



Transpersonale Studien 15

Wilfried Belschner

Der Aufbruch in eine Kultur des humanen Werdens

Theorie und Praxis der Werdens-Begleitung

BIS-Verlag der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Transpersonale Studien

Herausgeber:

Prof. Dr. Wilfried Belschner

Prof. Dr. Dr. Peter Gottwald

Die Reihe Transpersonale Studien versteht sich als ein Forum, in dem Fragen der seelisch-geistigen Entwicklung behandelt werden. Angesichts der Faszination, die nach wie vor von einem materialistischen Menschen- und Weltbild ausgeht, soll ein Ort für den Austausch über Grundfragen des Humanum geschaffen werden: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Sie sollen aus unterschiedlichen Perspektiven erörtert werden. Die Beiträge werden diese Grundfragen umkreisen, um verschiedenartige Sichtweisen gewinnen und vergleichen zu können. Alle diese Texte respektieren wir als Versuche, das dem Menschen innewohnende Numinose zur Sprache zu bringen. Und wir können uns als Forscherinnen und Forscher erleben, die auf dem Weg sind, das menschliche Bewusstsein zu erkunden und die eigene Wandlung zu erfahren.

Wilfried Belschner

Der Aufbruch in eine Kultur des humanen Werdens

Theorie und Praxis der Werdens-Begleitung



BIS-Verlag der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Oldenburg, 2019

Verlag/Druck/Vertrieb

BIS-Verlag

der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Postfach 2541

26015 Oldenburg

E-Mail: bisverlag@uni-oldenburg.de

Internet: www.bis-verlag.de

ISBN 978-3-8142-2384-1

Inhalt

Vorwort	7
Kooperative Werden	11
Die Kunst der Werdens-Begleitung	19
Die Kultur des Werdens	33
Werden – Eine Einladung zum Üben des Verstoffwechslens	55
„wir“ oder warum es so schwierig ist, das „ich“ zu überwinden	99
Das Existentielle Qigong	111
Kann das derzeitige Gesundheitssystem „solidarisch“ werden?	139
Vom Aufbruch in eine Kultur des humanen Werdens	163
Übungsteil	191
Die leibliche Präsenz in existentiellen Grunderfahrungen	193
Meine Lebensgeschichte in bedeutsamen Objekten	197
Was bestimmte den Verlauf meines Lebens?	199
Meine ersten Erinnerungen	201
Was bedeutet mir der Begriff „Werden“?	203
Meine Lebenslinie	205
Sternstunden meiner Biografie	207
Der Lebensfluss – Body Flow	210
Das Museum	213
Epilog	218

Für Helga



Vorwort

Vor einigen Jahren stand ich in der Schwäbischen Alb am Rande des Blautopfs, fasziniert von dem steten Fluss der Wassermassen, die aus dem Untergrund hervorquellen. Eine Faszination, die einerseits gespeist wurde durch die Stille – es geschah einfach so vor sich hin, überhaupt nicht spektakulär, aber es geschah, andererseits durch die unmittelbare, nicht nachlassende Kraft dieses Aufsteigens und Hervorbringens aus der Tiefe.

Ich erinnere mich, wie ich dann – sitzend unter den Bäumen – dieses Geschehen auch auf mein Leben und meine Biografie bezog. Ist es nicht auch faszinierend, wie „Leben“, das Leben, mein Leben aus einem hervorquillt? Wie wir uns ihm anvertrauen können. Und wenn ich an den Gegenpol denke: ich könnte „Leben“ und „das Leben“ nicht herstellen. Ich könnte „es“ nicht wollen oder erzwingen. Ich könnte mich anstrengen, „es“ würde sich nicht produzieren lassen, „es“ würde sich keiner noch so raffinierten Technik unterordnen und auf Befehl da sein. Das Leben ist und bleibt ein geheimnisvolles Geschenk, das wir mit Staunen und Dankbarkeit entgegennehmen können. Es ist nicht verfügbar.

An diesem Punkt wird es nun spannend. Denn die Unverfügbarkeit des Lebens passt nicht zu der Auffassung derjenigen, die Lebensvorgänge unter ihre Kontrolle und unter ihre interessegesteuerte Herrschaft bringen wollen. Denn nur dann kann ein eigentlich unverfügbarer Lebensvorgang auch für die derzeit voranschreitende ökonomisierende Betrachtung und Nutzung allen Geschehens vereinnahmt werden.

Das Buch handelt von diesem spannungsgeladenen gesellschaftlichen Widerspruch. Nach vielen Jahren des Ertragens und Aushaltens einer favorisierten gesellschaftlichen Perspektive, in der der Mensch zunehmend als Objekt ökonomischer und profitorientierter Kalküle konzipiert wird, war ein Punkt erreicht, an dem nicht mehr nur leise widersprochen werden konnte. Es galt nun, sich der Aufgabe zu stellen, konzeptuell aus dieser gesellschaftlich überwiegend akzeptierten und politisch sogar geförderten Vereinnahmung aufzubrechen und aus diesem konzeptuellen Gefängnis auszubrechen. Es galt für mich nun, sich neu zu erfinden und als *Konsensstörer* erkennbar zu werden.

Da ich über Jahrzehnte in einem Bereich gearbeitet habe, der üblicherweise als *Gesundheitssektor* oder als *Gesundheitssystem* bezeichnet wird, habe ich diesen Bereich ausgewählt, um einen alternativen Suchraum und eine alternative Sichtweise zu entwickeln.

In Kürze vorab wähle ich dafür eine pointierte Darstellung.

In der gängigen und herkömmlichen, in der derzeit sogenannten *normalen* Perspektive werden der Mensch und seine Lebenspraxis *im System* des Gesundheitssektors zunehmend zum Objekt ökonomischer Kalküle. Die individuelle Lebenspraxis wird darin *systemisch* derart gedeutet, interpretiert und analytisch zergliedert, dass an ihr möglichst viele Dienstleistungen der „Gesundheitswirtschaft“ angeheftet werden können. Der Mensch wird als bedürftig für all die Waren und Dienstleistungen deklariert, die die Gesundheitsindustrie herstellen kann. Seine Lebensvollzüge müssen möglichst umfassend als defizitär und nicht normgerecht diagnostiziert werden, damit an ihnen – sei es präventiv oder therapeutisch – korrektive Dienstleistungen zusammen mit dem Verbrauch von Waren vollzogen werden können. „Es gibt keinen gesunden Menschen, nur Menschen, die nicht ausreichend diagnostiziert sind.“ So könnte der Slogan der wettbewerbsgetriebenen Gesundheitswirtschaft lauten.

Die Begriffe „Gesundheit“ und „Krankheit“ verweisen nicht mehr auf das Wohlergehen und das Leid eines Menschen. Sondern sie bezeichnen Waren, die verkauft werden müssen. Die Anzahl der zu erbringenden Gesundheits- bzw. Krankheits-Dienstleistungen unterliegt der gleichen marktwirtschaftlich-kapitalistischen Warenlogik wie Waschmittel, Autos und T-Shirts:

1. Jedes Jahr soll die Zahl „wachsen“.
2. Die Erbringer der Dienstleistungen eines Marktes befinden sich mit ihren Mitbewerbern im globalen Verdrängungswettbewerb – einem kannibalistischen Wettbewerb, in dem eigentlich nur einer als Monopolist überleben kann.

Als „unrentabel“ deklarierte Bereiche der Gesundheitsversorgung, die sich der Planbarkeit des betriebswirtschaftlich organisierten und profit-optimierten Ablaufs und damit der Gewinnerzielung entziehen, werden abgestoßen (z. B. Stationen der Geburtshilfe). Um die Wachstumsziele zu erreichen, gibt es ein Arsenal von leisen und gleichwohl hochwirksamen Marketingmaßnahmen, wie zum Beispiel die zunehmende Pathologisierung der Bevölkerung. Um dies zu ermöglichen, werden die Grenzwerte für physiologische Laborparameter, innerhalb derer ein Mensch als *normal* diagnostiziert wird, verändert (vgl. die Veränderungen der Grenzwerte für die Diagnostik von „Bluthochdruck“). Gegen eine solche systemisch-stille Maßnahme kann sich ein Mensch nicht direkt wehren. Der veränderte, ihn mit höherer Wahrscheinlichkeit pathologisierende Normbereich wird über ihn verfügt – er erhält aus der interessegesteuerten Expertensicht die Diagnose der sofortigen Behandlungsbedürftigkeit mit all den Folgen der Ausübung von strukturellen Gewalt: Sein Leben gehört nicht mehr ihm, sondern er ist aufgefordert, sich gehorsam dem Regime der Protagonisten der Gesundheitswirtschaft zur Verfügung zu stellen.

Es galt, gegenüber diesem durchdringenden systemischen Prozess im herkömmlichen Gesundheitssektor eine konzeptuelle Alternative anzubieten. Die Beiträge des Buches stellen die Entwicklung dieser Alternative vor. Das Konzept baut auf dem Kernbegriff des *Werdens* auf. Damit ist gemeint: Jeder Mensch ist Träger eines Potenzials, das sich in der Lebenspraxis gestaltend entfalten möchte. Der Mensch hat in dieser Annahme nicht (mehr) funktional zu sein für die Zielsetzungen einer Gesellschaft im Sinne seiner Verwertbarkeit. In der derzeitigen marktwirtschaftlich-kapitalistisch dominierten Epoche soll der Mensch arbeitsfähig und konsumfähig sein.

Aus dieser impliziten Annahme der Gesundheitswirtschaft springen wir mit dem *Werdens-Konzept* heraus. Prioritär wird nun die Frage:

Auf welchen Leitideen muss ein Gemeinwesen aufbauen, damit die Entfaltung der Potenziale der Menschen gelingen kann?

Die Beiträge des Buches arbeiten sich sukzessiv zur Beantwortung dieser Frage vor. Es ist ein Geschehen ähnlich wie die eingangs geschilderte Blaukopf-Erfahrung. Im Schlusskapitel werden die Grundzüge eines *Werdens-Systems* dargestellt. Es bildet den Gegenpol zur *marktwirtschaftlich-kapitalistisch verstandenen Gesundheitswirtschaft* – einem System, das wegen seiner ökonomischen Grundannahmen in einem nicht mehr hinnehmbaren Ausmaß Leiden erzeugt, sowohl bei den Menschen, die als Dienstleister im System tätig sind wie auch bei den Menschen, die nach den Dienstleistungen des Systems nachfragen, die ihnen eigentlich Not lindernde Abhilfe verschaffen sollten.

Ich will hier ausdrücklich betonen: Mit der obigen Aussage werden das Engagement und die Leistung der Professionellen im derzeitigen Gesundheitssektor in keiner Weise in Frage gestellt oder kritisiert oder herabgewürdigt. Es geht hier um die kritische Auseinandersetzung auf einer *systemischen Ebene*. Es soll also gezeigt werden: Das derzeitige destruktive *Gesundheitssystem* (verstanden als „Gesundheitswirtschaft“) mit all seinen immensen Kollateralschäden ist nicht alternativlos – um ein geläufiges Wort aus der politischen Diskussion aufzugreifen.

Es ist eine notwendige Aufgabe, die mögliche Koexistenz dieser beiden Ansätze „Gesundheitssystem vs Werdens-System“ und das Ausmaß der notwendigen Transformation des derzeitigen Gesundheitssystems in ein nachhaltiges und wachstumskritisches Werdens-System zu untersuchen. Ein Werdens-System in gesellschaftlichen Nischen in naher Zukunft zu verwirklichen, ist – rational besehen – mehr als unumgänglich, es ist auch eine Herzensangelegenheit.

Oldenburg, im Juni 2019

Wilfried Belschner

Kooperative Werden

Eine Skizze für die Entwicklung einer neuen wissenschaftlichen Disziplin und einer neuen Profession

„Das Leben ist nicht ein Frommsein, sondern ein Frommwerden, nicht eine Gesundheit, sondern ein Gesundwerden, nicht ein Sein, sondern ein Werden, nicht eine Ruhe, sondern eine Übung. Wir sind's noch nicht, wir werden's aber. Es ist noch nicht getan oder geschehen, es ist aber im Gang und im Schwang. Es ist nicht das Ende, es ist aber der Weg. Es glüht und glänzt noch nicht alles, es reinigt sich aber alles.“

Martin Luther

Vorbemerkung

Der folgende Text ist zu verstehen als ein Aufruf für einen Aufbruch. Er möchte anregen, zu erwachen und in eine neue Richtung zu blicken. Er möchte ermutigen, sich von bestehenden Konzepten zu lösen. Er möchte – getragen von einem inneren Lächeln – eine Situation vorbereiten, in der wir offen werden für etwas, das auch Gestalt bekommen könnte. Er will Bestehendes nicht angreifen oder verdrängen. Er wirbt dafür, sich einen inneren freien Zustand zu erlauben, in dem etwas zunächst *auch* da sein darf, ohne es zu bewerten.

Der Hintergrund

Die folgende Skizze ist auf dem Hintergrund der jahrzehntelangen Auseinandersetzung mit den Merkmalen des „Gesundheitssystems“ entstanden (z. B. der zunehmenden Ökonomisierung; der Umwandlung von „Gesundheit“ und

„Krankheit“ in eine Ware; der progressiven Medikalisierung aller Lebensbereiche; der Individualisierung von allgemeinen, gesellschaftlich verankerten prekär destruktiven Lebenslagen und der dadurch möglichen Umwandlung in „individualisierte Störfälle“ und deren „therapeutische“ Bearbeitung = Behandlung; der medizin-technologischen Bearbeitung von Lebenssituationen; der „Materialisierung“ von Behandlung; der Beibehaltung einer obrigkeitstaatlichen Logik des „Gesundheitssystems“; dem Versuch der Monopolisierung des biomedizinischen Modells; ...). Der Autor glaubt nicht mehr, dass sich die in das „Gesundheitssystem“ involvierten Akteure von der inhärenten „Logik“ des marktwirtschaftlichen Handelns „von sich aus“ oder „freiwillig“ abwenden werden und zu einem konzeptuellen Neuanfang bereit und in der Lage sind. Vielmehr werden sie – so die Vermutung – der systemimmanenten Gier folgen (z. B. nach konzeptueller und wirtschaftlicher „Markt“-Beherrschung, Maximierung der Rendite).

Die folgende Skizze ist auch auf dem Hintergrund meiner lokalen Erfahrungen und meines begrenzten Wissens entstanden. Wenn andernorts andere Erfahrungen vorwiegen, werden diese gerne gehört und aufgenommen; sie werden den Text anreichern oder auch verändern. Und zusätzliches Wissen ist stets willkommen.

Meine schlummernde Unzufriedenheit mit dem Gesundheitssystem wurde durch drei Anregungen aktualisiert.

Die auftauchenden Anregungen

Anregung 1.

Bei der Rückkehr von einer Reise (Anfang August 2014) war auf dem Anrufbeantworter ein Anruf der Leiterin der Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen Oldenburg (BEKOS) aufgezeichnet. Sie teilt mit, dass die BEKOS im Jahr 2015 ihr 30-jähriges Bestehen begehen wird. Da BEKOS ein „Kind“ von mir ist, sollte die Festveranstaltung in der Uni stattfinden und es wurde die Frage gestellt, was ich dazu beitragen könnte.

Anregung 2.

Mit Freunden fahre ich ab und zu zum Essen zu „Cäcilia“ nach Schohusen, einer wunderschön versteckten Bauernschaft, an der die Hunte noch wild vorbei fließt. Cäcilia kocht lecker vegetarisch. Dort gibt es ein Projekt na-

mens „Solidarische Landwirtschaft“ (SL). In dem Flyer dazu heißt es u. a.: „Sie (die SL) möchte gegen die weltweite Monopolisierung von Gemeingütern, die Macht von Konzernen und Monopolen wirken, die die Vielfalt und Verbundenheit mit der Natur aufgeben, Ausbeutung und Abhängigkeit schaffen wollen“. Cirka 35 Personen bilden eine Kooperative, die monatlich einen Mitgliedsbeitrag leisten, der Cäcilia ein Grundeinkommen sichert. Wenn man in ihrem Hofladen einkauft, erhält man einen Rabatt auf den Einkauf.

Anregung 3.

In unserem Arbeitskreis TEX diskutieren wir seit Monaten (auch) das „Elend“ der Heilpraktiker (HP). So, wie sie es darstellen, haben sie als HP keinen anerkannten Beruf, sondern sie haben durch die Überprüfung lediglich die Bestätigung erhalten, keine Gefahr für die Volksgesundheit zu sein. Es gibt keine einheitliche Ausbildungs- und Berufsordnung und keine übergreifende Qualitätssicherung. Und das Einkommen der HP erreicht in der Regel nicht das Existenzminimum. Für eine konstruktive Abhilfe müsste also etwas Anderes entstehen.

Unsere Denkbewegungen gingen in die Richtung, aus dem „Gefängnis HP“ auszubrechen, weil es darin keine Lösung der angesprochenen Probleme gibt. Vorgeschlagen wurde dann zum Beispiel „Coach für Salutogenese“ oder „Salutologe“, um sich aus der vorherrschenden krankheitsbezogenen Wirklichkeitskonstruktion zu lösen. Aber diese Hupfer waren zu kurz. Die angestoßene Psychodynamik wollte einen großen befreienden Sprung.

Die Faszination des Projektes „Kooperative Werden“

Aus den drei o. g. Anregungen formte sich ein soziales Projekt.

Die Gründung von BEKOS war ja erfolgt, weil ich die Vereinzelung der Menschen im Umgang mit ihrer Erkrankung und ihre Ohnmacht verändern wollte. Die Krankheit stand für die „betroffenen“ Menschen in ihrer Lebenssituation bestimmend im Vordergrund. Sie war existentiell da, sie überwältigte das Leben der Menschen. Über die Erkrankung waren sie zu „Patienten“ geworden und in das System der Krankheitsbehandlung involviert worden. Damit war auch ein weitgehender Verlust von Autonomie verbunden, da nun die medizinischen „Sachzwänge“ und das Kompetenz-Wissen der ärztlichen

und psychotherapeutischen Experten über den weiteren Umgang bestimmen wollen. Der pathogenetische Ansatz steht im Vordergrund.

Eine Selbsthilfegruppe (SHG) soll nun die Vereinzelung mindern oder aufheben; sie soll die selbst erworbene, krankheitsbezogene Expertise der „betroffenen“ Menschen zusammenführen und sie soll die gegenseitige kognitive, emotionale und aktionale Unterstützung im Leben der einzelnen ermöglichen und erleichtern. Die Ohnmacht und das Ausgeliefertsein an die Krankheit und an das „System“ sollen gemindert oder aufgehoben werden. Es könnte sich also so etwas wie eine Gegenmacht bilden – die Menschen könnten ein wenig „eigenmächtig“ werden (sich „empowern“).

Eine SHG ist ein loser Verbund ohne Rechtsform. Man trifft sich als eine Art Schicksalsgemeinschaft, die durch die Krankheit begründet ist. Man hilft und unterstützt sich. Man ist füreinander da.

Bei der „solidarischen Landwirtschaft“ tun sich Menschen zusammen, die sich ihrer Kooperation bewusst sind. Sie verbinden sich als freiwillige Kooperative und sie wollen sich etwas „Anderes“ in Bezug auf ihre alltägliche Ernährung ermöglichen. Es soll nicht nur die großen Läden und Ladenketten geben, nicht nur die großen Erzeuger, sondern man will ein Netz entwickeln, in dem Menschen nicht den Mächten des Marktes als „Opfer“ ausgeliefert sind, sondern in dem und mit dem sie sich selbstbestimmt(er) ernähren und ihr Leben gestalten können. Dafür ermöglicht man durch den monatlichen Mitgliedsbeitrag (zumindest) einem Menschen ein verlässliches Grundeinkommen. Denn er soll schon in dem ersten Glied der Ernährungskette, also bei der Erzeugung der „Lebens“-Mittel (!) für die Qualität der Nahrung garantieren.

Die Ernährung ist ein wichtiges Segment des alltäglichen, „normalen“ Lebens. Es lag also – psychologisch betrachtet – nahe, dieses Modell der „Kooperative“ auch auf das Leben in seiner Gesamtheit zu übertragen. Wenn ich von meiner Grundüberzeugung ausgehe,

- dass jeder Mensch ein einzigartiges Experiment des Kosmos ist, in dem sich seine „implizite Bewusstseinsstruktur“ in Würde entfalten will (i. e. sich im alltäglichen Leben leiblich explizieren und manifestieren will, Belschner 2007, 2012, 2014), oder anders ausgedrückt:
- dass es wesentlich/wichtig/unverzichtbar ist, aus der Alltags-Trance zu „erwachen“,
- dass es in jedem Menschen etwas gibt, was sich verwirklichen möchte,

- dass in einem Menschen ein Samen angelegt ist, der keimen und wachsen und blühen und reifen und Früchte tragen möchte,
- dass es in jedem Menschen einen „göttlichen Funken“ gibt (Assagioli),
- dass es zur Aufgabe des Menschen gehört, zu seinem „Wesen“ durchzubrechen (Dürckheim),
- dass es etwas wie eine unstillbare Sehnsucht im Menschen gibt, die sich manifestieren möchte,
- ...,

dann kann es zweckmäßig sein, sich ab und an darin unterstützen zu lassen, diesem Experiment, dieser Sehnsucht, diesem Erwachen, etc. auf die Spur zu kommen. Dies gilt für die alltägliche Lebenspraxis, wenn ein Mensch den Eindruck hat, er stünde vor mehreren Optionen oder beim Gegenteil: er laufe auf eine Sackgasse zu. Diese frühzeitige Klärung ist wesentlich, um das „Werden“ zu ermöglichen, um den Samen keimen, wachsen, blühen, reifen und Früchte tragen zu lassen. Denn alle Klärungen werden zunehmend schwieriger, wenn die Lebenspraxis aus dem Ruder läuft, die verfügbaren somatischen, psychischen, sozialen und materiellen Ressourcen für die normalisierende Meisterung nicht mehr ausreichen und eine Situation einzubrechen droht, in der die herkömmlichen Schemata von „Krankheit“, „Störung“, „Defizit“, „Abweichung“ usw. angewendet werden, um die prekäre Situation zu interpretieren. Aber auch jetzt, in dieser fragilen Situation gilt es, das, was werden möchte, überhaupt oder wieder zu entdecken und die Spur wieder zu finden, durch die das „Werden“ (des Wesens/der impliziten Bewusstseinsstruktur/des göttlichen Funkens etc.) gestärkt und ermöglicht wird.

Und für genau diese Aufgabe des Klärens, des Abwägens, des deutlicheren Sehens, was denn da werden möchte, und dann des mutigen Herausspringens aus den üblich gewordenen (pathogenetischen) Denkschemata für die Interpretation der Lebenssituation (i. e. als individuelle „somatische Krankheit“, als individuelle „psychische Persönlichkeitsstörung“ im Sinne von ICD/DSM) braucht es (manchmal) einen professionellen Menschen, der da ist, der frei ist und der nicht angewiesen ist auf eine Vergütung, die ihn in einem vorhandenen System mit tradierten und anscheinend alternativlosen, pathogenetischen Deutungsmustern festhält, um seiner Profession loyal als Mediziner oder Psychotherapeut zu genügen und zumindest seinen Lebensunterhalt zu verdienen.

Der konzeptuelle Kernpunkt des hier vorgetragenen Ansatzes ist, dass es nicht mehr „therapeutisch“ um die Behebung von Krankheit geht, es geht

auch nicht mehr „salutogenetisch“ um noch mehr Gesundheit (vgl. die sich anbahnende „Pflicht zur Selbstoptimierung“), sondern es geht um das Aufspüren genau DER „Idee eines würdevollen Lebens“, die für diesen spezifischen Menschen angelegt und angemessen ist. Damit dies frei von hintergründigen Absichten (i. e. Verwertungsinteressen des Marktes) erfolgen kann, tun sich Menschen in einer freien Kooperative zusammen und „leisten“ sich einen „freien“ Menschen, der sie in ihrem „Werden“ unterstützt. Es gibt also keinen gesetzlich verordneten Zwangsbeitrag, um das „System“ zu finanzieren, mit der vorhersehbaren Zwangsläufigkeit, dass die einbehaltenen Beiträge (i. e. der Krankenkassenbeitrag) die im sog. Gesundheitsmarkt strukturell angelegte Gier nach (noch) mehr Geld nicht befriedigen können, was wiederum dazu führt, dass ständig danach gesucht werden muss, neue Einnahmequellen zu erschließen.

Es geht um die Chance eines professionellen Begleitens. Ein Mensch will erfahren, welche Geschichte sein Leben ihm erzählen will (siehe Belschner 2013, Psychiatrietag Jerichow 2013: Welche Geschichte will mir mein Leben erzählen?). Das dafür an manchen Wegmarken erforderliche professionelle Coaching – so will ich die professionelle Tätigkeit vorläufig bezeichnen, bis ein zutreffenderer Begriff gefunden ist – fußt in einer wissenschaftlichen Ausbildung, mit anschließender Verankerung in einer zuständigen Berufsordnung und fortlaufend nachzuweisender Qualitätssicherung.

Dieses professionelle Begleiten reduziert den Menschen nicht auf seine funktionale Brauchbarkeit im Sinne einer gesellschaftlichen Verwertbarkeit des „Humankapitals“. Die berufliche Tätigkeit des Coachings ist also nicht rangig zentriert auf die Wiedereingliederung eines Menschen in den Arbeitsprozess mittels „Therapie“ oder auf die vorbeugende Reduktion von Arbeitsunfähigkeitstagen mittels Gesundheitsförderung. Vorrangig ist das Aufspüren der Bestimmung eines Menschen (... seines „Wesens“, seiner impliziten Bewusstseinsstruktur), mit der er sich in seiner alltäglichen Lebenspraxis im Einklang befinden soll. Dies überträgt dem Menschen auch Verantwortung!

Die Tätigkeit des professionellen Begleitens eines Menschen wird von einer Kooperative finanziell getragen, in der sich eine Gruppe von Menschen freiwillig verbünden (vgl. dazu auch solche Ansätze von Solidargemeinschaften wie Artabana. Damit kann ein neuer Beruf entstehen, der nicht eng umgrenzt und reduzierend auf Krankheit oder Gesundheit zentriert ist, sondern auf das „Ganze“, auf das Leben, auf das, was das Leben mit einem Menschen vor

hat. Damit kann auch die obsoleete Aufteilung eines Menschen in Körper, Psyche und Geist und die berufsspezifische Bearbeitung der entsprechend konstruierten individualisierten „Störfälle“ aufgegeben werden.

Für diesen Beruf braucht es eine neue Bezeichnung ebenso wie für das Gebiet, für das eine neue Wissenschaftsdisziplin zu begründen ist.

Mein erster Vorschlag: Seminologie – Seminologe

Ihr Vorschlag: ...

Die herkömmlichen akademischen Disziplinen der Medizin und der Psychologie und ihre hier relevanten berufsspezifischen Ausformungen als „Mediziner“ und „Psychotherapeut“ werden weiterhin bestehen. Auch die berufliche Tätigkeit als Heilpraktiker wird es weiterhin geben. Sie alle sollten sich durch diese neue Orientierung nicht „bedroht“ sehen. Sie werden auch weiterhin bei spezifischen Anlässen benötigt werden.

Das Projekt ist geboren! Es fasziniert mich, weil es alle bisherigen Lösungsversuche übersteigt. Es schafft einen Lösungsraum, der m. E. bislang nicht vorhanden war.

Diesen neuen Lösungsraum mit Wahlverwandten weiter zu erkunden, darauf freue ich mich. Eine Vielzahl von Fragen wartet auf eine Erörterung: Wie könnte man die professionelle Tätigkeit umfassender beschreiben? Über welche Wissens- und Fertigungsbestände sollten die Professionellen verfügen? Welche „Fächer“ sollten in der Ausbildung vermittelt werden? Welche Persönlichkeitsbildung/Bewusstseinsbildung sollte als unverzichtbar für die Berufsausübung angesehen werden? Wie sollte die Bewusstseinsbildung in die Ausbildung eingebunden werden? Welche Zugangswege werden für die Ausbildung als möglich angesehen (z. B. berufsbegleitender Master-Studiengang, der auf einer anderen abgeschlossenen Berufsausbildung und einer mehrjährigen beruflichen Tätigkeit aufbaut)? Wo könnte eine solche Ausbildung angesiedelt werden? Wo wäre der rechte Ort dafür? Wer könnte ein solches Projekt wollen und unterstützen? Wer würde ein solches Projekt willkommen heißen? Wie könnten die ersten Schritte in Richtung einer Realisierung aussehen? Wie könnten sich die Menschen finden, die an einer Realisierung mitwirken wollen? Usw.

Dieser Aufsatz wurde zuerst publiziert in:

Belschner, W. (2014). Kooperative Werden. Eine Skizze für die Entwicklung einer neuen wissenschaftlichen Disziplin und einer neuen Profession. *Bewusstseinswissenschaften*, 20, Heft 2, 80–85.

Die Kunst der Werdens-Begleitung

Ein kleines Experiment als Einstieg

Ich möchte den Beitrag beginnen mit der Einladung zu einem kleinen Experiment. Lesen Sie deshalb bitte zunächst die Instruktion und führen Sie anschließend das Experiment durch. Wir erhalten dadurch eine gemeinsame Erfahrungsgrundlage und der weitere Text wird vermutlich leichter verständlich sein. In dem Experiment werden Sie – so viel sei schon verraten – zwei Modelle des Werdens kennen lernen. Zunächst die Instruktion für das Experiment. Sie sitzen vermutlich schon eine Weile. Ich möchte Sie jetzt bitten, einmal aufzustehen. Stehen Sie jetzt bitte ganz einfach auf. – Und wenn Sie aufgestanden sind, dann können Sie, wenn Sie mögen, sich im Raum umschauen, vielleicht einmal zum Fenster hinaus schauen ... und dann können Sie sich auch schon wieder hinsetzen.

Wenn Sie jetzt wieder sitzen, ist das kleine Experiment aber noch nicht ganz zu Ende. Ich möchte Sie nämlich bitten, noch mal aufzustehen. Bevor Sie jedoch aufstehen, möchte ich Ihnen noch eine zusätzliche Instruktion geben. Lassen Sie jetzt bitte in sich eine Stimmung von „Würde“ entstehen. – Stehen Sie nun bitte mit „Würde“ auf. Stehen Sie dieses Mal ganz bewusst mit „Würde“ auf.

Bleiben Sie nun bitte noch einen Augenblick stehen. Spüren Sie für einen Moment nach, wie es Ihnen jetzt ergeht, wenn Sie dieses Mal mit „Würde“ aufgestanden sind. Wie fühlt sich das an? Wie erleben Sie sich jetzt gerade? Wie empfinden Sie sich in Ihrem Körper jetzt gerade? – Verspüren Sie einen Unterschied zwischen dem ersten und dem zweiten Aufstehen? Worin besteht eventuell der Unterschied? Lässt er sich beschreiben?

Wenn Sie Ihrem Erleben ein wenig nachgespürt haben, dann können Sie sich wieder setzen.

Führen Sie nun nach dem Lesen der Instruktion – bevor Sie weiterlesen – bitte das Experiment durch.

Die Auswertung des Experiments

Wenn ich auf das kleine Experiment zurückschaue, dann haben Sie die Tätigkeit „Aufstehen“ vermutlich mit zwei unterschiedlichen Einstellungen durchgeführt. Das erste Mal sind Sie vermutlich „einfach mal“ aufgestanden. Sie haben das so gemacht, wie Sie schon viele hundert Male aufgestanden sind. Schließlich ist „Aufstehen“ eine Tätigkeit, über die man nicht nachzudenken braucht. Das kann man wirklich schon seit Kindesbeinen. Das zweite Mal hat Sie die Aufforderung, nun mit „Würde“ aufzustehen, vermutlich veranlasst, das Aufstehen anders zu machen. Ich könnte annehmen, dass Sie beim „würdevollen“ Aufstehen eine andere innere Haltung aufgerufen haben. Ich könnte sie mit dem Begriff „achtsam“ umschreiben. Die Frage ist also: Auf welche Qualitäten wird man bei einem so schlichten Experiment der Achtsamkeit aufmerksam? Ich will einige Beispiele dafür geben, welche Erfahrungen bei Ihnen gerade beim „würdevollen“ Aufstehen aufgetaucht sein könnten, als Sie ganz bewusst versucht haben, Ihrer selbst achtsam gewahr zu werden.

- Vielleicht war es so, dass Sie sich beim zweiten „würdevollen“ Aufstehen ein wenig mehr Zeit gegeben haben.
- Vielleicht war es auch so, dass Sie in der Bewegung des „würdevollen“ Aufstehens aufmerksamer waren als beim ersten Aufstehen.
- Vielleicht waren Sie beim „würdevollen“ Aufstehen mit Ihrem achtsamen Gewahrsein auch mehr bei sich selbst.
- Vielleicht haben Sie sich beim zweiten Aufstehen intensiver in der Bewegung selbst erlebt. Sie entwickelten so etwas wie ein „verliebliches Spürbewusstsein“.
- Vielleicht waren Sie auch ganz unmittelbar gegenwärtig in der Bewegung Ihres Leibes.
- Vielleicht ist beim zweiten Aufstehen auch noch etwas anderes spontan aufgetaucht, wenn Sie schon länger eine achtsame Lebensführung praktizieren: Vielleicht tauchten bestimmte Qualitäten auf im Sinne von Weite oder Klarheit. Ich nenne dies „reine Bewusstseinsqualitäten“.

Wir können uns nun fragen:

Was können wir aus dem Experiment lernen? Ich möchte vier Ergebnisse und eine Frage vorschlagen.

Erstens: Wenn wir wach sind, können wir uns durchaus in unterscheidbaren Zuständen des Wachbewusstseins befinden.

Zweitens: Wir können zwischen diesen unterscheidbaren Zuständen des Wachbewusstseins geläufig und ohne Anstrengung hin und her pendeln.

Drittens: Es gibt einen Zustand des Wachbewusstseins, in dem wir uns im Alltag bevorzugt aufhalten. Diesen Zustand nenne ich das „Alltags-Wach-Bewusstsein“. Da uns dieser Zustand so vertraut ist, dass wir ihn gar nicht mehr bemerken, bezeichne ich diesen Zustand des Alltags-Wach-Bewusstseins auch als „Alltags-Trance“.

Viertens: Wenn wir aus der Alltags-Trance erwachen wollen, brauchen wir in der Regel eine Aufforderung dazu. In unserem Experiment habe ich in der Instruktion diesen Anreiz zum Erwachen mit dem Stichwort „Würde“ umschrieben. Ich habe Sie gebeten, mit „Würde“ aufzustehen. Mit dem Stichwort habe ich versucht, Sie aus dem vertrauten Zustand des Wachbewusstseins, der Alltags-Trance heraus zu locken.

Es stellt sich nun noch die folgende Frage:

Wohin gelangen wir, wenn wir aus der Alltags-Trance erwachen? Wenn wir aus ihr aufbrechen? Dazu führe ich ein einfaches didaktisches Modell des Wachbewusstseins ein, – das sogenannte „Wachbewusstseins-Kontinuum“, in dem auch Ihre Erfahrungen aus dem Experiment verankert werden können.

Das Modell des Wach-Bewusstseins-Kontinuums

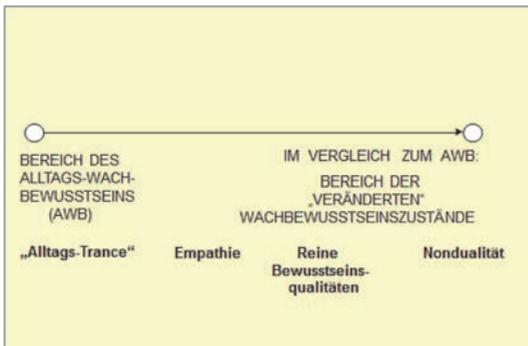


Abb. 1 Das Wach-Bewusstseins-Kontinuum

Die Abbildung lässt sich folgendermaßen lesen. Wenn wir wach sind, können wir uns in mehreren unterscheidbaren Zuständen des Bewusstseins befinden. Das haben wir gerade im Experiment erprobt. Neben der Alltags-Trance sind das die Bewusstseinszustände der Empathie, der „reinen Bewusstseinsqualitäten“ und die Erfahrungen der Nondualität (Belschner, 2007, 2012). Diese Zustände können wir auf einem Kontinuum lokalisieren. Vertraut ist uns der Zustand des Alltags-Wach-Bewusstseins, der den linken Pol des Kontinuums markiert. Die uns nicht so vertrauten Zustände des Wachbewusstseins werden in unserer Kultur mit einem Begriff der Abweichung, nämlich dem Begriff „verändert“ benannt.

Woher wissen wir nun, dass wir uns im Zustand des Alltags-Wach-Bewusstseins befinden? Ich benutze dazu fünf Merkmale.

Die fünf Kriterien des Alltags-Wach-Bewusstseins

1. der dreidimensionale Raum
2. die lineare Zeit
3. die Subjekt-Objekt-Trennung
4. die lokale Kausalität
5. die konsistente Ich-Organisation

Wir befinden uns immer dann im Alltags-Wach-Bewusstsein, wenn wir die folgenden fünf kulturellen Setzungen akzeptieren:

Merkmal 1: Der dreidimensionale Raum

Ein Raum ist nicht zweidimensional und auch nicht vier- oder fünfdimensional, sondern er ist bestimmt durch die drei Dimensionen Länge, Breite und Höhe. Mit diesen drei Dimensionen lässt sich jedes Objekt abbilden.

Merkmal 2: Die lineare Zeit

Im Alltags-Wach-Bewusstsein erleben wir die Zeit als Zeitstrahl, der von der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft verläuft. Die Zeit lässt sich in chronologische Abschnitte wie Sekunden und Minuten unterteilen. Diese jeweiligen Abschnitte sind exakt gleich groß und sie gelten auch als gleichwertig. Eine Minute um 11.30 Uhr gilt in der Wirklichkeit des Alltags-Wach-Bewusstseins als gleichwertig mit einer Minute um 23.30 Uhr. Die Zeit lässt sich mit den uns geläufigen Geräten, den Chronometern, objektiv messen.

Merkmal 3: Die Subjekt-Objekt-Trennung

Die Welt besteht im Alltags-Wach-Bewusstsein aus einzelnen Objekten. Es gibt als getrennte Objekte den Tisch, den Stuhl, die Lampe im Raum, den Baum dort draußen. Es gibt die Unterscheidung von „innen“ und „außen“. Zwei Menschen sind gemäß dieser kulturellen Setzung grundsätzlich voneinander getrennt. Um Sie herum ist die von Ihnen abgetrennte „Um-Welt“.

Merkmal 4: Die lokale Kausalität

Wenn ein Objekt seine Lage verändert, dann haben Sie dafür eine plausible Erklärung. Es ist für Sie völlig unstrittig, dass eine Lageveränderung auf das Einwirken einer Kraft zurückzuführen ist. Diese Kraft kann durch ihre Richtung, ihre Intensität und die Zeitdauer des Einwirkens beschrieben werden.

Merkmal 5: Die konsistente Ich-Organisation

Wir erwarten von einer erwachsenen und gesunden Person, dass sie ihre emotionalen und kognitiven Prozesse und ihr Handeln entsprechend den kulturellen Normen steuern kann.

Folgerungen aus dem Modell des Wach-Bewusstseins-Kontinuums

Wenn für einen Menschen diese fünf Kriterien gültig sind, dann befindet er sich in der Wirklichkeit des Alltags-Wach-Bewusstseins. Sie ist das, was wir gewöhnlich für die sinnlich erfahrbare „wahre Realität“ halten. Aber diese scheinbar einzig mögliche „Realität“ beruht lediglich darauf, dass wir uns geeinigt haben, diese fünf Kriterien für die Konstruktion der sog. „Realität“ zu benutzen. Insofern ist die „Realität“ nur eine Konsens-Wirklichkeit. Das heißt auch: Die Gültigkeit jedes Kriteriums kann aufgehoben werden. Dann erfahren wir ganz andere, aber genauso „wahre“ Wirklichkeiten.

Ich komme noch einmal auf das fünfte Kriterium, die konsistente Ich-Organisation, zurück. Für das Denken, Fühlen und Handeln wird im Laufe unserer Entwicklung – in der Regel – eine stabile Instanz ausgebildet: das Ich. Je strukturierter und je differenzierter dieses Ich entwickelt ist, desto besser ist es in der Lage, belastende Situationen im Alltag zu meistern.

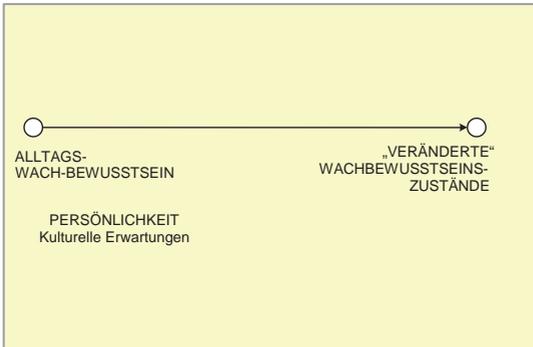


Abb. 2 Die Persönlichkeit als eine Ausformung des Alltags-Wach-Bewusstseins

Im Modell A des Werdens erleben wir uns so, dass wir uns selbst erschaffen. Wir sind unser eigener Schöpfer. Wir können uns mit unserer eigenen Kraft selber formen. Wir sagen: ICH bestimme, was aus mir WIRD. ICH kann mir meine eigene individuelle Gestalt nach meinen eigenen Plänen und Vorstellungen geben. Das Modell A des Werdens könnte ich überschreiben mit „ICH bin der Schöpfer meiner selbst“. Die gesellschaftliche Norm, der wir entsprechen sollen, fordert und fördert diese Ichhaftigkeit. „Ich bin für mich zuständig.“ Als Erwachsene sollen wir für uns eigenverantwortlich sorgen können: Als Erwachsene sollen wir unseren Lebensunterhalt selbst verdienen können.

Üblicherweise sagen wir dann: „ICH erzähle meine Lebensgeschichte.“ Wenn wir uns z. B. bewerben und den geforderten „Tabellarischen Lebenslauf“ schreiben, dann tun wir dies meist mit einer bestimmten inneren Haltung. Wir erleben uns beim Schreiben unseres Lebenslaufs in der Regel als die aktive Person. Beim Erzählen der Lebensgeschichte liegt die Betonung also auf den folgenden pointierenden Aussagen, mit denen wir uns programmieren:

- ICH bin es, der es zu etwas gebracht hat.
- ICH habe etwas geleistet.
- ICH bin der Autor dieser Geschichte.
- ICH habe den Lebensweg geplant.
- Und ganz wichtig: ICH habe die Kontrolle über mein Leben.

Wir erwarten von uns, dass ICH kontinuierlich und verlässlich die Kontrolle über den Verlauf meines Lebens habe. Dass ich eigentlich immer meine kör-

perlichen und psychischen Prozesse kontrollieren kann. Wehe uns, wenn diese Kontrolle verloren zu gehen droht oder tatsächlich verloren geht!

Diese sowohl individuelle wie auch kollektive Kontrollerwartung lässt sich mit zwei Fragen veranschaulichen:

- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie eine medizinische Diagnose erhalten, in der Ihnen mitgeteilt wird, dass ein körperliches oder ein psychisches Geschehen nicht mehr Ihren Wünschen und Plänen folgt?
- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie annehmen müssen, dass Sie dieses Geschehen nicht selbst – und nicht sofort – und nicht dauerhaft – und nicht ohne Risiken – und nicht ohne Verlust von Lebensqualität – unter Kontrolle bekommen werden?

