

# Das Abenteuer der Aufmerksamkeit

## Psychische Erkrankung - geistige Heilung

Aus: *«Seele und Geist. Ansätze zu einer spirituellen Seelentherapie»* Flensburg 1993

### Die geistige Dimension

Der Mensch ist bei seiner Geburt ein geistiges und körperliches Wesen, sein Seelisches bringt er nicht mit, es wird ihm nach der Geburt. Das Geistige zeigt sich beim Erwachsenen in seinen kognitiven (zum Beispiel theoriebildenden) Fähigkeiten, in seiner individuellen Kreativität und in seiner Fähigkeit der Beurteilung von Erkenntnissen, Theorien, Schöpfungen eigenen und fremden Ursprungs. Kein Materialist, Determinist oder Behaviorist zweifelt an der *Wahrheit*, am *Wahrheitswert* seiner eigenen Theorie, was jedoch im Sinne derselben Theorie angebracht wäre, keiner wendet die Theorie auf sie selbst an.

Alle die geistigen Fähigkeiten des Menschen haben ihren Ursprung im Spracherwerb - Spracherwerb im erweiterten Sinne, die präverbalen Ausdrucksfähigkeiten (Blickkontakt, Lächeln) miteinbezogen. Ohne Zweifel wird die Intelligenz des kleinen Kindes in der Sprachkompetenz *manifest*, in der Fähigkeit, Sprache und Denken angemessen und kreativ (d.h. in neuen Situationen und Wendungen) zu gebrauchen, und das heißt *irdische*, der menschlichen Umgebung angepaßte Intelligenz. Diese aber wird durch eine viel umfassendere, noch nicht an *eine* Sprache (daher *eine* Denkweise) gebundene größere Fähigkeit „erworben“ (Chomsky: „kognisiert“ - überbewußt angeeignet), für die *jede* Sprache als Muttersprache aufzunehmen möglich ist: Das ist die mitgebrachte ursprüngliche, „himmlische“ Intelligenz des Kindes, seine *geistige* Fähigkeit. Verglichen mit der Verwendung der einen Sprache und des Denkens ist sie zweifelsohne die mächtigere Fähigkeit.

Durch Spracherwerb und Denkerwerb entsteht die Gliederung der Welt, der äußeren und inneren, die Herausgliederung der Einzelheiten durch die Wortbegriffe, die Hineingliederung derselben Einzelheiten in die Ganzheit durch die Grammatik; sie ist am Anfang nicht bloß formale Regelung des Sprechens, sondern Denkweise zugleich.

Die himmlische Intelligenz des Kindes ist am Anfang nicht „denkend“ - Denken wird ja erst durch die Sprache richtig „erlernt“ -, sondern besteht im unmittelbaren, unvermittelten, nicht-gliedernden Verstehen oder Miterleben der seelisch-geistigen Bewußtseinsregungen der menschlichen Umgebung. Anders ist der Spracherwerb nicht zu erklären: Das Kind bekommt keinen Unterricht, keine Erklärungen, es könnte sie auch nicht verstehen. Die Intelligenz besteht in einer unbegrenzten und ungeteilten Aufmerksamkeit, die nach „außen“ gewendet ist: „Außen“ bedeutet auch die eigene Körperlichkeit, denn die Quelle der Aufmerksamkeit ist offensichtlich nicht im Körper; der wird erst nach und nach Ausdrucksmittel des Geistes; man verwechsle nicht die biologisch orientierte Empfindlichkeit mit dem geistigen Fähigkeitszentrum, das nicht auf das körperliche Wohl- oder Unwohlsein, sondern auf das Geistig-Seelische der menschlichen Umgebung anspricht.

Andererseits ist diese ursprüngliche Aufmerksamkeit oder Intelligenz auch ungegliedert im Sinne, daß Denken, Fühlen und Wollen noch ungetrennt sind. Auch beim Erwachsenen kann das Fühlen ab und zu (zum Beispiel im Kunstvernehmen) erkennend sein und auch das Wollen, indem es in jeder Wahrnehmung auf den Eigenwillen verzichtend die Gebärde macht: „Dein Wille geschehe.“ Der umgekehrte Wille läßt sich von den Wahrnehmungsobjekten prägen - man kann im Wahrnehmen nicht aktiv „wollen“.

Weil die Intelligenz von den Erwachsenen am rationellen Denken gemessen wird, bleibt die himmlische Intelligenz des Kindes meistens unbemerkt. Aber auch die irdische Ratio kann sich nicht begründen, sie lehnt sich an das überbewußte Fühlen der Evidenz an; obwohl dieses

Gefühl in dem Modernen durch Emotionen unterbewußten Ursprungs oft getrübt und verunsichert ist.

Man kann feststellen, daß die ungeteilte Aufmerksamkeit oder Intelligenz zu keinem Ichbewußtsein führt: Das Kind spricht lange in dritter oder zweiter Person über „sich selbst“ - über den sichtbaren Körper, der für die sprechende Instanz noch „außen“ ist; diese Instanz aber spricht gar nicht über sich selbst. Ebenso wenig führt der Sprach- und Denkerwerb zur Egoität.

Wenn man die Frage stellt, was wird später mit und aus der himmlischen Intelligenz des Kindes im Laufe der Entwicklung, so gibt es zwei Antworten. Einerseits wird aus ihr „Kleingeld“, d.h. immer mehr Begriffe, Wörter, Wendungen, Inhalte; andererseits aber teilt sich die Aufmerksamkeit auf die Weise, daß sich ein empfindungsmäßiger Teil mit dem Organismus verbindet, nicht erkennend, sondern gefühlsmäßig, sich gleichsam mit dem Körpergefühl identifizierend; es sei daran erinnert, daß der Spracherwerb, trotz gewaltiger Inanspruchnahme des Körpers, *kein* Körpergefühl erzeugt. Von dieser Identifizierung an spricht das Kind in erster Person und meint (auch im Zeigen) unter „ich“ den Körper. Das ist der Anfang der Egoitätsbildung und auch des Unterbewußten. Das ist am Verhalten des Kindes abzulesen.

Die geistige Dimension äußert sich beim Erwachsenen in der Fähigkeit des Denkens und Verstehens; namentlich im *neuen* Denken und Verstehen. Allein das Denken bewahrt von den drei Seelenfähigkeiten eine gewisse Autonomie, während das Fühlen sie fast gänzlich verliert und der Wille, von speziellen Tätigkeiten (die künstlerische zum Beispiel) abgesehen, durch das Denken oder Vorstellen gelenkt werden muß oder aber den Impulsen des Unterbewußten, meistens durch Vermittlung von unterbewußt impulsierten Vorstellungen, unterliegt.

