

21. Rundschreiben: Tod, Geburt, Sterbepunkt



September 2017

In den kommenden Rundschreiben haben wir, lieber Freund, liebe Freundin, um den Weg der Selbsterkenntnis zu umreissen – was unsere Absicht war in diesem zweiten Teil unserer Ausführungen –, neben einem Blick in unser Allerinnerstes auch noch ein paar spezielle Aspekte der ganzen Thematik anzuschauen, sonst wäre diese nicht vollständig. Voraussichtlich im nächsten Sommer werden wir dann dieses Brief-Projekt wieder auslaufen lassen.

In diesem Newsletter wollen wir das, was wir als Sterbepunkt bezeichnet haben, betrachten, im nächsten dann den anderen wichtigen Übergang, den Stille-, Macht- oder Wahnsinnspunkt, wie wir ihn benennen.

Eine innere Landkarte bezüglich der Selbsterkenntnis wäre nicht komplett, wenn sie nicht auch die Erkundung wichtiger Stationen eines Lebens einschliessen würde wie vor allem den Tod und die Geburt. Die leibliche Geburt spielt im Selbsterkenntnisprozess insofern eine grosse Rolle, als die spätere, für diesen notwendige Rekapitulation oft auch die Geburt und die perinatale Phase umfasst, da die Geschehnisse und Abläufe aus diesem Lebensabschnitt schicksalshafte Auswirkungen auf das ganze Leben und die spätere Psychologie einer Persönlichkeit haben oder haben können. Darauf wollen wir hier aber weniger eingehen. Es sei dafür auf die Werke von Stanislav Grof¹ verwiesen, der auf diesem Gebiet hervorragende Forschungsergebnisse zu den verschiedenen perinatalen Phasen und anderen Aspekten unserer Entwicklungsgeschichte vorgelegt und in fundierte Theorie gefasst hat. Auch mit dem Tod als Höhepunkt eines Lebens, wollen wir uns hier weniger auseinander setzen – dafür kann ich allenfalls auf mein Büchlein zum Sterben² verweisen –, nicht zuletzt, weil er zum Unfassbaren unseres Schicksals gehört, das wir nur erleben, über das wir jedoch nicht wirklich berichten, sondern, wenn wir es nicht besser lassen wollen, allenfalls nur spekulieren können.

Tod und Wiedergeburt sind aber im Verlaufe eines Lebens auch in anderen Zusammenhängen immer wiederkehrende Thematiken. Unsere ganze Lebensspanne scheint sich um diese Hauptinhalte, zwischen denen sie aufgespannt ist, zu drehen, so dass es nicht verwunderlich scheint, wenn diese auch in der Selbsterkenntnis immer wieder auftauchen.

Wie bereits erwähnt, sind es vorwiegend zwei Übergänge in der inneren oder bewusstseinsmässigen Entfaltung, die Selbsterkenntnis bringt, mit denen wir konfrontiert sein werden. Selbsterkenntnis kann man als einen Prozess der Entfaltung verstehen, in dem wir uns aufmachen, unser innerstes oder wahres Wesen zu verwirklichen, ein ganzer oder vollendeter Mensch zu werden. Ein solcher Vorgang muss zwangsläufig mit dem Herausschälen und auch wieder Vergehen gewisser Merkmale, Eigenschaften und Zustände zusammengehen, bevor sich eine allenfalls abgerundete Entität über mehrere Stufen definitiv etablieren kann. Genauso wie im äusseren Leben, wo wir uns nacheinander zum Beispiel zuerst als Schüler, später als Student oder Lehrling und schliesslich als ausgewiesener Fachmann präsentieren und jede dieser Stufen nach ihrer Vervollkommnung wieder von uns

¹ Stanislav Grof: Topographie des Unbewussten/ LSD im Dienst der tiefenpsychologischen Forschung; Klett-Cotta, 11. Auflage, 2015