Dieses Kontroll-Paradigma zeigt sich auch in anderen Lebensbereichen: Es wird uns seit Jahrzehnten gesellschaftlich eindringlich vermittelt, dass wir hochkomplexe technische Prozesse über nahezu unendlich lange Zeiträume hinweg hundertprozentig und ausnahmslos fehlerfrei kontrollieren könnten! Wenn wir diese „Leitidee der Kontrolle“ nicht gesellschaftlich akzeptieren würden, könnten hochkomplexe (technische) Systeme mit hohem Risikopotenzial nicht verantwortet werden. Denken Sie zum Beispiel an das Betreiben eines Kernkraftwerkes. Es wird uns von den gesellschaftlichen Entscheidern immer wieder „erzählt“, das „Restrisiko“ sei gleich null und wir sollten ihre Aussage doch vertrauensvoll akzeptieren.

Das Modell A des Werdens und die „Große Erzählung“

Im Modell A des Werdens bin ich die zuständige Person, die ihre eigene Biografie gestaltet. In ihm will ich der Schmied meines Glückes sein. Im herkömmlichen Modell A des Werdens will ein Mensch in der Regel sagen können:

Dies ist mein Lebenslauf, den ICH erschaffen habe. Ich bin der Erzähler der Geschichte meines Werdens!

Nun werden Sie vielleicht einwenden, wir würden ja auch noch durch andere Einflüsse maßgeblich geprägt werden: von den Eltern, den Medien, der Schule, vom Beruf, usw. Ich stimme Ihnen zu. Es gibt einen Einflussfaktor, in den alle diese Kräfte eingebettet sind. Ihn nenne ich die „Große Erzählung“.

Mit dem Begriff der „Großen Erzählung“ bezeichne ich die übergreifenden Konzepte, die uns derzeit von den gesellschaftlichen Entscheidungsträgern als grundlegend, als unverzichtbar und als „alternativlos“ dargestellt werden. Diese Konzepte sollen für uns selbstverständlich sein. An ihnen sollen wir nicht zweifeln. Im Gegenteil: Die Konzepte sollen das verbindliche Fundament sein, über das wir gar nicht mehr nachzudenken brauchen und das wir als „Normalität“ anerkennen.

Auf einige Bausteine der „Großen Erzählung“ will ich beispielhaft hinweisen:

- Die Leitidee der Kontrolle sagt: Wir können alles auf Dauer fehlerfrei technologisch im Griff haben.
- Das stetig fortschreitende wirtschaftliche Wachstums ist eine alternativlose Notwendigkeit.
- Die Produktivität muss sich fortschreitend globalisiert ausweiten.
- Jeder ist zu einem sich unstillbar ausweitenden Konsum der produzierten Güter verpflichtet.
- Die jetzige Generation der Menschen ist zur unbegrenzten, schonungslosen Nutzung der vorhandenen ökologischen und humanen Ressourcen berechtigt.
- Die jetzige Generation ist bedenkenlos zur unbegrenzten Erzeugung von Lasten und Risiken für die kommenden Generationen berechtigt.
- Es ist akzeptabel, in medikalisierender Weise „Krankheiten“ als Anlässe für professionelle Dienstleistungen zu erfinden, die marktwirtschaftlichen Kalkülen (z. B. Renditeerwartungen) unterworfen werden.
- Das zunehmende extreme Einkommensgefälle ist normal.
- Die Ich-Zentriertheit ist der „normale“ Zustand des Alltags-Wachbewusstseins.
- Die Person, die ich bin, ist nie gut genug. Ich bin immer aufgefordert, mich im Beruf und im Privatleben zu optimieren. Ich bin ständig verpflichtet, mich selbst zu optimieren („Selbstoptimierung“).

Kommen Ihnen diese Bausteine der „Großen Erzählung“ bekannt vor? Sie werden uns als verbindliche Grundlage für unsere Lebenspraxis nahe gelegt. Es wird von uns erwartet, dass wir sie nicht nur hinnehmen, sondern dass wir sie ohne Aufbegehren akzeptieren. Dass wir uns mit ihnen in unserem Lebensalltag einrichten.

Ich will bei dem Stichwort „Selbstoptimierung“ aus einem wichtigen Grund noch einen Moment verweilen. Wir sollen also permanent fitter, gesünder,

schöner und leistungsfähiger werden. So, wie wir sind, sind wir immer unzulänglich. Um dem abzuhelfen, tragen wir zum Beispiel ein Fitness-Armband und nutzen auf dem Smartphone eine von 400.000 Gesundheits-Apps. Diese registrieren permanent unsere Lebensäußerungen und melden sie an eine Daten-Zentrale weiter. Die Zahl der Schritte, der Blutdruck, die Herzfrequenz, die Schlafenszeiten, der Cholesteringehalt des Blutes – es gibt nahezu nichts, was nicht registriert wird. Wir werden 24 Stunden am Tag beobachtet, denn wir sollen besser werden. Wir sollen ständig ein „upgrade“ von uns selbst anstreben. Wir sollen unseren Marktwert steigern. Nur durch permanente Selbstoptimierung können wir vielleicht dem drohenden Abstieg entgehen.

Die „Selbstoptimierungs-Welle“ steht für einen historischen Perspektivenwechsel. Vielleicht erinnern sich Ältere noch daran, dass sie in den späten 60er Jahren, den 70er und 80er Jahren für die Veränderung der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen eingetreten sind, vielleicht sogar aktiv für sie gekämpft haben. Es ging um die Verminderung der Obrigkeitsstaatlichkeit, es ging um mehr Gerechtigkeit der Einkommensverteilung, es ging um die Verbesserung der Teilnahmekancen der „unteren“ Schichten. Davon ist heute keine Rede mehr. Der „Rückzug ins Private“ und die Individualisierung der Lebenslagen sind von den gesellschaftlich Mächtigen durchgesetzt worden. Es gilt das Motto der „aufregungslosen Wohlstandsmehrung“.

Wenn es also nur noch um das „Ego-Tuning“, um die Verbesserung der „Ego-Performance“, um das „Selbstmanagement“ geht und man sich den gesellschaftlichen Anforderungen flexibel anzupassen hat, dann wundert es überhaupt nicht, wenn Menschen sich in ihren Selbstoptimierungsbemühungen „erschöpfen“ und schließlich scheitern. Die hohen Zuwachsraten solcher individuellen Krankheitsdiagnosen wie „Burn-out“ und „Depression“ sind nur die systemimmanenten Bestätigungen für die Unterwerfung unter den fehl geleiteten Selbstoptimierungswahn.

Kehren wir zur „Großen Erzählung“ zurück. Was würde passieren, wenn wir deren Konzepte in der alltäglichen Lebenspraxis nicht mehr akzeptiert? Wenn wir uns ihnen verweigern? Wenn wir unsere Lebenspraxis auf ein anderes Fundament stellten? Dann erwacht wir aus dem Alltags-Wach-Bewusstsein!

Stellen Sie sich die folgende Situation vor: Ein Mensch kommt zu Ihnen und sagt: „So wie bisher kann es nicht weiter gehen.“ Sie gewinnen den Eindruck, es geht eigentlich nicht darum, bei diesem Menschen Defizite und Störungen

zu beseitigen. Sondern dieser Mensch spürt, das wirklich Wesentliche in seinem Leben möchte entdeckt werden. Er spürt, die Sehnsucht seines Lebens möchte gehört werden. Er spürt, wie etwas in ihm WERDEN möchte – etwas, das bislang keine zureichende Chance zur Verwirklichung erhalten hat. In und mit diesem Menschen möchte etwas werden – etwas möchte sich zeigen und es möchte sich leiblich entfalten und alltäglich gelebt werden. Aber das gelang bisher im Rahmen des Mainstream-Alltags nicht auf „zufriedenstellende Weise“. Dieser Mensch möchte nicht nur „gesund werden“, sondern er möchte „heil werden“, er möchte „ganz werden“. Solche Menschen leiden an ihrer Lebenssituation.

Nun wird es dramatisch: Ihre Versuche der Meisterung der Lebenssituation werden in der Wahrnehmung des Mainstreams als falsch, als abweichend, als defizitär, als nicht normal oder als krank bewertet. Sie werden von den Experten des Gesundheitssystems pathologisiert. Die Versuche mancher Menschen, ihre unbefriedigende Lebenssituation zu meistern, werden im derzeitigen Gesundheitssystem, das der marktwirtschaftlichen Warenlogik folgt, zu ausbeutbaren Anlässen für medikalisierende Dienstleistungen.

Das bedeutet: Die Versuche der Meisterung einer existentiellen Lebenskrise werden von den Experten fälschlich als „Krankheit“ diagnostiziert. Sie werden medikalisiert und pathologisiert. Sie werden mit Hilfe solcher Klassifikationssysteme wie ICD oder DSM beurteilt (Anmerk. 1). Damit geschieht eine folgenschwere Verwandlung: Aus einer komplexen sozialen Lebenssituation wird eine quasi „objektive“ kontextfreie individuelle „Krankheit“.

Das Modell B des Werdens

Damit sind wir beim Modell B des Werdens angelangt. Ich will diesen Verwandlungsprozess einer sozialen Lebenssituation in eine individuelle Krankheit an zwei Beispielen erläutern.

Im ersten Beispiel schildere ich das Ergebnis einer Studie, die im Jahr 2003 durchgeführt wurde (Mund, 2003). 2003, das war die Zeit, in der sich die Diagnose „Aufmerksamkeits-/Hyperaktivitäts-Störung“ mit dem Kürzel AD(H)S ausbreitete. Wir konnten für die Studie eine Reihe von Kinderärzten gewinnen. Sie verteilten an die Mütter von Kindern, die bei ihnen in Behandlung waren, einen Fragebogen. Dieser sollte sowohl an solche Mütter verteilt werden, deren Kinder die Diagnose AD(H)S erhalten hatten, wie auch

an solche Mütter, die wegen anderer Anlässe mit ihrem Kind in die Arztpraxis gekommen waren.

Unsere Hypothese lautete: Aus den Daten der Mütter kann die Diagnose AD(H)S des Kindes und damit die Medikation von Ritalin korrekt vorhergesagt werden.

In dem Fragebogen waren solche Aussagen enthalten wie „Manchmal denke ich, der Tag ist mit 24 Stunden zu kurz“, „Ich fühle mich momentan sehr gestresst“, „Bevor ich mich ausruhe, muss erst die Arbeit erledigt sein“, usw. Da wir nicht wussten, welche Kinder eine Ritalin-Medikation erhielten, mussten wir nach der „Nadel im Heuhaufen“ suchen. Die Diagnosen kannten nur die an der Studie beteiligten Ärzte.

Tab. 1 Prognose der Diagnose AD(H)S

Medikation	N Stichprobe	N korrekte Prognose	Prozent korrekte Prognose
A Kein Ritalin	91	75	82,4
B Ritalin	12	10	83,3

Die Auswertung der Daten ergab folgendes Ergebnis:

- In der Gruppe A der 91 Kinder, die kein Ritalin erhalten hatten, wurden 75 korrekt erkannt. Das entspricht 82,4 Prozent korrekter Prognosen.
- In der Gruppe B der 12 Kinder, die Ritalin erhalten, wurden 10 korrekt zugeordnet. Das entspricht einer korrekten Prognose von 83,3 Prozent.

Dies ist ein überragendes Ergebnis! Ein solch hohes Ausmaß an korrekten Zuordnungen zu den beiden Gruppen A und B ist weit vom Zufall entfernt.

Aus den Aussagen des Fragebogens können Sie leicht erschließen, wie die Mütter ihre Lebenssituation einschätzen. Sie erleben sie als belastend und schwer zu ertragen. Sie sagen: „Eigentlich kann es in meinem Leben nicht so wie bisher weiter gehen.“ Durch das ärztliche Handeln wurde aber nicht die prekäre soziale und familiäre Lebenssituation geklärt und eine konstruktive Abhilfe eingeleitet. Es wurde vielmehr die angespannte und beunruhigende Lebenssituation, so wie sie die Mütter der sogenannten „Ritalin-Kinder“ wahrnehmen, medikalisiert bearbeitet. Die familiäre Lebenssituation

wurde in die objektiv klingende individuelle Störung „AD(H)S“ verwandelt. Aus dem Kontext der komplexen sozialen Lebenssituation wurde eine individuelle und kontextfreie Krankheit. Stellvertretend wurden die familiäre Unruhe und die mütterliche Überforderung als eine am Kind individuell behandelbare Krankheit diagnostiziert und pseudo-therapiert. Die soziale Lebenssituation wurde unzulässig vereinfacht, indem das Kind zum Symptomträger einer Krankheit erklärt wurde.

Im zweiten Beispiel möchte ich Sie zu einem Gedankenexperiment einladen.

Stellen Sie sich vor, Sie sind im Gesundheitssystem professionell tätig. Ein Mensch, nennen wir ihn „Morgenröte“, kommt zu Ihnen und berichtet, er schlafe schlecht, er habe keinen Appetit, er fühle sich lustlos, er habe an nichts Interesse, seine Stimmung sei unten, er sei ständig müde, er könne sich nicht konzentrieren. Als Professioneller könnten Sie nun Herrn Morgenröte auch fragen, wie denn seine sonstigen Lebensumstände aussehen. Ob er an seinem Arbeitsplatz zurechtkomme, ob seine Partnerin ihn verlassen habe, usw. Wenn Sie die soziale Lebenssituation von Herrn Morgenröte nicht abklären und diese nicht zum zentralen Ansatz der Diagnose und der Intervention machen, dann werden Sie die Schilderung der Beschwerden mit Hilfe des ICD in eine behandlungsbedürftige individuelle und kontextfreie Krankheit verwandeln. Sie werden bei Herrn Morgenröte die Diagnose F32 „depressive Episode“ stellen.

Es bleiben aber die unverzichtbaren Fragen:

- Was bewegt Herrn Morgenröte wirklich? Was ist seine tiefste Sehnsucht?
- Was in seinem Leben blieb bislang „ungelebt“? (von Weizsäcker, 1973)? In welcher Weise treibt das „Ungelebte“ die Lebenspraxis dieses Menschen voran?
- Könnte dieser Mensch seine psychischen Ressourcen, seine physischen, sozialen und materiellen Ressourcen in die Erzählung einer anderen „Geschichte“ produktiv und konstruktiv einbringen? Einer Geschichte, die seinem Wesen und seiner wahren Natur angemessener entspricht? Was kann also aus diesem Menschen werden?
- Wo lässt sich die soziale Nische finden, die für diesen Menschen mit seinem Potenzial angemessener ist?

In dieser alternativen Perspektive sind Professionelle nicht mehr vorrangig darauf zentriert, die „Persönlichkeit“ eines Menschen dahingehend zu behan-

deln, den Normen der Gesellschaft besser zu entsprechen. Es geht nicht darum, dass der Mensch mit professioneller Hilfe gesundet, sondern dass er professionell begleitet wird, um heil und ganz zu werden.

Im Modell B des Werdens ist das professionelle Handeln somit nicht vorrangig darauf gerichtet, den Menschen zu „therapieren“, damit er das Optimum an funktionaler Arbeitskraft im Rahmen der bestehenden „Großen Erzählung“ abliefern kann. Ein Mensch soll auch nicht dazu gebracht werden, im willigen und unbegrenzten Konsum so etwas wie Lebensfreude und den Sinn des Lebens zu finden.

Die Kunst der Werdens-Begleitung

Um diese alternative Perspektive des Werdens, das Modell B des Werdens, erfahrbar werden zu lassen, haben wir „Die Kunst der Werdens-Begleitung“ (Belschner 2014) entwickelt.

Der Kerngedanke

Menschen sollen nicht länger auf ihren verschlungenen Lebenswegen vor-schnell pathologisiert werden, sondern sie sollen unterstützt werden, ihr einzigartiges Potenzial zu entdecken und zu ihrem Wesen durchzubrechen (Graf Dürkheim, 1972). Sie sollen in ihrem Werden begleitet werden, ihre „wahre Natur“ freizulegen und sie in ihrem Lebensalltag in sozial verträglicher Weise zu verwirklichen. Im Modell B des Werdens beschäftigen wir uns mit einer der großen Fragen des Menschseins: „Wozu leben wir wirklich?“.

„Werden“ bedeutet gemäß diesem alternativen Modell B des Werdens somit, sich das wahre Menschsein zu erlauben. Das ist subversiv in Bezug auf die derzeit gültige „Große Erzählung“. Aber sich diesem Projekt des Werdens zu widmen, ist unverzichtbar, es ist – um es mit einem Schmunzeln zu sagen – „alternativlos“. Wir befinden uns – historisch gesehen – in einer übergreifenden Situation, in der wir nach meiner Einschätzung erwachen müssen. Jeder muss sich die Frage stellen:

Welches in mir schlummernde Potenzial will sich mit Hilfe meines Leibes im Lebensalltag verwirklichen?

Nach über 50 Jahren der Begleitung von Menschen bin ich mir über eines absolut sicher: In der Biografie von jedem von uns wird irgendwann die Lebenssituation auftauchen, in der eine Frage mit aller Radikalität gestellt

wird: „Welches in mir schlummernde Potenzial will sich mit Hilfe meines Leibes im Alltag verwirklichen?“ Dann das Glück zu haben, gerade da aufmerksam und achtsam hinzuhören, kann für das Werden eines Menschen und damit für sein Lebensglück von entscheidender Bedeutung sein.

Anmerkung 1:

Es gehört zu den historischen Verdiensten von Thomas S. Szasz, diese Verwandlung beschrieben zu haben: Szasz, T.S. (1960). The myth of mental illness. *American Psychologist*, 15, 113–118. In Deutschland hat Heiner Keupp diesen Ansatz vertreten: Keupp, H. (Hrsg.) (1972). *Der Krankheitsmythos in der Psychopathologie. Darstellung einer Kontroverse*. München: Urban & Schwarzenberg. Jetzt hat der Wissenschaftsjournalist Ethan Watters diese Debatte wieder aufgegriffen: Watters, E. (2016). *Crazy like us. Wie Amerika den Rest der Welt verrückt macht*. Tübingen: dgvt Verlag. Vergleiche auch: Belschner, W. (1976). Wie wird man ein „Legastheniker“? *Die Grundschule*, 8, 118–123.

Mund, E. (2003): Zur Rolle des elterlichen Modellverhaltens bei der Genese von Aufmerksamkeits-/Hyperaktivitätsstörungen. Univ. Oldenburg, Inst. f. Psychologie, unveröff. Diplomarbeit.

Der Aufsatz wurde zuerst publiziert in:

Belschner, W. (2016). Die Kunst der Werdens-Begleitung. *Bewusstseinswissenschaften*, 22, Heft 2, 54–64.

Die Kultur des Werdens

Oder: Dürfen in einem sozialen Gemeinwesen alle Lebensbereiche nach einem „Business Plan“ organisiert werden?

Oder:

Wie kann jeder Tag meines Lebens zu einer Teilhabe an der Feier des Lebens werden – jenseits seiner marktkonformen Interpretation?

Vorbemerkung

Der folgende Text legt keinen Wert auf Ausgewogenheit. Es ist auch kein Text, der „wissenschaftlich“ sein möchte. Der Text ist entstanden zu einem Zeitpunkt, an dem ich bemerkte, ich will und kann nicht länger still halten, „es“ nicht länger hinnehmen und schweigen, – duldend co-abhängig zu bleiben in Zuständen, die ich derzeit als jenseits der Grenze des human-ethisch Erträglichen erlebe.

Jetzt beim Schreiben entsteht also ein Text, den ich mit anderen Menschen besprechen möchte. Vielleicht ist er sogar mein Hilferuf.



Tuschmalerei von Ingelberga Scheffel

Beispiele

Ich beginne mit der Schilderung von sechs Beispielen „alltäglicher“ Begebenheiten.

Eins. Wenn ich mich ins Auto setze und an einen anderen Ort fahren will, dann fahre ich auf der rechten Straßenseite. Dabei vertraue ich völlig selbstverständlich darauf, dass die anderen Menschen, die auch mit dem Auto unterwegs sind, diese Regelung, für die wir in Deutschland eine Verabredung getroffen haben, als selbstverständliche Verbindlichkeit anerkennen und in ihrem Handeln zeitstabil und konsistent umsetzen. „Eigentlich“ fahre ich mit der aus den Erfahrungen der Jahre erwachsenen Gewissheit, die sogar „unbewusst“ werden konnte, los, dass die Einhaltung dieses Konsenses keiner Wiederholung und keiner vorab zu betonenden Erklärung bedarf. Ich darf „eigentlich“ völlig sorglos auf der Straße mit dem Auto auf der rechten Seite fahren und kann mir gewiss sein, dass mir kein Auto entgegen kommt. Mein auto-fahrendes Leben ist also in die Gewissheit des Vertrauens eingebettet. Und dieses mein auto-fahrende Leben, und das damit verknüpfte Vertrauen, gilt als Prototyp für viele meiner anderen Lebensbereiche.

Wenn ich Auto fahre, gehe ich davon aus, dass ich unbeschädigt und unverletzt am Ziel ankomme. Wenn die Gewissheit der Akzeptanz der Rechtsfahrvereinbarung und ihrer Umsetzung im alltäglichen Handeln nicht mehr vorhanden sein könnte, könnte ich nicht mehr am Straßenverkehr teilnehmen. Mein Handeln würde durch eine zunehmende Kaskade von Vorsichtsmaßnahmen immer weiter erschwert und blockiert werden, bis es in der faktischen Unmöglichkeit des Autofahrens aufgehoben würde.

Das scheinbar banale Beispiel des Autofahrens erschöpft sich jedoch nicht in der Beschreibung des Vorgangs einer Ortsveränderung. Es ist mit existentiellen Wertigkeiten aufgeladen. Im autofahrenden Handeln realisieren sich auch die Fürsorge für das Leben des anderen Menschen, der Respekt vor ihm, die Verbundenheit mit ihm und die Einbettung in eine Kultur des Vertrauens, die mit jedem Handlungsakt des Autofahrens immer neu aktualisiert und bestätigt wird. In der Art und Weise des autofahrenden Handelns eines Menschen offenbart sich sein Selbstverständnis:

1. Akzeptiert er eine Reihe von kulturellen und gesellschaftlichen Normen als symbolischen Codex zur Regelung des sozialen Lebens und akzeptiert damit auch seine Regelungskraft für alle zukünftig auftretenden Situationen?

2. Oder will er in einer sozialen Situation nur jeweils aktuell mittels der physischen, „auto-fahrerischen“ Auseinandersetzung zum Beispiel die Rangordnung und die Machtverteilung klären?

Es ist leicht nachvollziehbar, dass die erste Version des Selbstverständnisses eines Menschen Vertrauen entstehen lässt und das alltägliche Leben psychoökonomisch entlastet und „fließen“ lässt.

An dem Beispiel des Autofahrens kann die grundlegende Qualität des Vertrauens für das alltägliche Leben deutlich werden. Kann in einem Sozialwesen von der Gültigkeit dieser basalen Qualität „Vertrauen“ nicht mehr ausgegangen werden, werden die Abläufe der lebensalltäglichen physischen, psychischen und sozialen Versorgung zunehmend verunsichert, bis sie insich zusammenbrechen.

Für ein Sozialwesen und die darin lebenden Menschen ist somit Vertrauen die existentiell unabdingbare Voraussetzung. Wird die Gültigkeit des voraussetzbaren Vertrauens in Frage gestellt, wird der Vollzug des Lebens auch aufgeladen mit solchen Qualitäten wie zum Beispiel der Suche nach dem Rückzug ins „Private“ oder dem Entzug aus dem sozialen Kontext in soziale Nischen, der Verweigerung der Teilnahme am „offiziellen“ öffentlichen Leben, der Sabotage sozialer Abläufe oder dem Aufbau von Parallelwelten. Aus der Perspektive der Protagonisten eines Sozialwesens sind dies dysfunktionale Verhaltensweisen, die für das Sozialwesen in einem sich selbst verstärkenden Prozess zunehmend unbeeinflussbar werden und schließlich für den Fortbestand des Sozialwesens ruinös sind.

Wir können also die Frage stellen: Welche Vorgänge im aktuellen sozialen, medialen, wirtschaftlichen und politischen Leben interpretieren wir so, dass wir für uns sagen:

1. „Ich vertraue weiterhin auf“ oder dass wir sagen:
2. „Ich vertraue ab jetzt nicht mehr auf“

Kommen wir in einer Abwägung der beiden Antwortvarianten derzeit zu einer positiven Bilanz zugunsten der ersteren Vertrauens-Variante?

Zwei. Ich verabrede mich mit einem langjährigen Bekannten in einem Café. Nachdem wir uns eine Weile über unsere derzeitigen Lebenssituationen unterhalten haben, sagt er mir: „In diese (meine) Frau investiere ich nicht mehr.“

Drei. Ein medizinisch bewandertes Freund sucht wegen eines lebensbedrohlich erscheinenden Vorfalls eine Klinik auf. Er wird als Privatpatient aufgenommen. Nach einigen Untersuchungen, die ihm auf Grund seiner eigenen Expertise zweckmäßig und nachvollziehbar erscheinen, stellt er fest, dass die ihm gegenüber als notwendig genannten weiteren diagnostischen Untersuchungen und die daraus ableitbaren Behandlungsmaßnahmen nicht abnehmen. Es werden mit jedem Kliniktag neue, aufwendigere Untersuchungen genannt und als unverzichtbar deklariert, deren Zusammenhang mit dem anfänglichen Anlass für ihn fachlich nicht mehr darstellbar erscheint. Nach der (verdeckten) Einholung einer Zweit- und Dritt-Meinung besteht er auf der sofortigen Entlassung. Im Abschlussbericht der Klinik staunt er über die ihm zugeschriebenen Diagnosen.

In der anfänglichen Aufnahmesituation war er von einem vertrauensvollen Verhältnis zwischen dem Diagnose- und Behandlungs-Team, der Klinik als Einrichtung und ihm als rat- und hilfesuchenden Menschen ausgegangen. Mit jedem neuen Kliniktag musste er zunehmend schlussfolgern, dass er jeweils „kränker“ werden musste, um der Logik der Klinikzielsetzungen und des darin tätigen Personals dienlich zu sein. Das diagnostische und das therapeutische Geschehen koppelten sich in seiner Wahrnehmung zunehmend von seinem ursprünglichen Ersuchen um Aufklärung, Hilfe und Unterstützung ab. Die diagnostischen Aktivitäten und die vorgeschlagenen Behandlungsmaßnahmen korrelierten nicht mehr zentral mit seinen ursprünglichen Abklärungswünschen, seinen Ängsten, Nöten und Befürchtungen und seinem Anliegen. Er wurde nun an die medialen Berichte erinnert, dass dem Personal in (manchen) Kliniken die Zielvorgaben von 15 Prozent Eigenkapitalrendite und 15 Prozent Umsatzrendite gemacht werden. Er erlebte also an sich und seinem Leib und Leben, wie solche Zielvorgaben verbrämt über die vorgebliche Sorge um seine Gesundheit umgesetzt werden.

Er, der sich „naiv“ vertrauensvoll an die als Gesundheits- und Krankheits-Experten tätigen Menschen und deren institutionelle Einbindung gewandt hatte, musste also sein anfängliches Beziehungsangebot grundlegend ändern. Zweckmäßig war es nun, stattdessen jeder Aussage des Klinikpersonals zu misstrauen, da er ja vermuten musste, dass alle seine Lebensäußerungen durch Pathologisierung auf die damit maximal erzielbare Rendite uminterpretiert wurden. Er musste damit rechnen, dass das Klinikpersonal von den institutionellen Klinikbetreibern gezielt geschult, aufgefordert und „gezwun-

gen“ wurde, ihn im Hinblick auf die Maximierung der Rendite-Erwartungen „auszulasten“.

Vier. Im Gesundheitssektor hat sich in den letzten Jahren ein schwerwiegender Wandel vollzogen. Ökonomische Modelle und Kalküle wurden ursprünglich für den Bereich der industriellen Produktion entwickelt. Kostenminimierung und Gewinnmaximierung wurden in radikaler Weise zu den bestimmenden Kategorien und „Werten“ erklärt. Den Protagonisten aus Wirtschaft und Politik gelang es in zunehmendem Umfang, solche Denkmodelle und „Wertorientierungen“ auch für andere Bereiche des öffentlichen Lebens als vorbildlich, zweckmäßig und letztlich alternativlos durchzusetzen – ohne sich zu fragen, ob eine solche Zielsetzung sich mit den Auffassungen eines „humanen“ Menschseins vereinbaren lassen. Es wurde auch nicht antizipierend gefragt, welche dysfunktionalen Folgen mit der Übertragung solcher radikaler ökonomischer Denkmodelle in andere Lebensbereiche, wie Bildung oder die menschliche Entwicklung oder die Betreuung von Menschen in kritischen Lebenssituationen verbunden sind.

Im Gegenteil. Es ist vielmehr festzustellen, dass in zunehmendem Maße die eigenen alltäglichen Lebensäußerungen einem Menschen nicht mehr zur freien Gestaltung verfügbar bleiben, sondern dass sie in die Verfügungsgewalt der Akteure ökonomischer Interessen überführt werden sollen.

Konnte man früher sagen, ein Mensch lebe sein Leben, und es vollziehe sich im Laufe seiner Lebensspanne, so wird man heute feststellen können, dass in zunehmender Weise möglichst alle seine Lebensäußerungen unter der Nutzung der begrifflichen Kategorien „Krankheit“ und „Gesundheit“ uminterpretiert werden. Es entstehen also immer neue sogenannte „Krankheiten“ und „Gesundheiten“. Sie sind begriffliche Konstruktionen, die ökonomischen Kalkülen verfügbar werden können und werden sollen. Die Lebensäußerungen und Lebensvollzüge der Menschen werden in immer kleinere Einheiten partikularisiert und können nun unter der Nutzung dieser erfundenen Kategorien von „Krankheit“ und „Gesundheit“ normativen Fremd-Beurteilungen zugeführt werden. Ist der Blutdruck zu hoch oder zu niedrig? Aus einer ökonomischen Perspektive kann es eigentlich keinen „normalen“ Blutdruck geben. Ein weiter normativer Bereich des „normalen“ Blutdrucks könnte nicht zum Gegenstand eines renditestarken Geschäftsmodells werden. Gemäß der ökonomischen Wachstums-Logik müssen jedoch immer mehr und immer neue, „innovative“ Anlässe für Interventionen geschaffen werden, in denen die eigenen Produkte der Marktteilnehmer zur Anwendung kommen können.

Das Leben eines Menschen dient in dieser ökonomischen Auffassung lediglich dazu, in immer umfänglicherer Weise scheinbar zwingende Anlässe für Interventionen platzieren zu können, die unter dem Deckmantel der Sorge um den optimalen Zustand der „Gesundheit“ bzw. der bestmöglichen Versorgung im „leider eingetretenen Krankheitsfall“ zur Anwendung kommen. Der Lebensvollzug wird dann zu einer nicht abreißenden Kette besorgniserregender Risiken, die ein Mensch ohne die möglichst sofortigen Interventionen der Experten und ihren Routinen der Diagnostik und Behandlung und des Einsatzes ihrer Instrumente und Produkte für Diagnostik und Therapie eigentlich nicht überleben wird. Einem Menschen gehören nicht mehr die Zielsetzungen seines Lebens und auch nicht seine eigene Lebenspraxis. In der vorgebrachten Logik der Dienstleistungsexperten ist er nicht mehr in der Lage, für sich selbst zuständig zu sein. Es ist gemäß deren Logik viel zu riskant und schon gar nicht mehr verantwortbar, sein Leben ohne die permanente und ausweglose Überwachung und Inanspruchnahme der Dienstleistungsexperten zu gestalten. Sie bieten – in ihren Darstellungen – ihre scheinbar unverzichtbaren Dienstleistungen nicht aus ihrer eigennützigen ökonomischen Interessenlage an, sondern aus dem von ihnen selbst erzeugten und als objektiv deklarierten Vorliegen von „Defiziten“, „Störungen“ und „Krankheiten“. Um diese „objektiven“ Tatbestände erheben zu können, werden vorab solche Marketing-Instrumente wie „Medikalisierung“, „Healthism“ und „Disease Mongering“ eingesetzt.

Es ist in den vergangenen Jahrzehnten gelungen, die Kategorisierung des Lebens gemäß den Begriffen von „Gesundheit“ und Krankheit“ so selbstverständlich werden zu lassen, dass ein Alternativvorschlag zunächst als absurd beurteilt werden wird. Die Zahl der Menschen, die inzwischen in eine derart konstruierte Lebenswelt verstrickt sind, ist so groß geworden, dass allein schon durch ihr Involviertsein eine systemische Normalität erzeugt wird. Ende 2014 waren bei einer Gesamtzahl der Beschäftigten in Deutschland von etwa 45 Millionen etwa 5,2 Millionen Menschen allein im Gesundheitssystem im engeren Sinne tätig. Zwischen 2009 und 2014 nahm die Zahl der Beschäftigten im Gesundheitssystem um 10 Prozent zu. Der (privatwirtschaftliche) Gesundheitssektor boomt also und unter Renditegesichtspunkten lohnt sich, in ihn Kapital zu investieren.

Es ist also heute zur öffentlich propagierten alltäglichen Pflicht geworden, das eigene Leben gemäß den Kategorien von „Krankheit“ und „Gesundheit“ zu analysieren. Es scheint so, als ob es keine andere Betrachtungsperspektive

geben könnte. Das Monopol dieser Perspektive durchzusetzen ist – um es zu wiederholen – von wirtschaftlichen Interessen gesteuert.

Fünf. Die Gier nach mehr Profit und mehr Rendite ist stets auf der Suche nach neuen „Geschäftsfeldern“. Es werden also Lebensbereiche gesucht, die – aus welchen Gründen auch immer – bislang noch nicht der Verfügung der ökonomischen Kalküle einverleibt wurden. So verwundert es nicht, wenn der Bereich der „Gesundheit“ neu entdeckt wird. Die „Selbstoptimierung“ wird derzeit als ein solches innovatives und wirtschaftlich vielversprechendes Geschäftsfeld mit Nachdruck in den Markt eingeführt, da es für die technologischen Entwicklungen der Digitalisierung in musterhafter Weise offen steht. Mit diesem technologischen Wandel kann auch zugleich der Hype der scheinbar nicht zurückweisbaren Modernität genutzt werden. Wenn man „in“ sein und dazu gehören will, darf man sich diesem Trend nicht entziehen, man darf ihn schon gar nicht versäumen. Der Makel der unverzeihlichen digitalen Rückständigkeit würde einen smart-sein-wollenden Menschen unerbittlich im Ansehen der community sanktionieren.

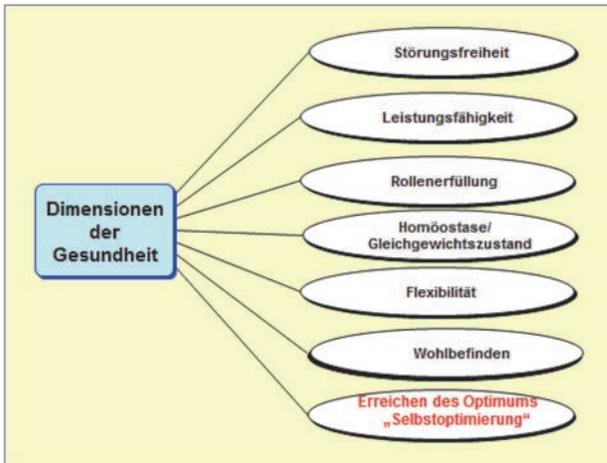


Abb. 1 Dimensionen der Gesundheit

In der als modern propagierten Version wird „Gesundheit“ definiert als das Erreichen und Erhalten eines Optimums. Um diese Marketingstrategie der Selbstoptimierung zu forcieren, sind inzwischen ca. 400.000 Gesundheits-Apps für das Smartphone entwickelt worden. Es gibt unzählige Angebote

von sog. Fitness-Trackern, die es ermöglichen sich in ein „quantified self“ zu verwandeln. Überholt und vergessen sind somit alle Interpretations- und Definitionsversuche von Gesundheit bis hin zur Definition der WHO, die nicht nur die physischen Aspekte von Gesundheit berücksichtigten, sondern auch soziale, sozial- und gesellschaftspolitische, sogar spirituelle Aspekte einbezogen.

Wie ist nun das Konzept Selbstoptimierung in der Praxis zu realisieren? Ein Beispiel: Ein Mann hat als 20-Jähriger den als optimal eingeschätzten Testosteron-Wert (etwa 1000 Nanogramm pro Deziliter Blut). Diesen Wert gilt es nun unter der Perspektive der Selbstoptimierung lebenslang aufrecht zu erhalten. Dazu erhält der älter gewordene Mann die entsprechende Testosteron-Zubereitung, die er sich selbst in den Oberschenkel spritzen kann. Risiken, die mit einer solchen hormonellen Selbstoptimierung einhergehen, werden nicht gesehen, geleugnet oder es soll ein weiteres Medikament zur Behandlung der Nebenwirkungen eingesetzt werden.

Im Konzept der Selbstoptimierung wird nicht mehr gefragt, ob die Anforderungen, denen ein Mensch genügen soll, ihm gemäß sind, sondern er hechelt nun „freiwillig“ und aus eigenem Antrieb hinter den extern formulierten Anforderungs-Normen her und versucht, ihnen unter noch „besserem“, eben „optimiertem“ Einsatz seiner physischen und psychischen Ressourcen zu genügen. „Steigert die Anforderungen, ich werde ihnen durch meine Selbstverpflichtung zur eigenen Optimierung genügen. Es macht mir sogar Spaß, mich zu optimieren“, könnte das Motto dieses perversen Ansatzes lauten.

Unter dem unverdächtigen Stichwort „Selbstoptimierung“ werden also die gesellschaftlich gängigen Interesselagen subtil transportiert. Ohne es (in der Regel) zu bemerken, werden die Menschen aufgefordert, sich gegenüber den hintergründigen ökonomischen Kalkülen, die zum Beispiel in der progressiven Arbeitsverdichtung, der hintergründigen, zeitlich sekundengenauen und lückenlosen Dokumentation aller Arbeitsschritte und in der Beschleunigung der Arbeitsabläufe verborgen sind, dulddend gehorsam zu verhalten. Und sie tragen durch ihr eigenes Handeln der Selbstoptimierung aktiv dazu bei, dass sich die Schere zwischen „arm“ und „reich“ immer weiter öffnen kann – wobei sie selbst doch auch schon längst zu den betroffenen „armen“ Menschen gehören

PS. Die 62 reichsten Menschen verfügen derzeit (2016) über ein Vermögen, das so groß ist wie das der 50 Prozent der ärmsten Weltbevölkerung ...

Sechs. Ende Juli 2016 wurde bekannt, dass die EU-Kommission eine Strafe in Höhe von 2,9 Milliarden Euro gegenüber einem Kartell der Lkw-Hersteller Daimler, DAF, Iveco und Volvo/Renault verhängt hat. Die VW-Tochter (!) MAN wurde von der Strafe verschont, da sie zwar auch an dem Kartell beteiligt war, aber für die Ermittlungen die entscheidenden Hinweise gegeben hatte und somit gemäß den Regelungen für Kronzeuginnen straffrei bleiben konnte. 14 Jahre lang hatten die Lkw-Hersteller u. a. die Verkaufspreise abgesprochen, um sich wirtschaftliche Vorteile im Sinne der Gewinn-Maximierung zu sichern. Der Konzerne absichtsvolles und gezielt kriminelles Verhalten der Täuschung und Benachteiligung der Kunden und der Bevölkerung insgesamt wurde somit von den Entscheidungsträgern in den Konzern-Vorständen als konkret benennbare und involvierte Personen über viele Jahre hinweg als normal, als ethisch zulässig und vertretbar gehalten.

Was mich jedoch darüber hinaus bis an die Grenzen der Nachvollziehbarkeit verstört, ist, dass ich nicht eine einzige Nachricht darüber gelesen habe, in der deutsche Staatsanwälte in Sachen dieses „chronisch“ fortgesetzten kriminellen Handelns der Entscheidungsträger der Lkw-Hersteller, die im Sinne der organisierten Kriminalität agierten, ermitteln. Soll mit der banalen Geld-Strafzahlung der Herstellerunternehmen auch das kriminelle Handeln der darin verantwortlichen Personen, d. h. der persönlich zurechenbare Verstoß gegen Regeln und Gesetze bereits als abgegolten betrachtet werden? Ist ein solches fortgesetztes, absichtsvoll verabredetes kriminelles Handeln, das einem ja nicht mal eben so „passieren“ kann, bereits so normal und so normal alltäglich, dass kein öffentliches, vom Staat zu repräsentierendes und durchzusetzendes Interesse mehr besteht, um die normative Kategorie des Vertrauens zu schützen? Dürfen also im Bereich der Wirtschaft Manager betrügerisch korrupt und kriminell handeln und das Vertrauen der Kunden und der Bevölkerung in die Regeln der Verhandeln missbrauchen, ohne befürchten zu müssen, dass sie als Person, als Mensch für den Bruch einer in einem Sozialwesen unverzichtbaren Norm beharrlich und nachdrücklich zur Rechenschaft gezogen werden?



Der Gesang der Sirenen

*Aber du steure vorbei und verklebe die Ohren
der Freunde
Mit dem geschmolzenen Wachse der Honig-
scheiben, dass niemand
Von den andern sie höre.
Doch willst du selber sie hören,
Siehe, dann binde man dich an Händen und
Füßen im Schiffe,
Aufrecht stehend am Maste, mit festum-
schlungenen Seilen:
Dass du den holden Gesang der zwei Sirenen
vernehmest.
Flehst du die Freunde nun an und befiehst,
die Seile zu lösen,
Eilend fessle man dich mit mehreren Banden
noch stärker!*

Homer, Odyssee: Der Gesang der Sirenen

Was haben die bisherigen Ausführungen mit der Überschrift dieses Textes „Die Kultur des Werdens“ und den beiden zusätzlich gestellten Fragen zu tun? Sie lauteten:

- Dürfen in einem sozialen Gemeinwesen alle Lebensbereiche nach einem „Business Plan“ organisiert werden?
- Wie kann jeder Tag meines Lebens zu einer Teilhabe an der Feier des Lebens werden – jenseits seiner marktkonformen Interpretation?

Die Botschaften der Beispiele lassen sich zusammenfassen. Aus ihnen lässt sich zumindest ein Eindruck formulieren.

Es scheint (auch) in dieser historischen Epoche gelungen zu sein, das marktwirtschaftlich ökonomische Denken und Handeln als eine Art Monopol für das öffentliche Leben und die private Lebensführung zu implantieren. Menschen werden danach beurteilt, ob, in welchem Ausmaß und in welchen Bereichen sie für eine gewinnorientierte Zielsetzung einzelner Akteure nützlich sind. Menschen werden im Hinblick auf diese Zielsetzungen erzogen, ausgebildet, trainiert, konditioniert und sozialisiert. Die Welt dieser gewinnorientierten Zielsetzungen wird als die beste, die einzig mögliche, die alternativlose Weltordnung dargestellt. Sie muss deshalb auch mit letzter Rigorosität, mit ausnahmsloser Unerbittlichkeit und mit „allen“ Mitteln (und seien sie auch – nach noch bestehenden, scheinbar altmodisch sinnstiftenden Regeln – kriminell) durchgesetzt und dann aufrechterhalten werden. Das Monopol dieser ökonomisch gewinnorientierten Welt muss immer weiter ausgebreitet werden. Es muss in möglichst kurzer Zeit und zunehmend beschleunigt bis in den „hintersten Ort“ auf der Erde globalisiert werden und zugleich auch in den Weiten des Universums ab jetzt und sofort gültig werden.

Für dieses Vorhaben der Installation des Monopols der ökonomisch gewinnorientierten Zielsetzung mag es derzeit noch eine kleine Zahl von „Playern“ geben, die sich aber der eigenen inhärenten und impliziten Logik folgend kannibalisieren müssen: Es kann und darf letztlich nur einen Player geben, der die Welt und das Universum nach seiner („göttlichen“) „Mission“ gestaltet und beherrscht (vgl. zur Veranschaulichung den Werbeslogan der Marke VW: „Das Auto“).