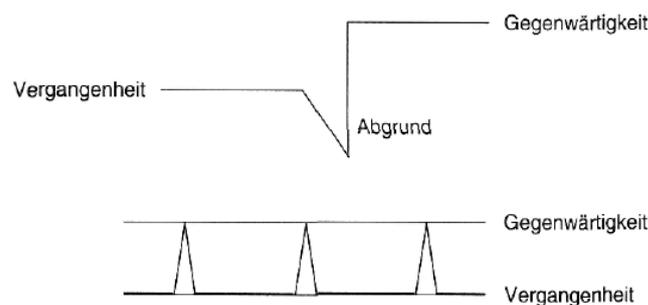
Die Autonomie im allgemeinen kann als Maß der Gesundheit, ihr Verlust als Zeichen und Maß der Erkrankung angesehen werden. Die Normalität ist Konvention, sie ändert sich mit Zeit und Ort; heute heißt „normal“ in Europa und Amerika die Fähigkeit, mit dem Denken begrenzt autonom umgehen zu können. Der Verlust der Denkautonomie wird aber oft durch die allgemeine Erkrankung des Bewußtseins, d.h. seine Beeinflussung durch das Unterbewußte verdeckt. So können viele Ungedanken durchaus als normal, ja als Zeichen der Normalität gelten. So zum Beispiel alle sich aufhebende Relativierungen des Erkennens oder Denkens oder ihre Zurückführung auf nichterkennende Funktionen des Organismus.

### Das Eigenleben des Geistes

Die Trennung von Denken, Fühlen und Wollen geht dadurch vor sich, daß die fühlende Aufmerksamkeit sich teilt und größtenteils sich als Selbstfühlen gestaltet. Dieses hat *zunächst* nichts zu tun mit dem Körpergefühl - weder mit dem unbewußten Empfinden, das die biologischen Prozesse steuert, noch mit dem Genießen an biologischen Prozessen, die nicht mehr dem biologischen Leben dienen, ja sogar gegen diese wirken (zum Beispiel Gourmandise). Diese fühlenden Aufmerksamkeitskräfte können nicht mehr nach außen - denn durch sie entsteht ein „Innen“ - gewendet werden, sie weben in sich, bilden das Seelische als Bereich, als das Eigenleben des Geistes, das so seine geistigen Qualitäten verliert. Es bildet sich ein selbstfühlendes Zentrum des Bewußtseins, vermischt sich mit dem Denken, das aber stets mehr an seiner abgekühlten Peripherie als Gedanke (und nicht als Denkprozeß) bewußt wird, und vermischt sich später auch mit dem charakterisierten Körpergefühl. Da diese Prozesse keineswegs bewußt gewollt vor sich gehen und Kräfte aus dem überbewußten Potential wegziehen, sich aus diesen Kräften bilden, kann dieses Gebilde mit Recht als der Kern des Unterbewußten gelten. An diesem Kern lagern sich im Späteren Gewohnheiten an, die meistens aus einem Konglomerat von Vorstellen, Fühlen und Wollen bestehen.

Durch den Spracherwerb hat sich ein Atmen, ein Pendelschlag der Aufmerksamkeit gebildet: Aus der Innenseite der Sprache (Bedeutung, Sinn) bildet sich nach und nach der Innenraum des Denkens, und die Aufmerksamkeit pendelt zwischen Wahrnehmen und Denken (beide sind zunächst gefühls- und willensgesättigt), verschieden von den Wahrnehmungen und Gedanken des Erwachsenen: Hingabe an die Wahrnehmungswelt - Hingabe an die innerlichen Quellen des Denkens. Durch die Bildung des Eigenwesens „*wird*“ die Bahn dieses Pendelschlages modifiziert: Zwischen den beiden Polen sinkt die Aufmerksamkeit in das Seelische, in das nichterkennende „Eigenleben“ und erhebt sich von dort in die eine oder andere ursprüngliche Richtung. Das Unterbewußte ballt sich aus den nichtgebrauchten Erkenntnis- und Schöpferkräften zusammen. Das bedeutet Verlust an Aufmerksamkeit, d.h. Hingabefähigkeit oder Liebe, und Verlust der Autonomie im seelisch-geistigen Leben.

Das Ich-Sagen, verbunden mit dem Hinzeigen auf den Körper, deutet schon auf die festwerdende Bindung des Ichgefühls an das Körpergefühl. Damit parallel erfolgt ein anderer Prozeß: Die geistig-seelischen Bewußtseinsprozesse greifen mehr und mehr in den Körper ein, bewirken in ihm physiologische Vorgänge, die mehr oder weniger durch Instrumente erfaßt werden können. Man kann zeigen und leicht einsehen, daß diese nicht die primären und verursachenden Vorgänge der Bewußtseinsverfahren sind: Erst spricht das Kind, dann und deswegen entstehen Strukturen in den entsprechenden Zentren des Gehirns. Dadurch, daß die Bewußtheit an physische Vorgänge gebunden wird, gewinnt das Bewußtseinsleben einen Vergangenheitscharakter: Bewußt wird, was sich schon am Physiologischen gespiegelt hat, nicht der ungespiegelte, die Spiegelung verursachende Prozeß in seiner Gegenwärtigkeit. Was keine Spur im Körperlichen hinterläßt, bleibt überbewußt. Das Überbewußte ist der Ursprung der Bewußtseinsprozesse, aber es wird von der Bewußtheit durch zwei Umstände getrennt: einerseits dadurch, daß nur das am Physiologischen Gespiegelte bewußt wird; andererseits dadurch, daß sich zwischen der Vergangenheitsebene und der noch lebendigen Gegenwartsebene des Bewußtseins ein Abgrund bildet, der die unterbewußten Formungen der Aufmerksamkeit enthält. Das gewöhnliche Bewußtsein *berührt* bloß ab und zu - bei jedem neuen Verstehen - die Ebene der (Geistes-)Gegenwärtigkeit.



Wir tragen demnach ein dreifaches Unbewußtes in uns. Unbewußt wurde durch die geschilderte Entwicklung das Quellengebiet unseres Verstehens, das mit Recht überbewußt genannt werden kann, das Gebiet der „himmlischen“ Intelligenz, der Sitz des wahren Ich (selbst überbewußt, identisch mit der ungeteilten Aufmerksamkeit des Kindes, siehe unten).

Unbewußt wirkt der Empfindungsleib, der gemäß den Wahrnehmungen oder Vorstellungen die biologischen Prozesse steuert, zum Beispiel die Chemie des Blutes den Wahrnehmungen entsprechend verändert, den Puls beschleunigt usw. Empfindungsleib haben auch die Tiere, nur ist er mit der Natur verbunden und deshalb weise, während er beim Menschen mit dem Seelischen verknüpft ist, dadurch auch mit dem Unterbewußten, das in das Seelische hineinwirkt; daher ist die Wirksamkeit des Empfindungsleibes beim Menschen oft gar nicht weisheitsvoll.

