

Siegfried Essen: Was ist der Geist? Was kann er und was kann er nicht?

Vortrag am 4. Kongress DENK- UND HANDLUNGSRÄUME DER PSYCHOLOGIE am 25.5.2018 in Graz

Ist nicht die Geburt eines Menschen so etwas wie das Auftauchen aus dem Chaos der Allverbundenheit. Relativ hilflos versucht das Baby Unterschiede zu finden zum Beispiel zwischen Innen und Außen oder zwischen dem Mutterleib und dem Zustand danach. Geist ist der Versuch, die Unendlichkeit zu strukturieren, ihr etwas entgegenzusetzen. Ein andauernder Widerstand gegen die Einheit, bis wir uns selbst in der unaussprechlichen Glückseligkeit von andauernder Vereinigung gegenüberstehen. Wir schaffen, wie Gregory Bateson, der Urvater des systemischen Denkens in seiner „Ökologie des Geistes“ sagt, einen Unterschied, der einen Unterschied macht. Kann man das Geist nennen? Dann wäre der Geist das Geschehen, mit dem sich die Materie ihrer selbst bewusst wird.

Die indianische Schöpfungsgeschichte (Flaming S.13) beginnt so: „Am Anfang und seit jeher schon, wurde das Alles aus der Leere geschaffen, in der eine pure Energiekraft vorhanden war, die wir als Chuluaqui bezeichnen. Diese Chuluaquienergie drückt sich als rein orgiastische und harmonische Schwingung aus, die Gleichgewicht bringt. Im Grunde genommen ist sie der Funke des Lebens, die es allen Dingen innerhalb des Alles ermöglicht, ihre individuelle Form in der Substanz anzunehmen.“ Das klingt in meinen Ohren wie eine prophetische Vorhersage der heutigen Quantentheorie. Ulrich Warnke schreibt in seinem sehr empfehlenswerten und fundierten Buch „Quantenphilosophie und Spiritualität“: Wird dieses Meer aller Möglichkeiten „mit einer Art Resonanz oder Assoziation konfrontiert – dies kann eine Messung oder Beobachtung sein –, wird die Information schlagartig konkret. Folglich wird jede mögliche Information immer dann konkret, wenn ein Bewusstsein nach Sinn und Bedeutung fragt. Genau in diesem Moment entsteht ein Muster aus Elementarteilchen.“ (S. 224)

Weiter in der indianischen wunderbar symbolkräftigen Schöpfungsgeschichte: „Als Wakan Tanka, der Große Geist, der auch das Alles genannt wird, sein weibliches Wesen entdeckte, atmete es mit nach innen gerichteter Kraft ein. Diese kreativ-empfängliche Kraft wurde zum Ei aller Schöpfung, wurde zu Wahkawhuan, dem Universum, unserer heiligen Urgroßmutter. Dann atmete Wakan Tanka aus und entdeckte dabei seine männliche Seite, die aktiv-konzeptive Kraft Sskwhuan, der Galaxie, unseren heiligen Urgroßvater. Daher war das erste der vier heiligen Elemente das Feuer, der Geist/Spirit der Chuluaquikraft von Wakan Tanka, das zweite Element war die Luft, der Atem von Wakan Tanka. Aus dem Raum seiner weiblichen und männlichen Seite kamen dann Wahkawhuan und Sskwhuan mit der energetischen Kraft ihrer individuellen Chuluaqui Energien in einem wirbelnden Schlangeneuer der totalen Liebe zusammen, und das dritte Element, das Wasser, war erschaffen.“

Wie es zum 4. Element der Erde kommt, lese ich Ihnen dann später vor.

Wir brauchen also für unsere geistigen Unterscheidungen die Konzeptionen von Raum und Zeit. Genauer gesagt unser Begreifen der Welt, unser Erkennen geht einher mit der Konstruktion von Raum und Zeit. Um sich zu erfahren konstruiert der Geist: Raum, Zeit und Körperlichkeit. Im Johannesevangelium heißt es kurz: „Der Logos verkörpert sich“

Nehmen wir als vielleicht wichtigsten, jedenfalls brutalsten Schritt, wie der Körper zu Bewusstsein kommt, die Geburt. Erzwungen durch die Geburt entsteht die 1. Phase geistiger Aktivität: die Unterscheidung von Innen und Außen. Die Trennung von der Mutter ist schmerzhaft für beide Seiten. Das Baby wird nicht mehr über die Nabelschnur automatisch mit Sauerstoff versorgt, sondern muss über Mund und Nase Luft holen. Und wenn es das nicht schnell genug tut, kriegt es Schläge. Erst entsteht Enge und plötzliche Weite. Und auf einmal muss der Mensch sich mit dem Unterschied zwischen Innen und Außen auseinandersetzen, zwischen ich und du, zwischen ich und es. Die Verbundenheit ist nicht mehr überall, sondern an einzelnen Stellen, und geht auch wieder weg. Aus der Wärme und dem Schweben im Mutterleib kommen wir in kühle Luft und werden auf der Waage zum 1. Mal vollständig losgelassen. Gemessen werden und messen, der objektivierende Geist entsteht als Werkzeug der Unterscheidung.

Besonders rätselhaft der 1. Schrei und danach das ganze Leben lang alle Formen von Tönen: Ich erinnere an den Vortrag und Workshop von Christopher Germer im letzten Kongress vor 3 Jahren Da hat er sehr eindrücklich beschrieben wie der Mensch von Anfang bis Ende 3 Dinge braucht: Wärme, Berührung und *Töne*. Und das nicht zur Heilung oder Therapie, sondern zum Überleben. Und wenn wir heute miteinander sprechen, wer weiß wie wichtig da der Inhalt ist. Unser Körper-Geist hört und nährt sich von Tonfall, Modulation, und Ähnlichkeit mit dem Gesang und Gebrabbe unserer Mutter. Das ist Musik in unseren Ohren. Und wie wichtig Musik jeglicher Art für unsere Hirnentwicklung ist, darauf hat der andere Referent vom letzten Kongress: Rick Hanson hingewiesen. Wenn du eine Gotteserfahrung hast, also ein bewusstes Erleben von Einheit und Ganzheit, und du spürst die Allverbundenheit wieder wie damals im Mutterleib, aber diesmal bewusst, d.h. erleuchtet, dann sprich nicht gleich darüber, sondern singe, so sagen die alten Chassidim, lass Töne oder Musik kommen und verkörpere diese Erfahrung durch ein sinnliches und übersinnliches Resonanzgeschehen.

Die Transformationen des Geistes geschehen immer auch körperlich, sinnlich-materiell. Ich möchte das Praxis nennen in Anknüpfung an Zen Buddhismus und Ur Christentum. Körper und Geist gehören zusammen, sind zu unterscheiden, aber nicht zu trennen wie die 2 Seiten einer Medaille

Die frühe Geburt des Menschen, die erzwungene Unterscheidung von Innen und Außen ist eine Katastrophe, die den Geist hervorgebracht hat. Nebenbei gesagt glaube ich, dass man alle Katastrophen und Traumata als Herausforderung einer neuen Welt-Einstellung sehen kann aber nicht muss. Das Baby weiß natürlich noch nicht – im rationalen Sinne von „Wissen“ –, dass die Unterscheidung von Innen und Außen, seine Lebensaufgabe sein wird. Unser aller Lebensaufgabe. Denken Sie nur daran, wie oft wir das Glück im außen suchen, nach außen projizieren und dabei und dadurch im Inneren ausblenden, bis wir es tatsächlich im Inneren nicht mehr finden. Auch die Liebe suchen

wir im außen bei einem Partner und programmieren damit die Enttäuschung vor. Heimat, Sicherheit, Energiefluss, Unterhaltung, Gemeinschaft, Entspannung und Lust, alles suchen wir im außen. „Die Suche nach dem Glück ist der einzige Weg zu leiden!“ Sagt Tulku Lobsang Rinpoche, der tibetische Meister aus Wien.