² Samuel Widmer: ... der Tod hingegen ist ein Morgen/ Sterben; Basic Editions, 2015

abfällt, bilden sich auch im inneren Lern- oder Wachstumsprozess Entwicklungsstufen heraus, denen wir dann wieder absterben müssen, um neu geboren werden zu können. Die beiden Hauptübergänge, die wir als Sterbe- beziehungsweise als Stillepunkt beschrieben haben, stehen natürlich in enger Beziehung mit den abwehrenden und den abgewehrten Gefühlen, die wir schon behandelt haben, sowie mit den Kerngefühlen, zu denen wir noch kommen werden. Der Sterbepunkt umschreibt die Loslösung von den abwehrenden und das Erwachen für die abgewehrten Zustände in uns, der Stillepunkt die Überwindung der abgewehrten Gefühle und das Aufgehen im Kern unseres Wesens. Dass diese Übergänge schwierig sind und mit einem Gefühl des Sterbens verbunden, haben wir schon bei der Besprechung der abgewehrten Gefühle festgehalten. Zu sagen ist an dieser Stelle, dass die Entwicklungen, die wir hier des besseren Verständnisses wegen gewissermassen linear ablaufend beschreiben, natürlich in Wirklichkeit viel chaotischer, sprunghafter und zuerst einmal unübersichtlicher stattfinden.

Um das Sterben beziehungsweise Wiedergeborenwerden an diesen Übergängen verstehen zu können, braucht es noch ein zusätzliches Erwachen. Selbsterkenntnis beziehungsweise Psychotherapie als Anleitung zur Selbsterkenntnis bedient sich vorwiegend psychologischer Erklärungen, um die ablaufenden Prozesse zu beschreiben. Selbsterkenntnis führt aber schliesslich über zur Meditation, haben wir vor langer Zeit schon bemerkt, und damit in den Bereich der Spiritualität. Daher eignen sich für gewisse Betrachtungen schliesslich spirituelle Konzepte für ein umfassendes Verständnis des Geschehens besser.

Bis jetzt sind wir mit der beschriebenen Schichtung der egozentrischen Persönlichkeit mehr von einem psychologischen Modell, dem Schichtenmodell, einem gewissermassen horizontalen Schnitt durch die Person, ausgegangen. Von aussen nach innen haben wir die Anpassungsschicht, die Schicht der abwehrenden und die Schicht der abgewehrten Gefühle, sowie den Kern kennen gelernt. Näheres und Exakteres zu diesem Schichtenmodell³ findet sich inklusive schematischer Darstellungen in meinen Büchern.

Um die Übergänge zwischen diesen Schichten besser zu verstehen, brauchen wir jedoch zusätzlich einen vertikalen Schnitt und nicht mehr durch die psychologisch erklärbare Persönlichkeit, sondern mehr durch das spirituelle Wesen hindurch, das wir ausserdem sind. Selbsterkenntnis ist ja auch ein Prozess, den wir als ein Erwachen der Persönlichkeit für ihr Wesen, ein Erwachen der psychologisch definierten und abgegrenzten egozentrischen Persönlichkeit für die spirituell zu erfassende, tief verbundene Herzpersönlichkeit beziehungsweise gar für die unbegrenzte spirituelle Wesenheit dahinter verstehen können. Das hängt auch mit Physik beziehungsweise mit einem Wechsel in der Sichtweise, wie diese ihn kennt, zusammen. Gemäss der newtonschen Physik sind wir materiell voneinander abgegrenzte Gegenstände, gemäss einer quantenphysikalischen Betrachtungsweise könnte man uns jedoch eher als nicht vom Ganzen wirklich abgegrenzte, miteinander eng verbundene Energien, die letztlich eine unteilbare Einheit bilden, verstehen.⁴

Diese Energien, die uns ausmachen, sind durch mehrere Zentren oder Kompartimente, die in der Vertikalen übereinander geschichtet sind – Becken, Bauch, Brust, Hals, Kopf, Scheitel –, zusammengesetzt, die sich gemäss einer Verschiebung der Wahrnehmung beziehungsweise des Montagepunktes unserer Wahrnehmung, wie sie im Selbsterkenntnisprozess von unten