Das dritte Unbewußte ist das *Unterbewußte*. Der Unterschied zwischen dem Über- und Unterbewußten kann nicht immer leicht erfaßt werden. Woher kommt ein Gedanke? Ist er eine Assoziation, dem Unterbewußten zuzuschreiben, oder eine Intuition aus dem Überbewußten? Ist er im Prinzip für jeden Menschen einzusehen, so ist das letztere der Fall. Der Unterschied zwischen Reagieren und Geistesgegenwart exemplifiziert die Einflüsse aus den zwei unbewußten Gebieten. Jedenfalls enthält das Überbewußte Fähigkeiten, das Unterbewußte Gewohnheiten; ersteres ist frei, das Unterbewußte besteht dagegen aus fertigen Formen.

Zum Unterbewußten gehört das Ego, die Egoität: also das, was fast das ganze menschliche Leben heute im individuellen und gesellschaftlichen Sinne leitet. Nun ist Egoität nur als Schattenbild des Ich möglich. Die Egoität umfaßt das Unterbewußte und die Bewußtheit selbst. In ihren Tiefen ist ein Funke des wahren Ich verborgen, der es ermöglicht, daß sich die Bewußtheit auf sich selbst besinnt und einen *Anfang* macht: das heißt, die Impulsierung aus dem Unterbewußten durch eine selbstgewählte und selbstgewollte Annäherung an das Überbewußte ersetzt und aus diesem schöpferische Kräfte bezieht.

Die Richtung nach dem Überbewußten wird eingeschlagen, wenn das Bewußtsein nach dem Verstehen „schaut“, sich Fragen stellt wie etwa: Woher weiß ich, daß ich verstanden habe? Oder: Daß ich nicht verstanden habe? Die Richtung nach dem Unterbewußten macht sich bemerkbar in jeder Assoziation, in jeder Ablenkung von einem selbstgesetzten Thema der Aufmerksamkeit.

Wo der Mensch seine Autonomie teilweise oder gänzlich eingebüßt hat, dort bildet sich eine Selbständigkeit des Unterbewußten. Wenn diese überhand nimmt, kommt es zum „Pathologischen“, als Abweichung von der Normalität, die immer und überall Konvention ist.

### Das Schicksal der Aufmerksamkeit

Die Grundkraft der Seele ist die Aufmerksamkeit - die Kraft des Ich oder das Ich selbst, je nachdem sich die Aufmerksamkeit begegnet und erlebt hat, denn ihre Selbsterfahrung ist die Erfahrung des Ich-bin. Je nachdem auf welcher Ebene sie stattfindet, *wird* der Mensch aus einem potentiellen zu einem realen (aktuellen) Ichwesen. Gewöhnlich bleibt das Icherleben auf der Ebene der gehirngelassenen Bewußtseinsvergangenheit, der Egoität, daher schwach, unsicher, andauernd Selbstbestätigung suchend.

Die geformten Teile der Aufmerksamkeit gehören zum Unterbewußten; sie werden oft als Grundkräfte (als ursprüngliche Kräfte) gesichtet, zum Beispiel als „Libido“ oder „Energie“, weil sie schon nichterkennend, nichtschöpferisch geworden sind. Die Möglichkeit der Rückwandlung zeigt der Ausdruck „Sublimation“, wobei jedoch angenommen wird, daß die unsublimierte Form der Kräfte die ursprüngliche ist.

Außer den gefangenen, geformten Teilen der Aufmerksamkeit, die das Unterbewußte bilden, kann man die halbfreie, von gewissen Themen angezogene Aufmerksamkeit (von Hobby und Beruf) und die freie Aufmerksamkeit unterscheiden. Die halbfreie kann verhältnismäßig leicht auf die „interessanten“ Themen gerichtet werden; die freie Aufmerksamkeit kann auf beliebige Themen konzentriert werden, und die Erfahrung zeigt, wie schwach sie ist - sie wird meistens bald durch Assoziationen abgelenkt. Es sei erwähnt, daß die drei Arten der Aufmerksamkeit nicht etwa drei verschiedene, nebeneinander existierende Teile bedeuten, die sich andauernd auf verschiedene Themen richten; vielmehr ist es so, daß die Geteiltheit der Aufmerksamkeit sich darin zeigt, daß praktisch nie die *ganze* Aufmerksamkeit aufgebracht werden kann, weder als halbfreie noch - und besonders nicht - als freie Hingabefähigkeit.

Es ist ersichtlich, daß die ursprüngliche, im kleinen Kind noch wirksame Aufmerksamkeit ihre Intensität, intuitive Fähigkeit, ihre fühlende und wollende Komponente größtenteils

schon im „gesunden“, d.h. normalen Erwachsenen eingeübt hat; im „Erkrankten“ ist auch noch ihre Autonomie eingeschränkt oder verlorengegangen.

Wenn es zu einem Ichbewußtsein, Selbstbewußtsein kommen soll, ist die Entwicklung durch die Egoität unvermeidbar, denn der Sprach- und Denkerwerb führt an sich noch nicht zur Unterbrechung der Hingegebenheit, die zur Ausbildung des Selbstbewußtseins notwendig ist. Hat aber der Mensch ein Ichbewußtsein erlangt, dann könnte eine neue Entwicklung einsetzen. Der Mensch selbst könnte die Weiterbildung seines Bewußtseins in die Hand nehmen und durch Aufmerksamkeitsübungen das Seelisch-Geistige heilen und zu höheren, gesteigerten Fähigkeiten erziehen.

### Die allgemeine Erkrankung

Die zunehmenden individuellen psychischen Erkrankungen wachsen aus einem Bett einer allgemeinen Erkrankung (die als „normal“ aufgefaßt wird) und werden durch diese gespeist. Diese allgemeine Erkrankung wird durch die Betrachtung der ursprünglichen Aufmerksamkeit einigermaßen verständlich (wenn auch das Verständnis dieser Entwicklung zu den schwierigsten und kompliziertesten Aufgaben der menschheitlichen Bewußtseinsgeschichte gehört).

Die „himmlische“ Intelligenz des kleinen Kindes, d.h. die ursprüngliche menschliche - noch potentielle - Intelligenz ist auf Sinn, Sinnhaftigkeit, Bedeutung, Verständnis eingestellt: Sonst wäre es nicht möglich, daß ein Kind die Sprache und das Denken erwirbt, und zwar eine beliebige Sprache als Muttersprache und manchmal sogar zwei Sprachen gleichzeitig. Das bedeutet nicht nur die akustische Seite, sondern vor allem Bedeutungen, Sinn, Verstehen. Dies bedeutet keineswegs Intellektualität; im Gegenteil, für diese Intelligenz ist auch das Fühlen und Wollen sinntugend und sinngesättigt. Alle Seelenfunktionen sind erkennend und voneinander nicht getrennt. In dem Erwachsenen wird das Denken immer noch durch das *Fühlen* der Evidenz gesteuert (falls keine Interferenz aus dem Unterbewußten mitwirkt; aber auch in diesem Fall wird das fehlerhafte Denken als „evident“ empfunden), und in jedem Gedanken ist ein Willenskern erfaßbar, etwa wie „dieses will der Gedanke sagen“.