Im Thomasevangelium sagt Jesus von Nazareth überraschenderweise: „Hör nicht auf zu suchen, bis du findest! Und wenn du gefunden hast, wirst du verwirrt sein. Und wenn du die Verwirrung zulässt, wirst du staunen und dich wundern und herrschen über das All.“ Verwirrung ist die gefühlsmäßige Reaktion, wenn ein altes Programm nicht mehr funktioniert: zum Beispiel das gewohnte Denk- Fühl- und Verhaltensprogramm, alles Gute draußen zu suchen und plötzlich zu entdecken, dass es schon immer innen war.

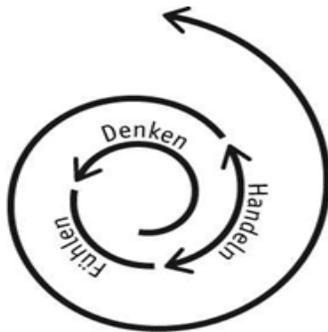
Einer meiner Familientherapie Lehrer, Walter Kempler aus Kanada hat uns erzählt, wie er einmal seinem 10-jährigen Sohn beim Spaziergehen die Welt und das Leben erklärt hat. Und plötzlich sagt der 10-jährige zu seinem Vater: „Papa, ich weiß alles. Ich muss nur daran erinnert werden.“

Damit kommen wir zur 2. Phase der geistigen Entwicklung, der Unterscheidung von Gut und Böse. Sie dient zur Auswahl und Intensivierung des Resonanzgeschehens. Der Geist fühlt sich vom Körper getrennt und bewertet das als gut oder böse. Die Mythologie beschreibt das als Sündenfall, als Essen vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse. Ein Gewahrsein von Getrenntheit, das mit Scham und Schuldgefühlen verbunden ist. Dieser Getrennheitsgedanke oder dieses Getrennheitsgefühl ist zwar eine Konstruktion des Geistes, aber eine wichtige. Die Erfindung des sogenannten Bösen ist eine nützliche, ja sogar notwendige Illusion, denn verbotene Früchte schmecken besonders süß.

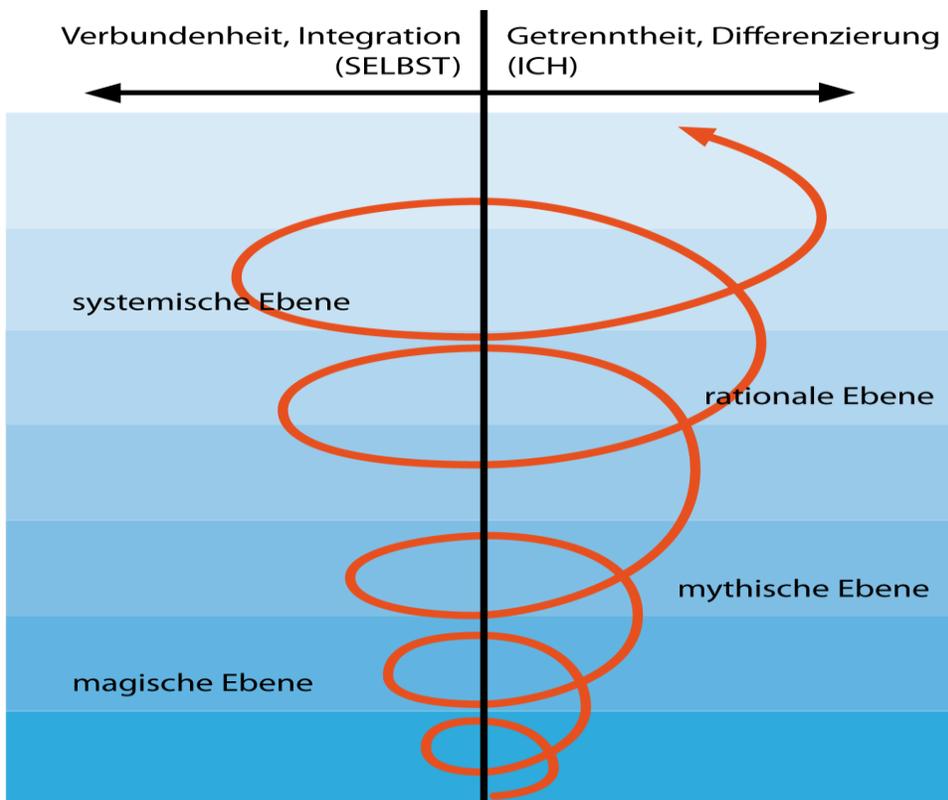
Durch die Abtrennung vom Bösen glauben wir, das Gute besser genießen zu können, wenn wir es vom Bösen trennen. Man könnte das die Kapitalismusphase des Geistes nennen, die Fähigkeit des Geistes etwas als Eigen-schaft zu bezeichnen, zu besetzen und zu besitzen. Der Versuch des Geistes sich selbst festzuschreiben. In dieser Phase entstehen auf der persönlichen Ebene die Glaubenssätze und auf der kollektiven Ebene die Ideologien. Wir spüren und halten uns selbst, indem wir unser Denken, Fühlen und Handeln in einen sich selbst verstärkenden, redundanten Zirkel bringen. Unzählige solcher sehr nützlicher Programme haben wir in Körper und Geist. Einige davon sind aber überflüssig und wiederholen nur alte Geschichten.



In sich geschlossene Zirkelprozesse bedeuten Stress, weil das Schließen lebensfeindlich und entwicklungsfeindlich ist. Und das Geschlossenhalten braucht viel Energie, die man gut anderweitig nutzen könnte. Lebendige Prozesse verlaufen spiralförmig.