³ Vor allem:

Samuel Widmer: *Ins Herz der Dinge lauschen, Vom Erwachen der Liebe/ Über MDMA und LSD: Die unerwünschte Psychotherapie*; Nachtschatten-Verlag, Solothurn, 1989, 7. Auflage, 2002
und:

Samuel Widmer: *Echte Psychotherapie: Ein Lehrbuch/ Anleitung zur Selbsterkenntnis als therapeutischer Prozess/ Eine Psychotherapie für eine neue Zeit*; Editions Heuwinkel, 2013

⁴ Ulrich Warnke: *Quantenphilosophie und Interwelt/ Der Zugang zur verborgenen Essenz des menschlichen Wesens*; Scorpio Verlag, 2013

nach oben durch sie hindurch erfolgt, durch ein wachsendes Erwachen des Bewusstseins auszeichnen. Die egozentrische Persönlichkeit betrachtet sich und die Welt vorwiegend aus Becken und Bauch, aus dem sexuellen und dem Willenszentrum, die Herzpersönlichkeit aus Herz und Hals, den Zentren der Liebe beziehungsweise des Ausdrucks, währenddem die spirituelle Wesenheit in erster Linie aus dem Kopfbereich und der Krone über dem Kopf, den Zentren der Stille, operiert. Näheres und Erläuterndes zu dieser vertikalen und spirituellen Wahrnehmung von uns selbst, findet sich auch in Abbildungen und schematischen Darstellungen in einem weiteren Buch von mir⁵.

An diesem Punkt spielt auch noch ein anderes, bereits angedeutetes und sehr hilfreiches Konzept mit, das aus der Kriegerwelt von Castanedas Don Juan stammt: der Montagepunkt der Wahrnehmung. Wir besitzen die Fähigkeit – etwas, was wie alles andere, das ich gerade zu erläutern versuche, im Prozess der Selbsterkenntnis zu erleben und zu entdecken ist –, den Punkt, an dem unsere Wahrnehmung der Welt montiert wird, entlang einem Band durch verschiedene Spektren hindurchzubewegen, aus denen uns die Welt jeweils verschieden, vor allem bezüglich ihrer Themen und Herausforderungen, erscheint. Was wir im Prozess der Selbsterkenntnis beherrschen lernen, ist genau dies, die flüssige Verschiebung unseres Montagepunktes der Wahrnehmung. So könnte man es zusammenfassen. Innerhalb des menschlichen Spektrums sind es dann eben diese Zentren – Sexualität, Wille, Herz, Ausdruck, Stille –, in denen wir unsere Wahrnehmung mit zunehmendem Bewusstsein zusammensetzen und zentrieren, das heisst, die Welt und uns selbst aus ihrer Optik erleben können.

In diesem Energiesystem, das wir bilden, gibt es zwischen den beiden untersten Zentren, Sexualität und Wille, welche die Wahrnehmung der egozentrischen Persönlichkeit vorwiegend montieren, und dem Herzzentrum, aus dem sich zusammen mit dem Hals- oder Ausdruckszentrum, überwiegend die Wahrnehmung der erwachten Herzpersönlichkeit zusammensetzt, also zwischen Bauch und Herz diesen schwierigen Übergang, den wir den Sterbepunkt nennen. Schwierig ist er, weil die Wahrnehmung in den unteren, unreiferen oder kindlichen Zentren auf der Sicht einer Welt in Konkurrenz basiert und diese deshalb mit den uns bekannten Reaktionen der abwehrenden Emotionen gesteuert werden.