Man kann nicht sagen oder definieren, erklären, was „Sinn“, „Bedeutung“ ist - in jedem Gedanken, in jedem Satz beruft man sich auf diese Wirklichkeit. Ganz stark auch in solchen Sätzen wie: „Alles ist sinnlos.“ Da muß man sehr genau wissen, was „Sinn“ heißt. Sinn und Bedeutung erscheinen aber nie in der gegebenen Wahrnehmungswelt, sie ergeben sich dem denkenden, fühlenden (Kunstverstehen) oder wollenden (religiöse Handlung) Verstehen, im *Vorgang* des Verstehens, der meistens überbewußt verläuft. Daß er aber stattfindet, davon zeugen seine [Ergebnisse, die stets zunehmende Menge der Verständnisse.

Der Durchschnittsmensch macht es sich gar nicht klar, daß wir alle in einer übersinnlichen Welt der Bedeutungen leben und nicht in der Welt der sinneswahrnehmbaren Dinge. Denn diese Dinge sind ausnahmslos mit Bedeutung ausgestattet, ja sie sind nur insofern *jene* Dinge, wie sie Bedeutung für uns haben oder von uns als *jene* gedeutet worden sind. Wir richten unser Leben immer nach diesen Bedeutungen in unserer Praxis, bemerken aber dieses unser Tun nicht und *meinen*, in einer materiellen Welt der Dinge zu leben - auch „materielle Welt“ ist Sinn oder Bedeutung, die wir fälschlicherweise der Wirklichkeit zuschreiben. Man kann Sinnloses, Bedeutungsloses weder denken, noch fühlen, noch wollen, noch wahrnehmen.

Die Logoswelt - durch das Wort geschaffen, auch im Sinne der Kinderpsychologie - ist sinntragend, ja *besteht* aus Sinn: Das „war die Überzeugung der nichtdekadenten Scholastik. Daß die Schöpfung Bedeutung und Sinn besitzt, gibt ihr prinzipielle Verständlichkeit, der sich der Mensch seinen Fähigkeiten nach annähern kann. Die Welt ist lesbar, und das Leben des Menschen hat Sinn: Diese Haltung hat das Welt- und Menschenbild charakterisiert, nicht als eine Theorie, sondern als immanente, gelebte Gefühlseinstellung.

Nun lebt der Mensch heute geradezu in einer „sinnlosen“ Welt, weil er die Fähigkeiten, Sinn in der Schöpfung und im Leben zu sehen, zu entdecken, verloren hat und deshalb die nicht gesichtete Sinnhaftigkeit oder Bedeutung als Finsternis auffaßt, also das Allzuhelle als Dunkelheit deutet, weil er es nicht aushaken und erkennen kann. *Dadurch* wird aber die Finsternis zur Realität - die Unfähigkeit des Menschen und sein Unwille *sind* die wirkliche Finsternis. Mit der Intelligenz oder Aufmerksamkeit, die auf Sinn eingestellt ist, in einer finsternen, d.h. sinnlosen Welt zu leben, das bewirkt Erkrankung in den Kräfteverhältnissen der Aufmerksamkeit. Die Kräfte des Verstehens - Denk-, Gefühls- und Willenskräfte - werden nicht mehr im Verstehen gebraucht.

Verstehen, Sinn, Verständlichkeit, Bedeutung sind *kommunikative* Wirklichkeiten, sie sind *mittelbar*, und eine *sinnvolle* Welt ist zum Mitteilen, ja ist *Mitteilung*. Das bedeutet, daß diese Logosphäre nichts vom Privaten hat, sie ist *Offenbarung*, Durchsichtigkeit, Unverborgenheit - Aletheia, das johanneische Wort für Wahrheit. Wenn die Kräfte dieser Welt nicht bestimmungsgemäß verwendet werden, dann verwandeln sie sich in nichtkommunikative, nichtmitteilende Wirklichkeiten, in Egoitätskräfte. Das Egoistische hat „Sinn“ nur für mich, es ist nicht gemein-verständlich, nicht für Mit-Teilung, ist privat: ist *nicht sagend*, dient nicht zum Mitteilen. Dadurch wird der Mensch auf den Pfad der Vereinsamung gelenkt oder getrieben, aber das ist zugleich der Weg zum Ichbewußtsein, wenn dieses auch zunächst egoistisch gefärbt ist.

Die allgemeine Erkrankung ist in ihrem Ursprung noetisch und hat von Anfang an die Note des Egoistischen, Nichterkennenden, d.h. Unterbewußten. Wie kommt, unter welchen Umständen und Einwirkungen, dieses im heutigen Menschen zustande? Wo begegnet das Kind dem Sinnlosen, Bedeutungslosen?

Die verschiedenen psychologischen Schulen haben die eminente Wichtigkeit der ersten Kinderjahre erkannt. Warum dieses Alter so ausschlaggebend ist, diesbezüglich gehen die Meinungen auseinander. Wir wollen nicht in eine Diskussion eintreten. Die meisten Deutungen schreiben gewissen Motiven eine Bedeutung, einen Sinn zu (den das Kind erfassen soll), was aber erst nach dem Irdischwerden der ursprünglichen Intelligenz zutreffen kann. Wir können verfolgen, wie für die ursprüngliche Intelligenz praktisch nichts verborgen bleibt, was im Seelischen der Umgebung geschieht. Das bedeutet, daß das kleine Kind sehr bald dem Gefühls- und Willensleben der Umgebung ausgesetzt wird, es „nachahmt“ - in überbewußter Identität - und so dem Sinnlosen oder Unsinn begegnet. Ganz besonders einschneidend ist die Zeit des Spracherwerbs, wodurch die ursprüngliche Intelligenz zur irdischen wird. Wird zum Kind nicht voll, mit ganzer Aufmerksamkeit und Hinwendung, oder sinnlos, nachahmend kindlich, gesprochen, so kann es nicht die Innenseite, die Bedeutung des Geredeten „nachahmen“, d.h. vernehmen, da sie ja teils oder gänzlich fehlt, und damit werden Intelligenz- oder Aufmerksamkeitskräfte „arbeitslos“. Jeder Unsinn oder jede verstümmelte Bedeutung erzeugt ungenützte Intelligenzkräfte. Aus diesen geht die Gesamtheit der nichtverstehenden, nichtkommunikativen, unterbewußten seelischen Bildungen hervor: Diese Kräfte werden der später autonomen Intelligenz entwendet und werden auch gegen die Autonomie des Bewußtseins arbeiten und im pathologischen Fall dieses überfluten.