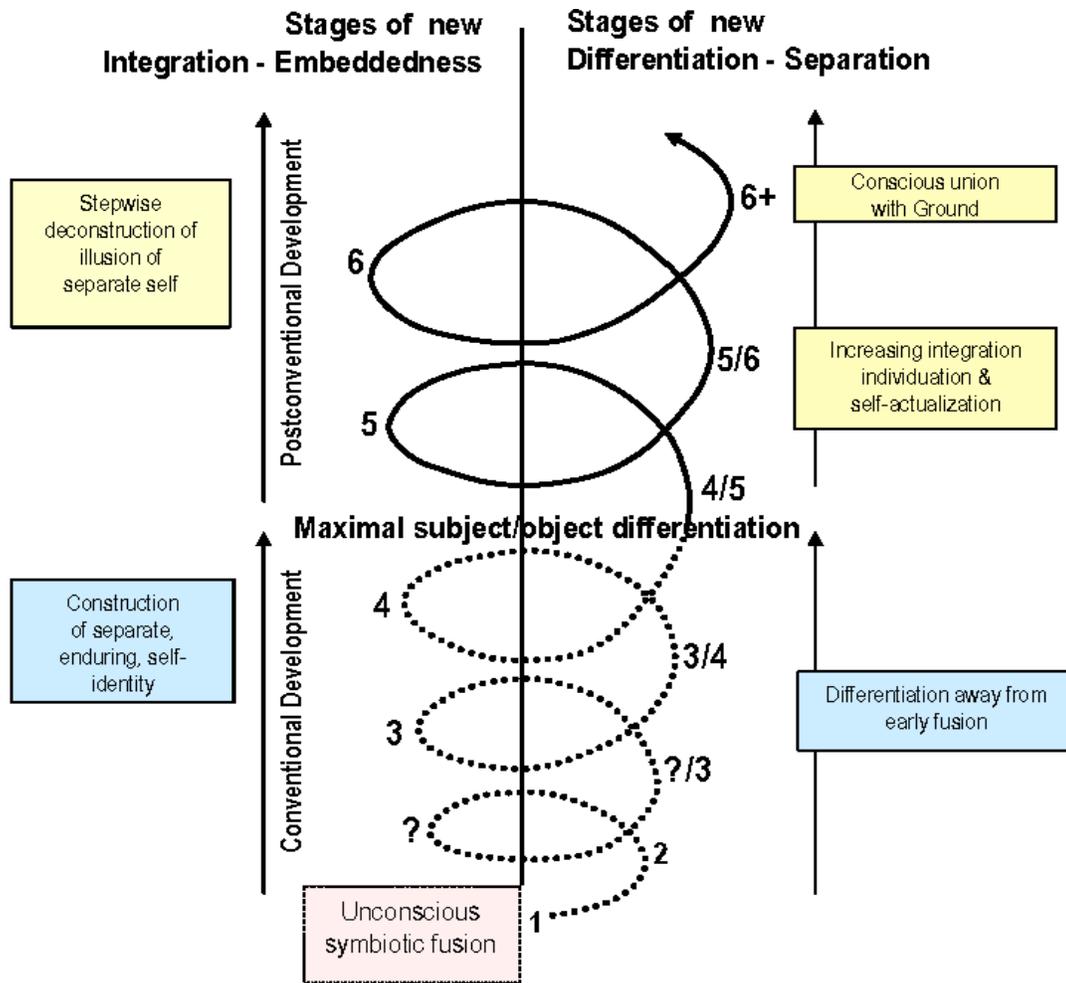


Eine Reihe von Denkern und Forschern: ich nenne nur: Piaget, Gopfer und Wilber haben sich mit der Bewusstseinsentwicklung der Menschheit beschäftigt und auf deren Arbeiten basiert das Modell der Spiraldynamik des Geistes.



Ich kann das hier nicht ausführlich beschreiben, aber auf diese Weise scheint sich der Geist in jedem einzelnen Menschen zu entwickeln und zu entfalten. Hin und her pendelnd zwischen dem „Gefühl“ der Getrenntheit und dem Gefühl der Verbundenheit, zwischen ich und wir erreicht er spiralförmig eine Bewusstseinsstufe nach der anderen. Nach dem magischen Selbst- und Welterleben kommt das Mythische, in dem die Menschen sich die Welt und die Zusammenhänge in Geschichten und Bildern erklären. Dann kommt irgendwann das rationale Denken, mit dem man die Geschichten entmythologisiert. Natürlich ist jede Ebene versucht, die vorherige zu verwerfen. In der Pubertät will man keine Märchen mehr hören, und in der Aufklärungs-Phase kritisieren die Eliten die altmodische Mythengläubigkeit der Kirchen. Aber die spezifische Weisheit jeder einzelnen Phase der Menschheit und der individuellen Entwicklung bleibt uns erhalten. Nach der Phase der rationalisierenden Aufklärung, kommt wieder eine Wirphase, die das Ganze und die Vernetztheit aller Dinge im Auge hat, das systemische Denken. Ken Wilber und Susanne Cook-Greuter prognostizieren und beschreiben die nächste Phase als integrale, unitäre Bewusstseinsstufe, eine Phase des Narren, in der der Geist nicht mehr fassbar ist, weil er alles überschreitet - nicht zuletzt auch sich selbst. Ich beschreibe diesen „GEIST“ am Ende des Vortrags.

Kommen wir aber zunächst einmal zurück auf den Geburtsvorgang als Modell für alles Leben. Durch das Herausgeschleudert werden in eine neue Umgebung entsteht Unterscheidungstätigkeit, die 1. Stufe des Geistes. Wir sind heftig beschäftigt mit Kontakt, im Begreifen und Zugreifen und wieder loslassen, im Ausprobieren von Zärtlichkeit und Widerstand, Lachen und Weinen, Stille und Geschrei, Nähe zur Mutter und Distanz zu ihr und zur ganzen Welt. Diese Praxis des Geistes ist spielerisch-ernst, experimentell und lebenswichtig zugleich. Hin und her gerissen zwischen Teil sein und Ganz sein sind wir Täter und Opfer zugleich, oder vielmehr in kurzen spiralförmigen Feedbackzirkeln erreichen wir eine Ebene des Bewusstseins nach der anderen. Hier die Original Grafik von Susanne Cook-Greuter.



405

Einer der Gründerväter des systemischen Denkens, Alfred Korzybski, hat die 1. und grundsätzliche Erfahrung des Geistes mit dem Satz beschrieben: die Landkarte ist nicht das Land. Damit beschreibt er einen Ebenenwechsel, den nur der Geist vollziehen kann. Wenn wir diesen Ebenenwechsel nicht begreifen, dann gehen wir auf einer Landkarte spazieren, dann beißen wir im Restaurant in die Speisekarte und wundern uns, wenn wir Bauchweh bekommen, dann glauben wir, wir könnten mit dem Computer den Geist erfassen, oder dann lassen wir uns von gesprochenen oder geschriebenen Worten oder von Fernsehbildern in den Himmel oder in die Hölle schleudern. Konditionierungen, Verwechslungen, Irrtümer und Illusionen dieser Art gibt es Milliarden in jedem Augenblick. Wir können sie natürlich nicht vermeiden, wir können aber damit spielen und sie verwenden, statt daran zu glauben: eben wie eine Landkarte. Diese Unterscheidung haben wir sozusagen mit der Muttermilch aufgenommen und als Kind in unzähligen Rollenspielen eingeübt

Und wenn ein Kind Spaß hat, die Österreichkarte auszubreiten und mit einem Satz von Graz nach Wien zu springen, so ist es Meister dieser Geisteshaltung.



Das Pendeln zwischen Verbundenheit und Getrenntheit und das Wechseln der Ebenen muss spielerisch sein wie bei den Kindern, eine Aktion der 1000 Möglichkeiten des Geistes, sonst landen wir in der Verdummung von Fundamentalismus und Terrorismus.

Johann Huizinga aus den Niederlanden hat in den 1930 er Jahren ein geniales Buch geschrieben mit dem Titel: homo ludens: vom Ursprung der Kultur im Spiel. Da beschreibt er ein Beispiel für die geniale kindliche Logik, die mindestens 4 Ebenen gleichzeitig erfasst. Der 10-jährige spielt mit der Eisenbahn. Da kommt der Papa und gibt ihm einen Kuss auf die Stirn. „Papa“, ruft Kleine, „du darfst die Lokomotive nicht küssen, sonst denken die Wagen, es wäre nicht echt!“ Dass ihr darüber lacht oder schmunzelt, zeigt mir, dass er das spontan verstanden habt, ohne auf das rationale Verstehen zu warten.

Natürlich weiß der kleine Bub, dass Eisenbahnwagen nicht denken können. Aber er weiß noch ein bisschen mehr als wir Erwachsene, die wir es vergessen haben, dass unser Denken immer unserer Entscheidung unterworfen ist, ob wir es nämlich als Spiel und Kunst nutzen oder es todernst nehmen und dann darunter leiden.