Die dabei eingesetzte „Lyrik“ des Strebens nach Macht und damit der Maximierung des ökonomischen Gewinns wird ein wiederkehrendes Repertoire von Phrasen nutzen. Sie wird u. a.

- die überragende und bereits über Jahrhunderte bewiesene Nützlichkeit dieser ökonomisch gewinnorientierten Zielsetzung für den Menschen heraus stellen, die sich gegenüber allen anderen früher einmal vorgeschlagenen Entwürfen des ökonomischen Wirtschaftens siegreich durch-

- gesetzt habe und jetzt letztlich alleinig – wie man sehe: erfolgreich – übrig geblieben sei,
- das nimmermüde Bestreben betonen, dem Menschen „seinen doch ach so beschwerlichen“, leidvollen, Stress erzeugenden und gefährlichen Alltag schon immer erleichtert zu haben und auch weiterhin zu erleichtern gemäß dem Slogan „Hauptsache ihr habt Spaß!“;
 - ihm die Befriedigung aller denkbaren materiellen Wünsche (auf „smartem“ technologischem Wege) anbieten,
 - ihm die Sorge um die Verkürzung der „gesunden Jahre“ seiner Lebensspanne durch innovative Produkte nehmen wollen,
 - ihm die Befreiung von den Plagen des Siechtums und des Verfalls im Alter (i. e. Alzheimer, Parkinson, Krebs etc.) durch noch zu erforschende Produkte versprechen, bei denen der „Durchbruch“ unmittelbar oder zumindest in naher Zukunft bevorstünde,
 - ihm überhaupt eine Lebensspanne nahe der Unsterblichkeit in Aussicht stellen,
 - usw.

Mit solchen verlockenden „Erzählungen“ werden die „Player“ ihre wahren Zielsetzungen verschleiern. Und wenn es ihnen gelingt, diese eine Welt des Monopols der ökonomisch gewinnorientierten Zielsetzung implantiert zu haben, wird der Mensch von den Playern und ihren Produkten „smart“ „durch den Tag geführt werden“. Er wird von „intelligenten Assistenzsystemen“ umzingelt und ausweglos gefangen sein und wird deren hintergründigen Programmierungen gehorchen müssen. Er wird autoritär beherrscht werden, von den Werten der Auftraggeber- und Programmierer-Teams und von deren Vorstellungen eines „guten sinnstiftenden“ Lebens. Ihre Vorschriften und Leitlinien stecken unter dem Mantel der Unterstützung und Hilfestellung, der Abwehr von Not und Katastrophe, der Vermeidung von Angst und Unglück, subtil und unbeeinflussbar für den Nutzer verborgen in den Programmierungen der Assistenzsysteme. Der Mensch wird den Regeln gehorchen (müssen), die ihm die Player (oder der einzig verbliebene Player) mit den subtilen, sanft-süßen Diktatoren-Sirenen-Stimmen ihrer Produkte vorsäuseln. Er wird zum Objekt für die Nutzung der Produkte der Player umerzogen worden sein.

Sein Körper und sein Lebensvollzug werden permanent analysierend beäugt werden, wie und wie noch besser sie in der Perspektive der ökonomisch gewinnorientierten Zielsetzung ausgelastet und ausgebeutet werden können. Für den Menschen 4.0 wird nicht nur der herkömmliche Lebensbereich der

Arbeit kontrollierend „durchdigitalisiert“ sein, sondern auch zunehmend die Lebensbereiche der sog. „Krankheit“ und der sog. „Gesundheit“. Sie werden zu Gegenständen ökonomischer Gewinnkalküle (siehe dazu Anmerkungen 1 und 2).

Über das lockende Versprechen „besserer“ (preiswerterer) Versicherungstarife werden zum Beispiel die Lebensvollzüge eines Menschen der digitalen Erfassung zugeführt werden und damit der normativen Kontrolle anderer. Was darf ein Mensch essen und trinken, wie und wieviel muss er sich bewegen, welchen risikoreichen Verhaltensweisen darf er sich aussetzen usw., um den normativen Vorgaben des gewinnorientierten Business-Plans des Versicherers noch (besser) zu entsprechen?

Mit der individualisierten Erfassung der Daten und der entsprechenden Tarifgestaltung wird zudem der Grundgedanke eines solidarischen Gemeinwesens aufgehoben.

Der nahezu als unendlich einzuschätzende Zugriff auf den Menschen wird in dem folgenden Projekt des Google Forschungslabors X erkennbar. Die Menschen sollen regelmäßig eine Pille schlucken, aus der im Organismus sogenannte Schwärme von Minisensoren freigesetzt werden. Sie sollen zum Beispiel Ablagerungen in den Blutgefäßen erfassen, Krebszellen erkennen und die Konzentration von Mineralstoffen im Blut messen. Alle Daten sollen dann aus dem Körperinnern auf die Google-Watch am Armgelenk übertragen werden. Ist einer der erhobenen Messwerte im Abgleich mit den Normdaten als Notfall einzustufen, soll sofort die Notarzt-Zentrale angerufen werden.

Für den Menschen 4.0 werden aber auch gezielt bislang unbeachtete Lebensbereiche der ökonomisch gewinnorientierten Zielsetzung des Business-Plans entdeckt und zugeführt werden.

Beispiel 1: Der (deutsche) Mann achtete nach Auffassung der Marketingstrategen bislang zu wenig auf seine kosmetische Pflege – er „braucht“ heute unbedingt die „perfekt“ auf seine spezifische Männlichkeit abgestimmten Pflegeprodukte. Will der Mann sich als „modern“ präsentieren, darf er keine Berührungssängste bei „Tagescreme, Coloration oder Deodorant“ kennen. Ein Uni-Sex-Produkt kann unmöglich die besonderen Pflegeanforderungen der männlichen Haut erfüllen. – Der Mann war bislang auch bei der Kleidung als Konsument und Käufer nicht modisch genug orientiert. Er unterwarf sich nicht dem gewollt sich immer schneller vollziehenden Wechsel der modi-

schen Looks und Styles, sondern lief sommers wie winters und über Jahre hinweg mit seiner grauen Einheits-Kleidung herum.

Beispiel 2: Ältere Menschen waren bis vor kurzem im Hinblick auf die Gewinnerzielungsmöglichkeiten noch viel zu wenig mobil. Sie sind inzwischen als ein relevantes, kaufkräftiges Marktsegment entdeckt worden, das mit hohem Werbeaufwand umschmeichelt wird. Um die Mobilität zu fördern, wird beispielsweise damit geworben, dass für die medizinische Versorgung stets umfassend und verantwortungsvoll gesorgt sei.

Beispiel 3: Zum Schmunzeln sei noch ein weiteres Beispiel angeführt. Selbst für das Nichtstun ist unter einer gewinnorientierten Perspektive eine Anleitung, ein Coaching, eine Expertise unverzichtbar. Vor einigen Tagen fand ich ein T-Shirt mit dem folgenden Aufdruck:

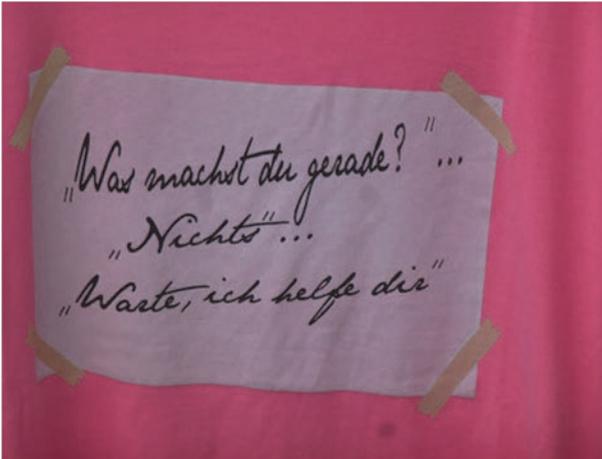


Abb. 2 Aufdruck auf einem T-Shirt

Wer den Text bis hierher gelesen hat, wird möglicher Weise einwenden, diese Darstellung sei übertrieben, holzschnittartig schwarz-weiß, viel zu pessimistisch, überaus einseitig, schon gar nicht ausgewogen. Es würden auch die vielen ganz anders gelagerten und positiv orientierten Handlungsweisen der Akteure im Gesundheitssystem, im Handel oder in der „Wirtschaft“ übersehen werden. Ob ich denn nicht wüsste, dass Unternehmer und Unternehmen durchaus über ihre Stiftungen philanthropisch ausgerichtet seien und vieles im Bereich von Kultur, Medizin, Gesundheitsforschung und Ge-

sundheitsversorgung, Sport und Wissenschaft ohne ihr großzügiges philanthropisches Engagement überhaupt nicht (mehr) möglich sei.

All denjenigen, die so argumentieren, sei das folgende Zitat empfohlen:

„Ihr Credo (i. e. der großen Spender wie z. B. Bill Gates, W.B.) ist in aller Regel schlicht: Staatliche Instanzen und Entscheidungswege soweit es geht, zugunsten der Effizienz des Marktes und unternehmerischer Logik zu ersetzen. Das erste Opfer ist in jedem Fall die politische Rechenschaft.“ (Zielcke, 2015)

Mit Hilfe des aus dem vorhandenen Vermögen abgezweigten Kapitals wird in neue Geschäftsfelder wiederum gemäß einem „Business-Plan“ investiert. Damit wird das innovative Geschäftsfeld dem eigenen Entwicklungs-, Gestaltungs- und Entscheidungseinfluss eröffnet. Die ökonomisch gewinnorientierte Zielsetzung wird – philanthropisch verbrämt – in andere bislang noch nicht erreichte und dem eigenen Einfluss noch nicht unterstellte Weltregionen, Länder, Bevölkerungsgruppen oder Geschäftsfelder „elegant“ ausgeweitet.

Die Entwicklung solcher die Lebensbereiche übergreifenden Business-Modelle ist sogar noch viel weiter, als es bisher im Text angedeutet wurde. Unter dem Stichwort „Transhumanismus“ werden all die Überlegungen, Entwürfe und Projekte zusammengefasst, in denen von der (zukünftigen) Überlegenheit des Computers und der Methode der Digitalisierung über den „natürlichen“ Menschen ausgegangen wird. Vertreter dieser Orientierung wie der Google-CEO Eric Schmitt vertreten die Auffassung, schon heute könne der Computer vieles wesentlich besser, fehlerfreier, ermüdungsfreier und kostengünstiger als der Mensch. Deswegen sei es ein legitimes und geradezu menschenfreundliches Ziel, den Menschen an möglichst vielen Einsatzorten durch den Computer zu ersetzen, über den bisherigen „natürlichen“ Menschen hinauszugehen bzw. ihn durch computergestützte Systeme biotechnologisch aufzurüsten („human enhancement“ und „cognitive enhancement“ durch Computer-Gehirn-Schnittstellen). Die Devise lautet: Wir suchen nach Problemen und lösen sie technologisch, d. h. materialistisch.

Solche „traversalen“ Konzerne wie zum Beispiel Google (jetzt umbenannt in „Alphabet“) werden dafür die notwendigen Algorithmen, Instrumente und Produkte entwickeln und ihre Vermarktung gewinnorientiert global betreiben. Die Vertreter des Transhumanismus, wie etwa auch Nick Bostrom oder Ray Kurzweil, Technologie-Direktor des Google Forschungslabors Google

X, kündigen an, auf diese Weise das Altern und den Tod abzuschaffen (vgl. dazu das 2014 gestartete Projekt „Endet das Altern und den Tod“). In ihrer festen und unerschütterlichen Wahrnehmung „helfen“ sie dem Menschen. Sie meinen es ernst mit ihrer Mission der materiell begründeten Verbesserung des Menschen und der Welt. Folgerichtig wurde in den USA bereits die „Transhumanistische Partei“ gegründet.



Die Idee der Kultur des Werdens als heilendes Myzel

Gurnemanz:

*Jetzt achte wohl; und lass mich sehn, bist du
ein Tor und rein, welch Wissen dir auch mag
beschieden sein.*

Richard Wagner: Parsifal

Textzeilen 327–330

Im voranstehenden Abschnitt wurde ausgeführt, wie die humanen Lebensbereiche in globalisierter Weise von einem materialisierenden Weltentwurf im Kleinen wie im Großen durchdrungen werden, der von den Akteuren in der Epoche der Digitalisierung als „helfend“ präsentiert wird, der von ihnen aber im Stile des „kalifornischen Kasinokapitalismus“ in Reinkultur fundamentalistisch und stringent missionarisch mit einer weltbeherrschenden Intention verbreitet wird. In Kurzform könnte diese Perspektive auf den Menschen als die „Kultur der fremdbestimmten Beherrschung und ökonomisch

gewinnorientierten Ausbeutung mittels digitalisierender Technologien“ bezeichnet werden. Der Mensch, sein Körper, sein Leben wird darin zum gebrauchten Objekt für die Realisierung von ökonomischen Interessen im digitalisierten Zeitalter. Dabei lässt sich über die Programmierung der Schnittstellen „Gehirn-Computer“ und die Installation von „smarten“ Umgebungen auch erreichen, den Menschen umfassend, Tag und Nacht und an jedem Ort der Erde, zu steuern – er wird durch das von diesen Akteuren, zum Beispiel den transhumanistischen Protagonisten, programmierte Leben „geführt“ und wird schließlich „mit Freuden“ glauben, es sei das von ihm selbst erfundene „glückliche“ Leben.

Der Weltentwurf der jetzt dominanten „Kultur der fremdbestimmten Beherrschung und ökonomisch gewinnorientierten Ausbeutung mittels digitalisierender Technologien“ lässt sich vielleicht veranschaulichen durch die Metapher des Myzels. Wenn wir im Wald einen „Pilz“ sehen, dann sehen wir lediglich den Fruchtkörper, der aus dem „eigentlichen“ Pilz, dem unterirdischen Myzel emporsprießt. Das Myzel durchwuchert den Waldboden mit einem feinen Geflecht von Fäden, den Hyphen, das die Fläche von einem Quadratkilometer erreichen kann. Die jetzige „Kultur der fremdbestimmten Beherrschung und ökonomisch gewinnorientierten Ausbeutung mittels digitalisierender Technologien“ ist mit einem derartigen unsichtbaren Myzel zu vergleichen: Es ist vorhanden, es wirkt im Verborgenen, es bringt die Fruchtkörper von Produkten hervor, von denen wir glauben sollen, sie seien nicht nur nützlich, „essbar“, „schmackhaft“ und „begehrtest“, sondern eigentlich für die alltägliche Lebenspraxis schon jetzt unverzichtbar. Eine zukünftige Lebenspraxis sei ohne sie nicht nur unvorstellbar, sondern auch sinnlos. Das „Myzel“ dieses Weltentwurfs bleibt für uns in der Regel im Alltag verborgen. Unser Blick wird von den „Pilzkennern“ auch mit hohem Sanktionsdruck nur auf die „essbaren“ Fruchtkörper gelenkt. Das Gift, das dieses Myzel von Weltentwurf großflächig und fortwährend mit fast unvorstellbaren Kosten produziert, wird verharmlost, nicht zur Kenntnis genommen oder als im Rahmen einer Gewinn-Verlust-Rechnung hinnehmbar deklariert.

(Vgl. dazu das geradezu harmlose Beispiel des Ausschlusses von der Teilhabe am öffentlichen Leben für bestimmte Bevölkerungsgruppen – z. B. die Steuererklärung ist mittels ELSTER elektronisch abzugeben – oder die sog. Internetkriminalität und ihre sozialen und ökonomischen Folgen für das private, öffentliche oder wirtschaftliche Handeln).

Mit dem Projekt „Die Kultur des Werdens“ wird ein grundlegend anderer Ansatz vorgestellt. Es könnte sich zu einem alternativen Myzel entwickeln. Wir verbinden damit die Hoffnung, dass es nach und nach auch zu einem selbstverständlich vorhandenen Geflecht werden könnte. Die „Fruchtkörper“ des privaten und öffentlichen Lebens würden aus dem immer schon vorhandenen Geflecht dieser Kultur des Werdens emporspießen und würden damit auch weniger Vergiftungen hervorrufen.

Die Idee des Werdens wäre dann im individuellen Lebensvollzug nicht nur eine Sehnsucht, die nach einer langen Leidenszeit in einem Endstadium der Vergiftung auftaucht. Depressive Verstimmungen oder Burn-out-Symptomatiken sind beispielsweise als „Fruchtkörper“ dieser „Kultur der fremdbestimmten Beherrschung und ökonomisch gewinnorientierten Ausbeutung mittels digitalisierender Technologien“ zu interpretieren. Die unersättliche Gier nach Macht und nach Anhäufung von finanziellem Kapital bei den „Wenigen“ ist derzeit zum resignativ hingenommenen bzw. zum politisch offen akzeptierten und geförderten Strukturmodell sowohl des individuellen wie auch des unternehmerischen Handelns geworden. Das Myzel einer solchen Kultur vergiftet aber auch durch ihr mafiös kriminelles Agieren die Grundlagen des kulturellen Lebens (siehe die obigen Beispiele 3 und 6).

Die Kultur des Werdens repräsentiert einen qualitativ anderen Ansatz, dessen Basissätze und dessen Setzungen sich nicht quasi ergänzend mit Annahmen über den Menschen in der „Kultur der fremdbestimmten Beherrschung und ökonomisch gewinnorientierten Ausbeutung mittels digitalisierender Technologien“ vereinbaren lassen. In der letzteren wird zwar immer wieder versucht, durch die Propagierung ethischer Mindeststandards das „Schlimmste“ abzufedern, aber es bleibt die grundsätzliche Berechtigung erhalten, dass Wenige ihre ökonomischen Interessen und ihre Machtinteressen über Viele ausüben dürfen (vgl. dazu die Aufrufe, Unternehmen gemäß den Leitlinien der Corporate Social Responsibility (CSR) auszurichten).

Zur Veranschaulichung sei hier ein Auszug aus dem Zeitungsinterview mit dem Vorstand eines Universitätsklinikums in einer deutschen Großstadt eingestreut, in dem es um die Ausrichtung von „Resilienz-Tagen“ geht.

Frage: Herr Dr. X, die Gesundheitswirtschaft ABC und das Klinikum Y möchten mit den Thementagen Resilienz mithelfen, das Thema innere Widerstandskraft bekannter zu machen und Strategien zur Erhaltung dieser inneren Stärke aufzeigen. Was war für das Klinikum der Antrieb, sich in diesem Bereich zu engagieren?

Dr. X: Das Leben, ob im Beruf oder im Privaten, wird immer hektischer und belastender. Wir als ... Krankenhaus fühlen uns nicht nur der Gesundheit unserer Patienten und Mitarbeiter verpflichtet, sondern wollen auch die Menschen zu Hause unterstützen, damit sie dem Druck besser standhalten können und gesund bleiben.“

Quelle: Zeitung Z, Nr. 246, 20.10.2016, S. 10.

In dem Entwurf der Kultur des Werdens wird dem Menschen ein Potenzial zugesprochen, das sich manifestieren und realisieren möchte. Der Mensch soll also nicht vorrangig so erzogen oder biotechnologisch „enhanced“ umgebaut werden, damit er die kulturell-gesellschaftlichen Anforderungen (selbstoptimierend oder fremdoptimiert) duldsam hinnimmt und immer besser erfüllen kann. Vielmehr wird umgekehrt gefragt werden, wie müssen vorrangig die kulturellen und gesellschaftlichen Kontexte gestaltet werden, damit sich die einzigartigen Potentiale der Menschen – in sozial verträglicher Weise – zeigen und mit Würde entfalten können. Welche Werteordnung ist – anfänglich zumindest in zugestandenen und gesellschaftlich akzeptierten sozialen Nischen – eine notwendige Voraussetzung, damit eine solche Kultur des Werdens überhaupt entstehen kann?

Für eine neu zu etablierende Kultur des Werdens braucht es also Orte, an denen ein solcher potential-orientierter Entwurf des individuellen Werdens als „gelebte“ Praxis erfahrbar wird. An diesen Orten kann in einer vertrauensvollen Atmosphäre sozial erlebt werden, wie eine Zeitspanne „meines“ Lebens zu einer Teilhabe an der Feier des Lebens wird – jenseits der derzeit gültigen markt-konformen, ökonomisch gewinnorientierten Interpretation. Diese Zeitspanne eines „humanen“ Menschseins wird vermutlich noch nicht einen ganzen Tag umfassen, aber vielleicht zeigt sie sich, wie in der meditativen Praxis, in den besonders glückhaften Momenten. Wer kennt es nicht, wie in der heilsamen meditativen Atmosphäre dysfunktional gewordene ich-hafte biografische Muster des Habenwollens oder Überlegen-sein-Wollens nach und nach dahinschmelzen und Qualitäten des Demütigseins, des Dankbarseins, des Berührtseins, des Berührtseins von purer Schönheit, von einem Lächeln, vom unmittelbaren Dasein sich zeigen und sich in den Alltag hinein tasten.



Anmerkungen:

1. Als aktuelle leicht zugängliche Belege für das Konzept der Ökonomisierung und die Intention der Gewinnerzielung und damit der Wandlung des „Gesundheitswesens“ in eine „Gesundheitswirtschaft“ sei verwiesen auf die folgenden beiden Beiträge im Magazin DER SPIEGEL:

Die eingebildeten Kranken – Über eine Heilkunde, die zu viel sieht und zu wenig versteht. Nr. 50/2016, 116–118;

In der Krankenfabrik – Ausgelieferte Patienten, ausgebeutete Ärzte: Innenansicht eines Klinik-Konzerns. Nr. 51/2016, 14–22.

2. In welchem grotesken Formen sich das Konzept der Ökonomisierung zeigen kann, ist einem Interview mit dem Vorstandsvorsitzenden des Airbus-Konzerns Tom Enders zu entnehmen. Man möge den folgenden Interview-Auszug inhaltsanalytisch decodieren („Verschwende nie eine Krise“. SPIEGEL-Gespräch in DER SPIEGEL, Nr. 51/2016, S. 64–67).

SPIEGEL: Trump fordert, dass die Europäer mehr Geld für Verteidigung ausgeben. Das könnte Ihr Rüstungsgeschäft beleben.

Enders: Trump hat recht: Sie können keinem Amerikaner erklären, und mir auch nicht, weshalb die EU-Staaten nicht in der Lage sind, mindestens zwei Prozent ihres Bruttosozialprodukts für Verteidigung auszugeben. Deutschland, das wirtschaftlich stärkste Land Europas, ist übrigens bei nur knapp 1,2 Prozent. Innerhalb der Nato entfallen mehr als 70 Prozent der Verteidigungsausgaben auf die USA. Für den Fortbestand des transatlantischen Bündnisses ist das ein unhaltbarer Zustand. Ich hoffe, dass Trump in dieser Frage hart bleibt.

Im Klartext: Tom Enders sagt verschlüsselt, Konflikte müssen häufiger auf militärische, kriegerische Weise bearbeitet werden. Oder: Wir brauchen mehr kriegerische Auseinandersetzungen, damit eine gesteigerte Nachfrage nach den militärischen Produkten von Airbus entsteht, die aus dem erhöhten Rüstungsbudget der EU-Staaten („... mindestens zwei Prozent ...“), darunter Deutschland, finanziert wird. Gewalttätige, kriegerische Auseinandersetzungen ermöglichen und sichern verlässlich das „Rüstungsgeschäft“ – das ist ein rein ökonomisches Kalkül. Vermutlich wird es den Bürgern damit nahegebracht und „legitimiert“, dass das „Rüstungsgeschäft“ Arbeitsplätze schafft und sichere. Je häufiger Konflikte angezettelt werden und als politisch unlösbar erklärt werden können, je häufiger gewaltsame Vorgehensweisen als bestes/„einzig wirksames“ Mittel der Problemlösung als „normal“ in den Köpfen von Politikern, Interessengruppen und dann diesen nahestehenden Einzelpersonen implantiert werden können, desto umfänglicher wird der lukrative Absatz von Produkten der Rüstungsindustrie. „Je mehr Kriege zeitstabil stattfinden, desto sicherer sind die Arbeitsplätze.“ „Je mehr terroristische Gewaltakte zeitstabil stattfinden, desto besser ist die Auslastung der Unternehmen der Rüstungsindustrie.“ Mit gleichem Recht könnte die Spirituosen-Branche fordern, die Bürger sollten mehr Alkohol trinken – dies würde die Arbeitsplätze dieser Branche sichern. Die Ärzteschaft könnte fordern, die Bürger sollten mehr rauchen, damit mehr Krebserkrankungen entstehen und damit in deren Folge wiederum die Nachfrage nach ärztlichen Dienstleistungen ansteigt. Die Autoindustrie könnte fordern, dass auf den Straßen schneller gefahren wird – die Zahl der Fahrzeuge, an denen durch Unfälle ein Totalschaden entsteht, wird gesteigert und damit der Nachfrage nach Neuwagen angekurbelt ... Es lebe die Ökonomisierung des menschlichen Zusammenlebens ...

3. Um in die *Kultur des Werdens* einzuführen, wurde von der Kooperative Werden die weiterbildende Ringveranstaltung „Die Kunst der Werdens-Begleitung“ durchgeführt.
4. Orte für die Erfahrung einer *Kultur des Werdens* können „Auszeithäuser“ und „Auszeiträume“ werden. Die Kooperative Werden ist offen und dankbar für die Unterstützung bei der Realisierung solcher Projekte.

Bildnachweis:

Alle Fotos: © Wilfried Belschner

Tuschmalerei: © Ingelberga Scheffel

Werden

Eine Einladung zum Üben des Verstoffwechslens

Die Instruktion

Um sich über Konzepte des Werdens kundig zu machen, kann man zurückgreifen auf die Werke der Philosophie, wie zum Beispiel Platon, Heraklit, Aristoteles, Leibniz, Buber, Schmid. An Hand dieser schon vorhandenen Modelle aus der europäischen Ideengeschichte kann man erkennen, wie versucht wurde, das humane Werden denkerisch zu entschlüsseln.

Gleich wesentlich erscheint mir nun, was diese Modelle in uns anregen und in unserer psychischen Struktur anrichten. Für die kompetente Werdens-Begleitung ist es unerlässlich, dass sie in (möglichst) authentischer Weise geschieht. Es mag in der einen oder anderen Situation dieses Prozesses zweckmäßig sein, einen der oben genannten berühmten Denker wörtlich zu zitieren. Man kann dadurch die Aussagen eines Unterstützung suchenden Menschen auf „den Punkt“ bringen oder ihm eine Hilfestellung geben, indem man als Professioneller darauf verweist, welcher großer „Geist“ auch schon so argumentiert hat.

Wichtig ist es jedoch für den Zugewinn an Authentizität auch, wie wir selbst diese Modelle in die uns (individuell) eigene Sprache übersetzen und dabei auch reflektieren, welches dieser Modelle unseren eigenen Auffassungen und Menschenbildern bisher am ehesten entsprach und welches dieser Modelle für unser Repertoire an Denkmodellen und Annahmen über den Menschen eher fremd war/ist/geblieben ist und eine Herausforderung für die Integration darstellt. Ich nenne dies „Verstoffwechslern“. Gemeint ist damit, dass aus Platon, Heraklit, Aristoteles, Leibniz, Schmid und/oder Buber zum Beispiel „Wilfried Belschner“ werden muss. Ich kann die Konzepte der Philosophen zunächst aufnehmen, kann sie übernehmen, kann sie dann in meine Sprache übersetzen, sie in der mir gemäßen Weise interpretieren, sie mit meiner Lebenspraxis verknüpfen. „Platon“ bleibt dann nicht ein abgehobenes Modell „da draußen“, sondern es wird zu einer Möglichkeit, wie ich mich selbst –

zunächst vielleicht nur probeweise – wahrnehmen und eventuell neu erfinden und anders als bisher verwirklichen könnte (vergleiche dazu die Begriffe der „Assimilation“ und „Akkomodation“).

Indem ich eine solche innere Differenzierung mir selbst ermöglicht habe, wird „Platon“ zu einem (zusätzlich) verfügbaren inneren Modell, das ich dann auch „im Draußen“, das heißt in der Erzählung eines anderen Menschen im Rahmen der Werdens-Begleitung erkennen kann: „Aha, indem sie/er mir gerade ihre/seine (Lebens-/Leidens-)Geschichte „so“, in solchen Worten, mit solchen Metaphern erzählt, erfindet/erlebt sie/er sich wie im Modell von Platon/Heraklit/Aristoteles/...Buber.“



Abb. 1 Beim Verstoffwechseln

Folgerung

Ich möchte deshalb eine Anregung zu einer Übung hier einbringen.

Nehmen Sie sich ein (virtuelles) Blatt Papier und schreiben Sie oben links hin:

- „Das Werden eines Menschen bedeutet mir ...“ oder
- „Unter dem Werden eines Menschen verstehe ich ...“ oder
- „Mit dem Werden eines Menschen verbinde ich ...“ oder
- „Das Werden eines Menschen ist ...“ .

Vervollständigen Sie diesen Satzanfang oder diese Satzanfänge, durch das, was Ihnen gerade einfällt, mit so viel Text, wie Sie ihn brauchen für die Be-

schreibung Ihres (ersten) Modells. Denken Sie jetzt in diesem Augenblick des Schreibens nicht an all die philosophischen Modelle und ihre berühmten Verfasser, sondern notieren Sie lediglich das, was Ihnen jetzt in diesem Moment einfällt und unmittelbar verfügbar ist. Machen Sie es sich also leicht und schreiben Sie munter drauf los. Überlassen Sie sich diesem Prozess des Schreibens. Schreiben Sie so, wie es Ihnen gerade jetzt einfällt und zufällt. Sie sind jetzt gerade die Autorin/der Autor eines Modells. Nur Sie können dieses, Ihr (!) Modell in dieser einzigartigen Weise gerade so erfinden und beschreiben. Und vielleicht staunen Sie, was Ihnen alles zufällt, was auftaucht und hingeschrieben werden will. „Ach ja, das könnte man auch noch anfügen ...“

Vielleicht gerät der Fluss des Schreibens auch mal ins Stocken. Lassen Sie das Blatt Papier und den Text unvollendet liegen – und setzen es „morgen“ fort.

Vielleicht bemerken Sie beim Schreiben auch, dass in Ihnen nicht nur eine einzige Auffassung des Werdens steckt. Sondern dass „irgendwie um die Ecke“ noch eine weitere Auffassung sich versteckt, aber sich doch schon ein wenig zeigt und vielleicht nur darauf lauert, auch noch bemerkt, erkannt und „endlich“ beschrieben zu werden.

Und dieser Prozess mag sich vielleicht noch einige Male fortsetzen. Dass da sich noch ein Beispiel/eine Situation/eine Begegnung mit einem Menschen meldet und mitteilt: „Man könnte das Werden eines Menschen auch so sehen/auffassen/erklären/beschreiben/... Eigentlich ist es in diesem Fall XY nämlich so erfolgt. Nur so wird es zureichend erfasst“.

Wenn Sie dann nach einigen Schreibabenteuern den Eindruck gewinnen, mein Repertoire an Modellen des Werdens ist nun aufgeschrieben, lesen Sie dann vielleicht noch einmal alle Ihre „Modelle“ durch, – und ergänzen sie, wenn nötig. Vielleicht wollen Sie den Modellen auch einen Namen geben (z. B. Anna, Berta, Cora, Doris, usw. oder Adam, Bruno, Caspar, Dodo, usw. oder eher sachlich: Skinner, Experiment des Kosmos, usw.)

Vielleicht fallen Ihnen beim Lesen auch Begegnungen mit Menschen ein, in denen Sie sich als Beispiel eines dieser Modelle gesehen/interpretiert haben. Und mit dem „Material“, das dabei auftaucht, können Ihre Beschreibungen der Modelle noch etwas an Farbe, Anschaulichkeit, Prägnanz ... gewinnen.

Wenn auch dieser Schritt vollzogen ist:

Für Sie hat nun ein ganz wichtiger Prozess stattgefunden. Durch die schriftliche Reflexion der Verstoffwechslung des Konzeptes des Werdens sind Sie konzeptuell differenzierter geworden. Für sich selbst und Ihre eigene Lebenspraxis. Und für den Prozess der Werdens-Begleitung, den Sie vielleicht einmal professionell ausüben wollen. Und indem Sie differenzierter und bewusstseinsfähig geordneter geworden sind, kann die Ausübung der Tätigkeit „Werdens-Begleitung“ einfacher, leichter, weniger anstrengend, weniger verwirrend, weniger belastend, fließender, in sich ruhender, gelassener, vertrauensvoller, befriedigender, empathischer werden und mit mehr Anfängergeist, mehr zugewandter Neugier verbunden sein.

Meine Sammlung von „verstoffwechselten Theorien“ des Werdens

Ich bringe meine Sammlung von zurzeit 21 *Konzepten* ein, in denen sich bei mir all das zum Thema „Werden“ bislang Angelesene, Gehörte, Erforschte und Erfahrene verstoffwechselt hat. Diese Sammlung der verstoffwechselten subjektiven Theorien hat noch keine Ordnung. Sie ist nicht nach übergeordneten Kriterien in eine bewusste Abfolge gebracht worden. Ich habe vielmehr mit dem Aufschreiben von Konzepten „mal“ wie bei einer Selbstexploration begonnen. Nach Abschluss des ersten Konzeptes „meldete“ sich ein zweites Konzept und so fort – die psychische Dynamik entdeckte eine Lücke, einen Rest, eine Facette, die auch noch an-gesehen, an-gehört, an-gedacht, an-ge-spürt und dann auch aufgeschrieben werden mochte. So ist eine noch nicht abgeschlossene Sammlung all der mir verfügbaren subjektiven Theorien entstanden, die gleichberechtigt in mir nebeneinander bestehen können, um eben „von Fall zu Fall“ aufgerufen zu werden. Es fehlen deshalb (meist) auch Verweise auf Quellen und Autoren. Es sind in der Sammlung nur die „verstoffwechselten“, die in mir – je nach Situation – möglicherweise nach einander oder neben einander auftauchenden subjektiven Werdens-Konzepte notiert, die sich unterstützen, aber auch widersprechen dürfen.

Die Sammlung ist insofern für den Leser vielleicht eine Zumutung. Denn ich mute das Gewusel in mir jemand anderem zu. Aber es so offen und ausführlich aufzuschreiben, zeigt mir und anderen, was so alles an Konzepten, Vorstellungen, Annahmen, Überzeugungen, Urteilen und Vorurteilen, Einfällen und Eingebungen sich in mir tummelt.

Dieses Gewusel von Konzepten geht nicht explizit auf den **Prozess** der Werdens-Begleitung ein. Das wäre ein Extrabeitrag. Es geht auch noch nicht ein auf die **Didaktik**, die **Fallstricke und Irrungen** der Werdens-Begleitung, inklusive ihrem **Scheitern**. Ebenso fehlt die Behandlung von solch wichtigen Themen wie **Indikation, Grenzen** und **Kontraindikation** der Werdens-Begleitung. Auch Fragen zur **Qualifikation** und **ethischen Verantwortung** der Professionellen und der **alternativen Finanzierung** der professionellen Tätigkeit sind hier ausgespart. Es ist also ein Text von begrenzter Reichweite.

Bei einigen Konzepten bot es sich an, sie bildlich zu veranschaulichen und so ihre Bedeutungsweite und die Vielfältigkeit der – nicht ausgesagten oder von mir noch nicht zureichend aussagbaren – Facetten anzuzeigen,

Konzept 1

Das Leben eines Menschen ist ein spezifischer, d. h. einzigartiger Möglichkeitsraum. Er kennt diesen Möglichkeitsraum nicht oder nur ansatzweise hinsichtlich seiner Ausdehnung, seiner Form, seiner potenziell schon vorhandenen Inhalte und seiner schon vorhandenen Strukturen. Er kennt auch die Eigendynamik, die in diesem Möglichkeitsraum schon im Gange ist, nicht oder nur ahnungsvoll ansatzweise. Er kann deshalb diesen Möglichkeitsraum nur erkunden. Geduldig, experimentierfreudig, offen, auch bereit, auf mühsame Holzwege zu geraten und dann stecken zu bleiben oder zu scheitern, immer wieder bereit zum Neuanfang.

Werden bedeutet also, das Leben bewegt sich in einem – weitgehend – unbekanntem Raum, der vor allem durch seine Potenzialität gekennzeichnet ist. Er hat eine eigene Dynamik (vergleiche Heraklits Basissatz „Alles ist im Fluss“). Der Mensch kann versuchen, sich dieser Eigendynamik zu verweigern oder er kann sich ihr möglichst vorbehaltlos, unmittelbar, mit „Anfängergeist“ anvertrauen, sie erlauschen; aber es wäre für ihn vermessen zu glauben, er könne die Dynamik des Möglichkeitsraumes umfassend oder gar vollständig kontrollieren und steuern.

Die Lebens-Bewegungen in diesem Möglichkeitsraum sind nicht linear. Ein „Lebenslauf“ verläuft demgemäß nicht linear. Er verläuft nicht stringent und wird nicht gemäß der Expertise dieses Menschen für die Zukunft „geplant“ und der Plan dann „Punkt für Punkt abgearbeitet“. Er verläuft auch nicht immer „voranschreitend“, eine positive Entwicklung, Wachstum und Fortschritt signalisierend, sondern ein Lebenslauf verläuft eher „chaotisch“,

mäandernd, den Lauf immer wieder „wild“ verändernd. Erst im Nachhinein glättet ein Mensch in seinen innerlich-privaten und in seinen öffentlichen Erzählungen seinen „Lebens-Lauf“. In der in mehrfachen Erzählvarianten bearbeiteten öffentlichen Version erfüllt „seine Geschichte“ des Lebenslaufs dann meist eine Reihe von Kriterien. Er imponiert nun beispielsweise eher als glatt, in sich stimmig, frei von Widersprüchen, ohne Sprünge, ohne plötzliche steile Aufstiege und harsche, abgrundtiefe Abstürze, ohne Stagnationen, ohne Phasen des Unwissens, der Ungewissheit oder der Erklärungsnot, ohne unvorhersehbare und für diesen Menschen unbeeinflussbare Geschehnisse, ohne zufällige Ereignisse, ohne gravierende Richtungsänderungen. Der Lebens-Lauf erscheint in der geglätteten Version eher als in sich konsistent; er folgt dann (oft) einem erkennbaren Sinn und Zweck. In ihm sind nun – als Antithese zu Heraklit – Momente von Dauer, Festigkeit, Stetigkeit, Prognostizierbarkeit zu beobachten.

In der Dynamik der Lebensbewegungen eröffnen sich – eigentlich – immer mehrere neue Optionen, auch wenn es auf den ersten Blick so aussehen mag, als wenn es nur eine einzige Option gäbe. Das Leben enthält also in seinem konkreten Verlauf immer ein Freiheitsmoment. Sich dieses Freiheitsmoments bewusst zu sein bzw. zu werden, macht die Einzigartigkeit, die Stärke und die Unbezwingbarkeit des Menschen aus.

Das Werden eines Menschen ruft bei mir auch eine vertraute „organische“ Situation auf: ich baue Kartoffeln an. Ich muss dazu den Boden vorbereiten: ihn im Winter mit Grünzeugs und Laub abdecken, ihn im Frühjahr lockern und belüften, ihn vor der Pflanzzeit mit Kompost düngen, den Kompost einarbeiten, die Saatkartoffeln vorkeimen lassen. Dann werden die Kartoffeln als Potenzialität zur „rechten“ Zeit gelegt und behutsam abgedeckt. Nun beginnt eine spannende Zeit des „lassenden Wartens“ und Beobachtens: Wann zeigt sich in der Krume ein hauchdünner Riss? Wann springt die Erde von dem von unten drückenden Keim auf? Wann spitzen die ersten dunkelgrünen, sich farblich von der Krume kaum abhebenden Blättchen der Kartoffelpflanze? Wann zeigt sich etwas von der verwirklichten Potenzialität? Staunend dastehen und sich wundern, wie es die zarten Blättchen und der Pflanztrieb wohl geschafft haben, sich durch die schwere Erde nach oben zu schieben und die Erde aufzubrechen! Das Staunen über die lebendige Kraft!



Abb. 2 Das Wunder der Kartoffelpflanze

Ein Mensch wird authentisch in seinem Werden, wenn er seinen Weg mit all seinen Glücksmomenten, Mühen, Fallstricken, Erfahrungen des Scheiterns ... bejaht.

Ein solches bejahendes Werden bedeutet auch, sich von den Ratschlägen, Empfehlungen, Vorschriften, Verlockungen des kulturellen und gesellschaftlichen Kontextes lösen zu können. Es erfordert also die Fähigkeit, sich befreien zu können aus der „Alltagstrance“, in die ein Mensch hineinsozialisiert wird.



Abb. 3 Erwachen: Aufbrechen und Ausbrechen Skulptur von Els van Westerloo

Dieses Erwachen aus der Alltagstrance ist notwendig, um offen und empfänglich werden zu können für die Besonderheiten des individuellen, einzigartigen Möglichkeitsraums. Das werdende Erwachen erfordert ein Innehalten-Können, damit es in dem Menschen „still/stiller werden kann“, um „lauschen“ zu können, damit die tiefsten Sehnsüchte eines Menschen auch wahrnehmbar werden können und sich abheben können aus dem lauten Alltagsrauschen der sogenannten Aufgaben, Verpflichtungen, Ambitionen, dringlichen und keinen Aufschub duldenden Erledigungen („Ich muss noch ...!“).

Die Alltagstrance umschreibt einen spezifischen Bewusstseinszustand, der einem Menschen kulturell empfohlen und durch die kulturellen/gesellschaftlich legitimierten Agenturen (z. B. Schule, Ausbildung, Beruf, Medien, beratende und korrektive Einrichtungen) nahegebracht wird. Akzeptiert ein Mensch die spezifischen Annahmen der Alltagstrance wird er (in der Regel) als „normal“ und „psychisch gesund“ bezeichnet. Je nach Kultur/Gesellschaft ist der „Normalitätsraum“ (im Gegensatz zum Möglichkeitsraum) enger oder weiter. Damit wird auch ein Raum des Werdens definiert. In der Regel wird jedoch ein Überschreiten des Bewusstseinsraums der Alltagstrance erforderlich sein, um die Weite des „eigentlich“ verfügbaren individuellen Möglichkeitsraums des Werdens zu erkunden.

Konzept 2

„If you want to make God laugh, tell him about your plans.“ Dieser Satz wird Woody Allen zugeschrieben. Werden könnte bedeuten, dass ein Mensch der Auffassung ist, er könne den Verlauf, die Inhalte, die Zielsetzungen und die Ergebnisse seiner Biografie umfassend eigenständig bestimmen, indem er „selbst“ plant und er „selbst“ entscheidet. *Das Werden wird aus einer ich-haften und ich-zentrierten Haltung interpretiert: ICH plane, ICH wünsche, ICH entscheide, ICH kontrolliere, ICH bestimme.* Diese ich-hafte Haltung („Ego-Tunnel“, Th. Metzinger) ist charakteristisch für die Alltagstrance. Sie ist derart „normal“, dass sie als eine spezifische Ausprägung unseres Bewusstseins in der Regel nicht mehr wahrgenommen wird. Die Menschen glauben, nur dieser eine Zustand ihrer bewussten Befindlichkeit sei normal.

Konzept 3

Das Leben eines Menschen ist vorausbestimmt. Es erfüllt sich im Laufe des Lebensablaufs das Schicksal eines Menschen. Werden heißt die Abfolge der

Geschehnisse in dem vorausbestimmten Rahmen. Das Leben erfüllt sich in diesem schon vorgegebenen Rahmen. Es bleibt oft ungewiss oder es ist nicht weiter benennbar, wer diese Vorausbestimmung vornimmt. In religiösen Kontexten würde hier (vielleicht) eine göttliche Instanz eingeführt werden können. Diese göttliche Instanz kann als personaler „Gott“ identifiziert und beschrieben werden oder als eine übergreifend waltende numinose Macht.