Das Kind begegnet leicht und oft Ungedanken: Aussagen, die Gedankenform haben, ohne denkbar zu sein. Die Welt des Erwachsenen ist voll mit solchen Gebilden (zum Beispiel: „Alles ist relativ“ - abgesehen von dieser Behauptung). Ebenso oft ist das Kind Ungefühlen ausgesetzt; die „Stimmungen“ der Umgebung, die Zornausbrüche unverständlichen Ursprungs (unverständlich oft auch dem Zornigen), die „Nervosität“, die Verunsicherung im Fühlen („Werde ich wirklich geliebt?“, „Du kannst jetzt keinen Hunger haben“) werden zum Nichtverstehen im Gefühlsleben, im Empfinden und können als „noetische“ Ursachen von Erkrankungen aufgefaßt werden. Der Erwachsene lebt jedenfalls in einer Welt, die er zum großen Teil nicht versteht; die Natur nicht, die technische Welt größtenteils nicht, tradierte Wortbegriffe (Gott, Welt, Wahrheit, Freiheit, Mensch usw.) auch nicht. Die Worte, die einst

sicherlich verstanden worden waren (denn es ist nicht vorstellbar, daß ein Wort ohne Bedeutung entsteht), wirken wie Dogmen, wie Giftstoffe im Stoffwechsel der Intelligenz, wie unverdaubare Einschlüsse, die auch den Weg des Verdaubaren hindern.

Die sprachgebotenen Wortbegriffe sind für das Kind fühlbar; für den Erwachsenen zeigt sich, daß diese Wörter leicht in ein lyrisches Gedicht eingehen können: Himmelsblau, Wiese, Buch, Einsamkeit, Traurigkeit - sie haben einen Gefühlshof. Sage ich aber „Brechungsindex“, „Atomgewicht“, „Leitfähigkeit“ oder „Büroklammer“ - diese Wörter sind nicht fühlbar, wohl aber denkbar auf eine oberflächliche abstrakte Weise, und sie gehen kaum in ein Gedicht ein. Wird das Kind frühzeitig mit wissenschaftlichen, technischen Wörtern in Berührung gebracht, so bleibt jedenfalls das ursprünglich erkennende Fühlen ohne Beschäftigung; es wird in egoistische Emotionen gebogen. Es würde den Rahmen dieser Schrift überschreiten, wenn wir auf die Natur der aus dem Organismus freiwerdenden Intelligenzkräfte und auf die Einzelheiten der Erscheinung von welthistorischen Ungedanken eingehen würden. Es soll nur ein Beispiel erwähnt werden. Die Denkkräfte für das irdische Denken stammen aus dem biologisch fast leblosen zentralen Nervensystem, das als Spiegel für das Bewußtwerden der Gedanken dient. Wird Undenkbares (zum Beispiel der „Begriff“ der eigenschaftslosen Materie - Giordano Bruno) dem Bewußtsein einverleibt, so fallen die nicht verwendeten Denkkräfte zurück in das Nervensystem und bewirken in ihm ein illegitimes biologisches Leben; es wird ein lebendiger Automatismus geboren, ein Spiegel, der Eigenleben hat, und so wird es zur Wahrheit: „Das Gehirn denkt!“ Es „denkt“ in diesem Fall meistens von dem Unterbewußten impulsiert. Ähnlicherweise werden Krankheitssymptome aus den Fühlkräften, wenn der Mensch etwas im Fühlen begegnet, das nicht „verständlich“, d.h. nachvollziehbar ist.

Das Zeitalter des Selbstbewußtseins ist das der Fragen, des Fragens. Die Kunst des Fragens bedeutet, daß man schon weiß, worum es geht, und auch, daß das Wissen nicht ausreicht. Die Antwort gehört immer einer Bewußtseinsebene an, die höher ist als die der Frage, zu der man mit der Frage strebt, ähnlich wie der Sinn eines Satzes über die Ebene der Worte zu finden ist. Wird die Frage gestellt und erreicht man die Ebene der Antwort nicht oder ist man auf dieser nicht gliederungsfähig (d.h. man kann nicht differenziert Einzelheiten und Zusammenhänge auf dieser Ebene finden), so müßte man weiterforschen, weitere Versuche zum Erreichen der notwendigen Ebene machen. Meistens aber - in der ganzen Wissenschaft und sehr oft im Privatleben - verfährt man anders. Die Richtung der Intelligenz nach oben wird zurückgebogen - mit mehr oder weniger bewußter *Zustimmung* des Bewußtseins, aus Bequemlichkeit oder Ungeduld, und die Antwort auf die Frage wird jetzt unterhalb ihrer Ebene *analytisch* gesucht, als ob, anstatt die Worte eines Satzes zusammenzulesen, man seinen Sinn in den Buchstaben oder im Papier und der Tinte suchen würde. Die Ergebnisse solchen Verfahrens werden sicherlich Scheinbegriffe, hypostasierte Entitäten, nie aber wirklich durchsichtige Begriffe sein: Quellen weiterer Erkrankung des Bewußtseins. Dieselbe Art von Zustimmung wird fast zu jeder psychischen Erkrankung gegeben („Flucht in die Krankheit“). Sie ist wohl zu erfahren in der Konzentrationsübung als leise Bejahung jeder Ablenkung. Das wache Bewußtsein kann sich selbst nur durch eigenes Aufgeben verlieren.

### Das Unterbewußte

Obwohl seit Freud viele Psychologen immer wieder behauptet haben, daß das Unterbewußte „literarisch belehrt“ sei (Lacan) und oft dem Dichter ähnlich verfare, bezieht sich diese Beobachtung auf die Wirkungsweise des Unterbewußten, wie es in das Bewußtsein hinaufstrahlt. Die Gebilde selbst wollen sich nicht mitteilen - auch dem Bewußtsein nicht -, sondern wollen sich verwirklichen, *wirken*, und das tun sie auch in zunehmendem Maße. Das Antlitz der Welt, die politisch-wirtschaftlichen Verhältnisse zeugen davon. Es handelt sich um

Wirkungen, Kräfte, die nicht etwas oder sich ausdrücken wollen und auch nicht ein Verstehen suchen, sondern sich durchzusetzen trachten, genau so wie alle Egoisten. Selbstverständlich *deutet* sie der Mensch, wenn sie auftauchen, der Psychotherapeut und der Patient (auf so vielfache Weise!), aber das ist des Bewußtseins Arbeit an dem Phänomen - am einzigen, das keine „Bedeutung“ an sich, nur Wirkung hat. Die Deutung durch das gewöhnliche Denken *muß* inadäquat sein, auch das Symptom als „Deutung“ aufgefaßt, ist sekundär; vom Gesichtspunkt der unterbewußten Wirklichkeit aus gesehen könnte man sagen „nebensächlich“, denn die Kraftballung könnte auch anders gedeutet werden, durch ein anderes Symptom sich „äußern“; in jedem Fall aber wird es dem Bewußtsein leichter, mit dem Gebilde umzugehen, wenn es „gedeutet“ wird. Die unterbewußte Form ist, kann man sagen, großzügig, sie wird durch die Symptombildung oder in der Therapie *zu dem* kristallisiert, das wie ein Sinn, wie eine Bedeutung aussieht. In der menschlichen Sphäre kann sie nur im Gewand einer Bedeutung erscheinen, im Bewußtsein *muß* sie einen Sinn anziehen, um dort zu erscheinen. Die vielfachen und gleichwertigen Deutungsmöglichkeiten und Therapiearbeiten mit ungefähr gleichen Erfolgsraten machen es klar, daß es sich dabei nicht um das Wesen handelt, aber immerhin Nützlichkeitswert besitzen kann.