David Steindl Rast nimmt das Bild eines Kasperletheaters für das Spiel zwischen Getrenntheit und Verbundenheit und für die Angst-Lust beim Ebenenwechsel.



Das Krokodil geht auf die Prinzessin los und natürlich muss sich die Prinzessin ordentlich fürchten und das Krokodil ordentlich aggressiv mit den Zähnen fletschen. Die Zuschauer wissen ja, die beiden sind hinter den Vorhang durch die zwei Arme des Puppenspielers verbunden. Aber wehe wir nehmen den Vorhang weg und zeigen, dass die Angst der Prinzessin völlig unbegründet ist und das Krokodil nur aus Pappe besteht. Das wäre der Terrorismus der Aufklärung, in der alles echt sein muss sogar das Spiel. Oder der Terrorismus rationaler Erziehung, in der Kinder nicht mehr Angst haben dürfen. Nein wir brauchen das Gruseln, die Wut, die Träume, den Schrecken und die Katastrophen. Und wir brauchen sie ausgedrückt, ohne dran zu glauben. Aber wenn wir uns diese Gefühle und Fantasien innerlich verbieten, geschieht all das im außen. Denn was vom Bewusstsein verdrängt und nicht ausgedrückt wird, spiegelt uns die Außenwelt und erzwingt so den geistigen Ebenenwechsel, das Begreifen des Neuen.

Wir wissen aber, wenn wir so wahrhaftig sind wie die Kinder, dass jeder Schrecken und jede Katastrophe Inszenierung des menschlichen Geistes ist. Und diese Inszenierung ist wirklich zum Fürchten! Außer man hat keine Angst vor dem Tod.

Experten schätzen die Anzahl der Menschen auf der Welt, die absolut furchtlos und im Vertrauen leben, auf 2-5 %. Und Rupert Sheldrake bestimmt genau diesen Prozentsatz als kritische Masse, die erreicht werden muss, damit sich in einer Gesamtpopulation etwas ändert und sich der nächste Ebenenwechsel vollzieht. Vertrauen und Realismus

können miteinander auskommen, wenn die Angst angenommen und gemeistert ist. Und wenn die Klimakatastrophe nicht mehr abzuwenden wäre, was durchaus der Fall sein könnte, ich würde trotzdem so viel wie möglich mit meinem Kind spielen und mit meiner Frau flirten, statt mich in den Keller einzusperren und zu heulen oder statt auf meinem Sitzkissen eine Marathon-Meditation zur Weltrettung zu veranstalten. –

Dorothee Sölle, eine moderne protestantische Theologin, Mystikerin und Dichterin – sie hat eine „Theologie nach dem Tode Gottes“ entworfen, – sie sagt von Jesus von Nazareth, dass sie ihn für den glücklichsten Menschen hält, den sie kennt. Drei Qualitäten bestimmten nach Sölle sein Leben, die allen offen stehen: „**Grenzenlos glücklich, absolut furchtlos, immer in Schwierigkeiten**“.

Das: „immer in Schwierigkeiten“ interpretiere ich als immer im Überschreiten von Grenzen, immer im Konflikt mit geistigen Komfortzonen und Konzepten. Immer interessiert an Befreiung von einengenden Denk- und Handlungsgewohnheiten, die sich in Druck und Angst zu erkennen geben. Dieser transformatorischen Aufgabe unterwarf er sich selbst bis zuletzt.

Wir brauchen ebenso wie die wissende Annahme des Negativen auch das Lachen darüber, die emotionale Distanz und den alles infrage stellenden Unglauben. Das wäre der Geist 3. Ordnung, von dem ich am Ende des Vortrags noch sprechen werde.

Die Landkarte ist nicht das Land. Das Gehirn ist nicht der Geist! Das Wutbürgertum und Terroristen sind nicht zum Fürchten, sondern Wut und Fundamentalismus sind wieder in uns hinein zu nehmen, zu fühlen und auszudrücken! Machthaber sind nicht durch Gegenmacht zu bändigen, sondern durch Ebenenwechsel des Geistes. Indem man nämlich durchschaut, welche systemische Rolle sie im Ganzen spielen und welcher Inszenierung sie sich verschrieben haben. Sie auf der politischen Bühne und wir in der Zuschauerbank Die Flüchtlingskatastrophe ist eine Katastrophe unserer Köpfe und nur dort zu beheben. Die Klimakatastrophe ist nur an ihrem Ursprung zu beheben, dem imperialen Denken, dem vom Körper und von der Natur losgelösten Denken.

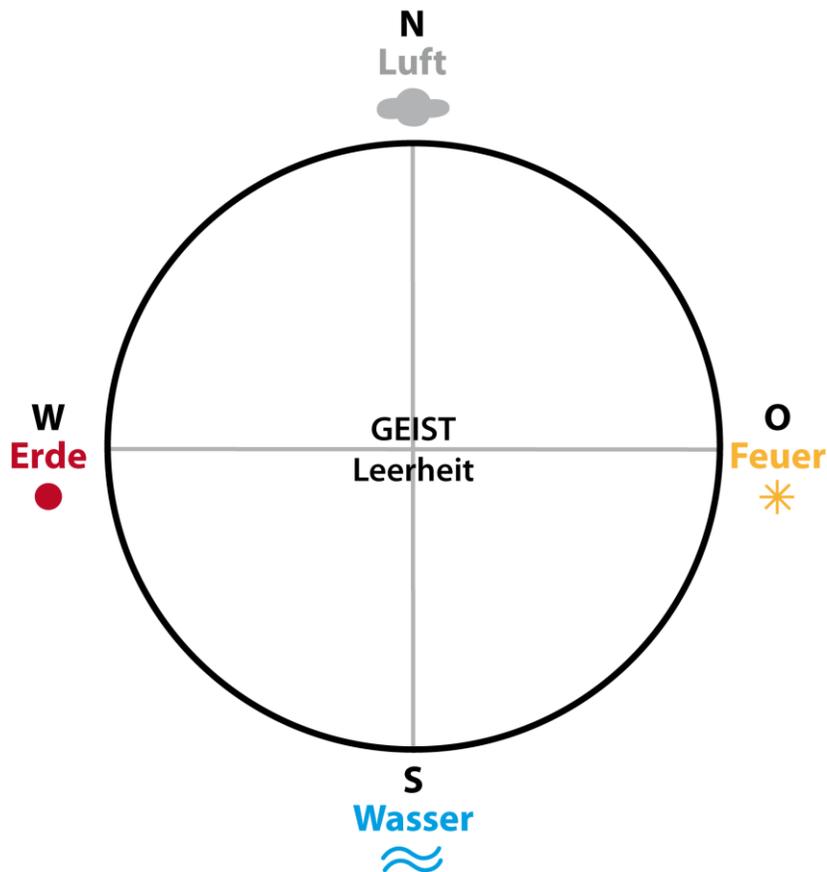
Beobachten Sie sich selbst: wenn Sie aus einem Kinofilm herausgehen mit Angst und Enge im Brustkorb, statt mit einem beschwingten Schmunzeln und Heiterkeit, dann haben sie etwas verwechselt, sich mit etwas identifiziert und wahrscheinlich ein altes familiäres oder gesellschaftliches Muster aktualisiert. Sie haben ein Stück von der Leinwand verspeist. Wundern Sie sich nicht, wenn sie anschließend Bauchweh haben.