Konzept 4

Ein Mensch bringt eine Reihe von spezifischen Talenten mit in sein Leben. *In seinem Werdensprozess kann ein Mensch diese besonderen Talente erkennen und sie freilegen und verwirklichen.* Bei diesem Konzept werde ich erinnert an Michelangelo und den künstlerischen Prozess. Michelangelo schuf u. a. Skulpturen, die er absichtlich unvollendet ließ („Infiniti“). Sie zeichnen sich dadurch aus, dass eine menschliche Gestalt aus dem Stein nur teilweise heraustritt und sichtbar wird; sie ist also schon oder nur teilweise „freigelegt“. Der Künstler lässt den Menschen mit seinen spezifischen Merkmalen in einem einzigartigen Er-Schaffensprozess nach und nach erkennbar werden.

Dieser künstlerische Schaffensprozess zeichnet sich durch eine besondere Dynamik aus, die Michelangelo in einem Sonett so beschrieb.

Kein Bild kann selbst der beste Künstler nicht ersinnen,
das nicht der Marmor schon umschlossen in sich birgt,
und nur zu dem dringt vor die Hand,
die willig folgt der Schöpferkraft.

Es sind zwei Momente, auf die Michelangelo hinweist. Zum einen, dieser besondere Mensch ist „immer“ schon als Potenzialität vorhanden. Zum andern, es ist nicht der ich-hafte Künstler, der die Skulptur erschafft. Sondern er muss sich demütig unterordnen: er muss sich dem geheimnisvollen Prozess des künstlerischen Schaffens anvertrauen. Mit anderen Worten, der Künstler (= der Mensch!) muss den Bewusstseinszustand der Alltags-Trance verlassen können (vergleiche das Stichwort „Bewusstseinsmodulation“) und bereit sein, zum Werkzeug einer intuitiven „Schöpferkraft“ zu werden. Er muss also den Modus des ichzentrierten Tuns verlassen können und sich für den Modus des Lassens öffnen können.



Abb. 4 Den ich-haften Modus verlassen

Übertragen auf einen Menschen, der werden möchte, und einen Professionellen, der einen Werdensprozess begleiten möchte, bedeutet dieses Konzept, dass beide fähig sind, aus ihrer Ichhaftigkeit aus- und aufzubrechen. Für das Gelingen des Werdens ist es unverzichtbar, sich die intuitiven „schöpferischen“ Ressourcen erschließen zu können, die jenseits der Alltags-Trance erfahrbar werden (im Modell der Differenzierung des Wachbewusstseins: die Bewusstseinszustände B und C).

Diese andere Organisation der Bewusstseinszustände wird auch in einer Aussage deutlich, die Michelangelo zugeschrieben wird. Auf die Frage, wie es denn möglich gewesen sei, die riesige und überaus vollendete Skulptur des David zu erschaffen, soll er geantwortet haben: „Ich musste nur das Überflüssige wegschlagen.“ Das Werden eines Menschen könnte demgemäß auch verstanden werden als ein Geschehen der Befreiung, in dem all das, was nicht zu seinem Wesen (Karlfried Graf Dürckheim)/seiner wahren Natur/seiner impliziten Bewusstseinsstruktur gehört, „wegzuschlagen“ ist.

Bei manchen Menschen ist dieser Prozess des werdenden Lösens zusätzlich noch affektiv sehr stark aufgeladen, wie es solchen Redewendungen wie „Ich will mein Leben nicht verfehlen“ oder „Ich will mich nicht gegen mein Leben versündigen“ zu entnehmen ist.

Konzept 5

Ein Mensch ist eines von unzähligen Experimenten des Kosmos. In seinem Werden kann der Mensch die Besonderheiten seines Experiments erkunden. In ihm ist eine implizite Ordnung vorhanden, die sich explizieren möchte. Was soll über ihn als Mensch, was kann über sein einzigartiges humanes Experiment in die Welt gebracht werden? Welche Qualitäten sollen über sein Experiment der Menschwerdung vielleicht erstmalig verwirklicht werden, in einer lebendigen leiblichen Gestalt erprobt werden?

Konzept 6

Die Seele eines Menschen hatte eine Idee und wollte sich verwirklichen. Deshalb hat sie sich eine Chance der Verleiblichung gesucht und hat sich mittels (in der Regel/meist) zweier Menschen „beelert“. Die Idee ist also auf die Erde herabgestiegen. Werden meint nun, das Besondere dieser Idee zu erkennen (quasi im Sinne eines „Erkenne dich selbst“) und – das klingt jetzt pompös – den Beitrag dieser verleiblichten Idee zur Evolution der Menschheit zu erkunden.

Konzept 7

*Das Leben eines Menschen ist ein geheimnisvolles Kompositum. Der Mensch fühlt sich einerseits auf eine geheimnisvolle Weise in seinem Leben „geführt“; das heißt, er muss achtsam sein und lauschen, was das Leben ihm „erzählen“ will. Dieses dem Leben Abgelauschte gilt es andererseits im Alltag zu verwirklichen und dafür alle rationalen und willentlichen Ressourcen einzusetzen. Solche Menschen sagen: „Das Leben will durch mich, mittels meiner Person, mittels meines Körpers eine Geschichte erzählen. Ich bin lediglich das Werkzeug für die Erzählung und die Manifestation der Geschichte im Alltag. Ich werde eigentlich durchs Leben geführt. Ich muss mich dem Leben zur Verfügung stellen. Es geht nicht um *meine* Absichten, *meine* Wünsche, Erwartungen, Hoffnungen. Ich habe demütig zu sein und die geheimnisvolle Führung anzunehmen.“*

Konzept 8

Werden kann interpretiert werden als ein Geheimnis, in dem der Mensch ins Unbekannte aufbricht. Dieses Aufbrechen ist höchst fragil. Jeder Schritt ist

ein (mutiger?) Schritt hinaus in die weitere Leere auf einem Seil, dem der Mensch zutraut, dass es ihn trägt und das er sich selbst auslegt. Einem Seil mit einer endlichen Länge. Aber vielleicht kommt der Mensch auch mit jedem Schritt, den er wagt und den er sich zumutet und zutraut, auch dem unendlich weit entfernten „Licht“ einen Schritt näher.

Konzept 9

Werden kann auch interpretiert werden als das Hineinwachsen in ein spezifisches Potenzial. Zur Veranschaulichung dieses Konzeptes kann eine Zeichnung von Edward Bach, dem Begründer der Bach-Blüten-Therapie, dienen. In der linken Spalte der Zeichnung wird davon ausgegangen, dass in einem Menschen ein ihm verborgenes Potenzial angelegt ist. Im Verlauf seines Lebens kann er dieses Potenzial mehr oder weniger umfänglich ausfüllen. Die Entwicklung des Menschen kann in diesem Prozess irgendwo ins Stocken geraten oder vorzeitig enden oder beendet werden. Es gelingt nicht die vollständige „lebendige“ Ausfüllung des eigentlich Möglichen. Es taucht also die Frage auf: Welche physischen, psychischen, sozialen, materiellen, kulturellen und/oder gesellschaftlichen Bedingungen sind förderlich, um dem impliziten (Bewusstseins-)Potenzial dieses Menschen gerecht zu werden?

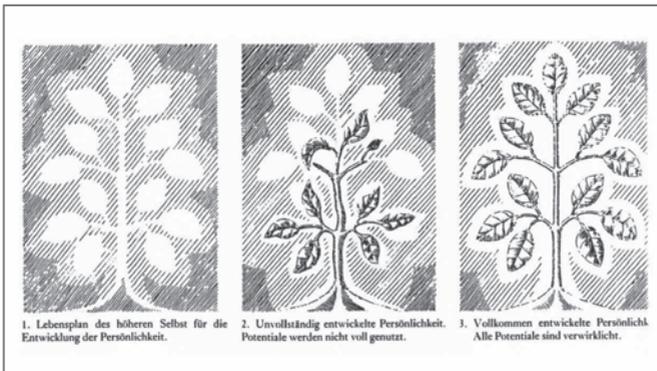


Abb. 5 Edward Bachs Modell des Potenzials eines Menschen

Konzept 10

Menschen geraten in Krisen. Der Umgang mit einer Krise kann einen Prozess des Werdens anregen. Ein Mensch kann in einer Krise stecken bleiben.

Er kann am Umgang mit ihr scheitern. Er kann mit sich und mit seinem sozialen Umfeld aus allen, für ihn (scheinbar) unverbrüchlich gültigen „Sicherheiten“ stürzen und in die „Hölle“ gelangen.

Er kann die Krise jedoch auch – in welchem Zeitraum auch immer – nach und nach meistern. Das Meistern der Krise kann im Sinne des Werdens eine transformative Wandlung bedeuten („posttraumatic growth“; vergleiche dazu das Inventar „Posttraumatische Entwicklung“ (PTE), Belschner 2007; Anhang 1). Aus der „traumatischen“ Gefangenschaft gelingt eine Befreiung, die vorher nicht für möglich gehalten wurde, die auch nicht im Horizont des „Bisherigen“ zu finden war, sondern eine extrem schmerzliche Pionierleistung erforderte: Der Mensch musste aus dem ausgiebig leiblich durchlittenen Tiefpunkt in ein Neuland aufbrechen, sich zu einem „weißen Fleck“ seiner emotionalen, kognitiven und aktionalen Landkarte aufmachen (vergleiche Franz Kafkas Parabel „Aufbruch“). Dieser Aufbruch bedeutet, sich den tiefsten Ängsten zu stellen, sie auszuhalten, sie (meditativ) anzuschauen, die Dämonen, Bestien und Drachen aus ihren Höhlen kommen zu lassen (für mich wie in Wagners „Ring des Nibelungen“: der angstfreie Siegfried wagt den Kampf mit dem Drachen). Vielleicht ereignet sich dann ein spontaner Prozess der Wandlung, in dem ein neuer Kontext erfahrbar wird. Er darf nicht nur sichtbar werden. Er muss den Menschen in seiner Leiblichkeit ergreifen und „jede Zelle“ durchrütteln.

Vielleicht wird dann ein Kontext der Verbundenheit, der Co-creation erlebt. Vielleicht wird das Bubersche Grundwort „Ich-Du“ erfahren: Ich und Du sind nicht zwei getrennte Einheiten, die interagieren, sondern „Ich-Du“ ist eine unmittelbar, eindringlich, leiblich intensiv und autoritativ erfahrene Einheit. Die Erfahrung des Grundworts „Ich-Du“ ist dann mehr als ein „wir“. Es ist dann vielleicht die Erfahrung von unhintergebar Verbundenheit, – man mag es „Liebe“ nennen.

Und vielleicht wird auch die Erkenntnis lebendig: „Wir sind nicht dazu da, Probleme zu lösen. Sondern wir sind dazu da, uns von den Problemen zu lösen.“ Und dabei zu bemerken, dass mit einem Mal sich die Türen zu völlig neuen „Räumen“ öffnen, die bisher undenkbar waren, die unsichtbar waren, die nicht in Frage kamen, die für alle bislang Involvierten reichlich überraschend werden und neue, wesentlich freiere Beziehungskonstellationen entstehen lassen.

Als Beispiel für das Konzept 10 füge ich hier (in einem Kasten) eine kritische Lebenssituation ein, in die ich plötzlich und unvorbereitet geriet und der ich

mich im Januar 2017 stellen durfte. Der Anlass und der Inhalt der Krise sind hier nicht relevant. Ich habe mir den Umgang mit der kritischen Lebenssituation, das, was dann spontan auftauchte, das, was sich dann nach und nach formte, als „12 Kalenderblätter“ vorgestellt.

Meine Krise

Das unerwartete schmerzliche Erlebnis – die abgrundtiefe Wunde – die Waschmaschine des Sturms – im Auge des Sturms – die plötzliche aufhellende Erfahrung – krieg sie mal in die Zellen deines Leibes – von der Aufgabe, die Erfahrung als alltägliches Handeln zu leben

01 Die Erfahrung: Am Anfang war die Liebe.

02 Die Liebe gestaltet sich in unendlich vielfachen Formen.

03 Eine der Formen der Liebe kann „ich“ zu sich sagen.

04 Auch diese ich-sagende Form ist zunächst und immer und unbedingt und unaufhebbar eine Gestalt der Liebe.

05 Diese ich-sagende Gestalt der Liebe hat auch „dunkle“ Stellen (ihre „Schatten“), die nicht dem Idealbild der Liebe entsprechen.

Zum Beispiel: das Unvermögen, die Liebe unkonditional und zeitstabil, d. h. kontinuierlich und ausnahmslos und vollständig mit hundertprozentiger Hingabe einfach da-seiend zu verwirklichen („zu schenken“). Stattdessen ist diese Form der Liebe eingebettet in die epochalen normativen Vorgaben: die epochalen Versionen für die Meisterung von kritischen Situationen, die infrastrukturellen Angebote zur Wahrnehmung und Meisterung von kritischen Situationen, den noch unreflektierten sozialen und psychischen Mustern der eigenen Herkunft und der eigenen biografischen Entwicklung (z. B. den Mustern des Vorankommens, des Ehrgeizes, des Eigennutzes, der Macht, des Besitzes ...).

06 Auch eine solche „ich-sagende“ Gestalt der Liebe mit ihren Schatten will nichts anderes als Liebe verwirklichen. Sie kann es zunächst nur auf die Art und Weise tun, wie es für sie in diesem Kontext derzeit möglich ist.

07 Menschen richten sich ihr Leben ein. Sie wollen sich ein „Wohnzimmer“ gestalten.

Darin wollen sie bestimmte Qualitäten erleben. Sie entwickeln ich-zentrierte Erwartungen. Zum Beispiel: ich will mich geborgen und sicher erleben; ich will mich als wahrgenommen erleben; ich will mich in Resonanz mit anderen Menschen erleben; ich will keine Anforderungen erleben, die überfordernd sind; ich will „Dauer“ und „Stetigkeit“, „Festes“ und „Verlässliches“ erleben; ich will „etwas“, worauf ich vertrauen kann; ich will erleben, dass es in meiner Lebenspraxis „Gewissheiten“ gibt; wenn sich etwas verändert, soll dieser Wandlungsprozess in meinem Erwartungshorizont stattfinden, den ich als Spielraum schon bereit halte ...

08 Um aus diesem „Wohnzimmer“ zum Leben zu erwachen, bedarf es der Verletzung solcher ichhaften Erwartungen.

09 Die Verletzung solcher grundlegenden, existentiellen Erwartungen ist schmerzhaft.

Denn der Mensch fällt aus seiner Geborgenheit, seiner Sicherheit. Aber: Nur die Aufgabe solcher Erwartungen kann in die Freiheit führen.

10 Je tiefer die Verletzung „ist“, je tiefer, je „traumatischer“ sie erlebt wird, umso größer wird das produktive Potenzial der Verletzung für den Zugewinn an Freiheit – wenn sie denn „verarbeitet“, gemeistert werden kann.

11 Der freie Mensch liebt alle Menschen und alles gleichermaßen. Es entsteht ein freischwebender Zustand der Liebe.

12 Denn: Am Anfang ist die Liebe.

Konzept 11

Das klassische Konzept des Werdens wurde schon 1956 in meisterhaft satirischer Weise in dem Buch „Wie wird man reich, schlank und prominent?“ von Jameson, Ford & Loriot beschrieben (vergleiche das abgebildete Titelblatt des Buches). Für alle ich-zentrierten Ambitionen des Werdens bleibt es das unverzichtbare Lehrbuch. Das Buch hat mich nun mehr als 60 Jahre begleitet. Es wurde immer wieder einmal hervorgeholt, um mittels der aufbauenden Empfehlungen zum „richtigen“ Werden in eleganter Weise die zutreffende Orientierung finden zu können!

Die ich-zentrierte Variante des Werdens prägt sich auch beim Betrachten des folgenden Cartoons ein: Ich bin es, der sich selbst gestaltet. Ich forme das Bild von mir. Ich erschaffe mich selbst. Ich bin mein eigener Schöpfer. Ich statue mich mit den Merkmalen und Eigenschaften aus, die ich für mich will.



Abb. 6 Das Modell des ich-zentrierten Werdens

Konzept 12

Menschen „entdecken“ sich manchmal in einer Lebenssituation, in der sie sagen „Es reicht!“. Vielleicht sagen sie auch „Ich mag nicht mehr!“. „Schluss. Ende. Vorbei!“ Oder „Ich will da nicht länger mitspielen.“ Oder „Mir wird das zu blöd.“ Oder „Das ist nicht mein Weg!“ Sie kommen nach langem Leiden, Mittragen, Aushalten, Zweifeln, Grübeln zu dem Schluss „Jetzt ist es soweit“. Sie wollen „endlich“ und manchmal ganz bewusst anders werden. Sie wollen sich häuten. Sie wollen die ausgelatschten Wege verlassen. Sie wollen aus dem Gefängnis des Bisherigen ausbrechen. Sie gehen „eben mal zum Zigarettenautomaten und kommen nicht mehr zurück“.

Werden ist dann einerseits ein bereits seit Längerem gärendes Geschehen und zugleich in der aktuellen Situation ein dann doch spontaner Entschluss und ein sich überraschend manifestierender Schritt. Vielleicht ist ein solcher Mensch sogar von sich selbst überrascht, gerade zu diesem Zeitpunkt diese

Wende, Umkehr, dieses Ausbrechen und diese Umorientierung „auf einmal“ gewagt und geradezu „überstürzt“ vollzogen zu haben.

Solche Menschen können eventuell die Frage, worin das „Andere“, „Neue“ bestehen wird, noch gar nicht beantworten. Es wird ein vielleicht umwegiger Entdeckungsprozess werden. Im Vordergrund steht, das „Alte“, „Bisherige“ „überhaupt“ zu verlassen. Es kommt in das Leben dieser Menschen ein lang ersehntes Freiheitsmoment, das gar nicht vorschnell durch eine Festlegung auf „ein“ Anderes begrenzt werden soll oder begrenzt werden darf. Beglückend (und manchmal zugleich ängstigend) ist das Erleben der Öffnung der Lebenssituation, die aber vielleicht noch keine wirklich gewonnene Offenheit repräsentiert. Denn an der Umkehr, am Ausbrechen kleben noch die alten Hüllen der Begrenzungen und Einschränkungen, der Gebote und Verpflichtungen, der Glaubenssätze und Überzeugungen. Sich von all dem zu lösen, es hinter sich zu lassen, den schweren Rucksack absetzen zu können, es betrachten zu können und zu sagen: „Ja, das gehörte einmal zu meinem Leben, aber nun ist es nicht mehr gültig und bestimmt mich nicht mehr“, wird in dem Werdensprozess in der Regel eine längere Phase der Bearbeitung benötigen.

Konzept 13

Das Konzept des Werdens kann noch mittels einer weiteren Metapher interpretiert und damit veranschaulicht werden. Wenn wir im Wald oder auf einer Wiese einen „Pilz“ (z. B. Steinpilz, Pfifferling) erspähen, sehen wir eigentlich nicht den Pilz, sondern nur den Fruchtkörper. Der eigentliche Pilz ist ein Gewebe, das im Boden verborgen wächst. Dieses „Myzel“ kann sich über eine riesige Fläche erstrecken. Es bringt den Fruchtkörper „Pilz“ hervor. Das Myzel lässt den „Pilz“ werden.

An der Metapher des Myzels lässt sich veranschaulichen, wie wichtig die kontextuellen Bedingungen für den Werdensprozess sind. Denn wir können fragen: Welche Nährstoffe braucht das Myzel, damit der „Pilz“ (Fruchtkörper) aus dem Verborgenen ins Licht und damit in die Sichtbarkeit sprießen kann? Welche ökologischen Bedingungen bestehen für das Gedeihen des Myzels, damit überhaupt ein solcher Werdensprozess „Fruchtkörper“ in Gang kommen kann?

Konzept 14

Ein Prozess des Werdens beginnt ja in der Regel nicht am Nullpunkt, sondern er ist eingebettet in eine schon vorhandene Struktur von Erfahrungen und Konzepten, von Traditionen und Geschichten. Insofern stellt sich die Frage: *Was muss ein Mensch verlassen, hinter sich lassen, aufgeben, zur Seite legen, in der Prioritätenreihe nach hinten verlagern, vergessen, auflösen, zerstören, um überhaupt in eine Situation zu gelangen, in der neue Optionen auftauchen und erreichbar werden können?* Das „Was“ kann sich auf Annahmen, Verpflichtungen, soziale Beziehungen, Sicherheiten, materielle Belange, Gewohnheiten des Fühlens und Denkens und Handelns, der motorischen Abläufe, der geografischen Orientierung, der Grundüberzeugungen, der Glaubenssätze, der Regeln der Lebenspraxis etc. beziehen.

Insofern werde ich erinnert an die dreiköpfige Shiva-Skulptur auf der Insel Elephanta (der Stadt Mumbai, Indien vorgelagert). Die drei Köpfe sind untrennbar miteinander verbunden. Sie haben die drei Bedeutungen Erschaffen, Bewahren und Zerstören.

Solche Prozesse des sich Befreiens von „Altem“ und schon „Bestehendem“ sind meist schwierig und schmerzlich. Es fällt nicht leicht, vertraute Pfade zu verlassen. Ein solches Sich-verabschieden wird trotz aller Begeisterung und Faszination für das „Neue“ oft mit der Qualität des Verlustes und Todes verknüpft. Plötzlich gewinnt das „Alte“ wieder Bedeutung und Verlockung. Ein „Aber“ taucht auf. Oder ein „Das geht doch nicht“. Oder „Ich kann doch nicht“. Und nun werden „auf einmal“ Folgerungen und Konsequenzen sichtbar und spürbar, die bislang nicht gesehen worden waren, die vernachlässigt oder als gering erachtet worden waren. Nun tauchen die berühmten Ob-Zweifel auf: ob es geht, ob es sich lohnt, ob es überhaupt sinnvoll ist, ob man nicht auch, ob man „das“ anderen zumuten könne, ob es moralisch/ethisch vertretbar sei, ob ...

Das Werden droht also, am „mittleren Kopf des Bewahrens“ zu scheitern. Der Mensch bleibt dann verhaftet in dem schon Bestehenden: Er möchte weiterhin eher/„lieber“ bewahren denn aufbrechen. Es wird deutlich, dass einem Werden auch immer ein Freiheitsmoment innewohnt. Der Mensch muss für seinen Werdensprozess bereit sein, in ein Neuland aufzubrechen, sich zu verabschieden, das Alte zurück zu lassen oder es zu „zerstören“, nicht in der Verlockung des Zurückblickens festgehalten zu bleiben.

Konzept 15

Wer hat die folgenden Redewendung noch nicht gehört: „*Was soll denn nur aus dir einmal werden?*“ Oder: „*Was ist bloß aus dem geworden!*“ Solche und ähnliche Redewendungen werden in einem resignierten oder verzweifelten Tonfall ausgesprochen. Ein Mensch ist in der Wahrnehmung eines anderen hinter den in ihn gesetzten Erwartungen geblieben oder hat die auf ihn gerichteten Hoffnungen nicht erfüllt. In den Redewendungen gibt sich jemand die Erlaubnis, einen anderen Menschen abwertend beurteilen und für ihn eine schlechte Prognose festzustellen zu dürfen.

Solche „verurteilenden“ Redensarten sind so geläufig, dass sie sogar als Liedtext bei Reinhard Mey auftauchen:

„Reinhard, Reinhard, was soll nur aus dir werden?“

Wie oft haben sie mich mit diesen Satz als Kind gequält. Doch ich war schon weit fort auf meinen geflügelten Pferden. Sie holten mich nie ein, allein sie haben mich gestählt. „Reinhard, Reinhard, wozu sollst du nur taugen?“

Wir übten grad das Lied von dem zerbroch'nen Ringlein ein. Da fiel es mir im Kinderchor wie Schuppen von den Augen. Ich weiß, wozu ich taue: Ich will ein Spielmann sein!

Werden hat in solchen Redewendungen seine positiven Konnotationen verloren. Die Geläufigkeit und die Verbreitung solcher abwertender Redewendungen als sozial akzeptierter Umgangsmodus lässt es schwer werden, gegen ein solches generalisierendes Verdikt ein Verhalten zu entwickeln, dem andere, positiv eingeschätzte Qualitäten wieder beigeordnet werden.

Konzept 16

Zum Bedeutungshof des Begriffes „Werden“ gehört ein pathisches Moment. Werden begreife ich nicht als einen Vorgang, den ICH mache oder herstelle oder erzeuge oder aktiv tue, sondern zum Bedeutungshof gehören solche Momente wie zulassen, gewähren, „lassendes Warten“ (vergleiche Konzept 1). Werden braucht einen Raum, in dem „es“ geschehen kann. Werden entspricht etwas Anstrengungslosem – wenn man es von außen betrachtet. Werden geschieht. (Vergleiche dazu das Gedicht von Tagore)

Nein: nicht euch ist es bestimmt, – die Knospen zu erschließen zu Blüten. – Schüttelt die Knospe, schlägt sie; – es geht über eure Macht, sie zum Blühen zu bringen. – Eure Berührung beschmutzt sie, – ihr

zerreißt sie in Stücke und werft sie in den Staub. – Aber keine Farben erscheinen und kein Duft. – Ach! Nicht euch ist es bestimmt, – die Knospen zu erschließen zu Blüten. – Er, der die Knospe öffnen kann, tut es einfach. – Er schenkt ihr einen Blick, und der Lebenssaft strömt durch ihre Adern. – Auf Seinen Hauch breitet die Blume ihre Flügel und flattert in den Wind. – Farben brechen heraus wie Sehnsüchte, – der Duft verrät ein süßes Geheimnis. – Er, der die Knospe öffnen kann, tut es einfach.

Rabindranath Tagore

Werden braucht Zeit, einen Zeitraum, der von mir nicht von vornherein kalkulierbar ist: ICH kann diesen Zeitraum nicht bestimmen, begrenzen, kontrollieren. Ich kann deshalb auch nicht sagen: „Um 13.11 Uhr ist das Werden beendet. Und dann machen wir ...“. Mit dem Werden ist wieder untrennbar ein Freiheitsmoment verknüpft: die Eigengesetzlichkeit des Werdens wider setzt sich der von außen erhofften Beherrschung. Dieses Paradoxon kann kribbelig machen: Werden kommt quasi „schwach“ daher und verlangt dann durch seine (behauptete) Eigengesetzlichkeit den Vorrang, das „Sagen“, die „Herrschaft“, Priorität. Werden verlangt Demut, Unterordnung, Sich-Fügen, Einwilligen in einen eventuell unbekannt bleibenden Prozess, Hingabe, Gewähren-Lassen. Werden verlangt somit als Voraussetzung Vertrauen, Sympathievorschuss, Akzeptieren.



Abb. 7 Das Yin-Yang-Symbol

In unserem derzeitigen kulturellen/gesellschaftlichen Kontext wird also eine Balance der beiden Lebenshaltungen „Tun und Lassen“ erforderlich sein. Die beiden Lebenshaltungen gehen permanent in einander über, wie es im Yin-Yang-Symbol dargestellt ist: In der größten Ausprägung der einen Lebenshaltung ist bereits der Kern der anderen Lebenshaltung enthalten.

Konzept 17

Werden meint eine von Vertrauen getragene Bewegung in die immer wieder neue Entdeckung von Sinn auf einem chaotischen, nicht im Voraus zu bestimmenden Weg. „Welches Moment von Sinn/von Bedeutung kann ich JETZT für mich in meiner subjektiven Welt erkennen, ohne verhaftet zu bleiben in „alten“ Interpretationen/Zuschreibungen von Bedeutung?“

Konzept 18

Beim Durchlesen der bisher notierten Konzepte beschleicht mich ein Eindruck: Sie kommen irgendwie naiv daher. Da ist eine Ahnung eines Missverständnisses von: Werden könnte verstanden werden in dem Sinne von „Der Werdensprozess wird schon von alleine gehen“, „Der Werdensprozess wird sich schon von ganz alleine in die richtige Richtung entwickeln“, „Im Werdensprozess wird es keine Hindernisse, Klippen, Fallstricke, Untiefen, Widerstände, Irrwege etc. geben“, „Der Werdensprozess wird schon seinen rechten und einzig richtigen Weg finden“.

Aus all diesen etwas dunkleren Ahnungen taucht die Frage auf:

Gibt es ein Ziel des Werdens? Eine implizite Logik? Eine implizite Ordnung, der der Werdensprozess folgt? Entfaltet sich im Werdensprozess eine implizite Bewusstseins-Ordnung? Und: Ist diese implizite Bewusstseins-Ordnung „einfach so“ zugänglich?

Oder ist diese implizite Bewusstseins-Ordnung nur in einem außerordentlich aufwendigen, schwierigen, langwierigen, beharrlichen, widerständigen Erfahrungsweg aufdeckbar und erkennbar? Ist die implizite (d. h. nonverbale) Bewusstseins-Ordnung vor allem auf einem zunächst nonverbalen Erfahrungsweg ansprechbar und anrufbar, um dann die eventuell auftauchenden Ahnungen mühsam zu codieren und zu decodieren und zu dechiffrieren?

Ich unterscheide zwischen „gesund werden“ und „heil werden“. Das „Werden“, um das es mir hier geht, meint das Heil-Werden. Also das Durchbrechen zum eigenen Wesen, das Entdecken der eigenen wahren Natur, das Erfahren der eigenen impliziten Bewusstseinsstruktur. Gesund-Werden würde sich dagegen darauf beziehen, (wieder) funktional verfügbar zu sein oder zu werden für die vielfältigen normativen Zielsetzungen einer Gesellschaft in ihrer derzeitigen prioritären Ausprägung (i. e. ausbeutbare Arbeitsfähigkeit und Konsumfähigkeit). Und manche davon werden nicht kompatibel sein mit der wahren Natur, dem Wesen, der impliziten Bewusstseinsstruktur eines Menschen. Die Begriffe „gesund werden“ und „heil werden“

sind also nicht gleichbedeutend und sie sind nicht austauschbar. Sie beziehen sich vielmehr auf klar unterscheidbare und voneinander abgrenzbare Zielsetzungen und Aufgaben.

Daraus ergibt sich eine entscheidende Erkenntnis.

Folgt ein Mensch den Verlockungen des ihm gesellschaftlich angebotenen „Gesundwerdens“, dann bleibt er festgehalten im normativen Gefüge der gesellschaftlichen Erwartungen und wird abgehalten von einem „Durchbrechen zu seinem Wesen“, von seinem „Heilwerden“.

„Heilwerden“ würde also (manchmal/oft/immer?) eine Verweigerung gegenüber den gesellschaftlich akzeptierten und legitimierten Angeboten für eine Linderung seiner kritischen Lebenssituation oder seiner aktuellen (somatischen und/oder psychischen) Beschwerden oder seines schon chronifizierten Leidens bedeuten. Diese Verweigerung würde vielleicht anfangs „unbewusst“ erfolgen, aber von irgendwann an aus einem bewussten Entschluss heraus, nämlich nicht nur gesund, sondern heil werden zu wollen.

Ich will dies an einem persönlichen Beispiel erläutern.

Seit mehr als zehn Jahren kann man an mir bemerken, dass ich nicht mehr ganz „rund“ gehe. Dieses „Unrunde“ ist inzwischen noch deutlicher wahrnehmbar geworden. Wer mich heute gehen sieht, wird sagen „Du humpelst“. Vor einigen Tagen (Februar 2017) habe ich als Dozent einen Kurs gegeben. Beim Mittagessen fragte mich eine medizinisch versierte Teilnehmerin empathisch, ob ich etwas mit der Hüfte habe. Ich antwortete, dass mir aus medizinischer Sicht seit zehn Jahren eindringlich empfohlen wird, mich „endlich“ an der Hüfte operieren zu lassen, mir also eine „neue Hüfte einsetzen“ zu lassen. Daraufhin wurde mir mitgeteilt, der eigene Vater habe sich gerade an der Hüfte operieren lassen; dies sei inzwischen Routine, die OP sei minimal invasiv möglich und der Vater würde jetzt wieder munter unterwegs sein.

Nach einigen Löffeln Tomatensuppe sagte ich dann, ich hätte in den vergangenen Jahren sozusagen an meiner „Hüfte“ eine Menge mir Wichtiges gelernt. All dies, was ich da im Laufe der Zeit erfahren hätte, wäre durch eine „schnelle“ Operation mir nicht zugänglich geworden bzw. entgangen. Ich wäre dann zwar im herkömmlichen Sinne wieder „gesund“ und funktionsfähig geworden. Aber ich hätte die Zugänge zu den verborgenen (Bewusstseins-)Mustern meiner Lebenspraxis nicht eröffnen und erfahren können (besser formuliert: die verborgenen (Bewusstseins-)Muster hätten sich nicht eröffnen können). Ich sei heute (schon) ein wenig mehr „heil“ als vor 7, 4

und 2 Jahren. Gerade im letzten Jahr hätte sich der Zugang zu wichtigen und wesentlichen (Bewusstseins-)Mustern eröffnet, die mir bislang verschlossen geblieben waren. Es sei mir also wichtiger, diese (Bewusstseins-)Muster immer umfassender, deutlicher und differenzierter kennen zu lernen. Dies würde ich für mich als einen Prozess und Weg des bewusstwerdenden „Heilens“ begreifen. Von diesem Prozess des Heilwerdens würde ich mich durch eine Operation abschneiden. Ich bliebe in den Konzepten des Alltags-Wach-Bewusstseins stecken, dort verhaftet, und ich würde weiterhin gehorsam die Normen der gesellschaftlichen Konformität erfüllen: arbeite und konsumiere.

Ich wolle aber gerade und vor allem und mit Priorität auf eine einzigartige Bewusstseins-Entdeckungsreise gehen. Welcher Werdensprozess ist bei mir möglich? Und: Durch welche wesentlichen biografischen Erfahrungen bin ich in der Entfaltung meines Potenzials eingeschränkt? Wie bildet sich „das“ ab, wenn sie eventuell in einer vorsprachlichen Lebensphase zu lokalisieren sind? Dies sei ein einzigartiger und unvergleichlicher Forschungsauftrag! Für dieses Forschungsprojekt sei ich auf die Welt gekommen. Das sei unglaublich spannend. Ich möchte es nicht missen.

Vielleicht kann an diesem Beispiel deutlich werden, worin der Unterschied zwischen „gesund werden“ und „heil werden“ besteht. Wir haben uns in unserer derzeitigen Gesellschaft auf ein spezifisches (i. e. bewusstseins-zustands-spezifisches) Verständnis von Gesundheit eingerichtet, das in der empathischen Fürsorge der oben zitierten Kursteilnehmerin offenbar wird. Die schnelle Abhilfe im Sinne der Herstellung einer „gesunden“ Funktionsfähigkeit erhält wie selbstverständlich die systemimmanente, systemerhaltende und systemstabilisierende Priorität gegenüber meinem beharrlichen, ja geradezu störrischen Prozess, auf dem umständlichen, langwierigen Pfad des „Heilwerdens“ weiter wandern zu wollen, auf dem oft für längere Zeit (i. e. Wochen, Monate, Jahre) keine „Fortschritte“, keine „Effekte“, keine „Besserungen“ wahrnehmbar sind. Diesen Weg bewusst zu gehen, erfordert es auch, Widerstände auszuhalten, Einschränkungen hinzunehmen, sich „endlich“ die Zeit zu schenken, um diesen detektivischen Suchprozess des Prioritätenwandels von „gesund“ zu „heil“ immer weiter neugierig forschend zu verfolgen. Und diesen Weg des Heilwerdens gerade auch dann gehen zu wollen, wenn man noch nicht durch ein lebenskritisches Ereignis (z. B. Schlaganfall, Herzinfarkt) völlig „aus dem Verkehr gezogen“ worden ist.

Konzept 19

Es beschleicht mich noch eine weitere Ahnung und zugleich ist es eine Gewissheit. *Werden verweist auf den Glauben an ein besseres Leben.* Wir glauben noch an den Satz: Ein besseres Leben ist möglich.

Nun trage ich seit dem Anfang der achtziger Jahre (des vorigen Jahrhunderts ...) das zusammen mit Peter Kaiser entwickelte sogenannte „Mehrebenen-Modell der Analyse von Lebenssituationen“ mit mir herum. Es besagt, ein „Problem“ ist nur dann und erst dann zureichend analysiert, wenn auf der Mikro-Ebene und der Meso-Ebene und der Makro-Ebene, also auf allen drei Ebenen, die Bedingungen für das Entstehen, die Aufrechterhaltung und das Bearbeiten des Problems hinreichend untersucht sind.

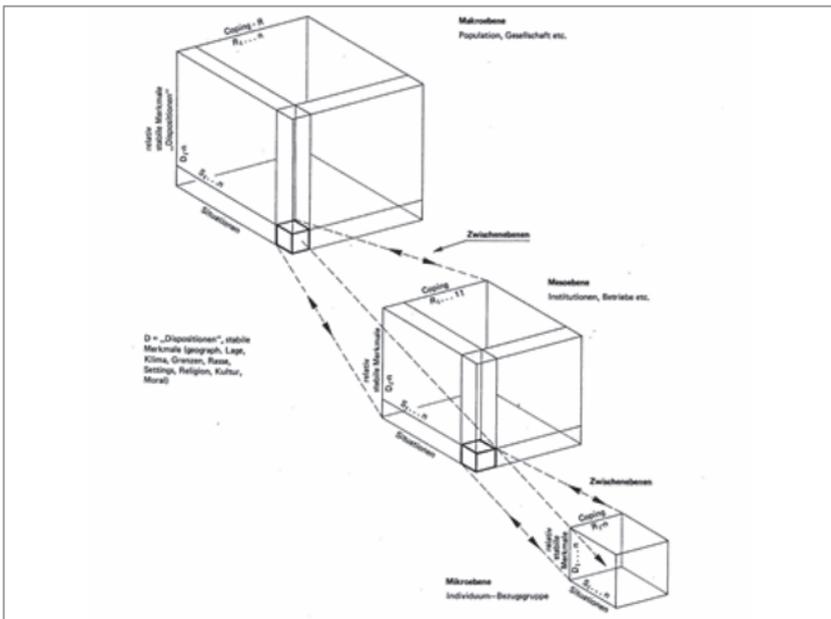


Abb. 8 Das Mehrebenen-Modell (Belschner & Kaiser 1981)

Daraus leitet sich die Folgerung ab: Ein besseres Leben einrichten zu wollen bzw. sich in ein besseres Leben hineinentwickeln zu wollen, ist nicht nur eine Angelegenheit auf der individuellen, der Mikro-Ebene. Oder anders ausgedrückt: Die Werdensprozesse eines Menschen berühren und betreffen unbe-

dingt auch die institutionelle Meso-Ebene und die gesamtgesellschaftliche Makro-Ebene. Diese beiden Ebenen nicht in die Begleitung eines Werdensprozesses miteinzubeziehen, würde einen groben und unzulässigen Kunstfehler bedeuten. Eine professionelle Werdens-Begleitung muss sich auch unverzichtbar verantwortlich sehen für Entwicklungsprozesse auf der Meso-Ebene und der Makro-Ebene. Es kann – sozusagen – kein richtiges Leben im falschen geben.

Konzept 20

Nun meldet sich doch noch der Skeptiker und bringt auch noch ein Konzept ein: *Das Werden eines Menschen kann aufgefasst werden als ein absolut zufälliges Geschehen.* Sein Werden ergibt sich „halt so“. Es folgt keinem Plan. Das Geschehen des Werdens ist auch nicht mit einem Sinn ausgestattet. Das Erleben eines Sinns oder der Glaube, das Werden eines Menschen folge einem Plan, sind im Modell des Skeptikers nichts als Illusionen. Solche Begründungszuweisungen erfolgen lediglich, um das Leben plausibel, verstehbar, aushaltbar, erträglich und scheinbar handhabbar zu machen (vgl. dazu die Kriterien der „Salutogenese“ von Aaron Antonovsky). „Sinn“ und „Plan“ sind lediglich Konzepte, mit denen ein Mensch scheinbar erhoffen kann, den Verlauf seines Lebens und seines Werdens kontrollieren zu können und die ängstigende Unerklärlichkeit des Geschehens zu bannen. Sie sind quasi die Werkzeuge für magische Beschwörungsrituale, um das Gefühl des Ausgeliefertseins an übermächtige und unbeherrschbare Kräfte und Mächte zu mindern oder gar aufzuheben.

Der Skeptiker würde seine Aufgabe vor allem darin sehen, diese naiven, geradezu törichtigen Annahmen aufzudecken, zu „dekonstruieren“ und den Menschen (wieder) zu der einzig wahren und realistischen Auffassung zu bewegen, nämlich endlich zu akzeptieren, ein in ein völlig zufälliges Geschehen verwickeltes Lebewesen zu sein, aus dem es kein Entkommen gibt. (Vergleiche: Der Mensch ist gegen seinen Willen in die Welt geworfen. Heidegger)

Wenn ein Mensch zu der Auffassung oder gar zu der Überzeugung kommt, in seinem Werden sei eine Richtung oder eine Orientierung erkennbar, die auf einen Sinn oder einen Plan verweise, dann ist das in den Augen des Skeptikers eine leicht entlarfbare Illusion. Eine solche Fehlwahrnehmung kann auf einigen Bedingungskonstellationen, die schnell aufzeigbar sind, beruhen. Vier seien angeführt:

- Der Lebenslauf und das Werden eines Menschen sind in familiäre Traditionen eingebettet, die weiterhin bestehen sollen. Dieser Mensch soll beispielsweise den Betrieb/das Unternehmen fortführen (Vergleiche den stolzen Hinweis: „Unser Betrieb besteht bereits seit 5 Generationen!“); oder es soll der in der Familie (seit Generationen) vorherrschende Beruf (z. B. als Arzt oder Rechtsanwalt) weiter „vererbt“ werden. Manchmal kann man solche einbindenden Traditionen schon daran erkennen, dass die Vornamen der „Stammhalter“ von Generation zu Generation weiter „vererbt“ werden. In jeder Generation soll auf diese Weise z. B. ein „Johann“ das Vermächtnis der Familie fortführen. (Vergleiche die Tradition des „Hoss“-Hofes in Schwaben)
- Dieser Mensch ist in die „Große Erzählung“ einer Gesellschaft so nahtlos eingebettet, dass er die gesellschaftlichen Muster geradezu in Reinform repräsentiert. Er ist „so“, um als normal zu gelten und im systemimmanenten Mainstream mitzuschwimmen.
- Dieser Mensch hat seine eigene ideosynkratische Tradition erfunden und auch gefunden, der er auf keinen Fall untreu werden will und darf. Er schreibt sich bestimmte Muster des Fühlens, Denkens und Handelns zu, die er nicht „verraten“ will.
- Das Werden dieses Menschen folgt einer „impliziten Erzählung“ (M. Huber & R. Plassmann, 2012. Transgenerationale Traumatisierung. Paderborn: Junfermann.). In der Familie dieses Menschen gibt es unbewusste emotionale und kognitive Muster, die von der Elterngeneration an die Kindgeneration transverbal vermittelt werden und durch die Angehörigen der Kindgeneration sozusagen „ohne es zu ahnen“ gelebt werden.

Solche Bedingungskonstellationen lassen den Eindruck eines „Sinns“ oder „Plans“ für das Werden eines Menschen entstehen. Sie überdecken jedoch lediglich „notdürftig“ die eigentliche Zufälligkeit des Geschehens.