Während das alltägliche denkende Bewußtsein Vergangenheitscharakter hat, und deshalb lebenslos, machtlos, auch „zollfrei“ ist, sind die unterbewußten Bildungen lebendig, kraftvoll, nicht durch adäquate Begriffsbildung herabgelähmt wie die bewußten Inhalte. Daher können sie auf das kraftlose Alltagsbewußtsein einwirken und es weitgehend beeinflussen. Das Bewußtsein müßte die Ebene der Gegenwärtigkeit („Geistesgegenwart“ ist ein Blitz von dieser Ebene), des intuitiven Verstehens erreichen, um selber solches Leben zu haben, wie die unterbewußten Gebilde. Das Vergangenheitsbewußtsein, das die *Ergebnisse* der lebendigen, überbewußt ablaufenden, Prozesse enthält und erfährt, wird deshalb in Hinsicht der Aufmerksamkeit stets durch die unterbewußten Einflüsse gestört, zerstreut, abgelenkt.

Die unterbewußten Gebilde sind nicht kommunikativ, andererseits aber alles andere als neue und individuelle Bildungen. Individuell sind sie höchstens in dem Sinne, wie man eine Grippe nur individuell kriegen und haben kann; ansteckend durch Resonanz sind die „Gewohnheiten“ des Unterbewußten schon, sonst wäre keine *Zerstreuungsindustrie* möglich. „Neu“ sind die Gewohnheiten manchmal, aber wieder im pervertierten Sinn, nicht wie eine neue Schöpfung des Geistes.

### Der Entwicklungsweg des Bewußtseins

Die Aufmerksamkeit oder Hingabefähigkeit ist beim kleinen Kind am größten - dem entsprechen ihre Leistungen -, zugleich scheint diese Aufmerksamkeit, der die Welt der Bedeutungen zugänglich ist, ohne ein Zentrum zu sein, ohne Ichbewußtsein. Sie bezieht die Erfahrungen nicht auf einen Zeugen. Wir begegnen damit erfahrungsgemäß der Tatsache, daß eine Par-excellence-Ichleistung vorliegt (Blickkontakt, Lächeln, Begriffsbildung, Sprach- und Denkerwerb) ohne Ichbewußtsein. Man kann die Bildung des Ichbewußtseins im „Ich-“, „Mich-“, „Mein-“Sagen verfolgen: Sie fällt zusammen mit der teilweisen Identifizierung mit dem Körper, an dem sich die früher reinen Bewußtseinsprozesse brechen (wie die Wellen am Strand) oder spiegeln: Und durch diese Spiegelung kommt das Ichbewußtsein zustande. Das wahre Ich, das in der Hingabe des kleinen Kindes lebt, ohne *sich* zu erfahren, wird nun mit seinem Spiegelbild konfrontiert und begeht den Irrtum, den Spiegel (das Körpergefühl) für sich selbst zu nehmen. Es ist verständlich, daß zum Aufwachen des Bewußtseins außer dem Ich auch noch ein Spiegelbild notwendig ist (kein Tier erkennt sich im Spiegel) und daß eben dieses zunächst für das Ich gehalten wird. Die große Aufmerksamkeit des kleinen Kindes, die Nachahmungsfähigkeit, die bis zum Verstehen oder zur Sprechintention der Umgebung reicht, ist dem Umstand zu verdanken, daß das wahre Ich noch ungeteilt (und deshalb nicht

selbstbewußt) gänzlich „draußen“ ist, d.h. sich noch nicht mit dem Organismus identifiziert hat, noch nicht in ihn hereingezogen ist. Es bildet sich nun die Egoität. Aber ohne ein Ich gibt es kein Ego. Das Ich bleibt überbewußt, aber es ist mit dem Ego verbunden. Die Verbindung ist der Zugang des Bewußtseins zur Quelle der Intuitionen, keineswegs bloß intellektueller Art; die Unregelmäßigkeiten der Verbindung, etwa ihre Störungen aus dem Unterbewußten, das Ego und Ich trennt, bedingen die Erkrankungen, je nachdem, wie sich die stellvertretende oder illegitime Verbindung (zum Beispiel durch atavistische Kanäle) gestaltet.

Das Ichbewußtsein wird durch den Preis der Egoität erkaufte. Ist einmal das Ichbewußtsein da, so kann der Mensch dadurch auf sich selbst, auf sein Bewußtsein reflektieren, so ist er *mündig*. Er ist nunmehr verantwortlich für alles, was mit ihm seelischgeistig geschieht, und er hat die Möglichkeit, die eigene Vergangenheit aufzuarbeiten, ihm Sinn geben, wo es sinnlos zu sein scheint. Das ist eine mühsame und unbequeme Arbeit, anstelle derer oft die Zustimmung zu einer Erkrankung stillschweigend gegeben wird, weil diese bequemer zu sein scheint, obwohl sie letztlich sicherlich der schwierigere Weg ist. Durchaus wäre das Ichbewußtsein imstande, einen Anfang zu machen - Freiheit, Anfang, Ichbewußtsein sind Synonyme - und durch Bewußtseinsübungen ein neues Zentrum, ein nichtgespiegeltes Ich-bin auf der Ebene der Gegenwärtigkeit zu erfahren, was zugleich die Bildung dieses Zentrums, des wahren Subjekts wäre.<sup>1</sup> Diese Erfahrung wird mit dem Bestreben nach „Selbstverwirklichung“ vermieden und ersetzt.

### Die Eigenschaften der konzentrierten Aufmerksamkeit

Die Aufmerksamkeitsübungen erfolgen mit der freien Aufmerksamkeit, d.h. das Thema ist indifferent, nicht attraktiv und anfänglich, aus Gründen der vollen Verständlichkeit, ein menschengeschaffener Gegenstand, den man vorstellt und denkt (nicht anschaut!). Ist die Aufmerksamkeit ideal konzentriert, so zeigt sie drei Eigenschaften:

1. Die Aufmerksamkeit ist nur bei dem Gegenstand, daher „hier und jetzt“ oder vollends gegenwärtig, oder noch anders gesagt: improvisierend. Sie kann sich nicht auf Erinnerungen, Wiederholungen einlassen, es gibt für sie nur den Gegenstand. Man denke an einen Musiker, der dasselbe Stück das achtzigste Mal spielt: Er kann sich beim Spielen nicht an vorangehende Aufführungen erinnern, er muß improvisieren (innerhalb der gegebenen Noten), wenn es ein gutes Konzert sein soll. Das ist nur durch eine völlige Konzentration möglich.