Wozu dann das Krokodil und die Prinzessin. Wozu die Konstruktion von Gut und Böse? Damit wir beides erleben: Lachen und Weinen, Stress und Entspannung. Damit wir leben! Wozu dann das Wechselspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus, oder zwischen Geist und Körper? Der Zweck des Lebens ist das Leben selbst, sagt Goethe. Und in seinem Faust spricht er explizit vom Geist, der stets verneint. Und Mephisto lässt er sagen: „Ich bin ein Teil von jener Kraft, die stets das Böse will und stets das Gute schafft.“

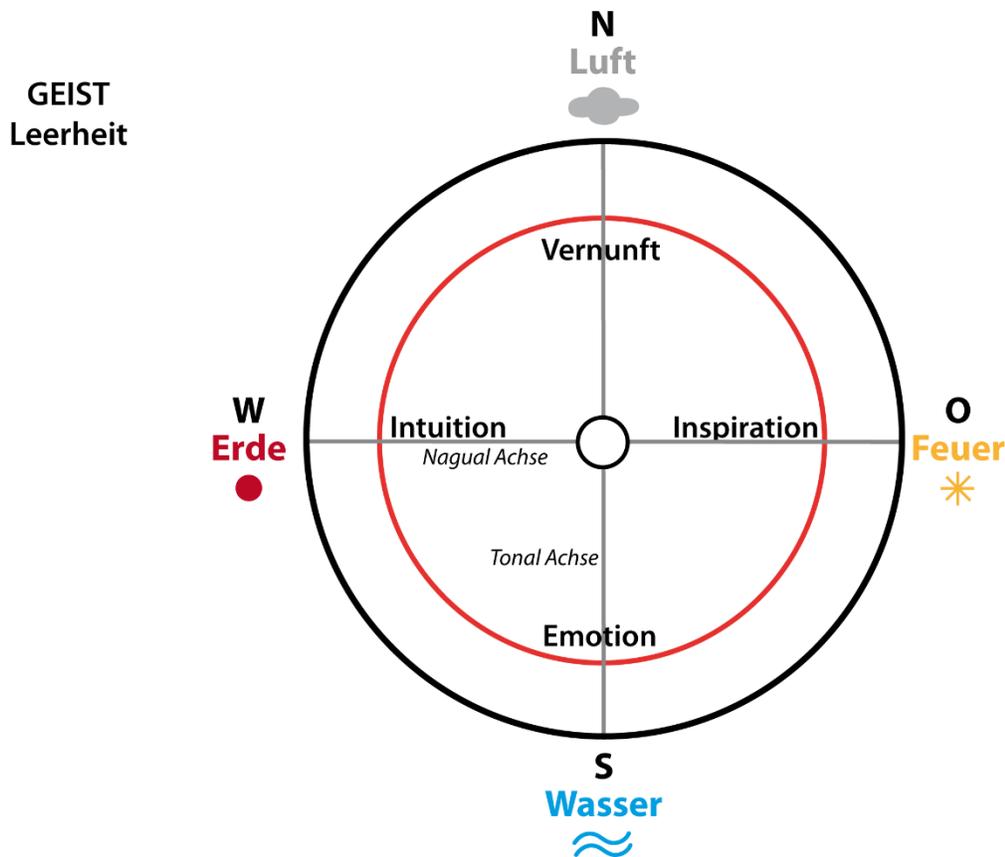
Die Erfahrung der Einheit haben wir jeden Tag, genauer gesagt jede Nacht im Tiefschlaf, allerdings ohne das bewusste Erkennen der Einheit. Das pflegen wir nichtmal

am Tag. Am Tag pflegen wir übertrieben oft die Wahrnehmung der Getrenntheit, den Blick auf die Vielheit, die Zerrissenheit und Polarisierungen, bis wir vor Angst, Wut oder Sorge nicht mehr schlafen können. Das ist nichts als eine neuropsychologische Selbstverstümmelung, ein Denk-, Fühl- und Handlungsmuster, das wir wie eine Komfortzone hegen und pflegen, bis wir es für das einzige halten, was es gibt: das gute alte Schlechte. Dabei ist es nichts als eine sich selbst verstärkende Konstruktion unseres Geistes

Ich beschreibe Ihnen jetzt das indianische Modell der sweet medicine der Twisted Hairs, das Medizinrad, in dem sich der menschliche Geist spiralförmig durch alle 4 Elemente Erde, Feuer, Luft und Wasser und durch alle 4 Himmelsrichtungen bewegt.



Beruhend auf der indianischen Vorstellung von der Verbundenheit und differenzierten Funktion der 4 Elemente – im Universum, in der Natur und überall, auch im menschlichen Körper. Grundlegend ist bei den Twisted Hairs der Sternmädchenkreis. Seinen Namen hat er von einer alten Erzählung, nach der den Menschen vor Jahrhunderten das ewige Wissen der Medizinkreise, auch die Schöpfungsgeschichte, die ich Ihnen vorgelesen habe, durch ein Sternen-Mädchen offenbart wurde.



H. Ier habe ich den Stern-Mädchenkreis als inneren Kreis in das Rad der 4 universalen Elemente eingefügt. Er beschreibt, wie sich die 4 Elemente in unserem Inneren zeigen: durch Vernunft und Emotion, durch Intuition und Inspiration.

Beginnen wir mit der Ost-West Achse, die bei den Indianern die spirituelle, d.h. die nicht-materielle oder Nagual-Achse genannt wird, im Unterschied zur Nord-Süd-Achse der materiellen oder Tonal-Achse.

Im Osten geht die Sonne auf, das Element ist das Feuer. Die Kraft des Feuers zeigt sich in uns als Inspiration. Andere Worte dafür sind Eingebung, Ideenkraft, Offenbarung usw.). Im Westen geht die Sonne unter. Das Element des Westens ist die Erde, die Materie und die weibliche Urkraft, die sich in der Intuition zeigt. Impulse aus dieser Wurzelkraft kommen nicht schnell und blitzartig, sondern werden geboren oder wachsen aus dem Dunkel der Erde. Es ist sehr nützlich und kräftigend, diese beiden spirituellen Denkformen zu unterscheiden, zu üben und zu meistern.

Die materielle Nord-Süd-Achse ist das, was jeder einzelne von uns als Mann oder als Frau in diesem Leben materialisiert, als Erwachsenen-Ich im Norden und als inneres Kind im Süden. Das dominante Werkzeug unseres Denkens ist, wenn wir erwachsen und vom westlichen Bildungssystem geprägt sind, die Ratio, die Vernunft. Im Medizinkreis gehört sie zur Luft im Norden. Mit unserer Ratio überfliegen wir die Dinge,

betrachten sie mit der Schärfe des Adler-Auges von oben und außen, erkennen Einzelheiten, Verbundenheiten und Wechselwirkungen mit dem Geist der Unterscheidung. Das ist die Domäne der Vernunft. Neben den individuellen Glaubenssätzen werden auch die Philosophien und kollektiven Glaubenssysteme dem Norden zugeordnet. Die Vernunft haben die meisten von uns gut gemeistert, sehr vernünftig.

Die Vernunft verfehlt aber seinen Sinn ein wenig, wenn sie Gedanken und Worte produziert, um Gefühle und Handlungen nur zu simulieren, uns oder anderen zum Beispiel Nähe und Liebe vorzumachen ohne sie wirklich auszudrücken d.h. zu praktizieren. Schrecklich missbrauchen wir aber Die Vernunft, um uns Sorgen und Ängste zu machen, bis wir bei keiner einzigen Frage mehr den Überblick haben und von einer Lösung entfernter sind denn je.

