält, sie in seinem Denken nicht zu überwinden versteht. Wie käme er sonst dazu, gefragt werden oder sich beklagen zu wollen. Wenn wir selbst Teil dieses selbstorganisatorischen Prozesses sind, wieso sollten wir dazu in Widerspruch stehen? Natürlich ist die Evolution einfach passiert. Aber offensichtlich ist sie Geist, universelle Absicht und gerichtete Kraft. Allerdings nicht hinter ihr oder ausser ihr, sondern ihr eben inhärent.

Metzinger spricht von der Entzauberung des Selbst und der Welt und sieht die Gefahr auf uns zukommen, dass wir in der Folge schliesslich auch den Zauber – sprich: die Liebe – im Kontakt zu unseren Mitmenschen nicht mehr sehen könnten. „Die Katze ist längst aus dem Sack:“, fasst er zusammen. „Wir sind Genkopierer, Bioroboter, die im Verlauf der Evolution auf einem einsamen Planeten in einem kalten und leeren physikalischen Universum entstanden sind. Wir haben ein Gehirn, aber keine unsterbliche Seele, und nach rund siebzig Jahren fällt der Vorhang. Es wird kein Leben nach dem Tod geben, keine Strafe und keine Belohnung, und letztlich ist jeder von uns allein.“

Geist und Liebe scheinen in der heutigen Philosophie und Wissenschaft einmal mehr verloren zu gehen. Kein Wunder, finde ich, wenn dabei aller Zauber aus dem Mysterium, das uns umgibt und das wir sind, zu entschwinden scheint. Steht dahinter das alte Autoritätsproblem mit einem Schöpfergott, den man zwar richtigerweise entthront und abgeschafft hat, dummerweise allerdings dabei vergessen hat, damit den Konflikt mit ihm auch zu begraben?

Zum Schluss noch eine Zusammenfassung in Sinnsprüchen, wie ich sie für die Ankündigung unseres Kongresses zum Thema Spiritualität und Psychotherapie zusammengestellt habe. Sie mögen die wichtigsten Punkte zur Frage „Was ist Spiritualität?“ nochmals auflisten:

1. Die Spiritualität beginnt im Becken.
2. Selbsterkenntnis, auf der Echte Psychotherapie beruht, entfaltet sich ganz von selbst und natürlich in den Bereich von Spiritualität hinein, wenn sie ernsthaft betrieben wird.
3. Unter Spiritualität verstehen wir eine Einstellung, die mit der Einsicht in das Wesen des Ungetrenntseins von allem zu tun hat.
4. Spiritualität ist im Gegensatz zu etablierter Religion ursprüngliche, echte Religiosität, eine Haltung, die mit wissenschaftlichem Anspruch und erkenntnisorientierter Selbsterkenntnis (beziehungsweise Psychotherapie) Hand in Hand geht.
5. Die spirituelle Praxis ist keine neue Methode, sondern besteht im Überwinden aller Methoden.
6. Spirituell orientierte Menschen setzen auf Einsicht, nicht auf Glauben.

7. Wenn uns Menschen etwas noch retten und wiedervereinen kann, wird es eine spirituelle Wissenschaft beziehungsweise eine säkularisierte Spiritualität sein.
8. Die spirituelle Einstellung strebt nicht nur nach Einsicht, sondern auch nach einem ethischen Handeln aus dieser Einsicht.
9. Auch wer spirituell ist, stirbt am Ende. (oder: Spiritualität schützt uns nicht vor dem Tod!)