2. Die Möglichkeit des Improvisierens stammt aus der Metamorphose der Aufmerksamkeit, die bei völliger Konzentriertheit erfolgt. Sie beginnt immer mit einer intentionalen Gebärde, die Aufmerksamkeit wird auf ein Thema gerichtet, sonst könnte sie gar nicht konzentriert werden. Erfolgt aber die Konzentration, wandelt sie sich aus einer greifenden (das Thema haltenden) Aufmerksamkeit in eine empfangende. Diese ist es, in die neue Einsichten, Ideen, Gebärden ihren Weg finden. Daher sollte schon die intentionale Übung locker gestaltet sein. Die empfangende Aufmerksamkeit ist die Gebärde des Bettlers (leere Handfläche nach oben), der Armut: „Selig sind die Armen.“ Die empfangende Aufmerksamkeit ist die Quelle für die Improvisation.

3. Im Alltag ist die Aufmerksamkeit so schwach, daß man sie nicht erlebt, ja, gar nicht bemerkt, es sei denn, daß sie aussetzt: Dann bemerken wir ihren Mangel nachträglich. In der Übung kann sie sich so weit steigern, daß sie für sich selbst erfahrbar wird, ohne daß sie vom Thema abweichen würde. Man kann dies auch so ausdrücken: Das vorgestellte Bild des Gegenstandes ist aus meiner Aufmerksamkeit geschaffen. Das kann erlebt, nicht bloß gedacht werden, und in diesem Fall kommt es zu einem realen Ich-bin-Erlebnis, die Aufmerksamkeit begegnet sich selbst, real, weil es sich auf der Ebene der Gegenwärtigkeit abspielt und deshalb keine „Beweise“ mehr erfordert, keine „Selbstbestätigung“. Das ist ein absoluter Punkt in der Heilung; wer das erlebt hat, ist geheilt oder kann seine weiteren Probleme

sicherlich selbständig lösen. In dieser Erfahrung, wie in jedem wirklich heilenden Moment, fallen Ego und Ich zusammen.

### Grundprinzipien des Heilens

Das fundamentale Prinzip ist der Therapeut: Der dürfte nicht normal, sondern mindestens gesund sein, sonst sind alle Methoden, Griffe, Geschicklichkeiten umsonst. Er müßte sein Bewußtsein durch Übungen andauernd pflegen und weiterbilden an Fähigkeiten - für ihn gilt wirklich das Wort des Angelus Silesius:

Wer in den Wegen Gott's gedächte still zu stehn,  
Der würde hinter sich und ins Verderbnis gehn.

Die psychische Erkrankung erfolgt immer durch nichtgebrauchte oder mißbrauchte, gefangene und ins Eigenleben gezogene *geistige* Kräfte, die beim kleinen Kind als himmlische Intelligenz, grenzenlose Aufmerksamkeit und Hingabefähigkeit in Erscheinung treten. Wenn man das ganz präzise formuliert, dann muß man die mitgebrachten ursprünglichen geistigen Kräfte von denen unterscheiden, die aus dem Organismus unter Einwirkung der ersteren frei werden. Diese dienen dazu, daß der Körper Ausdrucksinstrument des Geistes sein kann; zum Beispiel das Sprechen als physiologische Tätigkeit verwirklicht werde oder das Denken in Begriffen der Muttersprache erfolgen kann. Es sind die letzteren, aus dem Organismus freiwerdenden Kräfte, die in der psychischen Erkrankung eine Rolle spielen.

Aus alldem folgt, daß wirkliche Heilung, nicht bloß das sozial Erträglichmachen der Symptome, also das Anpassen an die allgemeine Erkrankung, nur durch die Zurückführung der ursprünglich geistigen Kräfte erfolgen kann, in die Verfügung des Ich. Dies kann nur geschehen, wenn der Therapeut über die geistige Dimension weiß und sich Fähigkeiten erübt hat, die pervertierten geistigen Kräfte zu sichten und ihre Befreiung und ihr Freibleiben zu bewirken. Dazu dienen ihm die Bewußtseinsübungen.<sup>2</sup>

Die Übungen werden für den Therapeuten zur Bildung therapeutischer Fähigkeiten, bei „normalen“ Menschen prophylaktisch, bei leichtkranken direkt zur Heilung gebraucht. Bei Schwerkranken müssen meistens die „Knoten“ und Verkrampfungen durch verschiedene Methoden gelöst werden, um dann die freigewordenen Kräfte durch Aufmerksamkeitsübungen zunehmen zu lassen auf Kosten des Unterbewußten und sie zur schöpferischen Verfügung des Ich zu führen.

Zur Heilung sind alle Bewußtseinsgebärden dienlich, die die Helligkeit des Bewußtseins steigern. So alle Konzentrationsübungen, die Übung der Hingabe im Denken, Vorstellen, Wahrnehmen. In jedem neuen Verstehen, in jedem gewollten Sich-Vergessen an eine Wahrnehmung fallen Ego und Ich zusammen: Diese Erfahrungen stärken ihre Verbindung auf gesunde Weise, weil der Prozeß voll mit Bewußtseins-helligkeit begleitet ist.

Der Mensch hat eine besondere Fähigkeit, die den Tieren ermangelt. Er kann sich an etwas *ohne Anlaß* erinnern. Solches Erinnern zu pflegen, ist heilend; ebenso wie die verbale Beschreibung eines Gegenstandes, einer Landschaft, einer Szene. Alles dies hilft zur Isolierung des Zeugen, des Ich aus den sonst leicht ihn überschwemmenden Emotionen. Gefühlsübungen können nach Erreichung eines gewissen Maßes gedanklicher oder wahrnehmender Konzentriertheit eingeführt werden.<sup>3</sup>

Es ist selbstverständlich, daß alle Bewußtseinsübungen gegebenenfalls erst in Gemeinschaft mit dem Therapeuten gemacht werden, solange der Patient unfähig ist, sie alleine durchzuführen. Das primäre Ziel ist, daß die Assoziationen aufhören, die Konzentration auf das Thema zu stören. Ohne stark konzentrierte Aufmerksamkeit

ist die geistige Dimension weder für den Therapeuten noch für den Patienten zu erreichen, und dann bleibt die Behandlung auf der psychischen Ebene stehen.

Nicht heilend, bloß die Krankheit „zähmend“ sind alle Bewußtseinsmanipulationen, die für den sie Erleidenden oder Tuenden nicht verständlich, nicht durchschaubar und keine Aktivität erfordernd sind, in einem Wort: keine Lehren. Denn die Lehren wenden sich an das ansprechbare Zentrum des Menschen und aktivieren es. Diesbezüglich ist der moderne Mensch in einer völlig verschiedenen Lage als diejenigen, für die die traditionellen Methoden (zum Beispiel Yoga) aktuell waren, denn der heutige Mensch ist selbstbewußtseinsfähig, kann oder könnte aktiv sein Schicksal ergreifen - im Gegensatz zu einem Kinde oder einer Menschheit auf einer noch kindlichen Stufe der Bewußtseinsentwicklung. Bleiben die potentiellen Fähigkeiten zur Selbstgestaltung des Schicksals oder des Bewußtseins unbenutzt, entstehen aus diesen wiederum krankmachende seelische Kräfte. Wird eine geistige Kraft nicht als solche verwendet, so wandelt sie sich in eine seelische Kraft. Die Metamorphose kann bis zu organisch krankmachenden Lebens- oder Empfindungskräften gehen.