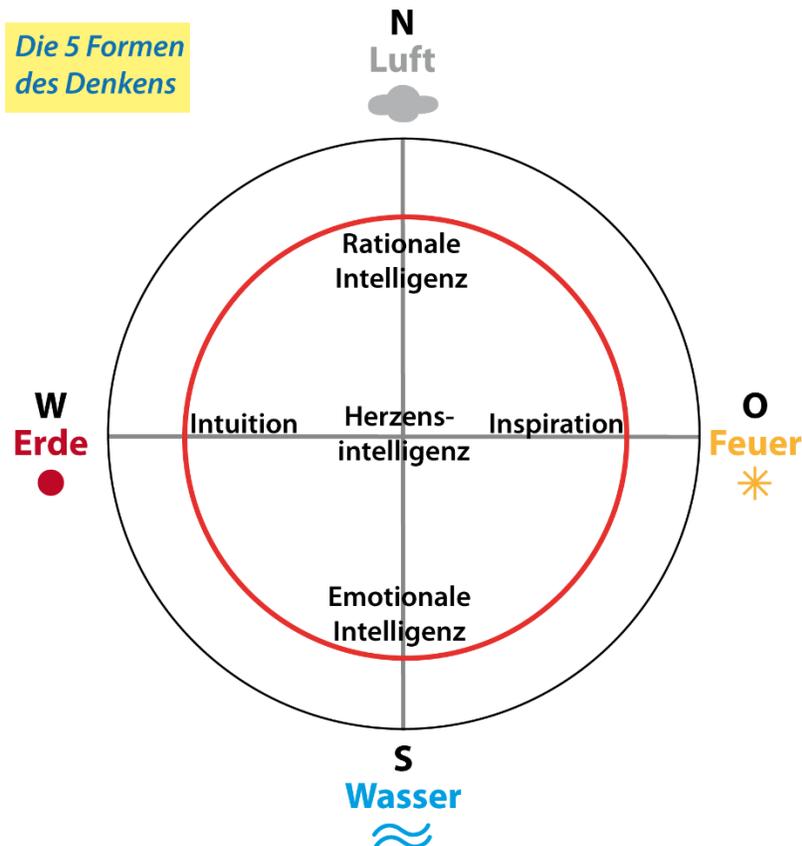
Im Süden ist das Wasser, das Flüssige, die Emotionalität, das innere Kind. Der Pool der Erinnerungen. Persönliche und kollektive Mythologien haben hier ihren Ort, Paradiesgeschichten und Traumen. Der Schamane Swift Deer hat sie respektlos als unser Unterhaltungsprogramm bezeichnet und sie sich wie Kino-und Fernsehfilme sehr gerne angeschaut oder angehört, ohne an sie zu glauben.

Unsere Opfergeschichten sind nach seiner Auffassung Konstruktionen. – Unsere Tätergeschichten natürlich auch. Unsere individuellen Opfergeschichten, Traumata genannt, dienen oft dazu sich selbst und andere zu manipulieren. Virginia Satir hat dies passiv-aggressive Kommunikation genannt. Unsere kollektiven Opfergeschichten dienen zur Begründung von Krieg, Gewalt und zur Unterdrückung von Minderheiten. Man braucht nicht einmal an diese Geschichten zu glauben, sie müssen nur geeignet sein, Täter und Opfer zu identifizieren, Schuldige und Unschuldige zu unterscheiden. Bei der Betrachtung des größeren Ganzen aber (z.B. im Medizinkreis oder in der systemischen Aufstellungsarbeit) sieht man immer sofort: Das Gegenteil ist auch wahr!

Das systemisch-spirituelle Denken der Mystiker aller Zeiten bedeutet, dass wir alles und jedes als Teil eines Ganzen sehen. Das ist aber das Gegenteil von Religion in ihrer fundamentalistischen Ausprägung. Der genussvolle ernst-spielerische Umgang mit allen Elementen in uns und im Universum und nicht das krampfhaftes Festhalten an einer Wahrheit ist das, was wir von den Indianern, aber auch von Buddha und Jesus lernen können. Schließlich ist letzterer deshalb hingerichtet worden, weil er sich den herrschenden Glaubenssystemen seiner Zeit widersetzt hat zugunsten von Denken und Handeln in Verbundenheit und Liebe.

Es ist aber eine Übungssache, die Allverbundenheit wieder zu erinnern und diese Qualität der Ganzheit von der Qualität des Trennens und Teilens zu unterscheiden. Da haben wir wieder die wichtige Unterscheidungstätigkeit, als Tätigkeit und Aktivität und nicht als Wahrheit oder Wirklichkeit. Ich und Selbst sind 2 Seiten ein und derselben Medaille, sind 2 Perspektiven und gehören zusammen wie Yin und Yang, 2 Fähigkeiten: die des Trennens und die des Verbindens, die des Fokussierens und die des Defokussierens, die Fähigkeit des entschiedenen Beabsichtigens und des Horchens auf das Sein.

Wir beschäftigen uns ja heute mit dem Geist und mit dem Denken. Und deshalb trage ich jetzt in den Medizinkreis der Twisted Hairs die 5 Formen des Denkens nach Vivian Dittmar ein.



Sie hat neulich in dem Internet-Symposium „Pioneers of Change“ darüber gesprochen. Die „5 Disziplinen des Denkens“, wie sie es nennt sind: Die Ratio, die Absicht, die Herzensintelligenz, die Intuition und die Inspiration. Es stimmt überraschend viel mit dem Medizinkreis über ein. Das faszinierende daran für mich ist, dass sie dies als Formen des Denkens, d.h. als Geisteskräfte betrachtet, die einander ergänzen und prüfen, sich gegenseitig unterstützen und sich ausgleichen sollen. In der Schule lernen wir ja fast ausschließlich das rationale Denken. Ein bisschen üben wir auch das intuitive Körper-Denken im Kunstunterricht oder im Sport. Und wenn wir Glück haben, bekommen wir von Vater und Mutter zu Hause auch noch etwas Herzensdenken mit, das Denken und Wahrnehmen aus bedingungsloser Liebe heraus.

Alle Denkformen oder Denkdisziplinen werden mit einer bestimmten Körperregionen assoziiert und dort auch gespürt. Und genauso wie alle Körperregionen miteinander verbunden sind und aufeinander angewiesen, genauso wird unser Denken nur im Miteinander all seiner Ausprägungen lebendig, lustvoll und wirkungsvoll. Und genauso

können auch einzelne Denkart unterdrückt und verdrängt werden, sodass schwerwiegende kognitive Schäden und Schief lagen entstehen.

Sagen wir mal, ca. 90 % unserer gesamten Intelligenz schlummert unter der Bewusstseinsgrenze und wartet darauf, geweckt und in Gebrauch genommen zu werden. Nämlich die Teile unseres Geistes, die das Ganze, die unendliche Vernetztheit aller Dinge im Blick haben. Aber vielleicht schlafen diese Kräfte gar nicht, sondern sind unter der Bewusstseinsgrenze dauernd aktiv und erfüllen ihre Aufgabe im Moment noch besser im Dunkel des Unbewussten, geschützt vor dem Zugriff zwanghaften linearen Verstehenwollens.