Konzept 21

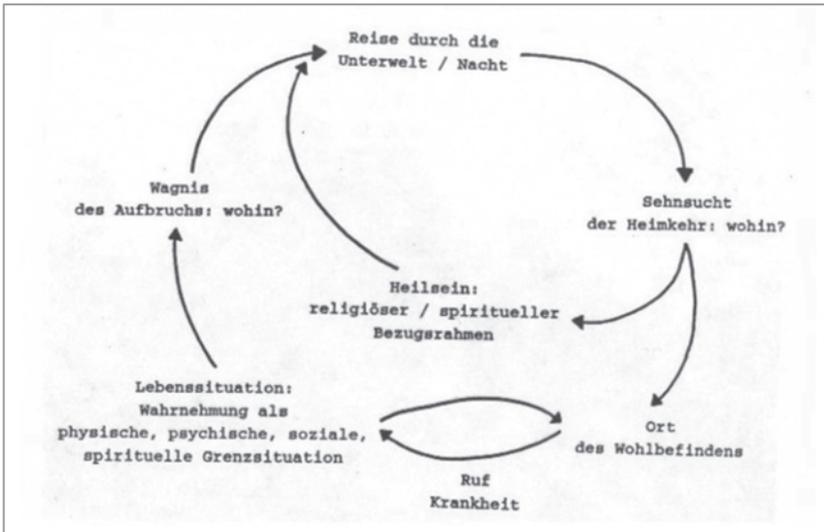


Abb. 9 Phasen der Reise des Helden/der Heldin (Belschner 1995)

Für die Abbildung und das Verständnis des Werdensprozesses eines Menschen kann man auch nach einer übergreifenden Metapher suchen. Dafür bietet sich der Begriff der initiatorischen „Heldenreise“ an. In der Metapher der „Heldenreise“ lassen sich die unterschiedlichen Phasen eines Werdensprozesses anschaulich abbilden und zugleich integrierend einen. Eine solche Phaseneinteilung verweist einerseits auf ein uraltes, geradezu archetypisches Geschehen, wie es schon von Homer in den Irrfahrten des Odysseus beschrieben wurde. Andererseits wurde die Metapher der Heldenreise in neuerer Zeit von Joseph Campbell (1994) wieder aufgegriffen und schließlich sogar gemäß der Anleitung von Christopher Vogler (1998) für die Drehbücher von Hollywood-Filmen verwendet.

Eine Heldenreise lässt sich in unterschiedlich viele Phasen unterteilen. Campbell (1994) nutzt für die Abenteuerreise des Helden eine Gliederung von 17 Stationen, Vogler (1998) nutzt 12 Phasen der Heldenreise. Ich habe 1995 das zyklische Geschehen des Umgangs mit Grenzsituationen („Heldenreise“) mit Hilfe von 7 Aspekten beschrieben (Abb. 17, siehe auch den Textauszug in Anhang 2).

Der Metapher der Heldenreise kommt eine ausgesprochen produktive Bedeutung zu. Sie ermöglicht die Gefährdungen und Irrungen des Helden/der Heldin aufzuzeigen, die emotionalen und kognitiven Wagnisse und Sehnsüchte, die Schmerzen und Freuden, die individuellen Besonderheiten beim Aufgeben von „Heimaten“ und dem Lösen von „Orten des Wohlbefindens“ und den normierenden Einbettungen in kulturellen und gesellschaftliche Kontexte, die sozialen Entfremdungen und die Entwicklung alternativer Glaubenssätze. Die Metapher der Heldenreise verweist auch auf die notwendigen Transformationsprozesse von unabdingbar ausreichender Tiefe („Tiefpunkt-Erfahrung“). Damit verknüpft ist die dafür erforderliche Zeitdauer des Werdensprozesses (Odysseus brauchte 10 Jahre!) und ein zyklischen Verlauf: Der Held meistert eine Grenzsituation nicht linear in einem einzigen Durchlauf, sondern er braucht immer wieder neue Anläufe („Abenteuer“), bis er „endlich“ zureichend gereift ist und für würdig befunden wird, „nach Hause“ aufbrechen zu dürfen.

Anhang 1

PTE

Hinweise zum Umgang mit dem Fragebogen

Sie sind vor einiger Zeit einem Ereignis begegnet, das Ihr Leben erschüttert und vielleicht aus der Ihnen vertrauten Bahn geworfen hat. Vielleicht war es ein einmaliges Ereignis, vielleicht zog sich das Ereignis über einen längeren Zeitraum hin und wiederholte sich wieder und wieder. Möglicherweise zerbrachen Ihre Vorstellungen und Hoffnungen darüber, wie denn Ihr Leben eigentlich verlaufen könnte. Vielleicht war für Sie anschließend wenig/nichts mehr wie vorher. Inzwischen ist einige Zeit seit dem Ereignis vergangen.

Vor Ihnen liegt ein Fragebogen. Gehen Sie bitte mit diesem Fragebogen so um, als wenn eine anderer Mensch, dem Sie vertrauen können, bei Ihnen ist. Er möchte mit Ihnen ganz leise – wie in einem Selbstgespräch – über Ihre Erfahrungen **nach** dem kritischen Ereignis sprechen. Er wird Sie nicht drängen und nichts fordern, sondern er legt Ihnen behutsam jeweils eine Aussage vor. Wenn Sie diese Aussage lesen, wird sie Ihnen helfen können, aus der Distanz zu den Folgen des Ereignisses Stellung zu nehmen. Und vermutlich hilft Ihnen eine solche Stellungnahme, um mit dem kritischen Ereignis und den Folgen klarer zu kommen. Wenn Sie also Aussage für Aussage durchgehen und jeweils Ihre Stellungnahme abgeben, wird sich für Sie einiges klären können.

Geben Sie bitte für jede der Aussagen an, inwiefern die darin angesprochenen Beobachtungen in Ihrem Leben eine Folge des kritischen Ereignisses darstellen. Benutzen Sie dabei die folgenden Skala von 0 bis 4:

- 0 bedeutet: Diese Beobachtung bringe ich nicht mit dem kritischen Ereignis in Zusammenhang – sie ist nicht eine Folge des kritischen Ereignisses.
- 1 bedeutet: Diese Beobachtung bringe ich in einen geringen Zusammenhang mit dem kritischen Ereignis – sie ist nicht nur in geringerem Umfang eine Folge des kritischen Ereignisses.

- 2 bedeutet: Diese Beobachtung bringe ich in einen mittleren Zusammenhang mit dem kritischen Ereignis – sie ist in einem mittlerem Umfang auch eine Folge des kritischen Ereignisses.
- 3 bedeutet: Diese Beobachtung bringe ich in einen starken Zusammenhang mit dem kritischen Ereignis – sie ist vor allem eine Folge des kritischen Ereignisses.
- 4 bedeutet: Diese Beobachtung bringe ich in einen sehr starken Zusammenhang mit dem kritischen Ereignis – sie ist in vollem Umfang eine Folge des kritischen Ereignisses.

Faktor 1: Zwischenmenschliche Beziehungen

Ich weiß jetzt, dass ich mich auch in schwierigen Zeiten auf andere Menschen verlassen kann.

Ich fühle mich anderen jetzt näher und verbunden.

Ich bin jetzt eher bereit, meine Gefühle auszudrücken.

Ich habe jetzt mehr Mitgefühl für andere.

Es kommt schon vor, dass ich mich jetzt von anderen bremsen lasse.

Ich bemühe mich jetzt mehr um meine Beziehungen.

Ich merke jetzt viel häufiger, wie wundervoll die Menschen sind.

Es fällt mir jetzt leichter, andere um Rat und Unterstützung zu bitten.

Ab und zu fühle ich mich jetzt von anderen bevormundet.

Faktor 2: Neue Möglichkeiten

In letzter Zeit habe ich neue Interessen entwickelt.

Ich haben jetzt einen neuen Lebensweg eingeschlagen.

Mir ist deutlich geworden, dass die Schätze der Welt nur darauf warten, sie zu finden und auszugraben.

Ich bin jetzt in der Lage, mehr aus meinem Leben zu machen.

In meinem Leben haben sich neue Wege/Perspektiven aufgetan.

Ich bin jetzt eher bereit, Dinge, die der Veränderung bedürfen, auch tatsächlich zu verändern.

Ich weiß jetzt: Im Leben gibt es unzählige Gelegenheiten, die man nur erkennen und ergreifen muss.

Faktor 3: Persönliche Stärke

Ich habe jetzt ein tieferes Gefühl, mich auf mich selbst verlassen zu können.

Ich weiß jetzt, dass ich auch mit richtigen Schwierigkeiten umgehen kann.

Ich kann jetzt viel leichter akzeptieren, dass die Dinge eben so sind, wie sie sind.

Ich habe entdeckt, dass ich stärker bin als ich bislang dachte.

Schwierigkeiten sehe ich jetzt gelassen entgegen, weil ich immer auf meine Fähigkeiten vertrauen kann.

Auch in unerwarteten Situationen weiß ich jetzt immer, wie ich mich verhalten soll.

Es bereitet mir jetzt keine Schwierigkeiten mehr, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.

Wenn sich Widerstände auftun, finde ich jetzt Mittel und Wege, um mich durchzusetzen.

Was auch immer passieren mag, ich werde damit schon klarkommen.

Faktor 4: Spiritueller Wandel

Ich bin jetzt eher bereit, mich in meinem Leben von meiner Intuition führen zu lassen.

Ich habe jetzt begriffen, dass mein Leben ist in ein größeres Geschehen eingebunden ist.

Ich bin Teil eines großen Ganzen, in dem ich geborgen bin.

Ich kann mich jetzt einer höheren Wirklichkeit/einem höheren Wesen/einer die Welt durchwaltenden Intelligenz anvertrauen.

Manchmal habe ich jetzt den Eindruck, dass mein Leben aus einer höheren Einsicht heraus geführt wird.

Es gibt in einem Menschenleben manches Glück oder Unglück, das meine Möglichkeiten des Erklärens und Verstehens übersteigt.

Solche Praktiken wie zum Beispiel Meditieren, Yoga, Qigong, Beten, Mantrén, geistige Lieder singen, Übungen zur Achtsamkeit oder (... fügen Sie hier in Gedanken Ihre Praxis ein ...) sind nun ein unverzichtbarer Bestandteil meines Lebens geworden.

Faktor 5: Wertschätzung des Lebens

Ich vermag jetzt besser einzuschätzen, was in meinem Leben wirklich wichtig ist.

Mir ist jetzt deutlicher geworden, wie wertvoll mein Leben ist.

Wenn ich jetzt morgens aufwache, liegt wieder ein kostbarer Tag vor mir.

Faktor 6: Soziale Resonanz

Ich habe in der letzten Zeit schon einmal zutiefst gefühlt, dass ich in dieser Welt angenommen und willkommen bin.

Es ist wichtig für die Welt, dass ich da bin.

In den letzten Wochen und Monaten habe ich erfahren, dass es Menschen gibt, von denen ich mich zutiefst angenommen fühle.

Ich kann es heute fühlen: Ich bin ein liebenswerter Mensch.

Ich mag mich.

Mir ist jetzt klar: In meinem Leben habe ich noch einige wichtige Aufgaben zu erfüllen.

Mein Leben erscheint mir zur Zeit sinnvoll.

Es gibt in meinem Leben wichtige Aufgaben zu erfüllen, die über mein persönliches Glück hinausgehen. Für diese Aufgaben muss ich einfach da sein und ihnen mein Engagement und meine Zeit schenken.

In mir gibt es jetzt eine kraftvolle Mitte, aus der heraus ich lebe.

Ich freue mich darauf, mindestens 75 Jahre alt zu werden.

Wenn ich heute sterben würde, dann hätte ich das Gefühl, dass meine Leben einen Wert gehabt hat.

Faktor 7: Selbsterforschung

Ich bin jetzt viel mehr dafür aufgeschlossen herauszufinden, wer ich wirklich bin.

Ich merke jetzt, mich selbst zu erforschen und zu erkennen, ist für mich eine wichtige Lebensaufgabe.

Ich nehme jetzt meinen inneren Lebenskern/mein Wesen mehr und mehr wahr.

Faktor 8: Ich-Disidentifizierung

Ich gewinne jetzt immer mehr Abstand zu den Mustern wie ich alltäglich fühle und denke.

Ich merke jetzt zunehmend, dass mein Körper, meine Gefühle und meine Gedanken nur an der Oberfläche meines Bewusstseins sind. Dahinter liegt mein innerer Lebenskern/mein Wesen verborgen, der/das meine wahre Identität darstellt.

Ich habe inzwischen das Gefühl, dass ich aus meinem „inneren Gefängnis ständig wiederkehrender Gedankenmuster“ bzw. „mich ständig bestimmender Gefühle“ heraustreten kann.

Faktor 9: Nicht-Tun

Ich versuche jetzt viel mehr, meine Gefühle achtsam anzunehmen, ohne sie gleich ausdrücken zu müssen, indem ich reagiere bzw. handle.

Ich kann jetzt immer mehr meine Erwartungen, Wünsche und Bedürfnisse loslassen und mich dem „Fluss des Lebens“ anvertrauen.

Ich muss nicht immer die Ursache und die Erklärung für alle Dinge, Verhaltensweisen und Gefühle finden.

Faktor 10: Wahrhaftigkeit

Ich sehe jetzt viel mehr meine eigene Verantwortung, mein Leben zu gestalten.

Ich akzeptiere jetzt meine gegenwärtigen Lebensumstände und nehme sie immer vollständiger an.

Faktor 11: Bewusstsein von Vergänglichkeit

Ich habe mich jetzt mit meiner eigenen Sterblichkeit auseinandergesetzt und kann diese mehr und mehr annehmen.

Mir ist jetzt bewusster geworden, wie relativ und vergänglich alle Dinge im Leben sind. Auch meinen Job, meine Kinder und meinen Partner kann ich jederzeit verlieren.

Faktor 12: Selbstannahme

Ich kann mich jetzt wieder jeden Tag ein Stückchen mehr annehmen.

Ich akzeptiere jetzt mehr als früher meine Grenzen und vergleiche mich nicht mehr ständig mit anderen Menschen.

Ich spüre zunehmend, dass mir ein Platz in dieser Welt zukommt.

Faktor 13: Verbundenheit

Ich fühle mich jetzt mit anderen Menschen, mit Pflanzen und Tieren verbundener.

Ich fühle mich jetzt des öfteren eins mit der Natur.

Ich empfinde mich jetzt häufiger als Teil eines Ganzen.

Ich fühle mich jetzt immer mehr in dieser Welt geborgen.

Ich sehe jetzt auch mehr das Leid der anderen Menschen und kann ihnen leichter mit Mitgefühl begegnen.

Faktor 14: Glaube: Hoffnung, Halt & Stärke

Mein persönlicher Glaube stützt mich jetzt stärker in Krisensituationen und gibt mir mehr Mut und Hoffnung.

Ich kann mich jetzt meinem persönlichen Glauben mehr und mehr hingeben und den Geschehnissen des Lebens vertrauen.

Faktor 15: Sinn- und Wertorientierung

Ich versuche jetzt mit aller Kraft, mein Leben nach meinen Lebenszielen und Wertvorstellungen auszurichten.

Mein Leben hat einen bestimmten Sinn und den versuche ich jetzt zu erfüllen.

Wenn ich jetzt rückblickend mein Leben betrachte, fügen sich alle Ereignisse sinnvoll aneinander.

Faktor 16: Im Körper verankert sein

Ich werde mir jetzt mehr und mehr meines Körpers bewusst.

Ich fühle mich jetzt wieder immer besser in meinem Körper verankert.

Ich habe jetzt wieder Vertrauen in meine Körperfunktionen (z. B. Atmung, Kreislauf etc.) und muss diese nicht kontrollieren.

Weitere Items am Schluss des FB (ja /nein):

Das Ereignis und die dadurch ausgelöste Krise waren sehr schmerzhaft. Ich bin jetzt aber dankbar, dass es so gekommen ist.

Manchmal staune ich, wie sich mein Leben nach der Krise positiv gewandelt hat.

Wenn mir heute das Ereignis wieder einfällt, dann ist es nur noch ein Ereignis, das mir auch einmal passiert ist.

© Quellen: Belschner, Hundt, Tedeschi & Calhoun, 2007

Anhang 2

Auszug aus

Gesundheitsförderung: Begegnungen mit Grenzsituationen

Ich möchte die folgende These einbringen:

Das menschliche Leben ist uns geschenkt als Möglichkeit zur Weiterführung der Evolution.

Bei dieser These stütze ich mich vor allem auf die langjährigen, tiefgreifenden Erfahrungswege solcher Menschen wie Sri Aurobindo oder Graf Dürckheim. Bei Aurobindo heißt es beispielsweise: „Die Evolution hört bei dem – erreichten – menschlichen Geist nicht auf, sie wartet auf eine Auswirkung in etwas noch Größeres hinein, in ein Bewusstsein, das spirituell ist und die jetzige Geistesebene überschreitet. Die nächste Stufe der Evolution muss sich auf die Entwicklung des Übergeistes als den dominierenden Faktor im bewussten Menschen richten. Denn nur so wird die in den Dingen involvierte Göttlichkeit sich völlig selbst befreien, wird Leben in der Lage sein, Vollkommenheit zu manifestieren.“ (Aurobindo 1957, 20)

Die Evolution voranzubringen, das klingt nach einem hohen Ziel, einem Ziel, das unsere Kräfte und Möglichkeiten bei weitem zu übersteigen scheint. Ich helfe mir, indem ich das menschliche Leben mit der initiatorischen Reise eines Helden oder einer Heldin vergleiche (Feinstein & Krippner 1987; Halifax 1981; 1983, 17f.; Harner 1986; Kalweit 1987; Orban 1991; Scharfetter 1983). Jeder von uns kann auf eine solche Heldenreise, wie sie Homer für Odysseus schildert, gehen (Homer 1979). Die Reise des Helden bzw. der Heldin beschreibt einen Übergang: die Person kehrt nicht als die gleiche von der Reise zurück. Sie weiß dies auch schon vorher. Auf ihrer Reise wird sie – im Hinblick auf ihre bisherige Lebensführung – lebensbedrohlichen Gefahren begegnen, wird sie in existentielle Grenzsituationen geraten, in denen sie scheitern und – hinsichtlich ihrer bisherigen Gewissheiten – umkommen kann; ja, es ist ihre Aufgabe, die Grenzsituationen aufzusuchen und sich deren Dramatik zu stellen.

In der folgenden Abbildung habe ich versucht, einige Phasen einer solchen initiatorischen Reise abzubilden (siehe Abb. 9, Seite 81).

Für den Aufbruch zu einer solchen Reise gibt möglicherweise eine Erkrankung den Anlass. Sie schreckt die Person aus der Idylle des guten Lebens, ihrem Ort des Wohlbefindens, an dem sie sich in ihrem Alltagsbewusstsein harmonisch eingerichtet hat, auf. Dieser Ort unserer Wünsche, den wir uns erträumen und den wir vielleicht im Laufe eines erfolgreichen Lebens ansatzweise oder weitgehend realisiert haben, wird bedroht oder geht verloren. Dieser Ort des Wohlbefindens wird je nach kultureller Epoche in einem anderen dominanten Muster der Sicherheit ausgeformt werden. Ich habe zur Veranschaulichung ein Gemälde aus der Zeit der Romantik mit dem Titel 'Ein Frühlingsabend' von Ludwig Richter (1803–1884) aus dem Jahre 1844 gewählt; ein Bild, das für mich in mannigfacher Weise Sicherheit symbolisiert: emotionale Eintracht und soziale Geborgenheit, Leichtigkeit des Lebens und mögliche Sorglosigkeit, tiefe Harmonie zwischen Menschen und zwischen Mensch und Natur werden signalisiert.

Ein Mensch kann nun seine Lebenssituation als eine Grenzsituation wahrnehmen. Dies kann spontan erfolgen, er folgt einem inneren Ruf; möglicherweise provoziert aber auch ein tiefgreifendes Ereignis oder eine eigene Erkrankung den Wechsel in der Wahrnehmung und der Beurteilung der Lebenssituation. Für die Person kündigt sich an: Du befindest Dich akut in einer physischen, psychischen, sozialen, spirituellen Grenzsituation.

Die erste Schwierigkeit, der die Person begegnet, besteht darin, die vertrauten, Sicherheit verschaffenden Interpretationsmuster in Frage zu stellen. Um die quälende Unsicherheit abzuschütteln, beharrt die Person im Falle einer Erkrankung eventuell darauf, die Erkrankung als ausschließlich somatisch verursacht definiert zu bekommen. Sie möchte in dem kulturellen Muster des möglichen oder des bereits erfahrenen Ortes des Wohlbefindens, des vertrauten, Sicherheit erzeugenden kulturellen Musters verbleiben.

Die produktive Wahrnehmung einer Grenzsituation erfordert von der Person jedoch, den Aufbruch zu wagen. Wohin? Es entsteht eine offene Situation mit um sich greifenden Verunsicherungen in alle Lebensbereiche. Die Person muß sich als Pionier begreifen, die den Ruf des Aufbruchs, des 'Go west' hört und bereit ist, bedingungslos diesem Ruf zu folgen: sie wird nicht mehr im Voraus bestimmen können, was ihr begegnen wird. Bei Franz Kafka findet sich in der Parabel „Der Aufbruch“ eine meisterliche Beschreibung der Aufbruchssituation: „Ich befahl, mein Pferd aus dem Stall zu holen. Der Diener verstand mich nicht. Ich ging selbst in den Stall, sattelte mein Pferd und bestieg es. In der Ferne hörte ich eine Trompete blasen, ich fragte ihn,

was das bedeute. Er wusste nichts und hatte nichts gehört. Beim Tore hielt er mich auf und fragte: „Wohin reitest du, Herr?“ „Ich weiß es nicht“, sagte ich, „nur weg von hier, nur weg von hier. Immerfort weg von hier, nur so kann ich mein Ziel erreichen.“ „Du kennst also dein Ziel?“ fragte er. „Ja“, antwortete ich, „ich sagte es doch: 'Weg-von-hier', das ist mein Ziel.“ „Du hast keinen Essvorrat mit“, sagte er. „Ich brauche keinen“, sagte ich, „die Reise ist so lang, daß ich verhungern muß, wenn ich auf dem Weg nichts bekomme. Kein Essvorrat kann mich retten. Es ist ja zum Glück eine wahrhaft ungeheure Reise.“ (Kafka 1970, 321)

Hat sich die Person zum Aufbruch entschlossen, beginnt eine Reise durch die Unterwelt (Duff 1993, 92ff). Meist ist es hilfreich, die herkömmliche Alltagswelt zurücktreten zu lassen, von sich aus in Klausur zu gehen oder aber die Krankheit erzwingt eine Zeit des Rückzugs aus den Alltagsgeschäften anzunehmen. Die bislang als gültig erlebten Bindungen und Verpflichtungen können zurücktreten. Aber mit dieser Erleichterung wird – janusköpfig – gleichzeitig auch der Raum geschaffen für die intensive Begegnung mit den dunklen Seiten der Grenzsituation. Die Person wird mit ihren Ängsten konfrontiert, die mannigfache Formen annehmen können. Seien es bedrohliche Monster, erschreckende Dämonen oder peinigende Todesängste: es ist eine Zeitspanne, in der die Person sich als aufs Äußerste gequält, vom Zerreißen bedroht, bis an die letzte Grenze des Erträglichen belastet erlebt. Nichts gehorcht ihrem Willen, nichts läßt sich kontrollieren. Unsere Werke, auf die wir stolz sind und auf die wir doch unser Selbstbewusstsein, unsere Meisterschaft und Überlegenheit, unsere Macht und Herrschaft gründen, werden uns 'einfach so' genommen, zerstört, unbrauchbar gemacht; das naturhafte Geschehen vollzieht sich für uns ohne jede Nachsicht und unaufhaltsam, ohne moralische Skrupel, einfach grausam, grundlos, sinnlos, und verweist uns in die Rolle von ohnmächtigen Zuschauern.

Und in dieser peinigenden Situation wird das Ich mit den vertrauten Gewohnheiten und den wohlthuenden Sicherheiten, den leuchtenden Schönheiten und paradisischen Wonnen des bisherigen Lebens schmeicheln und locken, drohen und zerren. Das Ich wird den Helden oder die Heldin wie in Homers Opus der Odyssee dem Gesang der Sirenen aussetzen:

„Und dann sprach sie mit Worten mich an, die Gebieterin Kirke:
'So ist dies denn alles vollendet; du aber hör/ Was ich dir sage,
erinnern wird dich auch der Gott selber. Zu den Sirenen wirst du
zuerst gelangen, die all die Menschen berückend bezaubern, wer
irgendwie hinkommt zu ihnen/ Wer auch immer sich naht, unwissend,

und hört der Sirenen Singenden Laut, dem treten nicht Frau und unmündige Kinder/ Wenn er nach Hause kehrt, zur Seite und freuen sich seiner/ Sondern mit hellem Gesang bezaubern ihn die Sirenen, Sitzend auf einer Wiese/ ringsum ein Haufen von Knochen/ Von vermodernden Männern, und um sie schrumpfen die Häute. Du aber fahre vorbei und verklebe zuvor der Gefährten Ohren mit süßem gekneteten Wachs, dass keiner der andern Etwas höre/ du selbst magst hören, wenn du es wünschest. Aber sie sollen im schnellen Schiff mit Händen und Füßen/ Aufrecht dich an den Mastschuh binden, mit Tauen umwunden/ Daß du mit Freude hörst den Sang der beiden Sirenen. Wenn du flehst und befiehst, die Gefährten möchten dich lösen/ Alsdann sollen sie dich mit noch mehr Banden umwinden.',,

(Homer 1979, 194, 12. Gesang, Zeilen 36–54)

Die Ängste, Schatten und Dämonen werden sich wieder und wieder melden. Und in dieser aussichtslosen, verzweifelten, hilflosen, von Schmerz erfüllten Situation gibt die Person auf, läßt sie ihr Ich zum ersten Mal sterben. Sie ist bereit, „auf dem Pfad ... genau das zu verlieren, was dir das Liebste ist.“ (Özelsel 1993, 30) Sie akzeptiert nun mit geöffnetem Herzen: „Nichts kann geschehen, außer wenn Er (Gott, W.B.) es so will!“ (Özelsel 1993, 33)

Die qualvolle Zeit des Leidens und des Sterbens scheint notwendig gewesen zu sein, um über die Grenze des bisher Gültigen, des bislang Wahren zu gehen, um für den Durchbruch in eine andere Wirklichkeit offen zu werden, um den Einbruch einer anderen, der göttliche Wirklichkeit zulassen zu können. Die Leiden sind der Katalysator, um Schicht für Schicht wegzubrennen, wegzuzäten, aufzulösen und schließlich bereit zu werden für die Befreiung von den alten Glaubenssätzen, den bisher gültigen Annahmen, den bislang bestimmenden Konditionierungen des Denkens, Fühlens und Handelns. Licht bricht ein in den Weg durch die Unterwelt und die Nacht: die Person lässt los, sie besteht nicht mehr darauf, dass die Dinge so geschehen müssen, wie SIE es sich vorgestellt hat, daß SIE den Verlauf und den Ausgang von Ereignissen bestimmt, dass SIE plant, was zu geschehen hat (vgl. dazu auch Castaneda 1994, 7f.).

Mit dem Erleben des Einbruchs einer anderen, göttlichen, lichten Wirklichkeit kann eine Ahnung entstehen, wohin die Person heimkehren kann. Ein neuer Bezugsrahmen wird sichtbar, innerhalb dessen das Lebensgeschehen ahnbar wird. Der Person hat sich die spirituelle Dimension ihres Lebens erschlossen, aus der heraus das Geschehen, in das sie involviert ist, neu inter-

pretierbar wird. Sie kann eine andere Art der Geborgenheit, eine alternative Weise des Zuhause-seins (Belschner 1994), eine neue Art des Zugehörig-seins, des Ganz-seins und des Heil-Seins ertasten. Dies sind beglückende Momente, Momente entgrenzter und entgrenzender Glückseligkeit.

Dürckheim beschreibt diesen Sachverhalt folgendermaßen: „Der Meister ist das Leben mit seinem Sterben, gefährlich, unbegreiflich und hart. Der Mensch strebt nach Frieden, Sicherheit, Harmonie; der Meister hebt auf, was sich soeben gesetzt hat, wirft um, was festzustehen scheint, löst auf, was sich band, zieht den Boden weg, auf dem man steht... Der Meister wirft das Wohlgeformte um. Doch kaum ist es vernichtet, vorhandenes Gefüge zerbrochen, die Unordnung scheinbar vollkommen und der Schüler am Boden zerstört, so spürt dieser, wie etwas Neues sich bildet, neue Ordnung sich fügt, neue Gestaltung hervorstößt. Und er erkennt in der Härte des Meisters seine Liebe und den Sinn der Nacht, in die der Meister ihn stürzte: Denn ein neues Licht zieht unvermutet herauf.“ (Dürckheim 1986, 46)

Die initiatorische Reise ist eine Reise, die nicht mit einem Durchlauf abgeschlossen ist. Es ist eine fortwährende und scheinbar beschwerliche Reise voller Tücken, Hindernisse und Stockungen. Mit dem Sichtbarwerden des neuen Bezugsrahmens kündigt sich auch ein Wechsel in den kulturellen Leitideen an. Sicherheit und Kontrolle waren die Leitideen, die wir für das erste Gesundheitsmodell herauspräparierten. Für ein alternatives Gesundheitsmodell werden wir eine andere kulturelle Leitidee aufgreifen können: ich schlage die Leitidee des Vertrauens vor.

Ein Mensch, der sich auf den Weg gemacht hat, sein Wesen, d. h. seine Göttlichkeit zu entdecken, ein Mensch, der von seiner Lichthaftigkeit ein wenig schmecken durfte, wird nicht länger nur aus der Grundstimmtheit der Angst und des Misstrauens heraus handeln. Diese Grundstimmungen waren für das erste Gesundheitsmodell maßgeblich. Ein Mensch, der den Zirkel des Weges durch die Unterwelt und die Nacht einmal durchschreiten konnte und im Licht ankam, wird beginnen, aus der Grundstimmung des Vertrauens heraus zu handeln. „Der Mensch und sein Leben sind zu Größerem bestimmt als zu jenem Subjekt, das in aller Vergänglichkeit und Begrenztheit des Daseins nur die Schatten des Todes erblickt.“ (Dürckheim 1972, 18)

Bei Michaela Özelsel, die eindrucksvoll über ihre Erfahrungen bei einer 40-tägigen Derwischklausur berichtet, heißt es: „Als ich diesmal den Boiler anschalte, fühle ich mich ganz anders. Ich habe keinerlei Befürchtungen mehr, mein Vertrauen ist jetzt absolut. Nicht etwa, dass ich darauf vertraue,

dass es diesmal klappen wird. Nein, fast im Gegenteil: Ich gehe durchaus davon aus, dass wieder irgendetwas geschieht, mit dem nicht einmal der kreativste Mensch rechnen könnte, jedoch – ich WEISS jetzt, dass, was auch immer geschieht, es genau das sein wird, was ich als nächste Lektion brauche! Ich kann es nur als ein 'Meta-Vertrauen' bezeichnen, unabhängig vom Inhalt, von gängigen Dualitäts-Beurteilungen wie gut oder schlecht, positiv oder negativ.“ (Özelsel 1993, 92)

Brechen wir zu unserem Wesen durch, beginnt das Leben in der Grundgestimmtheit des Vertrauens zu geschehen. Blicken wir auf Gesundheits- und Krankheitszustände, so geben sie uns Auskunft auf den aktuellen Stand des Auseinandersetzungsprozesses mit der Evolutionsaufgabe. Gesundheit erreichen und Krankheit beseitigen sind nun nicht mehr für sich selbst stehende, in sich schlüssige Handlungsziele, sondern sie sind Markierungen auf dem Weg der Bearbeitung der Evolutionsaufgabe, der höchste Priorität zuerkannt wird: der ich mich gewidmet, verpflichtet, verheiratet habe. Der je aktuelle Stand der Auseinandersetzung bildet sich, querschnittlich betrachtet, auch in leiblichen Befindlichkeiten, die wir als 'Gesundheit' bzw. 'Krankheit' interpretieren ab. Die Prozesse der Auseinandersetzung können, längsschnittlich betrachtet, auch als Übergänge in Form von passageren Erkrankungen oder als fixierte, festgefahrene Haltungen in Form von chronischen, sich abspaltenden und autonom werdenden Krankheiten erscheinen.

Diese Position verkennt nicht die Schwierigkeiten oder Unmöglichkeiten einer „rein geistigen“ Behandlung von Krankheiten. „Es ist sehr gut, wenn man sich von Krankheiten durch Glauben und Yoga-Macht oder das Einwirken der Göttliche Kraft völlig befreien kann. Doch oft ist dies nicht möglich, da die menschliche Natur in ihrer Gesamtheit weder offen noch fähig ist, die Kraft anzunehmen... Gewiss, man kann von innen auf eine Krankheit einwirken und sie heilen. Nur ist es nicht immer einfach, da viel Widerstand in der Materie ist, der Widerstand der Trägheit... Merke dir, daß die Unterstützung physischer Mittel durchaus nicht zurückgewiesen werden braucht, solange die Kraft nicht ganz ausreicht.“ (Aurobindo 1991, 241f.)

„Es gibt keine guten Tage und keine schlechten Tage... Gerade das, was an diesem Tag schlecht ist, führt ja zum Guten, zur weiteren Erkenntnis.“ (Özelsel 1993, 82)

Die Reise des Helden bzw. der Heldin verweist auf die Notwendigkeit, ein alternatives Menschenbild sichtbar werden zu lassen: ein Menschenbild, das

den Menschen auch hinsichtlich seiner spirituellen, religiösen Dimension wahrnimmt und anerkennt.

Mit diesem alternativen Menschenbild plädiere ich für einen 'menschlichen Fortschritt'. Aus diesem anderen Bild des Menschen von sich selbst und der Aufgabe für seine Existenz, nämlich in einem evolutionären Entwicklungsprozess seinen unverzichtbaren Beitrag zu leisten, wird der Mensch gesunden und heil werden können. Damit geht eine neue Bewertung von äußerem und innerem Reichtum einher. „In den früheren Stadien der Evolution war die erste Sorge und Mühe der Natur auf eine Veränderung des physischen Organismus gerichtet, denn allein dadurch konnte eine Veränderung des Bewusstseins erreicht werden... Im Menschen aber ist eine Umkehrung dieses Prozesses nicht nur möglich, sondern sogar unvermeidlich; denn durch sein Bewusstsein, durch dessen Umgestaltung, und nicht mehr durch die Vermittlung eines neuen körperlichen Organismus, kann und muss die Evolution bewirkt werden.“ (Aurobindo, zit. nach Satprem 1991, 291f.)

Eine zweite Aufgabe besteht somit darin, ein umfassenderes Menschenbild zu vermitteln. Die Aufnahme des energetischen Aspektes in das Menschenbild kann bereits auf die spirituelle Dimension vorbereiten. Es ist dies ein Weg, der von der vornehmlichen oder ausschließlichen Wahrnehmung und Festlegung des Menschen auf seine materielle Beschaffenheit wegführt. Wie bei der Frage, aus was Licht bestehe, und wir den untrennbaren Doppelcharakter als Korpuskel und als Welle anerkennen müssen, so können wir auf die Frage: Aus was besteht der Mensch? auch in zweifacher Weise antworten. Wir können zunächst auf die chemische und physikalische Analyse verweisen: Der Körper des erwachsenen Menschen besteht aus 72 % Wasser, 18 % Fett, 0,109 % Natrium, 0,265 % Kalium, 2,01 % Calcium, 0,156 % Chlor, 1,16 % Phosphor, 0,196 % Schwefel (Duden Lexikon 1966, 1390). Und wir können uns andererseits als 'Lichtwesen' wahrnehmen, die sich für die über den Verstand hinausweisende spirituelle Dimension geöffnet haben und damit auf dem Pfad der Erfahrung beginnen, ihre Abgetrenntheit von Gott Grenz-Schicht für Grenz-Schicht aufzugeben, um der unermesslichen Liebe und Barmherzigkeit teilhaftig zu werden. „Das Licht des Feuers in der Lampe sehen, ist Wissenschaft der Körper, aber im Feuer oder im Licht der Lampe zu verbrennen, ist Wissenschaft der Religionen.“ (Rumi = Hz. Mevlana, zit. nach Özelsel 1993, 35)

Quelle:

Belschner, W. (1995). Gesundheitsförderung: Begegnungen mit Grenzsituationen. In Fichten, W. & Gottwald, P. (Hrsg.), *Helfen und Heilen in der Onkologie*. Oldenburg: BIS. 113–151.



Vogelschwarm beim Abendgesang

„wir“ oder warum es so schwierig ist, das „ich“ zu überwinden

Bei Martin Buber heißt es, es gäbe zwei Grundworte: das Wortpaar Ich-Du und das Wortpaar Ich-Es. „Wenn Du gesprochen wird, ist das Ich des Wortpaares Ich-Du mitgesprochen ... Es gibt kein Ich an sich, sondern nur das Ich des Grundworts Ich-Du ...“ Wobei das Grundwort Ich-Du nur mit dem ganzen Wesen gesprochen werden kann. Der Mensch stehe, wenn er Du spricht, in Beziehung.

Mit diesem Ansatz übersteigt Buber das herkömmliche „ich-hafte“ Sprechen, in das wir hineinsozialisiert sind. Buber spricht eine grundsätzliche und nicht aufhebbare Verbundenheit des Menschen an. Im Gegensatz zu dieser Annahme Bubers befindet sich meist/in der Regel das Lebens-Grundgefühl des (westlichen) Menschen dieser Epoche. Es muss (!) eher dem der Abgetrenntheit entsprechen, um das Kriterium der gesellschaftlich definierten Normalität zu erfüllen.

Man vergleiche dazu die fünf Kriterien des Alltags-Wach-Bewusstseins (AWB). Dort wurde das Kriterium der sog. „Subjekt-Objekt-Trennung“ neben den Kriterien dreidimensionaler Raum, lineare Zeit, lokale Kausalität und konsistente Ich-Organisation als konstitutiv für das AWB genannt. Die Subjekt-Objekt-Trennung meint: „ich“ erlebe mich getrennt von anderen Menschen. Ich erfahre mich leiblich und psychisch als abgesondert von anderen Menschen und als different zu anderen Menschen. Der Typus der durchgängigen Trennungs-Erfahrung wird von Kindheit an eingeübt. Über die Lebensjahre wächst der Bestand solcher ichhaften Trennungs- und Differenz-Erfahrungen aus den unterschiedlichsten Situationen. Sie können also generalisieren und zu einem gesicherten Schatz der Selbstwahrnehmung und des Selbstkonzeptes werden. Die Trennungserfahrung wird als die „wahre“, quasi „natürliche“ Basis der Selbstwahrnehmung normal, sie wird fraglos selbstverständlich. Sie wird so selbstverständlich, dass wir sie üblicherweise im Alltag gar nicht mehr „bewusst“ wahrnehmen.

Erst in krisenhaften Situationen kann sie wieder bewusstseinsfähig werden. Dann erleben wir uns eventuell als alleine, einsam oder „isoliert“, und diese Erfahrung kann sich in ihrer Intensität im Verlauf von Stunden/Tagen/Wochen derart steigern, dass sie uns traumatisch beherrscht und alle anderen Erlebnismöglichkeiten von uns selbst zunehmend verdrängt. Ein dann entstehendes chronifiziertes Erfahrungsmonopol zum Beispiel der Einsamkeit, des Allein-gelassen-Seins, der Isolation kann für uns, unser Leben riskant und gefährlich werden ... und steht einem Werden fundamental entgegen ...

Wichtig ist nun, sich immer wieder zu vergegenwärtigen:

Solche psychischen Erfahrungs-Dynamiken (z. B. der Abgetrenntheit) sind nicht „naturhaft“ oder „biologisch“ oder – wie es modern heißt – „neurowissenschaftlich“ verankert. Sie beruhen vielmehr auf kulturellen und gesellschaftlichen Grundannahmen (die sich allerdings morphologisch nachweisbar im Aufbau und in der Funktion des Gehirns abbilden). Sie beruhen auf spezifischen, grundlegenden kulturellen Mustern des Fühlens, Denkens und Handelns.

Solche Muster haben Konjunkturen und erhalten in den Kulturen und Gesellschaften, die sich auf den Erdball herausgebildet haben, in den zeitlichen Epochen aus (impliziten oder expliziten) interessengeleiteten Kalkülen mal Priorität, mal verschwinden sie in die Bedeutungslosigkeit. Das in westlichen Gesellschaften anzutreffende Erfahrungsmuster der „Subjekt-Objekt-Trennung“ (das im Rahmen der wirtschaftlichen und medialen Globalisierung

weltumfassend ausgebreitet wird) ist also lediglich ein derzeit, in dieser Epoche auffindbares kulturelles Muster unseres psychischen Erlebens, das allerdings für die Organisation des alltäglichen Lebens von allerhöchster Bedeutung ist. Die Subjekt-Objekt-Trennung ermöglicht die gesellschaftliche Einrichtung/Erschaffung eines „Individuums“, das in seiner Lebenspraxis (möglichst) „nur sich“ sieht. Das „Individuum“ erlebt sich nicht vorrangig eingebettet in einen sozialen systemischen Kontext. Es begreift sich nicht in der grundlegenden Annahme „Alle um mich herum sind auch Menschen“, sondern – pointiert formuliert – „Nur ICH alleine bin auf der Welt“. (Vergleiche Albert Schweitzers Credo: Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.) Das Erfahrungsmuster der Subjekt-Objekt-Trennung kennt also kein grundständiges, kein „mit dem ganzen Wesen gesprochenes“ WIR.

Ein „mit dem ganzen Wesen gesprochenes“ WIR erfordert also ein Herauslösen aus dem derzeitig als „normal“ deklarierten ichhaften, ichzentrierten kulturellen Geschehen. Ein solches WIR verlangt von jedem von uns, eine Verletzung kultureller/gesellschaftlicher Standards zu riskieren. Ein solches riskantes Manöver ist vielleicht in einer sozialen Nische probenhalber und zeitlich befristet möglich. Man kann sich eine „Auszeit“ schenken und in einen Wir-Kontext eintauchen. Jeder von uns kennt die wohltuende Wirkung eines solchen zeitlich und räumlich befristeten Ausstiegs aus der ichzentrierten „Normalität“.

Werdens-Begleitung ist – so wird hier erkennbar – kein bloß auf einen anderen Menschen bezogener „intrapsychischer“ Prozess. Eine solche Reduktion würde ein grundlegendes Missverständnis, in dem herkömmliche Beratung, Coaching, Psychotherapie meist gefangen sind, fortsetzen. Werdens-Begleitung ist vielmehr immer auch eine Auseinandersetzung mit dem kulturellen und gesellschaftlichen Kontext der Lebenssituation dieses Menschen, den es also unabdingbar zu analysieren und aufzuklären gilt (1). Sein Werden-Wollen stellt in den meisten Fällen die Selbstverständlichkeiten dieses sozialen Kontextes (2) in Frage.

1. Für die Analyse des kulturellen/gesellschaftlichen Kontextes der Lebenssituation gibt es die „Mehrebenen-Analyse“. (Belschner & Kaiser 1981/1995).
2. Ich habe dazu den Begriff der „Großen Erzählung“ eingeführt und 10 Bausteine der derzeitigen Großen Erzählung vorgestellt.

Deshalb wird eine Werdens-Begleitung – so sie in eine Alltagspraxis umgesetzt werden will – mit erheblichen Widerständen und mit einem krachenden Scheitern rechnen müssen. Widerständen, die einerseits aus dem „System“ kommen und die die Ansätze und Versuche eines Menschen, sich neu zu erfinden, als abwegig, esoterisch, unpassend, nicht realistisch, unnormal, pathologisch etc. abwerten werden.

Widerständen andererseits, die aus der psychischen Struktur des Menschen selber entspringen, denn er muss in ein Niemandland des Zweifels, der Suche, der Ungewissheit, des Unwissens, der Entwicklung, eben des Werdens aufbrechen. Und das kann wahrlich ängstigend und entmutigend sein und – nach einer euphorischen Phase – zunächst auch in eine dunkle Nacht führen, in der die Momente der Aufgabe, der Kraftlosigkeit, des beschwichtigenden „Es geht schon“ auftauchen und überwiegen werden.