Der Übergang zur bewussteren oder höher entwickelten Herzpersönlichkeit findet genau dadurch statt, dass diese jene Art von Gefühlsreaktionen loslassen lernt und sich der tiefer liegenden abgewehrten Gefühle bewusst wird, die in ihrem völligen Angenommensein schliesslich die Ganzheit der Liebe ausmachen, wie wir später noch begreifen werden. Genau dieses Loslassen der unterdrückenden Gefühle zugunsten der unterdrückten, wie wir es auch aus der Phase der Entleerung bezüglich des Gemeinschaftsbildungsprozesses mit Gruppen kennen, löst die Montagepunktverschiebung aus.

Wir nennen diesen Übergang Sterbepunkt, da es uns mit einem ersten Sterben konfrontiert, das uns auch an die Vergänglichkeit, daran, dass wir grundsätzlich Vorübergehende sind, erinnert.

Wir haben es schon früher festgehalten: Sich den abgewehrten Gefühlen zu überlassen, die abwehrenden, unterdrückenden Reaktionen dagegen zurückzunehmen, erleben wir wie ein Sterben, etwas, wogegen wir uns zuerst – vielleicht ganz natürlicherweise – sträuben und vehement zur Wehr setzen. Montagepunktverschiebung geht generell immer mit diesen Gefühlen des Sterbens zusammen, jedenfalls für Menschen, die sehr stark in der Egozentrik verwurzelt sind und schwer haben loszulassen. Was es uns schliesslich bringt, warum es letztlich Sinn macht und reifer ist, es trotzdem zuzulassen, haben wir früher bei den

⁵ Essenz schauen: Vom Ruhen im Urgrund des Seins/ Die Spiritualität beginnt im Becken: Ein Buch über Freundschaft und Esoterik; Basic Editions, 1998

abgewehrten Gefühlen schon besprochen. Es hat, wie wir jetzt sehen, mit der Verschiebung des Montagepunktes der Wahrnehmung auf die Herzebene und der erweiterten Sicht auf die Tatsachen und Zusammenhänge der Welt, die wir dadurch gewinnen, zu tun.

Die Wahrnehmung der Welt aus der Sicht des Herzens basiert nicht mehr auf Konkurrenz, sondern auf Miteinander. Wir beginnen für die Möglichkeit von Kooperation, von Mitgefühl und Anteilnahme zu erwachen. Liebe beginnt eine Option zu werden. Die Grobheit der newtonschen Sicht getrennter Objekte beginnt einer quantenphysikalischen Sicht des Ungetrenntseins zu weichen.

Die Menschheit insgesamt ringt um diesen Übergang. Der Sterbepunkt und die Herausforderung, die er beinhaltet, entsprechen dem Standort der evolutionären Entwicklung, was die Menschheit anbelangt. Viele Menschen, die sich relativ ernsthaft um Selbsterkenntnis bemühen, drohen daher bereits an diesem ersten schwierigen Übergang zu scheitern. Sie tummeln sich endlos vor der Einsamkeit dieses Sterbens und getrauen sich nicht, sich durch diesen Engpass, in dieses schwarze Loch fallen zu lassen. Immer wieder weichen sie aus, verkommen in der Vergnügenorientiertheit, zu welcher die Welt der egozentrischen Persönlichkeit ununterbrochen einlädt, können die Disziplin der Achtsamkeit, die innere Stille nicht aufbauen, die ihnen diesen Schritt ermöglichen würde.

Wem es gelingt, der ist danach ein neuer Mensch, wiedergeboren in eine andere Welt, obwohl noch lange nicht am Ende der Reise der Selbsterkenntnis und Meditation angekommen. Da das Gros der Menschen dort nicht anzutreffen ist, hat er eine grosse Einsamkeit zu tragen.

Genug für diesmal! Wir werden uns das nächste Mal noch einmal mit den Übergängen, dann allerdings mit dem Stille-, Macht- oder Wahnsinns- und Bewusstwerdung gewinnen. Erst danach sind wir bereit, ins innerste Heiligtum von uns, in den Kern, einzutreten.

Mögest du am Sterbepunkt nicht scheitern, lieber Freund, liebe Freundin, und damit der Menschheit als Pionier vorausgehen

Samuel Widmer Nicolet