Als Matthias Varga von Kibéd vor etwa 20-30 Jahren auf Einladung von Guni, Christine und mir in Graz seine 1. Seminare über systemisches Denken und Paradoxienlogik hielt, hat er gleich zu Anfang gesagt: „Diese Dinge versteht man nur, wenn man das übliche Verstehen aufgibt.“ Daraufhin sind etwa 30 % der Seminarteilnehmer weggeblieben. Wir können zwar nicht leben ohne diese größere Intelligenz, können sie aber zum großen Teil aus unserem Bewusstsein verdrängen, jedenfalls eine Zeit lang.

In seinem Buch: Quantenphilosophie und Spiritualität meint der Biophysiker Ulrich Warnke, dass es einen direkten Zusammenhang gibt zwischen den 97 % dunkler Materie und dunkler Energie im Weltall, die er Quantenfeld oder das Meer aller Möglichkeiten nennt, und den ebenfalls 97 % unbewusster und ungenutzter Kräfte in uns. Nach der Quanten-Logik realisiert sich Materie durch Messen und Beobachten (siehe Heisenberg). Also nicht: wir beobachten die Realität da draußen, sondern wir schaffen sie - durch gezieltes Messen und Beobachten, durch gezielte Anwendung der Ratio und des Willens, bzw. der Absicht.

Schauen wir uns mal die nicht rational organisierten Denkformen an z.B. die Herzensintelligenz. Das Herz steht für unsere Mitte, für Mitgefühl und bedingungslose Liebe und Nichteinmischung. Immer mehr Menschen fragen sich bei ihren Projekten, Theorien oder Plänen, was das Herz dazu sagt. Das ist schon mal ein Fortschritt, diese Fragestellung. Wenn das Herz lange nicht gefragt wurde, reagiert es oft erst einmal mit schmerzhafter Sehnsucht, oder mit Verwirrung und Aufregung. Und wenn der Kopf weiter die Dominanz behält, gehen wir mit dem Herzschmerz oder der Herzrhythmusstörung zum Arzt oder zum Psychotherapeuten, statt den Schmerz oder die Verwirrung als eine ganzheitliche Beurteilung der vorliegenden Situation ernst zu nehmen.

Die Herzensintelligenz ist zu unterscheiden von der Intuition. Das ist das Denken, das in Verbindung mit der Erde entsteht, das geerdete Denken. Aus dem Dunkel der Materie, aus dem Westen, wo die Sonne untergeht kommen oft Impulse, die wir der Emotionalität zuordnen, weil wir sie nicht verstehen. Aber eigentlich werden diese Impulse aus dem Dunkeln nur gestört und überdeckt durch emotionale Erinnerungen. Positive oder negative Erinnerungen sind aber oft nichts als Assoziationen des Kopfes an alte Geschichten, die mit den intuitiven Impulsen vermischt und verwechselt werden. Natürlich empfiehlt der Kopf für diese emotionsgeladenen Erinnerungen seine Denk-Methode: die rationale Analyse. Viel zu viel Ehre für diese Emotionen. Sie brauchen oft

nichts als ausgedrückt zu werden und schon verschwinden sie und geben Raum für klare Aufmerksamkeit auf die Impulse der Intuition. Es ist wie wenn man die verschiedenen Himmelsrichtungen und Elemente, in diesem Fall den Westen und den Süden vermischt und verwechselt, die Erde und das Wasser, statt sie zu unterscheiden und ihre jeweils spezifische Qualität und Kraft wahrzunehmen. Die integrale Kraft der Erde hat eine andere Wirkung und eine andere Aufgabe als die alten Geschichten aus unserer Kindheit. Letztere gehören in den Süden, zum Wasser und müssen einfach fließen.

Was können wir tun, um unsere Intuition wieder lebendig werden zu lassen? Wir können unsere Emotionen ausdrücken. Aber finden Sie jemand, die/der in der dialogischen Haltung zuhört, also mit offenem Herzen und ohne sich einzumischen oder mit dem Kopf verstehen zu wollen. Qualität der Erde, das intuitive Denken ist das Gebären aus dem Dunkeln, aus dem Mutterschoß der weiblichen Urkraft. Langsames Kompostieren, Recyceln und Wiedergeburt, das ist die Art der Transformation, die uns das Element Erde anbietet.

Man könnte sagen, die Intuition wird vermüllt durch alte emotionsgeladene Bilder, Geschichten und Glaubenssätze. Und die Inspiration wird vermüllt und verstopft durch die Informationsflut, die wir über das Fernsehen, Internet und die sogenannten Social Media an uns heranlassen. Wir sollten, glaube ich, auch innerlich Mülltrennung praktizieren: die Signale der Intuition von denen der Emotion unterscheiden und die Signale der Inspiration von denen der Ratio. Die Signale von unten aus dem Dunkel der Gebärmutter der Materie nicht verwechseln mit den Signalen unserer Kindheit und der kollektiven Vergangenheit. Die Signale von oben, die Inspiration nicht verwechseln mit der Überflutung durch das Überangebot von Werbung und Informationen.

Das sympathische Nervensystem läuft bei vielen von uns schon bei den Kindern viele Stunden am Tag auf Hochtouren. Eine kollektive Massentrance. Und wenn dann einmal Stille eintritt, weil wir das Handy verlegt haben oder jemand ruft einfach nicht an, dann werden wir vollkommen nervös und suchen nach Ersatzbeschäftigung. Wie wär's mit einem Einkaufsbummel oder einem Spielfilm aus Netflix oder einer Schlaftablette, um endlich mal wieder gut schlafen zu können? Nichtsdestoweniger ist es eine Grundsatzentscheidung, die längst als Programm ins Unterbewusstsein gewandert ist und zur Sucht geworden ist. Gegen freies Denken und Erkennen und für emotionale Sedierung.

Zur scheinbaren Beruhigung und Strukturierung dieser Informationsflut dienen vorgegebene Ablenkungen und weitere sekundäre Süchte verschiedener Art, die uns vom Fernsehen serviert oder „von oben“ vorgegeben werden, von Eltern, Politik oder ideologiesteuerten Gemeinschaften, sowie schematische Sprech- und Handlungsmuster. Alles Vernunftmüll zur Bewältigung von Verwirrung und Angst. Aber dazu ist die Vernunft nicht da, sie dient zur Unterscheidung, wie wir gesehen haben.

Was können wir tun, um unsere Intuition, Inspiration und Herzensdenken wieder lebendig werden zu lassen? Wir können das Fernsehen und das Handy kurz abschalten, 1 Minute Unruhe und Nervosität aushalten, denn der Dauerstress im Körper

läuft eine Zeit lang weiter wie ein Schwungrad. Allmählich wird sich dann der Parasympathikus bemerkbar machen und wir legen uns ein paar Minuten hin oder gehen spazieren, spüren den Atem oder auch den Kopf- oder Rückenschmerz. Der Körper erinnert uns ununterbrochen an seine Bedürfnisse. Wenn wir diese Erinnerungen, die positiven und die negativen dankbar oder zumindest aufmerksam annehmen, werden sie sich in Quellen verwandeln. Quellen, die uns aus der Unendlichkeit zufließen und speisen.

Intuition kommt aus dem Dunkeln. Inspiration kommt aus der Stille.