In den 90er Jahren war der kongolesische Philosoph Maurice Tschiamalenga Ntumba zu Gast an der Universität Oldenburg und hielt in einem Semester die „Karl Jaspers-Vorlesung zu den Fragen der Zeit“. In unvergesslicher Weise berichtete er, wie in seiner heimatlichen Region Entscheidungen zustande kommen. „Wir sitzen unter den Palmen zusammen und palavern. Wir palavern Abend für Abend solange, bis sich eine Meinung herausgebildet hat, mit der alle einverstanden sein können.“ Und dann fügte er hinzu: In meiner heimatlichen Sprache kennen wir das Wort „ich“ nicht. In unserer Sprache gibt es nur ein „wir“. An diesem Beispiel wird deutlich, wie Grundannahmen einer Kultur die soziale Organisation, die Sprache und damit das Erleben eines Menschen prägen. In dieser afrikanischen Kultur hat das Wir ein Primat. (Es wäre von Interesse, ob es die von Tschiamalenga Ntumba beschriebenen „Bräuche“ des Palaverns noch „offiziell“ in seiner Heimat gibt oder ob sie in ein Nischendasein abgeglitten sind oder ob sie inzwischen schon gänzlich verschwunden sind ..., ob es immer noch das sprachliche Primat des Wir gibt oder ob inzwischen das Wort „ich“ in die Sprache Eingang gefunden hat und vielleicht das „wir“ bereits abgelöst hat ...)

Noch länger zurück liegt der Zugang zu einer für mich bis heute bedeutsamen Quelle der Erkenntnis für den Sachverhalt: „Erfahrungs-Muster beruhen auf kulturellen und gesellschaftlichen Grundannahmen und deren Umsetzung in eine Sprache“. Ich fand 1963 das Buch des Linguisten Benjamin Lee Whorf „Sprache Denken Wirklichkeit“ (rowohlts deutsche enzyklopädie, Band 174) – und war fasziniert. Darin finden sich dann solche Sätze:

- „...dass die Formen des persönlichen Denkens durch unerbittliche Strukturgesetze beherrscht werden, die dem Denkenden nicht bewusst sind. Die Strukturschemata sind die unbemerkten komplizierten Systematisierungen in seiner eigenen Sprache ...“ (S. 52).
- „... folgt auch das Denken einem Netzwerk von Geleisen, die in der jeweiligen Sprache festgelegt sind, einer Ordnung, die gewisse Züge der Realität systematisch hervorhebt, gewisse Seiten des Verstandes begünstigt und andere systematisch abtut ... Das Individuum ist sich dieser Ordnung gar nicht bewusst und deshalb völlig in unzerreißbaren Fesseln gefangen.“ (S. 58)
- „Die Hopi-Sprache hat kein Wort, das unserer „Zeit“ wirklich äquivalent ist. Zwei vergangene Ereignisse geschahen in langem „zeitlichem“ Abstand, wenn zwischen ihnen viele periodische physische Bewegungen lagen, sei es im Sinne des Überquerens großer Entfernungen ...“ (S. 108)

„wir“ oder warum es so schwierig ist, das „ich“ zu überwinden – so habe ich dieses Kapitel überschrieben. Die psychische Instanz des „ich“ repräsentiert also ein kulturelles Muster. Ins Primat des „wir“ im Fühlen, Denken und Handeln zu wechseln, bedeutet nicht weniger als eine kulturelle Revolution, die wir am eigenen Leib und mittels unseres eigenen Leibes zu verwirklichen haben.



Das Werden leiben

Die beiden vorangegangenen Kapitel könnten vielleicht den Eindruck entstehen lassen, ein „Werden“ könnte man sich erdenken oder erlesen, also kognitiv aneignen. Damit würden wir aber dem Werdens-Potenzial nicht gerecht werden. Es will sich leiblich repräsentieren.

Ich will hier zur Veranschaulichung eine kleine Episode einschleiben.

Im „Kontaktstudium Qigong“, das ich zusammen mit Johann Böltz seit 1990 an der Universität Oldenburg durchführe, schreiben die Teilnehmenden eine Abschlussarbeit zu einem Thema eigener Wahl, über die dann einige Wochen später (nachdem wir sie sorgfältig gelesen haben!) in einem Kolloquium gesprochen wird.

In diesem Jahr (2016) schlossen die beiden Klassen 24 und 25 ihre Weiterbildung ab. In jeder Klasse wurde eine Arbeit zum Thema „Qigong und Golf“ angefertigt. Die Autoren zeigten den großen Nutzen von Qigong für die Verbesserung der Fitness auf. Mich ärgerte diese reduzierende Rezeption des Qigong. Denn Qigong interpretiere ich vorrangig nicht als ein Fitness-Training – das mag auch sein, sondern zunächst und vor allem als Bewusstseinsbildung, die ich als Dozent in den zwei Jahren der Weiterbildung den Teilnehmenden in Theorie und Praxis näher zu bringen versuche. Ich machte den Autoren der beiden Abschlussarbeiten im Kolloquium entsprechende „Vorhaltungen“.

Das Üben von Qigong soll – nach meinem Verständnis – nicht die im Alltag gültigen Normierungen der Leistung, der Konkurrenz, des ökonomischen Gewinns, also der alles durchdringenden Ichhaftigkeit ... fortsetzen und sie dann auf weitere Lebensbereiche (wie hier das „Golf-Spielen“) ausdehnen. Die Umsetzung der Bewusstseinsbildung beim Golfen bedeutet für mich vielmehr die Chance, sich gerade aus dem „normalen“ Alltags-Wach-Bewusstsein und seinen ichhaften Kriterien heraus zu lösen (das heißt in der Sprache des „Modells der Differenzierung des Wachbewusstseins“ sich auf dem Kontinuum nach rechts „bewegen“ zu können, in Richtung der „Reinen Bewusstseinsqualitäten“).

Es geht also um die Öffnung für das Unmittelbare, für die Unmittelbarkeit des Geschehens. Kann ich als leibliche Repräsentanz eines Werdens-Potenzials in der Situation aufgehen? Kann ich leiblich gewahr werden, welche Qualität sich jetzt gerade zeigen will? Eine Qualität der Schönheit? Eine Qualität der leiblichen Anwesenheit? Eine Qualität der Stimmigkeit? Eine

Qualität des Einverstandenseins? Mit sich/mit der Verwobenheit in allem?
Beim Golf: „Es gibt jetzt nur diesen einen Schlag.“ Immer wieder: „Es gibt
jetzt nur diesen einen Schlag.“

Eine solche Orientierung verlässt also (am Beispiel des Qigong) den alltäglichen, gewohnten und vertrauten ichhaften Leistungsgesichtspunkt des „Ich **werde** besser“. Eine solche Lebenspraxis steht sogar in direktem Widerspruch zu dem Ansinnen der Maximierung des Ichhaften (vergleiche z. B. die Indikatoren: Macht, Kapital, Besitz, Konsum, Prestige, „Meinungshoheit“, Rechthaben, weltumspannende Herrschaft, Marktführerschaft, Monopolist werden, usw.). Sichtbar wird stattdessen die Fähigkeit, sich zu öffnen für die Qualitäten des Unmittelbaren, es zuzulassen, es in diesem Augenblick zulassen/erlauben zu können, es mit allen Zellen des Leibes begrüßen zu können, das Werden also im Leiblichen offenbar werden zu lassen. Und diese im Qigong beharrlich geübte Öffnungs-Praxis in die Unmittelbarkeit gilt es dann zu übertragen auch in andere Lebensbereiche.

„Werden“ kann also nicht in der herkömmlichen ichhaften Wirklichkeit entstehen oder entdeckt werden. Es braucht den Durchbruch zu einem neuen Verständnis – einem Verständnis, das jenseits des Alltags-Wach-Bewusstseins entdeckt und erforscht werden kann. Aber diese Erfahrungen in den Bewusstseinszuständen des Unmittelbaren können genutzt werden für die Entwicklung einer anderen hoffnungsvollen Wirklichkeit, einer Wirklichkeit, von der wir annehmen, dass sie weniger zerstörerisch ist, da sie eher mit Bubers Grundwort Ich-Du übereinstimmt.

PS. Die Einstellung „Es gibt nur diesen einen Schlag“ habe ich anschließend bei zwei Turnieren eingesetzt. Im ersten Turnier verbesserte ich mein Golf-Handicap um drei Punkte, beim zweiten Turnier vierzehn Tage später und ohne zwischenzeitliches Training um fünf Punkte (und wurde Turniersieger) ...

Bubers Grundworte Ich-Du und Ich-Es und die Alltagspraxis



Martin Bubers Philosophie und seine beiden Grundworte Ich-Du und Ich-Es. Gilt es, für sich in die Alltagspraxis zu übersetzen und sie dort zu realisieren. Für Professionelle ergibt sich eine doppelte Aufgabe: die Integration in den professionellen Alltag und in den „alltäglichen“ Alltag. Jeder kann sich also fragen, wie sehen meine Übersetzungen jetzt gerade aus? Jetzt, denn sie können sich durch neue Anregungen und neue Erfahrungen jederzeit ändern.

Ein Beispiel.

Wir gehen von der grundlegenden Annahme aus, nämlich, jedem Menschen zugehörig ist ein Potenzial. Dieses Potenzial möchte manifest werden. Es möchte in der leiblichen Existenz des Menschen offenbar werden. Beim Konzept des Werdens geht es nun nicht um die Diagnose von Defiziten, Störungen und Krankheiten und deren Therapie. Es geht nicht mehr um die Pathologisierung des Menschen. Es geht auch nicht darum, ein Mehr an Gesundheit zu erreichen. Mit dem Konzept des Werdens springen wir heraus aus dem professionellen Agieren im Rahmen des somatomedizinischen Krankheitsmodells (als Grundlage der herkömmlichen Medizin) oder des biopsychosozialen Krankheitsmodells (als mögliche Grundlage zum Beispiel der psychosomatischen Medizin oder der Psychotherapie).

Sondern mit der Weitung des Bewusstseins hin zu den Reinen Bewusstseinsqualitäten kann es jetzt um das gehen, was aus einem Menschen werden möchte.

- Es geht um das Ungelebte im Leben eines Menschen – wie Viktor von Weizsäcker es ausdrückte.
- Es geht um den Durchbruch zum Wesen, wie Karlfried Graf Dürckheim es bezeichnete.
- Es geht um die „wahre Natur“ eines Menschen.
- Es geht um die „implizite Bewusstseinsstruktur“, die sich entfalten und explizit werden möchte.
- Es geht um die „tiefste Sehnsucht“ eines Menschen.

Je nach der kulturellen Tradition, in die ein Mensch eingebunden ist, wird für dieses Werden eine spezifische Metapher gefunden werden. Diese Metapher kann säkular oder religiös geprägt sein. Uns Professionellen stellt sich unausweichlich die Frage: Wollen wir als Professionelle den derzeitigen ich-zentrierten gesellschaftlichen Erwartungen gehorchen und uns zu deren Dienern verdingen? Oder wollen wir uns dem Aufbrechen des Menschen in seine Freiheit verpflichten?

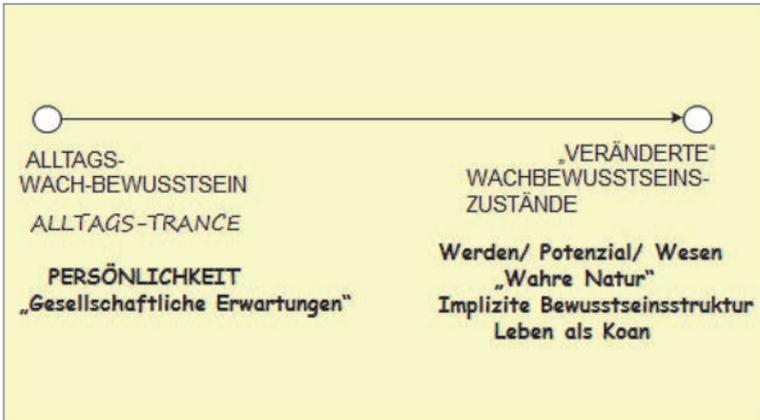
Dieser zweiten Zielsetzung können wir uns als Professionelle wieder verstärkt widmen, indem wir statt der Normalisierungs-Perspektive die Werdens-Perspektive als Leitlinie für unsere berufliche Tätigkeit wählen. Haben wir also den Mut, den Menschen bei seinem Werden, auf seinem Weg in die Freiheit zu begleiten?



Für unsere professionelle Tätigkeit haben wir also eine Wahlmöglichkeit:

- Wir können einen Menschen darin unterstützen, eine ich-zentrierte Persönlichkeit zu entwickeln, die vorrangig den gesellschaftlichen Erwartungen entspricht.
- Wir können einen Menschen aber auch unterstützen, vorrangig sein Potenzial zu erkunden und in sozial verträglicher Weise in der alltäglichen Lebenspraxis zu manifestieren.

Mit dieser Wahlmöglichkeit eröffnet sich eine weitere begriffliche Unterscheidung. Wenn wir in der ich-zentrierten Definition unserer beruflichen Tätigkeit verbleiben, dann sind wir auf die Gesundheit eines Menschen hin orientiert. Ist unsere Tätigkeit aber potenzial-orientiert, dann fragen wir uns in der Werdens-Begleitung, wie ein Mensch „heil werden“ oder „ganz werden“ kann.



Die Kunst der Werdens-Begleitung ist somit nicht vorrangig ausgerichtet auf Konformität mit gesellschaftlichen Erwartungen, Zielsetzungen und Normen. Sie spielt auch in dem Spiel der „Großen Erzählung“ (siehe Kurs 1) nicht willig und gehorsam mit. Die Werdens-Begleitung will den Menschen nicht dazu bringen, seine Lebensaufgabe vorrangig darin zu sehen, dass seine Arbeitskraft für die ich-zentrierten (z. B. ökonomischen) Zielsetzungen der Gesellschaft verfügbar ist oder er seinen Lebensinhalt darin sieht, willig und unersättlich zu konsumieren. Die Werdens-Begleitung begreift sich somit nicht a-politisch. In ihr ist der Gegenstand des Handelns vorrangig in der Freilegung des Potenzials oder des Wesens zu finden. Sie nimmt den Menschen ernst, wenn er sagt: „So wie bisher kann es in meinem Leben nicht weiter gehen!“

(Vergleiche das klassische Zitat von Jörg Andreas Elten: „Ich habe gemerkt, dass in meinem Innern nur ein Vakuum war. Das Vakuum habe ich zugeschüttet mit Erfolg, Geld, Entertainment, Status. Aber irgendwann brachte das nichts mehr. Mein Gefühl war: Das Leben wird immer teurer und immer anstrengender – für was eigentlich?“
Vergleiche auch die Kurzgeschichte von Heinrich Böll (1967), Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral.)

Wenn ein Mensch zum Werden erwachen will, dann werden für uns Professionelle zwei Aufgaben gleichzeitig offenbar:

- Dieser Mensch wird in andere individuelle Bewusstseinsräume aufbrechen, vor allem in Richtung der Reinen Bewusstseinsqualitäten, **UND**
- er wird in andere kulturell-gesellschaftliche Räume aufbrechen. Wir werden uns mit diesem Menschen nach einer Gesellschaftsordnung umsehen müssen, die konvivaler ist als die derzeitige kannibalische Gesellschaftsordnung (wie es Jacques Attali, 1981, ausdrückte).

Eine solche andere Gesellschaftsordnung findet sich beispielsweise unter dem Stichwort „Gemeinwohl-Ökonomie“. (Siehe dazu Christian Felber (2014). *Gemeinwohl-Ökonomie*. Wien: Deuticke.) Die Gesellschaftsordnung der Gemeinwohl-Ökonomie fußt unmittelbar auf Mitgefühl als der Basis-Qualität! Mitgefühl muss nicht von außen über die Menschen als etwas Besonderes gestülpt werden.

Eine Werdens-Begleitung, ist mit dem derzeitigen Finanzierungssystem durch Versicherungen aller Art nicht kompatibel. Krankenkassen zum Beispiel sind derzeit auf Dienstleistungen ausgerichtet, durch die erreicht werden soll, dass Störungen mit Krankheitswert durch eine Therapie behoben werden oder dass durch Prävention und Gesundheitsförderung solche Störungen mit Krankheitswert nicht entstehen. Dies entspricht nicht den Zielsetzungen der Werdens-Begleitung.

Wir wollen deshalb einen radikal anderen Weg gehen. Er ist genossenschaftlich, gemeinwohl-ökonomisch orientiert – so wie früher einmal die Krankenkassen genossenschaftlich ausgerichtet waren. Wir möchten das Modell der Solidargemeinschaften und der Gemeinwohl-Ökonomie wieder einführen.

Bildnachweis:

Alle Fotos: © Wilfried Belschner

Das Existentielle Qigong

1 Wie können wir Qigong verstehen?

In der alltäglichen Kommunikation fragen Menschen einander: „Wie geht es dir?“ In den Antworten wird dann meist hervorgehoben, man sei gesund oder man berichtet von Krankheiten, die man überwunden hat oder wegen derer man sich gerade in Behandlung befindet. „Gesundheit“ und „Krankheit“ sind in der Kommunikation dann geläufige Begriffe, über die man sich zur aktuellen Befindlichkeit verständigen kann. „Gesundheit“ und „Krankheit“ werden dabei wie etwas real Existentes und Dinghaftes be- und verhandelt, das keinem Zweifel unterzogen werden muss.

Die Ausbildung in der Methode Qigong orientiert sich (heute meist) an der TCM. Die Lernenden erwerben dabei beispielsweise Wissen und Fertigkeiten über den Zusammenhang von Leitbahnen und gesundheitsförderlichen Effekten zur „Pflege des Lebens“ (yangsheng) oder über die Bedeutung von Akupunkturpunkten für die Behandlung von spezifischen Symptomatiken. Die Qigong-Übepaxis ist dann ausgerichtet auf die Förderung von Gesundheit bzw. die Prävention und die Behandlung von Krankheiten. Qigong lässt sich also funktional rezipieren als eine wirksame Methode der Gesundheitsförderung oder der Therapie von psychischen und somatischen Erkrankungen. Mittels dieser Nützlichkeit der Methode Qigong lässt sich ihre Akzeptanz auch in den Einrichtungen des derzeitigen Gesundheitssystems erklären. Qigong wird dann rezipiert als „Medizinisches Qigong“. Für dessen symptomorientierte Verwendung in diesen Settings können entsprechende Forschungen der Qualitätssicherung (der Ergebnisqualität/der Evaluation) durchgeführt werden. (Vgl. z. B. die überzeugenden Studien von (1) Reuther, I. (1997) zur Symptomatik Asthma, (2) Friedrichs, E. (2003) zur Symptomatik Spannungskopfschmerz und Migräne; ein zusammenfassender aktueller Überblick deutschsprachiger Studien findet sich in der Ausgabe 2018 der „Zeitschrift für Qigong Yangsheng“.)

Ich möchte hier auf eine Sichtweise zur Rezeption des Qigong hinweisen, die m. E. bislang übersehen wird.

2 Ist ein alternatives Verständnis von Qigong möglich?

Wenn ich mich frage, was im Leben eines Menschen wirklich wesentlich ist und was für ihn bedeutsam wird, dann fallen mir die Begriffe Gesundheit und Krankheit nicht zuallererst ein. Um eine andere Antwort auf die obige Frage pointiert auszudrücken:

Wenn es gelingt, das Leben eines Menschen auf die beiden Begriffe „Gesundheit“ und Krankheit“ zu zentrieren, dann fällt ein Mensch aus der Fülle des ihm möglichen Lebens heraus.

Er kann nun nämlich verfügbar werden für gesellschaftliche, politische und wirtschaftliche Zwecksetzungen. Für Zwecksetzungen also, in denen in der Regel Macht und Herrschaft angestrebt werden.

Ich gehe zur Begründung meiner Annahme von der folgenden Überlegung aus. Mit dem ersten Atemzug wird ein Mensch unweigerlich in eine Vielzahl von Lebenssituationen „geworfen“, deren Qualität er nicht selbst bestimmt. Diese Lebenssituationen lassen sich u. a. mit den folgenden Fragen andeuten und umschreiben:

- Bin ich willkommen in dieser Welt?
- Darf ich in dieser Welt da sein?
- Werde ich in dieser Welt genährt?
- Werde ich in dieser Welt geschützt?
- Werde ich in dieser Welt gesehen?
- Werde ich unterstützt, mich aufzurichten zu einer „aufrechten und eigenständigen“ Haltung?
- Möchte und kann jemand mit mir in dieser Welt überhaupt eine Beziehung aufnehmen?
- Möchte und kann jemand mit mir in dieser Welt eine vertrauensvolle, belastbare, über Zweifel erhabene Beziehung aufbauen?
- Werde ich in dieser Welt mein eigenes, einzigartiges Potenzial leben dürfen?
- Unterstützt mich diese Welt unvoreingenommen in der Entfaltung meines „ureigenen“ Potenzials?

- Gibt es in dieser Welt, in die ich hineingeboren werde, solche Qualitäten wie zum Beispiel Schönheit, Würde, Achtung, Rhythmus, mitfühlende ökologische Verantwortung, kosmologische Einbindung, ...?
- Wird solchen Qualitäten (Schönheit, Würde, Achtung, Rhythmus, ...) Priorität zugesprochen und diese Priorität auch in den für eine Biografie entscheidenden Lebenssituationen durchgesetzt?
-

Dies sind Fragen von existentieller Bedeutung. Und es sind Fragen, die sich auf die Grundsituationen allen Menschseins beziehen. Diese Situationen sind nicht aufhebbar, sie sind nicht zu vermeiden, aus ihnen kann man nicht herausgehen. Sondern sie stellen sich ohne Ausnahme jedem Menschen. Die Frage ist nun:

Welche Qualitäten werden dem Menschen (spätestens) ab seiner Geburt in den Beziehungsangeboten der oben aufgelisteten existentiellen Fragen kommuniziert?

Kann sich ein Mensch als „Nesthocker“ in seiner Angewiesenheit auf Hilfe und Unterstützung als willkommen, geschützt, genährt, etc. erfahren oder bildet sich sein Erfahrungsschatz im Erleben von Gleichgültigkeit, Beziehungslosigkeit, der Verweigerung von Achtung, Würde, Schönheit, ...?

Die fortgesetzten, pathisch angelegten Erfahrungen des neugeborenen Menschen werden sich zu Mustern verdichten, die in den späteren Lebensjahren, in denen der Mensch dann schon über die Sprache verfügt, gleichwohl nicht unmittelbar verfügbar sind. Die Muster wurden als vorsprachliche Engramme erworben. Sie können (mühsam und unvollständig) erschlossen werden, indem einem Menschen selbst oder seinen Mitmenschen auffällt, dass es „anscheinend unbegründete“ Gewohnheiten des Fühlens, Denkens und Handelns gibt. Sie zu verändern, fällt so schwer, dass man zu der Annahme gelangen könnte, sie würden „zur biologisch verankerten Natur“ dieses Menschen gehören. Und vielleicht fällt in der Betrachtung der Lebenspraxis eines Menschen auf, dass sie auch in den späteren Jahren „immer noch“ um Fragen kreist, von denen man „eigentlich“ annehmen würde, sie seien „in diesem Alter“ schon längst „erledigt“ („Fixierung“). Solche Menschen zweifeln beispielsweise hartnäckig und abgrundtief, ob sie in diese Welt passen oder ob sie an dem sozialen Ort, an dem sie sich gerade befinden, willkommen sind – auch wenn es dazu an diesem sozialen Ort keine/nicht die geringsten darauf hindeutenden Hinweise für den Zweifel gibt.

Die existentiellen Grundsituationen müssen also durchlaufen und gemeistert werden, damit der Mensch offen und frei werden kann für die Entfaltung der Vielfalt der Optionen seines Potenzials. Gelingt eine solche Meisterung nicht, wird das vorsprachliche Muster immer einengend und die Vielfalt der Optionen reduzierend in die weitere Entwicklung seines Werdens eingreifen und die Meisterung sowohl in dafür geeigneten wie auch dafür ungeeigneten Lebenssituationen einfordern.

Die intensive Auseinandersetzung mit den existentiellen Grundsituationen hat also absoluten Vorrang im Leben eines Menschen. Sie ist unverzichtbar und sie ist entscheidend für den weiteren Verlauf der Biografie. Der Mensch ist also nicht befasst mit der Frage „Wie kann ich meine Gesundheit verbessern?“ oder der Frage „Wie kann ich die Krankheit X überwinden?“, sondern er sucht in seiner leiblichen Präsenz nach zureichenden Antworten zu den existentiellen Grundsituationen. Denn über seine leibliche Präsenz gestaltet sich seine Lebenswirklichkeit:

- Mit ihr ist er in der Welt,
- mit ihr gestaltet er das Bewusstseins-Feld, in dem sich sein Leben vollzieht,
- in ihr repräsentieren sich die Fülle und Weite seines Fühlens und Denkens,
- in ihr repräsentiert sich seine kosmische Einbindung,
- mit ihr handelt er im Prozess der Gestaltung seiner Lebenswirklichkeit.

Fazit: Der Gang unserer Argumentation verweist auf zwei Komponenten:

1. Im Leben eines Menschen steht vorrangig die *Auseinandersetzung mit den existentiellen Grundsituationen* an. Diese Auseinandersetzung kann – verkürzend gesprochen – gelingen oder scheitern. Das Kriterium für ein Gelingen kann in dem Erwerb/dem Erhalt der Offenheit für die Vielfalt der Optionen seines Potenzials gesehen werden. Der Mensch kann sich frei erleben in seinen Wahlmöglichkeiten. Dies kann durchaus eine Erschwernis für die Lebenspraxis bedeuten. Aber ein „freier“ Mensch wird eher die ihm verfügbare vielfältige, in jedem Augenblick erspürbare Optionalität genießen als darunter leiden. Eine Lebensführung, die – von außen betrachtet – wie auf Schienen verläuft, wird von ihm als unpassend und ihm nicht gemäß erlebt werden. Er will in seiner „Freiheit“ seine sozial und kosmisch eingebundene Authentizität und seine Übereinstimmung mit seinem Werdens-Potenzial entwickeln. Dies klingt wie

ein Paradox – aber es ist gerade diese Komplexität, die das Leben anregend und reizvoll werden lässt.

2. Die Meisterung und das Scheitern der Auseinandersetzung mit den existentiellen Grundsituationen geschieht als leibliche Gestalt. *In seinem Leib, mit seinem Leib und über seinen Leib* erfährt sich ein Mensch in seiner vieldimensionalen und komplexen Lebenswirklichkeit.

Die oben in der Überschrift für diesen Abschnitt gestellte Frage, ob ein alternatives Verständnis von Qigong möglich sei, kann jetzt bejaht werden. Die beiden eben genannten Komponenten sind integral im Qigong (auch) anwesend – können jedoch leicht übersehen werden. Wir schlagen deshalb vor, die Interpretation und Rezeption von Qigong als „Medizinisches Qigong“ zu erweitern durch die Einführung einer weiteren Interpretations- und Rezeptionsperspektive, die wir mit dem Begriff „*das Existentielle Qigong*“ umschreiben wollen.

3 Das Existentielle Qigong

Semantische Räume können zur Wohnung und Heimat werden, aber auch zum Gefängnis.

Wir wollen hier also die Annahme einführen, beim Praktizieren von Qigong schwingt immer die Auseinandersetzung mit den existentiellen Grundsituationen mit. Auch wenn ein Mensch vordergründig seine „Gesundheit“ fördern will oder nach Besserung in einer „Krankheit“ sucht, er bearbeitet im Qigong – ohne es zu bemerken – seine existentiellen Grundsituationen. Er tut dies unwissentlich, da er – in der Regel – im semantischen Gefängnis von „Gesundheit“ und „Krankheit“ eingesperrt ist. Die Effekte des Qigong werden dann in den Bedeutungshöfen von „Gesundheit“ und „Krankheit“ erlebt, beschrieben, erfasst, gemessen, dokumentiert, evaluiert. Und indem der Mensch in diesen beiden Bedeutungshöfen verbleibt, wird die Methode Qigong auch nur affirmativ für die gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Zielsetzungen des derzeitigen sozial mächtigen Mainstreams verbleiben. Die subversive Kraft des Qigong wird sich nicht – offen – entfalten können und sie wird weder unterstützt noch gefördert werden. Diese könnte sich beispielsweise dadurch offenbaren, dass der Qigong übende Mensch erlebt,

- dass er nicht durch den fortgesetzten und zwanghaften Erwerb von Statussymbolen zeigen muss, dass er „da“ ist, sondern dass er in seiner Leiblichkeit unwiderstehlich authentisch erfährt „Ich bin anwesend“;
- dass er nicht in einem scheinbar unstillbaren Bedürfnis zum Kauf von Konsumgütern „süchtig getrieben“ und „zwanghaft wiederholend“ versucht, die existentielle Frage „Werde ich genährt?“ zu beantworten.

Mit der Einführung der Interpretations- und Rezeptionsperspektive „Existentielles Qigong“ wollen wir also die Methode Qigong befreien aus einer verkürzenden Wahrnehmungsperspektive.

Das Humanum wird nicht in der Frage nach „Gesundheit“ und „Krankheit“ verwirklicht, sondern in der prioritären Auseinandersetzung mit den existentiellen Grundfragen.

Diese Aussage ist auch für die Methode Qigong gültig (wie auch für die Vielfalt anderer meditativer, „therapeutischer“, „gesundheitsförderlicher“ Methoden). Doch mit dieser Änderung der Perspektive stören wir den derzeit bestehenden Konsens, den Menschen mit seinen Ressourcen als grenzenlos und „alternativlos“ verfügbar für fremdbestimmte gesellschaftliche, politische und wirtschaftliche Zielsetzungen zu konzipieren und zu benutzen.

Mit der Einführung des Existentiellen Qigong (EQ) wird das Medizinische Qigong (MQ) nicht abgewertet oder abgelehnt. Aber die Perspektive MQ verlangt, den Menschen in einer verkürzenden Weise wahrzunehmen – nämlich das Leben dieses Menschen unter den gewohnten, eingeübten und vertrauten, jedoch eingrenzenden Perspektiven von „Gesundheit“ und „Krankheit“ zu entwerfen. In der Beziehung zwischen den Professionellen des Gesundheitssystems und den Unterstützung suchenden Menschen werden ihre krisenhaften Lebenssituationen mit Hilfe des somatomedizinischen und des biopsychosozialen Krankheitsmodells reduktionistisch interpretiert. Dadurch wird aus einer „Lebenssituation“ eine „Krankheit“, für die die Professionellen des Gesundheitssystems sich als zuständig und kompetent ausweisen können. Sie behandeln dann die in diesem Interpretationsrahmen „erfundene“, erzeugte Krankheit. Die komplexe Lebenssituation ist in dem radikal vereinfachten Behandlungsfokus des somatomedizinischen und des biopsychosozialen Krankheitsmodells – wie mit einem genialen Zaubertrick – nicht mehr vorhanden. Es können nun die als „effektiv“ und „überlegen“ deklarierten technologischen und pharmakologischen Behandlungsprozeduren der Gesundheitswirtschaft eingesetzt werden.

Über diese, die Komplexität der krisenhaften Lebenssituation verkürzende Veränderung müssen sich die Protagonisten des MQ in ihrem Handeln im Klaren sein. Und umgekehrt müssen sich die Protagonisten des EQ fragen, in welchen Lebenssituationen eine solche Verkürzung „doch“ angemessen und unter pragmatischen Erwägungen „doch“ angezeigt sein kann. Soll also – in dem herkömmlichen semantischen Bedeutungshof von „Krankheit“ – bei einer „schweren Erkrankung“ im Sinne einer Notfallbehandlung „doch eher“ die MQ-Perspektive befürwortet und angewendet werden, weil es dadurch möglich wird, akut und schnell eine Linderung/Besserung des Leidens zu erreichen oder den Lebensprozess eines Menschen zu erhalten?

4 Die Praxis des Existentiellen Qigongs

Im Medizinischen Qigong gibt es eine Vielzahl von Lehrsystemen. In Deutschland sind daraus vor allem die beiden Lehrsysteme von Prof. Jiao Guorui und Prof. Zhang Guangde vermittelt worden. In den Schriften der beiden Begründer wird die Einbettung in die lange Geschichte der chinesischen Kultur hervorgehoben. Es wird betont, dass die Menschen schon vor mehr als 4000 Jahren „Tanz“ als Heilmethode einsetzten (Jiao Guorui 1988, 17). Verwiesen wird dabei auch auf farbige Bildtafeln (wie zum Beispiel das Seidenbild aus dem Mawangdui-Grab, 168 v. Chr.), auf denen „Übungen zum Leiten und Dehnen“ (daoyin) zu sehen sind. In den neueren, nach der Kulturrevolution entstandenen Lehrsystemen werden die Übungen gezielt aus der TCM hergeleitet. „... Bewege Qi langsam in Renmai und Dumai, stelle dir das Qi nur vage vor. Das sind die 8 Brokatübungen, übe sie, bevor du aufstehst und bevor du zu Bett gehst. Wenn du dies beständig und ernsthaft tust, kannst du Krankheiten vertreiben und den Körper stärken.“ (Jiao Guorui, 1988, 174f).

Es gibt also die Orientierung, Qigong als „eines der bedeutenden Kulturgüter des chinesischen Volkes“ und als „Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin“ zu betrachten (Jiao Guorui 1988, 15). Diese historische Verwurzelung wollen wir ergänzen durch den Verweis auf die oben eingeführte, u.E. vorrangige existentielle Perspektive des Menschseins. Wie könnte nun eine Praxis des Existentiellen Qigong aussehen?

Wir wollen dazu zwei methodische Ansätze vorstellen. Sie könnten folgendermaßen betitelt werden:

- 4.1 Die leibliche Präsenz in existentiellen Grundsituationen
- 4.2 Die Provokative Leibarbeit.

4.1 Die leibliche Präsenz in existentiellen Grundsituationen

4.1.1 Wir veranschaulichen diesen methodischen Ansatz zunächst als Individualübung an Hand einer der Fragen, die wir zu den existentiellen Grundsituationen aufgelistet hatten (Abschnitt 2). Wir greifen beispielhaft die folgende existentielle Frage heraus:

Bin ich willkommen in dieser Welt?

Mit der folgenden Instruktion kann diese Frage angesprochen werden (2017).

Übung 1: WILLKOMMEN SEIN

Die Übung sollte nach Möglichkeit im Stehen erprobt werden, sie ist aber durchaus auch im Sitzen durchführbar.

Vorübung: (A) Stehen, (B) um 180 Grad drehen. Zurück in die Ausgangsposition.

(1)

Schließe bitte deine Augen. Komme zur Ruhe und zentriere dich. Werde gewahr, wie du stehst, wie deine Füßen den Boden berühren ...

Stell dir nun vor, du heißt jemanden willkommen. Stelle dir einen Menschen vor, den du von Herzen willkommen heißt. Versuche diese Gemütsstimmung „WILLKOMMEN“ möglichst intensiv in dir entstehen zu lassen.

Versuche nun, dieses Willkommen-Heißen nur durch eine Geste deiner Arme und Hände auszudrücken. Also ganz ohne Worte. Welche Geste oder Gebärde würden deine Arme und Hände jetzt formen? Probiere verschiedene solcher Gesten und Gebärden aus. Vielleicht sind es nur kleine Veränderungen. Aber versuche auch, durch diese kleinen Veränderungen ein Gefühl dafür zu bekommen:

Welche dieser möglichen Gesten fühlt sich für dich stimmig an? Welche Geste fühlt sich für dich am stimmigsten an? Welche passt am besten zu dir?

Du möchtest jemanden durch die Haltung deiner Arme und Hände von Herzen willkommen heißen ...

(2)

Versuche nun mit geschlossenen Augen, diese Geste von innen her zu erspüren. Spüre dich in dieser Geste. Wie erlebst du dich? Vielleicht

kannst du versuchen zu erspüren, was durch diese Geste ausgedrückt wird? Was wird durch diese Geste dem anderen Menschen vermittelt? Was wird ihm ohne Worte gesagt? Was wird ihm mitgeteilt?

Kannst du diese Geste nun vielleicht in ein Wort oder einen Satz übersetzen? Vielleicht sind es auch mehrere Wörter und Sätze, die dir einfallen. Wie könnten diese Wörter und Sätze lauten?

Was macht diese Geste mit dir selbst? Tauchen irgendwelche Gefühle auf? Tauchen irgendwelche Erinnerungen auf?

Tauchen irgendwelche Situationen aus deinem Leben auf? Mit welchen Gefühlen sind diese Erfahrungen und Situationen verknüpft? Wie erlebst du dich jetzt in diesem Augenblick?

Wie und wo repräsentieren sich diese Gefühle in deinen Armen und Händen? Wie fühlen sich deine Arme und Hände an? Wie fühlt sich jetzt dein ganzer Körper an?

(3)

Lass nun deine Arme und Hände sinken. Lasse, wenn es möglich ist, deine Augen geschlossen. Dreh dich nun um 180 Grad.

Stell dir jetzt vor, dir gegenüber wäre ein Mensch, der genau diese Geste des Willkommen-Heißens hin zu dir macht. Du bist nun der Mensch, der von Herzen willkommen geheißen wird.

Vielleicht ist es leichter, eine solche Situation des Willkommen-Seins aufzurufen, wenn du den folgenden Satz leise vor dich hinmurmelst:

„Ich bin in dieser Welt willkommen.“

Vielleicht wandelt sich auch dieser Satz und du findest eine Formulierung, die für dich passender ist:

Bei Menschen, die noch vergleichsweise unerfahren im Spüren sind, mögen die folgenden Satz-Beispiele eine Unterstützung sein:

„In dieser Welt gibt es Platz für mich.“

„In dieser Welt bin ich angenommen.“

„In dieser Welt kann ich da sein.“

„Ich bin ein Geschenk für diese Welt.“

Wenn du für dich einen Satz gefunden hast, dann murmele diesen Satz innerlich leise vor dich hin.

Vielleicht kannst du mit diesem Satz in Kontakt kommen – achte jetzt einmal auf deinen Körper.

Wie fühlt sich jetzt dein Körper an?

Wie spürst du dich in deinem Körper? Lässt sich das irgendwie beschreiben?

Welche Wörter würden für eine solche Beschreibung am besten passen?

Will sich jetzt irgendetwas an deinem Körper verändern?

Welche Haltung will dein Körper einnehmen?

Wollen sich deine Arme und Hände bewegen und eine bestimmte Geste formen?

Verändern sich deine Gesichtszüge?

Du kannst zwischendurch immer wieder einmal deinen Satz des Willkommen-Seins vor dich hinmurmeln. Und dann wieder auf deinen Körper achten.

Wie will sich das Willkommen-Sein in dieser Welt mit deinem Körper zeigen?

Versuche, es in deinem Körper zu erspüren.

(4)

Wir beenden nun die Übung. Du kannst dich nun hinsetzen. Spüre im Sitzen dem Prozess nach, der sich gerade bei dir ereignet hat.

Welche Gestimmtheit ist präsent? Wechseln sich mehrere Gestimmtheiten ab?

Tauchen Situationen aus deinem Leben auf?

All das, was sich gerade bei dir auftut, all das, was präsent ist, all das, was du während der Übung erlebt hast, kannst du nun/zu einem späteren Zeitpunkt aufschreiben.

An die Übung kann – wenn sie in einer Gruppe durchgeführt wird – eine Phase angeschlossen werden, in der die Teilnehmenden für sich bleiben können und ihre Erfahrungen notieren oder sich in einer Dyade austauschen.

Die Teilnehmenden werden in der Instruktion aufgefordert, eine Geste bzw. Gebärde zu formen. Im Vordergrund steht also eine nonverbale Orientierung. Die Teilnehmenden können sich zunächst möglichst intensiv einlassen in ihre

leibliche Präsenz zum Thema „Willkommensein“. Erst in einem zweiten Schritt soll eine Versprachlichung des nun auftauchenden „Spür-Materials“ erfolgen.

Die Übung ruft nicht nur das Vermögen auf, ob man jemand anderen „von Herzen willkommen heißen“ kann, sondern sie spricht auch die eigene biografische Erfahrungsgeschichte des „Willkommenseins“ an. Diese kann durchaus konfliktbeladen, schmerzhaft oder traumatisch sein. Wird die Übung in der Einzelsituation eingesetzt, dann kann diese Erfahrungsgeschichte mitfühlend betrachtet werden.

Die Übung ist darauf angelegt, nicht nur ein einziges Mal erprobt zu werden. Die existentielle Lebensthematik „Willkommensein“ wird sich mit zunehmender Übungsdauer in ihrer leiblichen Präsenz vertiefend erschließen können. Wie bei allen meditativen Übungen wird sich ein Prozess der zunehmenden Weitung des Bewusstseinsraums ereignen können. Und mit dieser Weitung werden bislang nicht zugängliche, leiblich abgespeicherte Erfahrungen zugänglich. Die frühkindliche Geschichte des Willkommenseins und ihre leiblichen Repräsentationen können also erneut betrachtet werden – und bejahend und heilend integriert werden: „Ja, diese Erfahrungen gehören auch zu meinem Leben.“

Die Geste/die Gebärde „Willkommensein“ könnte interpretiert werden als eine Form des Stillen Qigong (Olvedi 1994, Dekker 2010) – nur: im Existentiellen Qigong wird bei der Instruktion und der Interpretation der psychischen und organismischen Effekte nicht (vorrangig) rekuriert auf die Vorschläge der Versprachlichung aus der chinesischen Kultur und der TCM. Es wird vielmehr an und mit der unmittelbaren leiblichen Erfahrung „gearbeitet“ im semantischen Raum einer *transkulturell* geprägten Ideengeschichte. (Vgl. die Aussage von Jiao Guorui: „Bei dieser Arbeit galt mein wissenschaftliches Interesse der Frage, inwieweit Qigong-Übungen transkulturell übertragbar sind.“ Jiao Guorui, 1989, 11)

Die Erlaubnis und die Notwendigkeit zu dieser Veränderung des Interpretationsraums lassen sich auch aus der Studie von Gerti Karlstetter (2003) herleiten, die im Abschnitt 5 vorgestellt wird.

4.1.2 Die leibliche Präsenz in existentiellen Grundsituationen lässt sich auch in einer Partner-Übung aufrufen. Wir wählen hierzu die Frage: „Gibt es in dieser Welt, in die ich hineingeboren werde, solche Qualitäten wie zum

Beispiel Schönheit, Würde, Achtung, Rhythmus, mitfühlende ökologische Verantwortung, kosmologische Einbindung, ...?“

Mit der folgenden Instruktion könnte diese Frage angesprochen werden (Belschner 2017/2019).

Übung: Die Qualität der Schönheit

Vorbereitung

Eine Paar-Übung

Bilde mit jemandem hier im Raum ein Paar. Legt bitte fest, wer A und wer B ist.

Dreht euch nun so, dass ihr euch den Rücken zukehrt.

Phase 1

Jede/jeder mache nun mit der Führungshand eine „schöne“ Bewegung ...

Probiere nun mal aus, ob du auch noch eine andere „schöne“ Bewegung mit deiner Hand machen kannst ...

Probiere immer wieder neue, andere solcher „schönen“ Bewegungen mit deiner Hand aus ...

Kannst du dich selber mit einer ganz neuen „schönen“ Bewegung überraschen?

Welche Vielfalt von „schönen“ Bewegungen gibt es für dich?

Wenn du magst, lasse zwischendurch mal eine „nicht-schöne“ Bewegung entstehen. Gibt es auch da mehrere Möglichkeiten von „nicht-schönen“ Bewegungen?

Kehre nun wieder zu den „schönen“ Bewegungen zurück.

Lass eine dieser „schönen“ Handbewegungen für dich geläufiger werden. Wähle also eine deiner „schönen“ Handbewegungen aus. Lass sie geläufig werden.