Jede Bewußtseinsmanipulation hat Drogencharakter, insofern der Mensch nicht weiß, was mit seinem Bewußtsein geschieht, und insofern die Helligkeit des Bewußtseins bei jeder Manipulation abnimmt, gleich wie bei einer Drogenwirkung. Die Heilung wäre, das Alltagsbewußtsein dem Überbewußten anzunähern, mit ihm stärker zu verbinden. Das kann nur durch die Pflege der erkennenden Funktionen gelingen, die entwicklungsfähig sind. Manipulationen, die den Helligkeitspegel des Bewußtseins senken, führen nach unten, zum Dumpferwerden des Bewußtseins, wodurch das Vorherrschen des Unterbewußten verstärkt wird. Das Bewußtsein wird auch außerhalb sich nicht verstehender Therapien manipuliert: Durch Überschwemmung mit Inhalten, Wahrnehmungen, „Erlebnissen“, die nicht oder nicht voll verstanden werden. Dasselbe gilt für Bewußtseinsgymnastiken, deren Wirkung man nicht durchschaut und die nicht an den Ansprechbaren, an das Ich-bin sich wenden, sondern geradezu dieses Zentrum zu verwischen, den Schwerpunkt des Menschen an die Peripherie des Bewußtseins zu treiben bestrebt sind. Viele solche Bestrebungen arbeiten mit dem Heraufbeschwören oder der Wiederherstellung alter, von der modernen Menschheit überholter Bewußtseinszustände, von denen der dazu Strebende gerade durch sein Streben getrennt wird, denn gerade das Streben hat in alten Zeiten gefehlt - eine verbreitete Selbsttäuschung des Menschen.

Die Passivität erzeugt Krankheit - der Weg der Bequemlichkeit -, und Krankheit erzeugt Passivität. Man wartet ab, man tut, „was geht“. Was geht, darin wirkt die seelische Gravitation nach unten. Die geistig-schöpferische Tätigkeit ist wenigstens am Anfang nicht anziehend und es geht auch nicht von selbst, vielleicht schwierig, vielleicht gar nicht. An dieser Stelle ist es ersichtlich, wie weit die allgemeine Erkrankung, die man als Normalität auffaßt und deshalb gar nicht bemerkt, die individuelle Schädigung fördert und die Heilung hindert.

Trotz allem: In allen psychischen Erkrankungen lebt der menschliche Geist. Mehr noch: Um Mensch zu werden, muß ein jeder durch eine ihm angemessene Krankheit gehen. Natürlich muß er sich auch aus der Krankheit herausheilen. Diese Überzeugung ist das Fundament einer spirituellen Therapie. Eine alte Weisheit - Bodhidharma (6. Jahrhundert), der indische Mönch, der den Buddhismus nach China gebracht hat - sagt: „Die Buddhas betrachten die Blendung als ihren Vater und die Begierde als ihre Mutter ... Die drei Bereiche sind Begierde, Zorn und Blendung. Die drei Bereiche zu verlassen, bedeutet von Begierde, Zorn und Blendung zu Moralität, Meditation und Weisheit zurückzukehren. Begierde, Zorn und Blendung haben keine eigene Natur. Sie sind von den Sterblichen abhängig. Und ein jeder, der fähig ist, sich zu besinnen, muß sehen, daß die Natur von Begierde, Zorn und Blendung die Buddha-Natur ist. Die Sutras sagen: Die Buddhas sind nur Buddhas geworden, indem sie mit den drei Giften gelebt und sich mit dem reinen Dharma genährt haben. Die drei Gifte sind Begierde, Zorn und Blendung.“<sup>4</sup>

Darin sind sowohl die Psychologie wie auch die Therapie zusammengefaßt. Wenn das Leben, des Einzelnen und der Gemeinschaft, nicht sinnvoll wird, ist die Möglichkeit, ja Notwendigkeit der psychischen Erkrankung gegeben. Ein Teil der Menschheit wird die Krankheit in Drogensüchtigkeit ausleben; Drogen können auch Macht, Ruhm, Geld, Erfolg oder Aggression sein; es gibt viele sozial duldbare, sogar geschätzte Drogen; der empfindlichere, aber schwache Teil geht in die „Neurose“. Die individuelle Behandlung müßte die geistige Lage der Gesellschaft, des Zeitalters stark in Betracht ziehen, den Patienten nicht an die allgemeine Erkrankung anpassen wollen, sondern in seinem Ichwesen stark genug machen, um diese zu ertragen, ihr zu widerstehen und vielleicht sogar etwas gegen sie zu tun.

Der Sinn ist nicht mehr gegeben. Ihn zu suchen, ernsthaft zu suchen, mit allen Kräften, gibt dem Leben auch schon einen gar nicht billigen Sinn.

Die moderne Neigung, das Denken zu verlassen, überspringen zu wollen, stammt aus der Unkenntnis seiner wahren Natur: daß das Denken der letzte Ausläufer des Uerkennens ist, daß es die hellste Bewußtseinsfunktion des modernen Menschen ist, daß es allein eine Autonomie unter den Bewußtseinsfunktionen hat. Es arbeitet hinter der Denk- und Logosfeindlichkeit eine erkenntnispsychologische Naivität - Symptom der allgemeinen Erkrankung -, durch die nicht bemerkt wird, daß Zweifel, Reserven, Ablehnung der Denkschulung gegenüber durch Denkurteile bewirkt werden. Die Mythologie des Unter- oder Unbewußten - selbst durch das Denken erfaßt und vertreten - vervollständigt das Anheimfallen an das von unten gesteuerte Irrationale, anstatt das Denken zu seinen Quellen, in das Überrationale zu heben.

---

<sup>1</sup> Siehe Georg Kühlewind: *Bewußtseinsstufen*. Stuttgart <sup>2</sup>1980, Kap.: *Das Grunderlebnis des Geistes; Konzentration und Kontemplation*

Ders.: *Vom Normalen zum Gesunden*. Stuttgart <sup>4</sup>1991, Kap. 5.3

<sup>2</sup> Siehe Georg Kühlewind: *Vom Normalen zum Gesunden*. A.a.O., Kap. 5;

Ders.: *Die Wahrheit tun*. Stuttgart <sup>2</sup>1982, Kap.: *Die Reinheit des Strebens; Die zweite Stufe der Meditation;*

Ders. in: Jürgen Smit (Hg.): *Freiheit erüben*. Stuttgart 1991, Kap.: *Die Schulung der Aufmerksamkeit*

<sup>3</sup> Siehe besonders die unter 2. angeführten Kapitel aus: *Die Wahrheit tun*

<sup>4</sup> *The Zen Teaching of Bodhidharma*. San Francisco 1989