Willkommen zur letzten der Denkart: Zum Beabsichtigen, Wählen, Entscheiden. Vivian Dittmar vergleicht die Absicht mit einem gespannten Bogen, dessen Pfeil sich auf ein bestimmtes Ziel richtet. Aber was hat das Spannen des Bogens und auflegen des Pfeiles und das Ausrichten auf ein Ziel für einen Sinn, wenn der Pfeil nicht abgeschickt wird. Das positive Denken der neunziger Jahre war oft solch eine abgebrochene Hinbewegung: wir sind herumgelaufen und haben unsere Pfeile auf die tollsten Ziele gerichtet, – ohne sie abzuschießen. Dann haben wir uns gewundert, dass das Universum überhaupt nicht reagiert, nicht mit der Wimper zuckt.



Bei den Indianern ist die **Absicht** das verbindende Element, unsere Ausrichtung, und die entsprechende Aktion, mit der wir von einem Element, von einer Denkform zur anderen switchen, vom logischen Verstehen im Norden zu den emotionsgeladenen Geschichten im Süden, von der Intuition im Westen zur Inspiration im Osten und umgekehrt. Ohne an irgendetwas davon festzuhalten bzw. zu glauben. Volles Risiko! Diesen alles infragestellenden und damit alles überschreitenden Geist nenne ich Geist 3. Ordnung.

Wenn du irgendetwas manifestieren oder zu Wege bringen willst, formatiere einen Wunsch, zum Beispiel schreib ihn auf wie ein Drehbuch für ein Movie, in welchem du voller Freude genau das tust, was du beabsichtigt, und das dir so gefällt, dass du es immer wieder anschauen und deinen Freunden zeigen möchtest. Wenn dein Wille klar und eindeutig und voller Lust und Freude ist – er muss nicht machbar sein und nicht ethisch oder politisch korrekt formuliert sein –, dann lass ihn los, dass er abschwirrt. Wenn du deine Absicht formuliert, formatiert und losgelassen hast, dann erst hast du eine Wahl getroffen. Hast du einmal gewählt, kannst du das Wie der größeren

Intelligenz überlassen, wie immer du sie nennst. Kümmere dich nicht mehr drum, mach nichts, visualisiere nicht, bete nicht, und lass auch ab vom Bekämpfen des Gegenteils, zum Beispiel vom anstrengenden Wegräumen von Störungen und Hindernissen. Das gibt ihnen nur wieder Auftrieb. Johann Wolfgang von Goethe stellt dazu ziemlich nüchtern fest: „Sobald der Geist auf ein Ziel gerichtet ist, kommt ihm vieles entgegen.“

Wähle, was du willst, und lehne nicht ab was du nicht willst“.

Wenn du allerdings an so etwas nicht glaubst wie die Verbundenheit aller Dinge, dann bist du arm und einzig auf dich gestellt. Ein Irrtum zwar, aber auch wirksam: er bringt Einsamkeit, Burn Out und Depression. Außerdem erzeugt er weitere Illusionen wie Überlegenheit, Sicherheit, Opfertum und Mitleid. Auch das ist deine Wahl, die das Selbst geduldig respektiert bis zu deinem Tod. Dann allerdings fallen Körper und alle Erfindungen des Geistes wie ein Kartenhaus zusammen.

Kommen wir zurück auf die Königsdisziplin des Geistes, das rationale Denken. Je mehr sich unsere Ratio entwickelt, desto mehr erkennt sie die Verflochtenheit aller Dinge, die wechselseitige Abhängigkeit aller Zellen und Organe im Körper, aller Körper miteinander und mit größeren Strukturen, die wechselseitige Durchdringung von Geist und Materie, desto demütiger und einsichtiger und offener wird der Geist gegenüber der unendlichen Komplexität des Kosmos. Diese Demut und Reife der Ratio drückt sich aus im Gebet, dass man heute Wissenschaft nennt, weil sie erkannt hat, dass alles, was wir erkennen können, nur Modell der Wirklichkeit ist, und die größten Computer das Leben nur simulieren können. Und dass wir unsere Modelle des Lebens und Sterbens – um mit Karl Popper zu sprechen – niemals beweisen, sondern bestenfalls falsifizieren können. Der ehrliche und demütige Geist betrachtet seine Feststellungen und Ergebnisse als Hypothesen oder Grenzerfahrungen, die selbstverständlich ohne Ende überschritten werden. Für Nagarjuna, den man auch den 2. Buddha nennt, besteht die Lösung jedes Dilemmas, jeder Polarisierung und jedes Leidens in der Leere und im Falsifizieren jedes erreichten Ergebnisses und auch dessen, der dieses Ergebnis erreicht hat. In der Übertragung von Matthias Varga von Kibéd lautet die Einsicht Nagarjunas so: „All dies nicht, und selbst das nicht!“

Die letzte Stufe des Geistes ist die Kraft der Wandlung und des Überschreitens. Das Darüberhinaus und das immer Neue, das Leben als grenzenlose Ausdehnung. Und genau das ist unser aller Sehnsucht und Schicksal. Was wir sehen, hören und fühlen und denken sind nur Wirkungen. Der Heilige Geist ist reines Feuer, er verbrennt alles zu Asche. Und aus der Asche entsteht unvorhersehbar Neues. Wenn wir ihm begegnen, erschrecken wir zuerst zu Tode, erleben es als Chaos als unaushaltbares Brennen und Verbrennen, später dann als Auflösung und Einswerden mit dem All.

Je mehr wir uns aber eingerichtet haben in einem Glaubenssystem, in irgendeiner ideologischen Komfortzone, desto mehr erschrecken wir und fürchten uns vor dem Wandel und der Zerstörung. Mit jedem Fundamentalismus entsteht auch eine Höllenangst!

Wenn an den Überlegungen dieses Vortrags irgendetwas dran ist, hängt es von unserer Wahl oder Absicht ab, ob die Welt als Glück erlebt wird, als Leere, als Frieden oder aber als Unfrieden oder Hölle Und wenn nichts dran ist, brauchen Sie sich erst recht keine Sorgen zu machen.

Ich bin Ihnen nach die Fortsetzung der indianischen Schöpfungsgeschichte schuldig: Die beiden Chuluaquienergien wurden zu Quodoushka, der heiligen Hochzeit und Vereinigung der weiblichen und männlichen Energien, die gemeinsam zu mehr wurden als nur der Summe ihrer Teile und so zum Herzen von Wakan Tanka. Als sie erkannten; dass der Zweck der Schöpfung die Entdeckung der Substanzform durch orgiastisches Vergnügen war, um sich selbst zu erkennen, machten Wakan Tanka (Wahkawhuan-Sskawhuan) Liebe und erschufen alle Dinge innerhalb des Alles. Und so wurde das vierte Element, die Erde, zur physischen Manifestation der Liebesenergie des Großen Geistes.“

Ich ende mit einem Gedicht von Bertolt Brecht:

Geh ich zeitig in die Leere
Komm ich aus der Leere voll.
Wenn ich mit dem Nichts verkehre
Weiß ich wieder, was ich soll.

Wenn ich liebe, wenn ich fühle,
Ist es eben auch Verschleiß.
Aber dann, in der Kühle
Werd' ich wieder heiß.

Bertolt Brecht: Buckower Elegien 1953

Literatur:

Cook-Greuter, Susanne (1985): A detailed description of the successivestages of ego-development

Flaming, Mary Crystal Mirror (2001): Süße Medizin. Die Lehren der Twisted Hairs, Bd. 1, 4 Welten Verlag

Huizinga, Johan (1938/39): Homo Ludens. Vom Ursprung der Kultur im Spiel.

Warnke, Ulrich (2011), Quantenphilosophie und Spiritualität

Link zum Interview mit Vivian Dittmar:

<https://pioneersofchange-summit.org/speaker/vivian-dittmar-3xvb/>