Spüre nun in diese „schöne“ Bewegung hinein. Wie fühlt sich das „Schöne“ an? Mit welchen körperlichen Empfindungen ist etwas „Schönes“ verbunden?

Wie könntest du dieses „schöne Bewegen“ beschreiben? Mit welchen Wörtern, Sätzen, Bildern, Metaphern könntest du diesem „schönen Bewegen“ näher kommen? Vielleicht ist es zunächst nur ein Ahnen. Spür weiter hin ...

Mache nun mit deiner anderen Hand auch eine „schöne Bewegung“ ... (weiter wie oben)

Mache nun mit beiden Händen eine „schöne Bewegung“ ... (weiter wie oben)

Phase 2

Die beiden Partner A und B eines Paares mögen sich nun einander zuwenden.

A beginnt, eine „schöne Bewegung“ mit seiner Führungshand auszuführen.

B schaut zu und lässt sich auf diese schöne Bewegung ein. B fühlt sich in die „schöne Bewegung“ ein und setzt dann – nach vielleicht 5–10 Sekunden – die „schöne Bewegung“ von A aus seiner/ihrer Empfindung fort – macht sozusagen den nächsten Spielzug. Die Hand und der Arm von A sind jetzt ruhig.

Die „schöne Bewegung“ von B nimmt dann A wieder auf und setzt das Spiel auf seine/ihre Weise fort

Es entsteht also ein lebendiges Wechselspiel zwischen A und B. A und B wechseln sich ab – möglicherweise entstehen immer neue „schöne Bewegungen“.

Und vielleicht entsteht dann im Laufe der Zeit ein gemeinsames „schönes Bewegen“

Phase 3

Wenn ihr das gemeinsame „schöne Bewegen“ in eurer Dyade so richtig auskostet habe, dann könnt ihr euch hinsetzen. Sprecht bitte noch nicht. Sondern spürt bitte zunächst allein nach: Wodurch ist das Bewegen „schön“ geworden?

Wodurch ist das Bewegen „schön“ geworden, als du alleine dich bewegt

hast? Wie lässt sich die Qualität von „schön“ beschreiben? Mit welchen Wörtern, Sätzen, Bildern, Metaphern? Versuche, dich an das „Schöne“ heranzutasten ...

Passiert es in deinem alltäglichen Leben, dass du etwas „Schönes“ erlebst? Vielleicht fällt dir eine Situation oder ein Erlebnis oder eine Episode ein ...

Gönnt du dir in deinem Leben eine solche Erfahrung von „schön“? Gönnt du dir ganz absichtlich eine solche Erfahrung von „schön“? Was tust du da? Oder was tust du nicht?

Wenn dir mehr als eine Situation einfällt, lasse es zu. Vielleicht magst du ein bisschen in dem „schönen“ Erlebnis schwelgen? Was macht es mit dir, im „Schönen“ zu schwelgen? Bekommst du oft genug eine solche Erfahrung von „schön“?

.....

Ihr könnt euch nun einander zuwenden und miteinander sprechen. Wurde das gemeinsame Spiel für dich „schön“? Wodurch wurde es „schön“?

Gab es in eurem Spiel mal eine Phase, wo es nicht so „schön“ war? Was ist da passiert, als es nicht so „schön“ war? Habt ihr irgendetwas getan, damit es wieder schön wurde?

Gab es einen Unterschied, zwischen „sich alleine „schön“ bewegen“ und „sich gemeinsam „schön“ bewegen“? In welcher Stimmung warst du beim gemeinsamen „schönen“ Bewegen? Wie hast du deinen Partner erlebt?

Sprecht bitte darüber, wodurch etwas „schön“ wird?

Wann und wie oft kommt „Schönes“ in deinem Leben vor?

Diese Partner-Übung spricht eine der vielen möglichen Qualitäten an, durch die sich eine Lebenspraxis auszeichnet und lebenswert wird. Auch andere Qualitäten lassen sich gerade durch eine Partner-Übung aufrufen. Indem sie in dem gemeinschaftlichen Erleben eine soziale Realität werden, erhalten sie möglicherweise einen wichtigeren Stellenwert – man kann es nicht abtun als eine Einzelerfahrung.

4.1.3 Für das Erschließen der leiblichen Präsenz in existentiellen Grundsituationen genügen oft sehr einfache „Übungen“, um eine Öffnung für ein solches Gewahrwerden anzustoßen. Sie lassen sich als „kleines Spiel“ und als „Abwechslung“ in einen Vortrag/Workshop einbauen, die oben oben-

drein keine technischen Hilfsmittel benötigen. Als Beispiel will ich auf die folgende Übung mit dieser Instruktion hinweisen.

Sie sitzen jetzt schon eine ganze Weile. Ich möchte Sie deshalb zu einer kleinen Übung einladen. Einverstanden?

Stehen Sie bitte einmal auf. Und wenn Sie aufgestanden sind, dann können Sie Ihre Nachbarn links und rechts neben Ihnen begrüßen und ihnen die Hand geben, und wenn Sie wollen, begrüßen Sie auch die in der Reihe hinter Ihnen.

Und wenn Sie das gemacht haben, dann können Sie sich auch schon wieder hinsetzen.

Wenn alle wieder sitzen:

Unsere kleine Übung ist noch nicht ganz zu Ende. Ich werde Sie jetzt gleich bitten, noch einmal aufzustehen. Ich möchte Ihnen allerdings vorher noch eine kleine Instruktion dazu geben. Die Instruktion für das Aufstehen lautet jetzt:

Stehen Sie bitte mit Würde auf.

Stehen Sie jetzt bitte mit Würde auf.

Wenn Sie nun stehen: Spüren Sie bitte einmal nach, wie Sie jetzt beim zweiten Mal aufgestanden sind. War das gleich? War es anders? Wodurch unterscheidet sich möglicherweise das erste vom zweiten Aufstehen? Lässt sich das beschreiben? Welchen Eindruck haben Sie vom ersten und vom zweiten Aufstehen? Wie erleben Sie sich jetzt nach dem zweiten Aufstehen? Spüren Sie noch einmal in sich hinein ... Versuchen Sie, dieses Empfinden für sich zu beschreiben ... Und dann können Sie sich wieder hinsetzen. – Und unsere Übung ist nun auch wirklich zu Ende.

Die anschließende Nachfrage nach dem Erleben des Aufstehens fördert in der Regel einen deutlichen Unterschied zwischen dem ersten und dem zweiten Aufstehen hervor. Lässt man sich diesen Unterschied beschreiben, dann werden zum Beispiel die folgenden Qualitäten hervorgehoben:

- Ich erlaube mir, Zeit zu haben.
- Ich bin JETZT anwesend in der Bewegung.
- Ich bin im achtsamen Gewahrsein bei mir.

- Ich spüre mich in der leiblichen Bewegung.
- Ich gehe in der leiblichen Bewegung auf.
- Ich erfahre mich leiblich unmittelbar.
- ...

Die Teilnehmenden an der Übung erleben, dass sie anwesend sind, dass sie *da* sein können, dass es ihnen erlaubt ist, sich in ihrer Unmittelbarkeit ohne Angst vor Korrektur, Zensur oder Beurteilung zu erleben, usw..

All dies sind Facetten, die im Neuerleben von existentiellen Grundsituationen auftauchen können und alte Muster relativieren können. Zudem kann mit einer solchen Übung ein Transfer zu analogen „Übungen“ im Qigong erfolgen.

(Vergleiche die wunderbaren, von Charlotte Selver entworfenen Übungen des Gehens, Stehens, Sitzens und Liegens im „Sensory Awareness“; Brooks 1991. Und ihre unvergessliche Aussage in der Ausbildung, als sie uns aufgefordert hatte, uns auf den Boden zu legen, und sie ihre Beobachtungen hinsichtlich unserer Unachtsamkeit und Nicht-Anwesenheit in unserem Tun zusammenfasste: „Werfen Sie sich doch nicht so weg!“, Belschner 1993/2012).

1.2 Die Provokative Leibarbeit

Als zweiten methodischen Ansatz führen wir die Provokative Leibarbeit ein.

Wir lernen Qigong in der Regel, indem wir zunächst einen kompetenten Menschen („Meister“/„Meisterin“) beobachten und die innere und äußere Haltung, die Bewegung und die Atmung nachahmen und dabei den sich in uns vollziehenden psychischen und organismischen Prozessen in ihrer Leiblichkeit nachspüren. Dadurch kommen wir u. a. den Übungsanforderungen nach, wie sie aus der TCM formuliert werden, indem Leitbahnen angesprochen und Akupunkturpunkte stimuliert werden.

In den Qigong-Seminaren, die ich selbst durchgeführt habe, fiel mir auf, dass es bei den Übungen erhebliche Unterschiede zwischen der modellhaft vorgestellten Übungshaltung und Bewegungsabfolge einerseits und diesen Aspekten bei den Teilnehmenden andererseits geben konnte. Diese auffälligen Unterschiede veränderten sich bei manchen Teilnehmenden auch bei einem wiederholten Modellangebot und der zunehmenden Geläufigkeit der Bewegungsabfolge nicht. Die Unterschiede – so musste man annehmen – verwiesen vermutlich auf ein habituelles Muster dieses Menschen.

Ich will dies an einem Beispiel erläutern. Im Daoyin Baojian Gong – einer Übungssequenz aus dem Lehrsystem von Zhang Guangde – trägt die zweite Übung den poetischen Titel „Das Boot sanft auf das Wasser schieben“. Die Bewegungsabfolge kann der Abbildung 1 entnommen werden (die Bildsequenz zeigt Prof. Ding Hongyu, Universität Nanjing, Belschner, Bölts & Ding 1988; zur Beschreibung der Übungen des Daoyin Baojian Gong siehe Bölts 2001).



Abb. 1 Die Übung 2 „Das Boot sanft auf das Wasser schieben“

Bei dem ausgelösten Bild 4 in Abbildung 2 ist klar zu erkennen, dass die Haltung des Oberkörpers in dieser Bewegungsabfolge vollkommen aufrecht verbleibt.



Abb. 2 Die aufrechte Haltung des Oberkörpers in der Übung 2

In den Kursen fiel nun auf, dass manche Teilnehmenden den Akt des Schiebens nicht aus dem Becken heraus vollzogen, sondern durch eine Verlagerung des Oberkörpers (weit) nach vorne. Dadurch wird die Standfestigkeit des hinteren Beines zunehmend aufgegeben – der Mensch droht nach vorne wegzukippen. Die Position eines solchen habituellen Nach-vorne-Neigens des Oberkörpers kann in einem vielfältigen Bedeutungshof interpretiert werden: als ein besonders intensives Engagement, als „Zu-Neigung“, als „totaler“ Einsatz für etwas oder für einen anderen Menschen, als Dienen, als Unterwürfigsein, als empathische Zuwendung, als bedingungsloses Ich-bin-für-dich-da, als Verlust der eigenen Mitte, als Aufgabe des eigenen Standpunktes, als Tendenz, sich weit über die Grenzen der eigenen Ressourcen hinaus zu verausgaben, als Wegfall der Selbstfürsorge, als aufdringliche und übergriffige Einmischung in den Entfaltungsraum eines anderen Menschen, etc..

Die Übung ist also geeignet, um habituelle Haltungs- und Bewegungsmuster zu provozieren. Den teilnehmenden Menschen fällt in der Regel der Unterschied zwischen dem Modell und ihrer eigenen Ausführung nicht auf.

Als Übungsleiter kann man nun solche habitualisierten Muster „provokativ“ als Modell spiegeln oder noch überzeichnen – und dann nachahmen lassen. Man kann solche Haltungen „einfrieren“. Mit all diesen methodischen Variationen kann man dann durch das Erspüren und Gewahrwerden des aktuellen leiblichen Seins deutlich werden lassen, welcher Kraftaufwand und welche Anstrengung zum Beispiel für eine solche Ausführung der Übung erforderlich sind. Und: Es kann dann auch ein Transfer in andere Lebenssituationen angeregt werden: „Kommt dir diese Tendenz (... z. B. dich zu verausgaben ...) bekannt vor?“

Die „äußeren“ Haltungen und Bewegungsabfolgen der Qigong-Übung bilden somit habitualisierte innere Gestimmtheiten und psychische Muster ab. Sie sind also geeignet, um als nonverbale, leibliche Übungen („Stimuli“) zunächst ein „Material“ provokativ hervorzubringen, das dann einen Prozess der verbalisierenden Reflexion über die eigenen aktuellen psychischen Strukturen anregen kann. Psychische Strukturen, die in der Biografie einmal nützlich gewesen sind, jetzt jedoch möglicherweise dysfunktional geworden sind.

Ich möchte auf das Beispiel des Nach-vorne-Neigens zurückkommen. In der Reflexion des Materials kann in dieser Übung für den Menschen erkennbar werden, dass in der eigenen Biografie die Momente des Dienens, des Für-andere-Verfügbarseins bislang im Vordergrund standen. Eine eigene (etwas) aufrechtere Haltung kann nun in der Übung „Das Boot sanft auf das Wasser schieben“ erprobt werden – und an Hand der erspürten Effekte (z. B. weniger muskulärer Aufwand, weniger Anstrengung) bewertet werden. Und es kann – verbalisierend – ein Transfer auf andere alltägliche Situationen erfolgen, die dann quasi als „Hausaufgabe“ aus dem Übungssetting in den Alltag mitgenommen werden.

In den Kursen zur „Provokativen Leibarbeit“ (ab 1995) hat sich eine Vielzahl von Übungen aus den Lehrsystemen von Jiao Guorui und Zhang Guangde als geeignet erwiesen, da an ihnen vergleichsweise einfach und plausibel existentielle Grunddimensionen des Menschseins durchscheinen (Belschner 1996). Einige zusätzliche Beispiele: *Der Kondor breitet seine Flügel aus; Stehen wie eine Kiefer; Mit den Händen den Himmel stützen; Der Affe präsentiert den Pfirsich; Den Stein mit etwas Kraft heben; Zerteile die Wolken, halte den Mond.*

Sowohl die Methode der „Leiblichen Präsenz in existentiellen Grundsituationen“ wie auch der „Provokativen Leibarbeit“ sind also geeignet, aus dem

semantischen Gefängnis von „Gesundheit/Krankheit“ auszubrechen und sich existentiellen, nahezu archetypischen Lebenssituationen zuzuwenden, um den Menschen in diesen Situationen offener und freier werden zu lassen, ihn aus seiner „selbstverschuldeten Unmündigkeit“ zu befreien (Kant 1784).

5 Lässt die Qigong-Übepaxis die Übenden „chinesischer“ werden?

Mit dem Existentiellen Qigong schlagen wir einen transkulturellen Interpretationsraum vor, der weiter ist als der herkömmlich aus der chinesischen Kultur abgeleitete. Ein solcher Vorschlag erscheint uns angemessen, wenn Qigong auch in anderen Kulturen als eine meditativ bewusstseinsbildende, gesundheitsförderliche oder therapeutische Methode propagiert wird. Unser Verweis auf die existentiellen Grundsituationen scheint uns geeignet zu sein, eine transkulturelle Perspektive glaubhaft einzuführen. Um dies zu veranschaulichen, referieren wir hier die Ergebnisse einer empirischen Untersuchung.

Gerti Karlstetter untersuchte in ihrer Studie, ob und wie sich eine mehr als dreijährige Qigong-Übungspraxis auf die Struktur der Emotionen und Tugenden auswirkt. In dem System der 5 Wandlungsphasen der TCM sind jeder Wandlungsphase als Entsprechung eine Emotion und eine Tugend zugeordnet (Tab. 1).

Tab. 1 Die Wandlungsphasen und ihre Entsprechungen für Emotion und Tugend

		Wandlungsphase				
		Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Mikro- kosmos	Emotion	Zorn	Begierde	Grübeln	Trauer	Angst
	Tugend	Güte	Sittlichkeit	Vertrauen	Redlichkeit	Weisheit

Um die 5 Emotionen und die 5 Tugenden abzubilden, wurden jeweils 7 Aussagen formuliert. Insgesamt entstanden also 70 Items eines Fragebogens ($2 \times 5 \times 7 = 70$). Zur Veranschaulichung wählen wir beispielhaft die Wandlungsphase Holz aus. Bei den Emotionen umfasst dies den Bedeutungshof Zorn, Ärger, Wut, Jähzorn, Hassgefühle, Unbeherrschtheit, Feindseligkeit, Bitterkeit, aber auch Entschlossenheit und Mut. Dieser weite Bedeutungshof sollte durch die folgenden 7 Items in etwa abgebildet werden:

- Ich kann schnell ärgerlich und ungeduldig werden.
- Ich leide unter dem Gefühl, mich nicht durchsetzen zu können.
- Ich fühle mich leicht provoziert, gereizt und gerate schnell in blinde Wut.
- Energetische Anspannungen gehen mit mir durch; ich kann sie kaum lenken.
- Ich kann mich überlegt und klar selbstbehaupten.
- Auf Kritik reagiere ich überlegt und angemessen.
- Wenn sich Wutgefühle in mir aufstauen, kann ich besonnen reagieren.

Die Entsprechung Tugend der Wandlungsphase Holz umfasst den Bedeutungshof Mitmenschlichkeit, Güte, Menschenliebe, Bescheidenheit, Achtung, Freundlichkeit, Rücksichtnahme, Friedfertigkeit, Uneigennützigkeit, Höflichkeit, Einfühlungsvermögen, Selbstbeherrschung, Ausgeglichenheit, Offenheit, Toleranz, ...

Die folgenden 7 Items sollten diesen Bedeutungshof in etwa abbilden:

- Ich habe keine Probleme damit, meine Mitmenschen hart bis provokant und überspitzt zu kritisieren.
- Mit (Vor-)Urteilen bin ich schnell zur Hand.
- Ich habe ein waches Bewusstsein dafür, wie alles – innen wie außen – miteinander verzahnt ist.
- Innerlich gesammelt begegne ich anderen mit Großmut und Toleranz.
- Meinen Mitmenschen höre ich hellwach und aufmerksam zu.
- Auch in Konflikten behalte ich die grundsätzliche Wertschätzung des anderen im Auge.

Der Fragebogen wurde 131 Qigong-Praktizierenden vorgelegt, die eine zweijährige theoretische und praktische Qigong-Ausbildung absolviert hatten und mindestens eine dreijährige Übungspraxis vorweisen konnten. Der Fragebogen wurde von ihnen zweimal ausgefüllt. Für den ersten Zeitpunkt erinnerten sie sich an ihre Lebenssituation vor Aufnahme des Qigong-Übens. Für den zweiten Zeitpunkt wurde die aktuelle Situation genutzt. Die Daten wurden von Karlstetter (2003) im Rahmen ihrer Forschung ausgewertet, danach einer weiteren Re-Analyse mit komplexeren statistischen Methoden unterzogen (u. a. faktorenanalytische Itemanalyse, Belschner & Fischer 2008).

Von Interesse war nun die Fragestellung, ob die a priori eingeführte „chinesische“ Struktur der Items von 5 Wandlungsphasen mit den Entsprechungen

der 5 Emotionen und der 5 Tugenden sich in der empirischen Datenbasis wieder auffinden lässt. Es könnte ja sein, dass sich diese konstruierte „chinesische“ Gliederungswirklichkeit bei den „westlichen“ Teilnehmenden nicht wiederfindet, sondern dass die empirische Datenbasis eine andere verborgene Struktur offenbart, die sich eher im Sinne einer „westlichen“ Sozialisation interpretieren lässt. Wir konnten also prüfen, ob die intensive Qigong-Ausbildung und die mehrjährige Qigong-Übepaxis in der Lage sind, westliche Mentalitätsmuster zu verändern. Pointiert formuliert: Werden die vorhandenen, tiefverwurzelten westlichen Mentalitätsmuster im Rahmen der Qigong-Ausbildung und der Qigong-Übepaxis aufgeweicht oder sogar abgelöst durch chinesische Mentalitätsmuster, die an der chinesischen Kultur und der TCM orientiert sind?

Wir überspringen hier die andernorts ausführlich dokumentierte Darstellung der umfänglichen statistischen Auswertung der Daten. Es soll hier lediglich ein prägnantes Ergebnis dargestellt werden.

In dem empirisch gewonnenen, vorherrschenden Mentalitätsmuster versammelten sich die folgenden 10 Aussagen (Tab. 2)

Tab. 2 Das bedeutsamste Mentalitätsmuster der Datenbasis

	Aussage	Wandlungsphase Emotion bzw. Tugend
1	Ich stehe mit beiden Beinen fest auf dem Boden – im Leben verwurzelt.	Erde /Emotion +
2	Meine Willensstärke vermag ich klug und mit gebotener Umsicht einzusetzen.	Wasser /Tugend +
3	An wechselnde Umstände kann ich mich anpassen, ohne mein Ziel aus dem Auge zu verlieren.	Wasser /Emotion +
4	Ich fühle mich zentriert und stark.	Wasser /Emotion +
5	Ich fühle mich unfähig, mich von überholten Selbstbildern/Verhaltensmuster zu trennen.	Wasser /Tugend –

6	Zustände von emotionaler Instabilität hindern mich, Geplantes umzusetzen.	Erde /Emotion –
7	Unerschrocken und bestimmt trete ich für die eigenen wie die Rechte anderer ein.	Metall /Tugend +
8	Ich kann mich überlegt und klar selbstbehaupten.	Holz /Emotion +
9	Mit Ängsten kann ich mich konfrontieren, ohne in ihnen unterzugehen.	Wasser /Emotion +
10	Ich verspreche gerne mehr als ich einhalten kann.	Erde /Tugend –

In diesem Mentalitätsmuster werden 4 der 5 Wandlungsphasen angesprochen (die Wandlungsphase „Feuer“ fehlt). Die meisten Items (= 5) stammen aus dem Itempool der Wandlungsphase „Wasser“. 6 der 10 Items waren der Kategorie „Emotion“ zugeordnet worden.

Als erstes Fazit lässt sich somit festhalten: Die Untersuchung der empirischen Datenbasis im Hinblick auf die in ihr enthaltene Ordnung konnte die in der Konstruktion des Fragebogens verwendete „chinesische“ a priori-Ordnung gemäß den Wandlungsphasen und der Untergliederung nach Emotionen und Tugenden nicht bestätigen. Vielmehr kam ein Mentalitätsmuster zum Vorschein, das sich aus einer „westlichen“ Perspektive sinnvoll interpretieren lässt.

Die inhaltliche Inspektion der 10 Items der Tabelle 2 lässt sich dahingehend interpretieren, dass die Qigong-Ausbildung und die Qigong-Übepaxis die Entwicklung eines Menschen fördert, der über eine authentische Regulation des Fühlens, Denkens und Handelns im Alltag-Wachbewusstsein als Ressource verfügt. Luthers Ausspruch „Hier stehe ich, ich kann nicht anders!“ kommt einem in den Sinn. Die Person handelt souverän aus einer authentischen, autonomen, situationsangemessenen, als adaptiv gespürten Lebenskraft heraus. Sie ist in ihrer Ich-Stärke offen für Entwicklungen und bereit, sich Belastungen auszusetzen.

Als zweites Fazit lässt sich feststellen, dass dieses aus den empirischen Daten zu Tage geförderte Mentalitätsmuster eindeutig einer westlichen Sozialisa-

tion entspricht, die auf die Entwicklung eines „Individuums“ mit seiner Einzigartigkeit und Unverwechselbarkeit ausgerichtet ist.

Auch wenn in der Qigong-Ausbildung und im Übeprozess immer wieder die Verankerung des Qigong in der traditionellen chinesischen Kultur betont wird, – all diese Bemühungen werden nicht dahingehend „verstoffwechselt“, dass die westlichen Qigong-Praktizierenden nun „chinesischer“ werden. Hervorzuheben ist: Es kommt im Übeprozess zu ausgesprochen positiven Entwicklungen! Die (vorhandenen) westlichen Mentalitätsmuster bleiben jedoch erhalten.

Dieses Ergebnis ermöglicht für diesen Abschnitt drei Folgerungen:

- Es ist durchaus erlaubt, Qigong in einer transkulturellen, von der chinesischen Kultur losgelösten Weise zu interpretieren.
- Es ist erlaubt, neben die geläufige Interpretation des Qigong als „Medizinisches Qigong“ eine weitere Interpretation einzuführen: das „Existentielle Qigong“.
- Wir möchten behaupten, dass der Interpretation als „Existentielles Qigong“ sogar Vorrang einzuräumen ist, da es zuerst und vor allem das Humanum anspricht und nicht reduktionistische Konzepte des Menschseins (vgl. in Bezug auf die Psychotherapie: Fiedler 2018). In diesen wird der Mensch im Hinblick auf seine Verfügbarkeit und Verwertbarkeit konzipiert. Im Zusammenhang damit werden dann die Konzepte von „Gesundheit“ und „Krankheit“ eingeführt und der Mensch wird eingeengt auf die Beachtung und Befolgung dieser Konzepte. Er soll sich selbst unentwegt fragen bzw. von den professionellen Dienstleistern fragen lassen, ob er ausreichend gesund ist bzw. ob an und in ihm nicht krankhafte Phänomene aufzufinden sind. Die Protagonisten der Gesundheitswirtschaft sind heutzutage außerordentlich aktiv, um möglichst *jeden* Menschen als ein gewinnbringendes Objekt der Diagnostik, der Prävention oder der Therapie zu identifizieren.

Da die Gesellschaften sich global im Sinne eines marktwirtschaftlichen Kapitalismus entwickeln, werden die Lebensphänomene der Menschen zunehmend weltweit nach der Möglichkeit unter die Lupe genommen, sie im Sinne einer Verwertung als Ware umzudeuten und sie für die Logik des marktwirtschaftlichen Kapitalismus zu vereinnahmen.

Das scheinbar fürsorgliche Angebot des „Medizinischen Qigong“ verliert in dieser Perspektive seine Unschuld. Die gesundheitsförderlichen und therapeutischen Effekte des Medizinischen Qigongs sind zweifellos

hilfreich und zu befürworten – aber es muss mit klarem und unbestechlichem Blick nach dem Kontext der Anwendung gefragt werden. Solange der Kontext (z. B. der Gesundheitswirtschaft) darauf ausgelegt ist, affirmativ eine marktwirtschaftlich-kapitalistische oder eine autokratische Gesellschaftsordnung zu unterstützen, dürfen m. E. ernsthafte Bedenken angemeldet werden.

In den folgenden Kapiteln stellen wir in Bezug auf das „Gesundheitssystem“ ein alternatives gesellschaftliches System vorgestellt, das sich auf anderen Leitideen gründet. Wir bezeichnen es als „Werdens-System“, das anstelle des marktwirtschaftlichen Kapitalismus mit seinen desaströsen, die Lebensgrundlagen vernichtenden Wirkungen eine „Kultur des humanen Werdens“ ermöglichen könnte. Als Basis werden die folgenden 5 Leitideen eingeführt: die Orientierung am humanen Werden als Potenzialentfaltung, die Orientierung an existentiellen Grundsituationen (sic im Hinblick auf diesen Text!), die Gemeinwohl-Orientierung, die Orientierung an einer Postwachstums-Ökonomie, die Notwendigkeit der Bewusstseinsbildung (Abb. 3).



Abb. 3 Die Leitideen einer Kultur des humanen Werdens

6 Aufgaben für die Ausarbeitung des Existentiellen Qigong

Die bislang ausgebreitete Ideenskizze zum Existentiellen Qigong ist noch keineswegs elaboriert, in sich stimmig oder gegen Einwände und Kritik geübt. Der vorgelegte Entwurf will aufmerksam machen, einen Blick auf die bisher vertrauten und scheinbar über jeden Zweifel erhabenen Voraussetzungen des Medizinischen Qigongs zu werfen und eine mögliche Änderung der Perspektive „probeweise“ zu erwägen.

Die zukünftigen Arbeiten am Existentiellen Qigong (EQ) werden sich darauf beziehen,

- die anthropologischen Grundlagen des EQ zu beschreiben,
- weitere Instruktionen für die Auseinandersetzung mit anderen Lebens-themen („existentielle Grundsituationen“) in ihrer leiblichen Präsenz zu formulieren,
- zu beschreiben, wie Professionelle die Beziehung mit einem übenden Menschen im Rahmen des EQ gestalten können,
- zu beschreiben, wie Professionelle mit den aus der eigenen, „gesättigten“ Erfahrung der Qualitäten ihres erweiterten und modulationsfähigen Bewusstseinsfeldes es unterstützen können, sich der vorsprachlichen Genese der leiblichen Muster immer weiter anzunähern,
- zu beschreiben, wie Professionelle für die Praxis des EQ ihren Bewusstseinsraum erweitern und modulieren können,
- zu beschreiben, wie Menschen den Prozess des EQ für sich selbst eröffnen und gestalten können,
-

Es wird eine Freude sein, sich diesen Aufgaben zu widmen.

Literatur

- Böls, J. (2001). Qigong – Heilung mit Energie. Freiburg: Herder.
- Brooks, Ch. V.W. (1991). Erleben durch die Sinne. „„Sensory Awareness““, München: dtv.
- Dekker, P. den (2010). Die Dynamik des stillen Stehens. Haarlem: Back2Base.
- Fiedler, P. (2018). Existentielle Psychotherapie. Die Gestaltung der therapeutischen Beziehung in der Behandlung von existentiell bedeutsamen Pro-

- blem- und Lebenslagen. In: Fiedler, P. (Hrsg.), Varianten psychotherapeutischer Beziehung. Lengerich: Pabst. 251–269.
- Friedrichs, E. (2003). Qigong Yangsheng-Übungen in der Begleitbehandlung bei Migräne und Spannungskopfschmerz. *Z. f. Qigong Yangsheng* 2003, 101–112.
- Jiao Guorui (1988). *Qigong Yangsheng. Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin*. Uelzen: Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft.
- Jiao Guorui (1989). *Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong*. Uelzen: Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft.
- Kant, I. (1784, 2000). Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung? In: Stollberg-Rilinger, B. (Hrsg.), *Was ist Aufklärung?* Stuttgart: Reclam. 9–18.
- Karlstetter, G. (2003). *Achtsamkeit durch Qigong*. (Unveröff. Diplomarbeit, Univ. Oldenburg, Psycholog. Institut)
- Olvedi, U. (1994). *Das Stille Qigong*. Bern: Scherz – O.W. Barth.
- Reuther, I. (1997). *Qigong Yangsheng als komplementäre Therapie bei Asthma. Eine Pilotstudie*. Egelsbach: Hänsel-Hohenhausen. Deutsche Hochschulschriften 2420.

Kann das derzeitige Gesundheitssystem „solidarisch“ werden?

Überlegungen zu einem neuen Suchraum für eine andere Grundlegung

Das folgende Kapitel befasst sich mit dem Gesundheitssystem. Er tut dies angesichts der tagtäglich zu erlebenden Misere in diesem wichtigen und umfanglichsten gesellschaftlichen Teilbereich humaner Verabredungen und Übereinkünfte. Bei aller Anstrengung, bei allem guten Willen, bei allem zu würdigenden Engagement der in diesem gesellschaftlichen Subsystem involvierten, professionell tätigen Menschen – es gelingt nicht, die gravierenden systemischen Mängel und die destruktiven Folgen für alle, die mit dem derzeitigen Gesundheitssystem in Berührung kommen, zu überdecken, geschweige denn zu beseitigen. Wir sind deshalb überzeugt, dass der Problemraum, in dem – mit einem extrem hohen finanziellen Aufwand – bislang nach „Lösungen“ für die chronischen Mängel und Fehlentwicklungen gesucht wird, nicht mehr angemessen ist. Es ist leider festzustellen: Im bisher genutzten Problemraum ist das Gesundheitssystem nicht mehr zu retten. Es muss vielmehr neu und anders „gedacht“ und erfunden werden!

Mit dem Beitrag sollen auf die im Titel gestellte Frage keine „fertigen“ Antworten geliefert werden, sondern es soll eher nach einem kategorial und qualitativ anderen *Suchraum* geforscht werden. Dabei wollen wir so vorgehen, dass wir schrittweise die konstituierenden Aspekte eines solchen anderen Suchraums einführen.

*„... – aber an gesunden Menschen verdient in unserem System niemand.“
Eckart von Hirschhausen*

(1)

Im Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland wird als zentrale Aussage im Artikel 1, Absatz 1 prägnant festgestellt:

„Die Würde des Menschen ist unantastbar.

Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.“

Diese, das Grundgesetz einleitende Aussage, die ihm als Fundament dient, ist nicht hintergebar. Sie ist nicht aufhebbar. Sie ist nicht verrechenbar. Sie hat absolute und nicht einschränkbare Gültigkeit. Die Aussage des Artikel 1 kann also zur Grund-Lage aller weiterführenden Überlegungen gemacht werden.

Sie bedeutet auch: Das Leben eines Menschen kann nicht eingebracht werden in Kontexte, in denen es „bewertet“ und „verrechnet“ wird. Es ist damit zum Beispiel nicht erlaubt, das Leben eines Menschen in ökonomische Kalküle einzubringen, in denen es darum ginge, „Leben“ in einen ökonomisch bezifferbaren Wert umzurechnen. Damit würde die Unbedingtheit der Aussage von Artikel 1 GG aufgehoben werden. Sie formuliert den Kern des Mythos, an den wir uns mit absoluter Unbedingtheit verpflichten sollen.

(2)

In jedem spezifischen Gemeinwesen (z. B. eine Kommune, ein Staat) bilden sich im Laufe seiner Entwicklung und im Laufe der allgemeinen historischen Entwicklung der Menschheit unterscheidbare Aufgabenbereiche heraus. Die Menschen des Gemeinwesens stimmen solchen spezifischen Vereinbarungen implizit stillschweigend oder explizit zu, so dass die entstandene Übereinkunft als „gegeben“ wahrgenommen wird und – für eine historische Epoche – als „selbstverständlich“ gilt. Es wird dieser Sachverhalt also nicht „jeden Tag neu“ in Frage gestellt und muss nicht „hinterfragt“ oder diskutiert werden – „es ist in diesem Gemeinwesen einfach so“.

Beispiele:

- Das Gemeinwesen verabredet beispielsweise, welche Regierungsform es bevorzugt (z. B.: Wollen die Bürger*innen des Gemeinwesens durch eine Monarchie oder durch ein demokratisch gewähltes Parlament regiert werden?).
- Es ordnet, nach welchen Regeln Handel betrieben werden soll (z. B.: Gibt es für „etwas“ nur *einen* Anbieter oder gibt es den Wettbewerb mehrerer Anbieter?).

- Es ordnet, nach welchen ethischen Regeln die Menschen zusammenleben möchten und wie Verstöße gegen diese Regeln sanktioniert werden (z. B.: Wollen die Menschen in dem Gemeinwesen solidarisch zusammenleben oder wollen sie ein Gemeinwesen begründen, das eher auf physische Gewalt oder auf Eigennutz ausgerichtet ist? Die ethischen Leitlinien und die Regeln dafür werden kodifiziert (z. B. im Codex Hammurabi, im Bürgerlichen Gesetzbuch und dem Strafgesetzbuch).
- Das Gemeinwesen regelt auch, wie/in welcher Weise/auf welchem Wege/in welchem Umfang/... sich die Mitglieder in dem Gemeinwesen solidarisch einbringen können und so zum Selbsterhalt des Gemeinwesens beitragen müssen (z. B.: Darf das Mitglied des Gemeinwesens dem Entdecken und Entfalten seines Potenzials/seiner Talente/seines Werdens folgen? Oder: Gibt das Gemeinwesen vor, welche „beruflichen“ Tätigkeiten im Rahmen des derzeitigen gesellschaftlichen Entwicklungsprozesses anerkannt werden?).
- Das Gemeinwesen regelt, wie Menschen in Krisen oder in Notfällen durch das Gemeinwesen unterstützt werden können, um den Zusammenhalt des Gemeinwesens und seine Funktionsfähigkeit zu erhalten und zu gewährleisten (z. B.: Spendet der König dem verarmten Bauern eine Kuh? Oder: Setzen sich die Menschen um einen Not-Leidenden herum und beten?).

(3)

In den Aufgabenbereichen „*Ethische Leitlinien*“ und „*Unterstützung in Krisen und Notfällen*“ entwickeln sich – wie in jedem anderen der Aufgabenbereiche – u. a. spezifische Denkmuster, spezifische Denktraditionen, jeweils eigene Fach-Sprachen, eigene Professionalitäten mit der Tendenz der immer weiteren Differenzierung und Spezialisierung. Die Protagonisten eines Aufgabenbereiches grenzen sich von denen anderer Aufgabenbereiche ab und betonen die Besonderheit und Eigenständigkeit ihrer Profession, ihre Wichtigkeit und ihre Unverzichtbarkeit. Die Protagonisten der Aufgabenbereiche ringen um ihre Bedeutung im Gemeinwesen. Sie wollen nach Möglichkeit eine prioritäre Position einnehmen.

(4)

In dem Aufgabenbereich „*Unterstützung in Krisen und Notfällen*“ hat sich in der Bundesrepublik Deutschland (und in allen modernen westlichen Gesellschaften) ein eigenes Begriffssystem herausgebildet. Es wurde u. a. die Un-

terscheidung von Körper, Geist und Seele eingeführt (vgl. die Bibliotheken von Büchern zur Diskussion des „Leib-Seele-Problems“).

Gemäß diesem dreiteiligen Begriffssystem werden derzeit aus dem Ganzen des Lebensvollzugs eines Menschen die Krisen des Werdens und der Lebenspraxis bevorzugt als Krisen des Körpers interpretiert. Dafür wurden die Begriffe der „Gesundheit“ und „Krankheit“ eingeführt. Sie ermöglichen es, eine Krise aus dem komplexen Kontext des sozialen und gesellschaftlichen Prozesses, in den der Mensch biografisch eingebettet ist, herauszunehmen und die Krise als ein normabweichendes Ereignis an und in einem „Individuum“ darzustellen, für das der betroffene Mensch alleine via seines Körpers zuständig ist. Es hat nun den eigenen „Namen“ einer „Krankheit“ erhalten. Der Mensch ist mittels dieses Zaubertricks der Verwandlung somit nicht länger eingebettet in ein soziales und strukturell-gesellschaftliches Geschehen, sondern die (begrifflich erfundene) „Krankheit“ wird herauspräpariert als ein eigenständiges, quasi unabhängiges Ding-Objekt, für dessen Entstehung und Beseitigung das Gemeinwesen (in der Regel) nicht mehr mit-verantwortlich ist. Vielmehr haftet das Ding-Objekt „Krankheit“ von nun an nur noch an dem Individuum, das zum Objekt ökonomischer, marktwirtschaftlicher, technologisch machbarer Kalküle wird („Krankheit als Ware“).

(5)

Für den Umgang mit dem Ding-Objekt „Krankheit“ hat sich in den modernen westlichen Gesellschaften ein eigenes Subsystem mit einer stetig wuchernden Eigendynamik herausgebildet. Dessen Bezeichnung hat sich in den vergangenen Jahrzehnten gewandelt: die Bezeichnung wandelte sich vom „Gesundheitswesen“ über „Gesundheitssektor“ in „Gesundheitssystem“ und schließlich in „Gesundheitswirtschaft“. In dieser Veränderung der Bezeichnungen bildet sich ein Wandel der Gültigkeit der zugrundeliegenden Basisannahmen ab. Konnte in dem Begriff des „Gesundheitswesens“ noch eine allgemeine, gemeinschaftliche Verantwortung mitschwingen, so ist in dem Begriff der „Gesundheitswirtschaft“ die prioritäre ökonomische Orientierung klar erkennbar.

(6)

Aus diesem Wandel hin zur prioritären ökonomischen Orientierung ergibt sich ein nicht aufhebbares Spannungsfeld in diesem gesellschaftlichen Teilsystem.

- Der individuelle Mensch leidet in seiner Lebenssituation, die von ihm mit den ihm verfügbaren Ressourcen nicht mehr gemeistert werden kann.
- Er hat in seiner strukturellen gesellschaftlichen Einbindung zu akzeptieren, dass seine komplexe Lebenssituation in dem gesellschaftlichen Subsystem „Gesundheitswirtschaft“ im Rahmen der dort gültigen Interpretationsschemata zu einer („körperlichen“/„seelischen“) „Ding-Krankheit“ reduziert wird („Der Blinddarm auf Zimmer 13“).
- Der individuelle Mensch wendet sich Menschen zu, die im Rahmen dieses Subsystems für sich Professionalität beanspruchen und die in diesem Rahmen wiederum auch gesellschaftlich akzeptierte Macht zugesprochen bekommen haben („Approbation“). Sie haben nun die diagnostische und therapeutische (und in manchen Fällen die sozialrechtliche) Deutungshoheit über den Menschen und das Geschehen, das sich scheinbar „an ihm vollzieht“.
- Die Professionellen sind ebenfalls verstrickt in das Spannungsfeld dieses gesellschaftlichen Teilsystems:
 - Als „normale“ Menschen sehen sie gemäß ihrer ethischen Einbindung und Verantwortung einen anderen Menschen, der Hilfe und Zuwendung braucht oder akut sich in Not befindet. Oder besser: Als „normale“ Menschen würden sie gerne gemäß ihren humanen ethischen Standards einen anderen Menschen sehen wollen, der sich im Rahmen seines alltäglichen Lebensvollzugs in Not befindet oder dringend Hilfe benötigt.
 - Als Professionelle müssen sie jedoch im Rahmen des systemischen Kontextes der „Gesundheitswirtschaft“, für den Priorität eingefordert wird, in dem leidenden Menschen einen „Kunden“ sehen, für den im Rahmen seiner individualisierten „Ding-Krankheit“ lediglich ein ökonomisch vorgegebener Umfang an Ressourcen zur Verfügung steht (im Rahmen des „Budgets“ bzw. der Renditeerwartung z. B. der Zeit, der Diagnostik, der Behandlung, der Medikation, der Pflege, der Verweildauer, der Zuwendung im Gespräch, der Zeitdauer bis zum Zugang zu professionellen Expert*innen („Terminvergabe“), etc.). Jeder über die ökonomische Vorgabe (z. B. DRG) hinausgehenden „Aufwand“ für diese „Krankheit“ ist zu vermeiden/ist nicht möglich/ist untersagt. Ein Wechsel in die „humane“, „normal menschliche“, „ethisch verantwortliche“ Sichtweise ist zu unterlassen. Die Perspektive des Professionellen in der „Gesund-

heitswirtschaft“ ist eingeschränkt auf die Diagnostik bzw. die Behandlung der „Krankheit“ unter der Maßgabe der ökonomischen Vorgaben (z. B. die Vorgabe einer Rendite). Die „Krankheit“ ist reduziert auf den Körper und hat mit dem Leben und den sozialen Bezügen des leidenden Menschen kaum mehr/nichts mehr zu tun.

(7)

Diese pointierte Darstellung soll aufzeigen:

- Einerseits den Prozess der Komplexitätsminderung des Lebens eines Menschen auf ein Niveau, das dem Professionellen und seiner Profession und seiner Institution (z. B. Krankenhaus) ermöglicht, sich Kompetenz und Wirksamkeit zuzuschreiben. Das zur „Krankheit“ reduzierte komplexe, nicht zu bändigende, manchmal chaotisch vielfältige Leben erlaubt dem Professionellen nun, sich als kundig darzustellen; es ermöglicht auch, für die Beseitigung der „Krankheit“ die in diesem Interpretationskontext bewährten Mittel einzusetzen und ökonomisch abzurechnen. Die Fachkunde des Professionellen für die „Krankheit“ übertrifft in der professionellen Beziehung „Krankheit“ die Kundigkeit des Menschen für sein eigenes Leben. Mit der Behauptung des Vorliegens einer „Krankheit“ und der Durchsetzung des dafür erforderlichen Interpretationskontextes wird der Mensch entmündigt – es ist nun gelungen, ihn strukturell in den semantischen Raum „Krankheit“ einzufangen.
- Die pointierte Darstellung soll das unlösbare Dilemma aufzeigen, in dem sich Professionelle als „Menschen“ und als Dienstleister im Rahmen der strukturellen Vorgaben der „Gesundheitswirtschaft“ befinden.
- Es soll andererseits den Prozess der Entsolidarisierung aufzeigen. Der leidende Mensch wird aus seinen sozialen Bezügen heraus gelöst und entfernt. Er lebt als ein mit einer „Krankheit“ Behafteter nicht mehr im Rahmen seiner Lebensgeschichte, die sich immer in Beziehungen ereignet. Er „erzählt“ nicht mehr von seinem sozialen Möglichkeitsraum, seinem „Werden“, seinen Ideen von einem guten Leben und den stattgefundenen bzw. noch stattfindenden Einschränkungen, von den Sackgassen und Irrwegen. Er ist vielmehr enteignet und uminterpretiert zu einem professionell und institutionell definierten defizitären Objekt. (Vgl. die ironische Aussage: „Es gibt keine gesunde Menschen, sondern nur solche, die nicht ausreichend diagnostiziert sind.“)

- Er wird über seine „Krankheit“ zu einem Objekt ökonomischer Kalküle, die derzeit prioritär marktwirtschaftlich-kapitalistischen Leitlinien zu folgen haben.
- In dieses Geschehen sind im Rahmen der „Großen Erzählung“ dieser Epoche sowohl der leidende Mensch wie auch die Professionellen vielfach und tiefgreifend verstrickt.

(8)

Wie könnte nun eine Auflösung einer solchen vielfachen Verstrickung gefunden und angebahnt werden?

Eingangs wurde Artikel 1 GG zitiert:

„Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.“

Diese Aussage ist im Gemeinwesen Bundesrepublik Deutschland unhintergebar. Sie ist, solange Artikel 1 GG als gültig anerkannt bleibt, eigentlich nicht verhandelbar.

Daraus ergibt sich eine weitreichende Schlussfolgerung:

Man kann für das Leben eines Menschen nicht annehmen, dass es einen spezifischen Wert oder einen Unwert aufweisen könnte. Das Leben eines Menschen ist nicht umrechenbar in einem ökonomischen Wert.

Die derzeitige „Gesundheitswirtschaft“ tut aber genau dies.

Stattdessen gilt, um die Verstrickungen aufzulösen:

Das Leben eines Menschen zählt unauflösbar zum Gemeinwohl eines Gemeinwesens.

Ein Mensch ist da. Er ist da und lebt in dem Beziehungsgeflecht dieses Gemeinwesens. Und damit ist seine einzigartige, unantastbare, d. h. unbewertbare Würde ausreichend begründet. Das sagt Artikel 1 GG.

Daraus ergibt sich:

Selbst wenn man (vorläufig) in den kategorialen Schemata von „Gesundheit“ und „Krankheit“ verbleibt, dann sind „Gesundheit“ und „Krankheit“ immer Angelegenheiten des Gemeinwohls eines Gemeinwesens. Sie können nicht wie Waren zu Angelegenheiten von ökonomischen Kalkülen im Rahmen des gesellschaftlichen Subsystems „Gesundheitswirtschaft“ werden.

(9)

Für den Fortgang der weiteren Argumentation wollen wir uns – vorläufig – auf die kategorialen Schemata von „Gesundheit“ und „Krankheit“ einlassen und auch den Begriff des „Gesundheitssystems“ benutzen.

Wir können jedoch feststellen: Für das Entstehen eines neuen „Gesundheitssystems“ wird es also erforderlich sein, es aus dem Joch der ökonomischen Kalküle eines marktwirtschaftlich-kapitalistisch orientierten Gesellschaftssystems zu befreien.

Der Ansatz ökonomischer Kalküle wird derzeit als überlegen gegenüber anderen, am Menschen orientierten Ordnungsprinzipien angeboten und in immer weiteren Lebensbereichen durchgesetzt. Die damit verbundenen Kollateralschäden werden vernachlässigt oder nicht gesehen oder sie sollen durch weitere, „schärfere“ Mittel des ökonomischen Handelns beseitigt werden.

„Wir übersetzen unser Tun in Kosten-Nutzen-Kalkulationen, sind Spezialisten für Dinge, die einmal der Effizienz entzogen waren: Freizeit, Faulheit, Prokrastination, Selbstversenkung, Trauer, alles wird Wissenschaft, wird Kompetenz, wird Arbeit. Etwas zu erarbeiten ist die Erholung.“ (Roger Willemsen. Wer wir waren. Frankfurt: S. Fischer. 2018.)

Ein erster Schritt hin zu einem neuen „Gesundheitssystem“ wird also darin bestehen, es auf die „unantastbare Würde des Menschen“ auszurichten. Dies kann nur geschehen und gelingen, wenn die Herrschaft des auf Gewinn/Profit angelegten ökonomischen Kalküls im Gesundheitssystem aufgehoben wird. „Gesundheit“ und „Krankheit“ dürfen nicht weiterhin zu Waren werden, aus deren Erfindung und der folgenden systemimmanenten sogenannten „Diagnostik“ bzw. „Prävention“ bzw. „Behandlung“ ökonomische Vorteile zu Lasten des leidenden Menschen (oder seiner Solidar-Bezugsgruppe) gezogen werden können.

Der leidende oder ratsuchende Mensch bleibt vielmehr Mitglied seines Gemeinwesens. Seine Krisen- bzw. seine Notlage bleibt eine Angelegenheit seines Gemeinwesens. Die Klärung von Krisen- und Notlagen dient dem Gemeinwohl des Gemeinwesens. Alle dafür erforderlichen Maßnahmen sind Angelegenheiten, die auf die Solidarität des Gemeinwesens zu einem Menschen verweisen.

(10)

In der bisherigen Argumentation haben wir bislang drei Orientierungen gewonnen, auf denen ein neues „Gesundheitssystem“ basieren kann:

- die unantastbare Würde des Menschen,
- das Gemeinwohl eines Gemeinwesens,
- das Prinzip der solidarischen Beziehung.

Mit Hilfe dieser drei prioritären Orientierungen kann versucht werden, ein neues Gesundheitssystem auf der Mikro-Ebene, der Meso-Ebene und der Makro-Ebene zu entwerfen und zu gestalten.

(11)

An Hand dieser drei Orientierungen ließe sich beispielsweise prüfen,

- welche Identitätsmuster und Mentalitäten die Professionellen in gemeinwohl-orientierten Rat-/Hilfe-Organisationen eines Gemeinwesens voraussichtlich entwickeln,
- wie sich die Beziehungen zwischen den Professionellen und der gemeinwohl-orientierten Organisation des Gemeinwesens, in der sie tätig sind, voraussichtlich konstellieren,
- welche Beziehungsmuster zwischen dem Gemeinwesen und den gemeinwohl-orientierten Hilfe-Organisationen sich als voraussichtlich konstruktiv bewähren,
- welche Beziehungsmuster sich zwischen den Professionellen und den Rat oder Hilfe suchenden Menschen voraussichtlich entwickeln,
- welche Beziehungsmuster sich zwischen den Rat und Hilfe suchenden Menschen und den gemeinwohl-orientierten Organisationen, die diese Dienstleistungen anbieten, voraussichtlich entstehen,
- welche Identitätsmuster die Menschen nun angesichts des Wissens um ihre Würde und der gemeinwohl-orientierten Ausrichtung von Rat-/Hilfe-Organisationen mit dem Rahmen einer solidarischen Beziehung voraussichtlich entwickeln.

(12)

Nun kann man fragen, auf welche Weise die professionellen Dienstleistungen in dem neuen „Gesundheitssystem“, in dem die drei o. g. Orientierungen (siehe Abschnitt 10) bindend gültig werden, organisiert und finanziert werden sollen. Bislang geschieht dies durch Beiträge der Menschen zu Versicherungen unterschiedlicher Art (z. B.: Kranken-, Unfall-, Renten-Versicherung)

und durch staatliche Finanzmittel, die letztlich ja auch als „Steuern“ durch die Bürger*innen des Gemeinwesens aufgebracht worden sind.

Der zentrale Unterschied wird darin zu finden sein, dass „Gesundheit“ und „Krankheit“ nicht länger der marktwirtschaftlich-kapitalistischen Warenlogik unterliegen werden. Die Phänomene des Lebens eines Menschen, die bislang als „Gesundheit“ und „Krankheit“ interpretiert werden, sind und bleiben Phänomene, die eingebettet sind in das Gemeinwohl eines Gemeinwesens. Sie bleiben somit immer soziale und gemeinschaftliche Phänomene. Der „betroffene“ Mensch fällt nicht und niemals aus der Gemeinschaft heraus und wird nicht länger in den Krisensituationen zum „Individuum“. Das mit ihm einhergehende Phänomen imponiert zwar in der heute gebräuchlichen Sichtweise als wenn es „vereinzelbar“ wäre, als wenn es „nur“ diesen einzelnen Menschen „betreffen“ würde, als wenn es sich „nur in diesem vereinzelbaren Körper“ ereignen würde. Aber dies ist – im Rahmen unserer Argumentation – eine nicht länger statthafte Sichtweise.

Um die neue Sichtweise organisatorisch umzusetzen, wird es mehrere Organisationsformen geben, je nach der Umfänglichkeit des Phänomens, das zur Klärung ansteht. Die Komplexität der Organisation, die sich mit einem Lebensphänomen befasst, das an und bei einem Menschen auffällt, wird also mit dessen Komplexität ansteigen. Diese kann

- in der bereits bestehenden Dauer des an dem Menschen auffallenden Phänomens begründet sein,
- von der Bedrohung und Gefährdung für die Fortsetzung der Lebensvorgänge selbst abhängen,
- bedingt sein von den nachteiligen Auswirkungen des vorgebrachten auffallenden Lebensphänomens für die soziale Mitwelt, usw.

(13)

Beginnen wir mit einem einfachen Beispiel einer gemeinwohlorientierten Organisationsform, die eher auf der Mikro-Ebene verbleibt.

Ein Mensch kommt für sich zu dem Schluss, so wie derzeit sein Leben verläuft, ist es für ihn nicht länger zufriedenstellend. Er leidet darunter. Der Vollzug seiner beruflichen Existenzsicherung wird zunehmend lästig und mühsam. Es bereitet ihm keine Freude mehr, am Arbeitsplatz zu erscheinen. Es fällt ihm immer schwerer, die geforderten Arbeiten auszuführen – Widerwille breitet sich in ihm aus. Er fühlt sich nicht mehr am richtigen Platz. Das, was früher flugs von der Hand ging, ihn ausfüllte und ihm Sinn machte, wird

zur Plackerei, zu der er sich zwingen muss. Die Leichtigkeit ist ihm verloren gegangen. Er fühlt sich zunehmend in einer Sackgasse. Am Ende eines Weges. Er fühlt sich müde und ausgelaugt. Sein Appetit hat nachgelassen. Sein Schlaf ist nicht erholsam. Er ist beim Aufwachen immer noch und schon wieder müde. Wozu also überhaupt aufstehen? Er zeigt – wie er sich eingestehen muss – eine Vielzahl der Symptome, die herkömmlicherweise einer depressiven Verstimmung zugerechnet werden. Aber er weiß, „Depression“ wäre nicht die zutreffende Beschreibung für seine Lebenssituation.

Im neu ausgerichteten „Gesundheitssystem“ könnten wir uns für die konstruktive Fortführung der „Lebensgeschichte“ das folgende Arrangement vorstellen.

- Es gibt eine neue Profession, die sich auf das Potenzial dieses Menschen zentriert. Sie orientiert sich daran, was aus diesem Menschen angesichts seiner „Talente“, seiner in ihm schlummernden Möglichkeiten werden könnte. Die Tätigkeit der professionellen Person soll als „*Werdens-Begleitung*“ bezeichnet werden.
- Die „Werdens-Begleitung“ wird die derzeitige Lebenssituation mit dem Menschen analysieren, – sie wird dies ausführlich auf den drei Ebenen der Mikro-, Meso- und Makro-Ebene vornehmen. Sie wird mit dem Menschen die bislang erzählte „Geschichte“ betrachten und die Muster des Fühlens, Denkens und Handelns herausarbeiten, die darin enthalten sind. Sie wird dabei auch auf die „Oberflächen“- und die „Tiefen-Dimension“ der erzählten Geschichte achten. Dabei wird sie nicht darauf aus sein, dem Menschen ein Defizit oder eine „Krankheit“ zuzuschreiben – auch wenn dies naheliegend sein könnte (z. B. in der obigen Beschreibung: „Depression“, ICD F32.x). Sie will ihn also nicht pathologisieren.

Die „Werdens-Begleitung“ schaut vielmehr nach dem derzeit schon bestehenden und einem zukünftigen Möglichkeitsraum – danach, wie er geöffnet und wie er erkundet und evtl. erweitert werden könnte. Sie wird mit dem Menschen die erforderlichen Ressourcen abklären, wird mit ihm über die möglichen Folgen, sich in einen solchen neuen, anderen Möglichkeitsraum erkundend zu begeben, sprechen, den Chancen, den Risiken, wird das notwendige Wechseln der Sichtweisen probenhalber durchspielen, den damit verknüpften Verunsicherungen, den Erlebnissen von Erfüllung, Sinn und Glück und von möglichen Erlebnissen von Fremdheit im „Neuland“ einen Erfahrungsraum anbieten. Und sie wird mit ihm besprechen, wie die alten

Sicherheiten wieder locken werden, auch wenn sie jetzt und bislang mit „krank machenden“ Belastungen verbunden sind bzw. waren.

Wie wird nun die Tätigkeit dieser „Werdens-Begleitung“ finanziert werden können? Wir sehen das folgende Modell als geeignet. Es soll als *Modell der „Solidarischen Werdens-Begleitung“* bezeichnet werden („SoWeB“).

Das SoWeB-Modell

Wie könnte die „Solidarische Werdens-Begleitung“ organisatorisch beschrieben werden? Das folgende Arrangement ist nur eines aus einer Vielzahl von Möglichkeiten der Ausgestaltung, die diskutiert werden können. Die hier vorgestellte Organisationsform versteht sich also nicht als die schon am besten durchdachte, sondern es ist lediglich eine, an der sich die eigenen Vorstellungen entzünden können.

Es tut sich eine Gruppe von Menschen zusammen, die in der Auffassung übereinstimmen, dass das „Erzählen“ der eigenen Lebensgeschichte nicht immer einfach sein wird und dass darin auch die Auseinandersetzung mit humanen Grenzsituationen unausweichlich ist (z. B. die Begrenztheit der Lebensspanne; die Begegnung und erlebte Konfrontation mit fremden Lebenswelten und fremden Kulturen, denen man nicht aus dem Wege gehen kann; der erlebten Deklassierung zu Bürger*innen zweiter Klasse durch historische politische Prozesse; etc.). Es ist deshalb auch nicht peinlich, wenn das Erzählen der Lebensgeschichte mit Entwicklungen, Wandlungen, Krisen und Umbrüchen verbunden sein wird, die manchmal die Grenzen der eigenen Ressourcen berühren, vielleicht sogar kurzfristig, vielleicht längerfristig überschreiten. Es wird also Lebenssituationen geben, in denen es unterstützend und hilfreich, eventuell notwendig sein kann, zu prüfen, ob die eigenen Sichtweisen und Konzepte, die bislang funktional für die Lebenspraxis waren, noch weiterhin tragen können, oder ob es möglicherweise dazu kommen könnte, dass deren weitere Nutzung die eigene Lebenssituation und die soziale Mitwelt dysfunktional belasten würde. Hier würde also der Zu- und Rückgriff auf eine professionelle Person der Werdens-Begleitung eine Hilfestellung bedeuten können.

Die Gruppe dieser Menschen kommt nun darin überein, sich eine professionelle Werdens-Begleitung zu „leisten“. Und zwar nicht länger als je einzelner Mensch, sondern ihr Zusammentun dient einem solidarischen Zweck. Sie gründen einen Fond, aus dem die professionelle Werdens-Begleitung

gleitung finanziert werden kann. Dies kann wiederum auf zwei Wegen geschehen.

Weg A: Jedes Gruppenmitglied bringt in den Solidar-Fond für ein Kalenderjahr einen (selbstgewählten) Betrag X ein, aus dem die professionelle Werdens-Begleitung finanziert wird („Artabana-Modell“).

Weg B: Eine professionelle Person erhält von der Gruppe für die Bereithaltung der Ressource „Werdens-Begleitung“ für ein Kalenderjahr den Betrag X. Die Gruppe garantiert die Verfügbarkeit dieses Betrages zum Jahresbeginn. Für diesen Betrag X wird von der professionellen Person ein Zeitbudget Y zur Verfügung gestellt, das von den Gruppenmitgliedern im Laufe eines Kalenderjahres (oder mehrerer Kalenderjahre) abgerufen werden kann. Dies entspräche einem Modell, das analog dem Modell der „Solidarischen Landwirtschaft“ ausgestaltet werden könnte. Es bietet der professionellen Person (analog dem „Bauern“/der „Bäuerin“) ein garantiertes Grundeinkommen und den Gruppenmitgliedern die garantierte Verfügbarkeit der qualifizierten Werdens-Begleitung, immer dann, wenn sie benötigt wird.

Damit eine Wahlmöglichkeit in der Werdens-Begleitung entsteht, könnten sich evtl. auch zwei professionelle Werdens-Begleitungen zusammen tun.

Die Vor- und Nachteile eines jeden der beiden Wege A bzw. B könnten nun ausgiebig diskutiert werden oder weitere Gestaltungsformen könnten entwickelt werden. Es geht hier nur darum, eine solche solidarische Möglichkeit „überhaupt“ aufzuzeigen – quasi einen Kristallisationskern für die eigene Ideen einzubringen. .

(14)

Im vorangegangenen Abschnitt haben wir versucht, mit der solidarischen Werdens-Begleitung für ein relativ einfaches Lebensphänomen einen solidarischen Kontext des konstruktiven Umgangs zu skizzieren. Lebensphänomene können komplexer, verwickelter, dramatischer, lebensbedrohlicher für die Lebensspanne, akuter, in mehrere soziale Kontexte eingebettet, den Menschen für eine längere Zeitspanne aus seinen bisherigen Lebenszusammenhängen herausnehmend, etc. sein. All diese Merkmale werden für die betreffenden Lebensphänomene adäquate Organisationsformen der solidarischen Unterstützung und Werdens-Begleitung anfordern (z. B. als „Diagnostisches Labor“, „Krankenhaus“, „Rehabilitationseinrichtung“).

Diese Einrichtungen könnten also von vornherein nicht auf der Mikro-Ebene angesiedelt sein, sondern eine gesellschaftlich akzeptierte „Problemlösung“ auf der Meso-Ebene repräsentieren. In der hier eingeführten solidarischen

Sichtweise müssten diese Einrichtungen jedoch den oben benannten drei Kriterien genügen: (1) die unantastbare Würde des Menschen, (2) das Gemeinwohl eines Gemeinwesens, (3) das Prinzip der solidarischen Beziehung.

(Vergleiche dazu das französisch-deutsche Manifest „Die EU muss neu gegründet werden, in dem auf die durchgängige „Korrosion der Systeme von Solidarität“ verwiesen wird und dargestellt wird, wie „Solidarität zum Markt-Hindernis“ geworden ist.)

(15)

Wir haben im Abschnitt (8) darauf hingewiesen, dass wir uns auf die derzeit gebräuchliche Terminologie von „Gesundheit“ und „Krankheit“ nur „vorläufig“ einlassen wollen. Diese Terminologie ist derart zentral und selbstverständlich geworden, dass es kaum/nicht vorstellbar erscheint, ohne diese Begrifflichkeit kommunikativ auskommen zu können.

Die beiden Begriffe bilden die Grundlage für den größten gesellschaftlichen Teilbereich in den westlichen Gesellschaften, das „Gesundheitssystem“ bzw. die „Gesundheitswirtschaft“. Der gesellschaftliche Teilbereich „Gesundheitssystem“/„Gesundheitswirtschaft“ bzw. deren wirtschaftliche Bedeutung ist also im Rahmen einer marktwirtschaftlich-kapitalistischen Wirtschaftsordnung systemrelevant geworden (vgl. z. B. die Zahl der Beschäftigten, die Höhe der eingesetzten Finanzmittel, etc.). Ideen, Vorschläge oder Versuche der Veränderung werden nicht nur kritisch betrachtet werden, sondern – wie die Erfahrung zeigt – mit allen Mitteln der Rhetorik, der Diskreditierung, der lobbyistischen Einflussnahmen auf den Gesetzgeber oder auf wissenschaftliche Einrichtungen, der medialen Herabsetzung, etc. bekämpft werden. Die Menschen sollen in dem eingeführten semantischen Raum von „Gesundheit“ und „Krankheit“ verbleiben. In jahrzehntelanger/jahrhunderte-langer „Bildungsarbeit“ war es gelungen, die Menschen in diesen semantischen Raum einzuführen. Es war sogar geglückt, ihn (nahezu) monopolistisch zu verankern. Der Mythos von „Gesundheit“ und „Krankheit“ ist intersubjektiv selbstverständlich geworden. Es kann nun geleugnet werden, dass es sich um „Erfindungen“ handelt. „Gesundheit“ und „Krankheit“ gelten von nun vielmehr an vielmehr als etwas „natürlich und objektiv Vorkommendes“. Und diese sozial mächtige Position wird unerbittlich und unnachgiebig proaktiv verteidigt!

Wir möchten deshalb in die Rolle des Konsensstörers schlüpfen und auf die durchaus bestehende Möglichkeit einer anderen Perspektive hinweisen.

Unsere Überlegung ist die folgende. Wir könnten zumindest hypothetisch annehmen:

**Die im „Gesundheitssystem“/in der „Gesundheitswirtschaft“
auftretenden Probleme hängen mit den darin
vorhandenen Grundannahmen zusammen.**

Wenn wir also davon ausgingen, dass die Begriffe „Gesundheit“ und „Krankheit“ lediglich in einem bestimmten Rahmen zweckmäßige und nützliche und funktionale Begriffe sind, in einem anderen Rahmen aber eine dysfunktionale Wirkung entfalten, dann könnte es angezeigt sein, nach einem anderen semantischen Such-Raum zu forschen, dem diese dysfunktionalen Qualitäten und destruktiven Wirkungen nicht von vornherein zuzuschreiben sind. Im Sinne der Konsensstörung ginge es also darum, aus dem Gefängnis des dysfunktional gewordenen Raums auf- und auszubrechen. Es könnte ja sein, dass mit dem Aufgeben der alten Begrifflichkeiten und der Einführung einer neuen Begrifflichkeit aus einem anderen Such-Raum die nicht zu übersehenden und nicht zu leugnenden „Probleme“ schlicht „von alleine“ verschwinden.

Wir erlauben uns deshalb, hier den bereits 2017 entstandenen Text „Das Gefängnis eines semantischen Raums“ einzufügen, der einen möglichen Ausbruch aus dem semantischen Gefängnis von „Gesundheit“ und „Krankheit“ darstellen mag.

(16)

Das Gefängnis eines semantischen Raums

*Es wird einmal eine Zeit sein,
in der der Begriff der „Krankheit“ nicht
mehr bekannt ist.*

1 Die Rede von der Krankheit

Wir haben uns daran gewöhnt zu sagen: „Ich bin krank“ oder „Ich habe eine Krankheit“ oder „Ich habe die Krankheit X“. Solche Aussagen gehören zum alltäglichen Sprachgebrauch. Wir können uns über solche Aussagen verständigen.

In diesen Aussagen liegt auch eine gewisse Ökonomie. Wenn jemand sagt: „Ich habe die Krankheit X“, dann ruft dies unser Wissen zu dieser Krankheit

X auf. Mit Hilfe dieses Wissens können wir uns in der Regel ein Bild machen, wie es um diesen Menschen gerade bestellt ist. Ist er in eine kritische oder gar eine Not-Situation geraten? Braucht er Hilfe? Welche Hilfe könnte angemessen sein? Wie sieht es mit der Zeitdauer, in der dieser Mensch als „krank“ gelten wird, aus? Ergeben sich aus der Krankheit selbst und der Krankheitsdauer weitere Folgen, die für diesen Menschen eventuell nachteilig oder desaströs sind? Oder ist es lediglich eine passagere Geschichte, die jetzt einmal erwähnt werden kann, aber die dann für die alltägliche Beziehung zu diesem Menschen und die Beziehung dieses Menschen zur „Welt“ keine weitere Bedeutung erlangt?

Die Aussage „Ich habe die Krankheit X“ hat auch einen sozialrechtlichen Aspekt. Denn möglicherweise ist mit der Aussage verbunden, dass dieser Mensch seine berufliche Tätigkeit nicht oder nur eingeschränkt ausüben kann oder ausüben darf oder dass er für eine bestimmte oder eventuell sogar unbestimmte Zeitdauer als arbeitsunfähig beurteilt wird. Die durch die amtlich eingesetzten, mit sozialer Macht ausgestatteten („approbierten“) Agenten des sozialrechtlichen Systems (i. e. Arzt, Psychotherapeut) erstellte bzw. bestätigte Diagnose der Krankheit X kann eine Lebenssituation in die vom „Patienten“ gewünschte Richtung entlasten: Er wird für einen – in der Regel – abgegrenzten Zeitraum freigestellt von den alltäglichen Verpflichtungen des gesellschaftlich als „normal“ beurteilten Lebensvollzugs (z. B. Erwerbstätigkeit, Haushaltsführung, eigenständige Lebensführung) und kann so eine evtl. aversive, mit den dem Menschen verfügbaren Ressourcen nicht mehr bewältigbar erscheinende Situation unterbrechen oder sogar aufheben. Insofern hat die „amtliche“ Diagnose „Krankheit X“ eine regelnde, lösende oder „rettende“ Funktion und ist somit – möglicherweise – mit einem für die professionellen Agenten der Gesundheitswirtschaft nicht auf den ersten Blick erkennbaren „Krankheitsgewinn“ verbunden.

Wie man aus diesen Andeutungen entnehmen kann, ist der Begriff der „Krankheit“ nicht nur für die individuelle Lebenspraxis geläufig, sondern auch auf der institutionellen Ebene ist er Bestandteil der Organisation zwischenmenschlicher Beziehungen und dafür geradezu unverzichtbar geworden.

Schließlich kommt dem Begriff der „Krankheit“ auch noch eine volkswirtschaftliche, ökonomische Bedeutung zu. Denn der Wirtschaftssektor, der sich mit „Krankheit“ und seinem Gegenbegriff „Gesundheit“ beschäftigt, ist (in den westlichen Ländern inzwischen) zum größten aller Wirtschaftssektoren geworden. In der (heute boomenden) „Gesundheitswirtschaft“ wird die

größte Summe aller finanziellen Mittel umgesetzt. Derzeit bedeutet dies in Deutschland ca. 12 Prozent des Bruttoinlandproduktes. Zudem sind in keinem anderen Wirtschaftssektor mehr Menschen beschäftigt und erwirtschaften darin ihren Lebensunterhalt.

Der Begriff der „Krankheit“ ist somit allgegenwärtig. Ihn nicht zu benutzen, ist nahezu unvorstellbar. Über „Krankheit“ – und seinen Gegenbegriff „Gesundheit“ – zu sprechen oder darüber zu verhandeln, ist derart selbstverständlich geworden, dass wir uns kaum vorstellen können, diesen Begriff nicht zu verwenden. Aber gerade solche (mythologischen) Selbstverständlichkeiten sind es wert, erneut betrachtet zu werden.

- Welches Phänomen soll „eigentlich“ mit dem ein Defizit erzeugenden Begriff „Krankheit X“ beschrieben und abgebildet werden? Oder:
- Welche Phänomene werden in dem Begriff „Krankheit X“ zusammengefasst?
- Wird mit dem Begriff „Krankheit X“ ein komplexer Sachverhalt auf eine einfachere Sichtweise reduziert, um ihn handhabbar werden zu lassen?
- Für welche Praktiken und Technologien wird sie dann handhabbar/handhabbarer?
- Welche andersartigen „alternativen“ Praktiken und Technologien werden ausgeschlossen oder sollen ausgeschlossen werden? Und damit wiederum verknüpft:
- Welchen und wessen Interessen wird mit diesen gesellschaftlich akzeptierten Praktiken und Technologien implizit oder explizit entsprochen?

Die defizit-orientierte Selbstverständlichkeit „Krankheit“ wollen wir also mit einem „Anfängergeist“ betrachten und einen alternativen Vorschlag unterbreiten. Ein solcher Vorschlag wird von manchen Interessengruppen vielleicht einem Tabubruch gleichgesetzt und als unsinnig abgetan werden, um ihn dann jedoch auf das Heftigste zu bekämpfen.

2 Wie entsteht eine Krankheit?

Mit dem Begriff „Krankheit“ umschreiben wir in der Regel eine Lebenssituation, in die ein Mensch gerade geraten ist und in der er sich jetzt (langsam schleichend oder plötzlich) vorfindet. Vielleicht sieht es auch so aus, als habe sich der Mensch in diese Lebenssituation „fahrlässig“ oder gar absichtsvoll manövriert. Mit „Krankheit“ wird der Sachverhalt benannt, dass etwas an diesem einzelnen Menschen als nicht mehr normgerecht beurteilt wird.

Der Blutdruck, die Cholesterinwerte, die Häufigkeit, mit der ein Mensch sich seine Hände waschen „muss“: Alle diese Lebenserscheinungen können einer messenden Betrachtung zugeführt werden und die dabei erhobenen Werte können auf Skalen eingeordnet werden. Diese erlauben dann das normative Urteil, ob der an einem Menschen beobachtete Wert als ein Wert einzuordnen ist, der auch bei der Mehrheit der Menschen vorzufinden ist und damit als „normal“ angesehen werden kann oder ob der individuell erhobene Wert außerhalb dieses Werte-Spielraums („Norm-Wert“) einzuordnen und damit als „abnorm“ zu beurteilen ist. Mittels der bewertenden Einordnung als „abnorm“ wird die in einen Messwert umgewandelte Lebenserscheinung eines Menschen, der sich in einer komplexen Lebenssituation befindet, in eine „Krankheit“ verwandelt.

Vgl. dazu die fachwissenschaftlichen, gesundheitspolitischen, berufsständischen, wirtschaftlichen Diskussionen, Argumentationsmuster und Prozesse, die bei der Festlegung und der Veränderung von Normwerten und Normbereichen auftreten.

Verknüpft lässt sich also sagen: Die komplexe Lebenssituation eines Menschen wird in einen neuen Sachverhalt umgeformt und verwandelt, dem der Begriff „Krankheit“ zugeordnet wird. Die „Krankheit“ abstrahiert (in der Regel und vor allem im somato-medizinischen Modell) als ein neu entstandenes „Etwas“ von der aktuellen Lebenssituation eines Menschen. „Krankheit“ ist nun als etwas Eigenständiges „erfunden“ worden, das in einem neuen semantischen Raum angesiedelt ist. Die neu „konstruierte“ „Krankheit“ kann in diesem begrifflichen Raum dann mit Hilfe der Parameter von „Zentimetern, Gramm und Sekunden“ als eine quasi objektive Tatsache beschrieben werden und in Untersuchungen den verabredeten „wissenschaftlichen“ Standards genügen. Damit erhält „Krankheit“ die Merkmale von „etwas in der Dingwelt tatsächlich Vorfindlichem“, von Glaubwürdigkeit und Stimmigkeit. Im semantischen Raum von „Krankheit“ sind die Merkmale von etwas Erfundenem und Konstruierten, das auf der Reduktion und dem Ausblenden der Lebenssituation eines Menschen beruht, nicht mehr anwesend, ebenso wie die Praktiken („Künste“) des Verwandelns der Lebenssituation nun verschwunden sind.

3 Der Vorschlag

In den voranstehenden Abschnitten wurde der Begriff der „*Lebenssituation*“ als grundlegend für die Beschreibung der Lebenspraxis eines Menschen verwendet. In diesem Konstrukt wird ein Mensch grundsätzlich als „in Bezie-

hung zu ...“ aufgefasst. Er ist immer und unaufhebbar *verbunden* und gar nicht als ein abtrennbares/abgetrenntes „Individuum“ konzipierbar.

In seiner Lebenssituation kann ein Mensch für sein In-Beziehung-Sein unterschiedliche Einschätzungen anwenden. Es mag sein, dass er zu solchen, seine Ressourcen bestätigenden Auffassungen gelangt wie „ich komme zurecht“, „es läuft“, „das meistere ich“, „es macht mir Freude“, „ich fühle mich wohl“, „ich bejahe mich und mein Leben“.

Vielleicht findet sich jedoch ein Mensch auch in einer Lebenssituation vor, in der die darin enthaltenen Anforderungen in ihm Einschätzungen auftauchen lassen wie „das überfordert mich“, „damit komme ich nicht zurecht“, „ich habe Schmerzen“, „ich fühle mich unwohl“, „ich kann die Anforderungen nicht mehr erfüllen“, „mir schmerzt der Kopf“, „mir tut es „da“ weh“, „ich kann „das“ nicht mehr bewegen/machen/leisten“. Wenn ein Mensch solche und ähnliche Einschätzungen über einen längeren Zeitraum vorzunehmen hat oder die Einschätzungen (plötzlich) eine aversive Intensität erhalten, die ängstigend ist oder die den gewohnten alltäglichen Lebensvollzug erschwert oder unmöglich macht, dann wird bei ihm die Vermutung auftauchen, dass er – im herkömmlichen Sinne – „krank“ geworden ist. Er könnte nun die in der Gesundheitswirtschaft akzeptierte professionelle Hilfe aufsuchen, sich eine objektivierbare, in den herkömmlichen sozialen Bezügen akzeptierte „Krankheit“ diagnostizieren lassen und dann die in den Hilfesystemen der Medizin, der Psychotherapie und der „Heilhilfsberufe“ angebotenen Methoden und Mittel zur Linderung bzw. Behebung seiner „Krankheit“ auf sich anwenden lassen.

Der Vorschlag, den wir nun einbringen wollen, lautet:

Anstelle die Reduktion seiner Lebenssituation zu einer „Krankheit“ zu akzeptieren, die sich dann objektivierend quasi als ein „Ding“ außerhalb von ihm befindet, sagt ein Mensch:

„Ich befinde mich gerade in einem Experiment“.

Mit dem Vorschlag eines Perspektivenwechsels und dem Ausbruch aus einem gesellschaftlich verbindenden Mythos wollen wir also einen neuen semantischen Raum einführen.

4 Die Vorteile des semantischen Raums „Experiment“

Die Formulierung „Ich befinde mich gerade in einem Experiment“ verweist zunächst auf einen Prozess in einer Lebenssituation. In dem Satz ist eine zeitliche Dimension enthalten. Die Dauer des Experiments ist nicht ausgesprochen, sondern bleibt offen. Das Experiment hat bereits begonnen – auch hinsichtlich des Starts wird keine chronologisch festlegende Aussage vorgenommen. Es wird also eine Situation eingeführt, die vor allem durch das Merkmal der Offenheit gekennzeichnet ist.

In der vorgeschlagenen Formulierung wird auch nicht ausgesagt, wer alles in das Experiment einbezogen ist. Der Kreis der Personen und Institutionen bedarf noch der näheren Bestimmung. Ebenso bleibt offen, welche (physischen, psychischen, sozialen, materiellen, „spirituellen“, institutionellen) Ressourcen für die Organisation der Lebenssituation unter der Perspektive „Experiment“ angesprochen werden (Ressourcen- vs Defizit-Orientierung). Es werden auch noch keine Hypothesen formuliert, welche Bedingungen („Kräfte“) in der Situation wirksam sind.

All dies verweist auf einen psychischen Prozess der Öffnung anstelle der durch die Diagnose einer „Krankheit“ vorgenommenen Festschreibung und der Verwandlung eines psychischen, physischen, „energetischen“, „bewusstseinspsychologischen“, sozialen und strukturell beschreibbaren Phänomens in ein festgelegtes vereinfachtes Etwas der Dingwelt. Eine solche Festlegung („Diagnose“) wird zwar vielfach zu einer psychischen Entlastung führen, da der Mensch nun „endlich“ glauben kann zu wissen, „was mit ihm los ist“. Mit der Beseitigung der Ungewissheit kann der laufende Prozess der fortschreitenden Demoralisierung aufgehoben werden und es kann die Hoffnung wieder auftauchen, nun könne es auch sofort verfügbare Mittel und Wege geben, um dieses objektivierte, „plausibel“ gewordene Etwas der Dingwelt wirkungsvoll und dauerhaft zu „bekämpfen“, zu beseitigen und in seiner aversiven Bedeutung einzugrenzen. Wir haben es hier also mit dem klassischen Vorgang der hilfreichen Komplexitätsreduktion zu tun.

Die Formulierung „Ich befinde mich gerade in einem Experiment“ erfordert dem gegenüber von allen, die in dieses Experiment involviert werden, die Fähigkeit, Offenheit, Ungewissheit, Hypothesengenerierung und Hypothesenverwerfung zu ertragen. Es wird (zunächst) eher der Modus der Komplexitätserweiterung denn der Komplexitätsreduktion angefordert.

Zur Komplexitätserweiterung gehört auch die Fähigkeit, über ein breites Spektrum von Modellen zur Beschreibung von Lebensprozessen zu verfügen, unterschiedliche Modellebenen zu kennen und zwischen ihnen navigieren zu können. So wird es nützlich sein, nicht nur das herkömmliche somatomedizinische Modell der Pathogenese zu kennen, sondern auch das biopsychosoziale Modell, das salutogenetische Modell und das Modell der impliziten Bewusstseinsstrukturen. Ebenso werden „energetische“ Modelle der Beschreibung von Lebensprozessen oder das Modell des Werdens unverzichtbar für eine hinreichende Analyse der akut gewordenen experimentellen Lebenssituation gehören. Solche und weitere Modelle werden Aussagen und Annahmen bereitstellen, die von dem Menschen selbst oder einer professionellen Werdens-Begleitung an die experimentelle Lebenssituation probe-weise herangetragen werden können.

Wer führt das „Experiment“ durch? Zuständig für das Experiment des Lebens ist zunächst und unaufhebbar jeder Mensch selbst. Es wird jedoch Lebenssituationen geben, in denen ein kundiger Mensch das Experiment eines anderen Menschen begleiten kann oder sogar sollte oder muss.

Es ist noch auszuloten, wo die Grenzen des Vorschlags („Ich befinde mich gerade in einem Experiment“) zu finden sind: Auf welche Phänomene und Lebensereignisse ist er nicht (mehr) anwendbar? Welche alternativen Begriffe/Konstrukte wären dann zutreffender und zweckmäßiger?

Es darf hier abschließend auch an die Überlegungen von Hans-Georg Gadamer erinnert werden. Seine zentrale Aussage besteht darin, dass „Gesundheit“ als eine eigenständige Kategorie in der Lebenspraxis nicht auftaucht, solange Menschen die ihnen „eigentlich“ wesentlichen Lebensziele verfolgen. Gesundheit ist und bleibt in diesem Tun „verborgen“. Sie kann nur indirekt erschlossen werden. „Trotz aller Verborgenheit kommt (die Gesundheit) aber in einer Art Wohlgefühl zutage, und mehr noch darin, dass wir vor lauter Wohlgefühl unternehmungsfreudig, erkenntnisoffen und selbstvergessen sind und selbst Strapazen und Anstrengungen kaum spüren ...“ (Gadamer, 1993,138) Auch Gadamer springt damit aus dem semantischen Gefängnis heraus. Es fragt sich dann, unter welchen Bedingungen es dazu kommt, die Kategorie „Gesundheit“ einzuführen: Welche Interessen sind mit einer solchen Etablierung der Kategorie „Gesundheit“ verbunden?

(17)

Es ist die Absicht dieses Textes, es zu wagen, andere Perspektiven und andere Suchräume zu erkunden. Wir wollen ermutigen, aus den bekannten, uns destruktiv erscheinenden Wegen herauszutreten, sich zuzugestehen, in ein Neuland aufzubrechen und die Freude des Entdeckens zu genießen. Es gilt, tiefe Erdspalten, rauchende Geysire, Gegenwind, Abdrift, Tiefenströmungen und Kontinentalverschiebungen fasziniert zu betrachten. Und behutsam, gelassen und lächelnd einen Schritt vor den anderen zu setzen.

Anmerkungen

- 1 Wir verzichten in diesem Kapitel auf die vielfältigen Hinweise anderer Autor*innen, die den vorgeführten Argumentationsfaden stützen und belegen, ergänzen und erweitern, ihn in historische und ideengeschichtliche Zusammenhänge einbetten könnten, ihn aber auch kritisieren oder ablehnen könnten.
- 2 Die EU-Grundrechtecharta formuliert eine analoge Position. Die Union „gründet sich auf die unteilbaren und universellen Werte der Würde des Menschen, der Freiheit, der Gleichheit und der Solidarität. Sie beruht auf den Grundsätzen der Demokratie und der Rechtsstaatlichkeit.“
- 3 Die Bedeutung des Solidar-Konzeptes lässt sich in berührender Weise im Film „Wie im Himmel“ („*Sa som i himmel*“, 2004) des schwedischen Regisseurs Kay Pollack erleben. In der Schlusszene stimmt Tore, ein geistig behindertes Mitglied des Kirchenchores, seinen, den ihm eigenen urtümlichen Klang an. Es ist Richard Wagners Beginn der Oper „Rheingold“ – der Es-Dur-Akkord, der Klang, mit dem alles beginnt, aus dem alles entspringt, der Klang, in dem alles noch ungeschieden ist.

„Was ohne Namen, /Ist Anfang von Himmel und Erde; /Was Namen hat, /Ist Mutter den zehntausend Wesen.“ (Lao-tse, Tao-Te-King, Kapitel 1, § 2)

Tores Tönen des Es-Dur-Akkords ergreift zunächst die eigenen Chormitglieder nach und nach. Er „rettet“ damit die Situation, die durch das unerklärliche Fernbleiben ihres Chorleiters Daniel ausgelöst wird. Von diesem Tönen werden sukzessive auch alle im Saal anwesenden Mitglieder anderer Chöre, die zu dem weltweiten Gesangswettbewerb „Let the Peoples Sing“ nach Innsbruck gekommen waren, berührt. Indem die Anwesenden, Mensch für Mensch, sich von ihren Sitzen erheben und in den Es-Dur-Akkord einstimmen, wird offenbar, wie die Situation, die ursprünglich gemäß der Idee eines „Wettstreits“ auf Konkurrenz und Trennung angelegt war, sich wandelt: die Menschen werden von dem Erleben der Verbundenheit ergriffen und erfüllt und das Trennende zwischen den Chören und Menschen kann verschwinden zugunsten des Klanges eines schließlich einstimmigen, all-einigen, in Solidarität innig verbundenen Chores.

Vgl. Konfuzius: „Von Natur sind die Menschen eins. Getrennt werden sie durch ihre Gewohnheiten.“

- 4 Supiot, A., Mückenberger, U., Allamprese, A. et al. (2018). Die EU muss neu gegründet werden. Ökonomische Freiheiten bedrohen inzwischen alles, auch die Solidarität. Was kann man dagegen tun. Ein französisch-deutsches Manifest. FAZ, Nr. 221, 22.09.2018, S. 16.
- 5 Vergleiche dazu den Artikel von Veronika Hackenbroich & Marcel Pauly, „Hokuspokus – Geld weg! Heiler, Gurus, Scharlatane: Der Boom der Alternativmedizin“ in DER SPIEGEL, Nr. 34, 18.8.2018, 92–101.

Quellennachweis

Hirschhausen, Eckart von (2018). „Wir sind nicht machtlos gegen das Alter“. FAS, Nr. 39, 30.09.2018.

Vom Aufbruch in eine Kultur des humanen Werdens

Ruhig wird das Herz erst, wenn wir geworden sind, was wir sein sollen.

Arno Geiger, Unter der Drachenwand (2018) München: Hanser

1 Reform oder Paradigmenwechsel?

Wir sind vermutlich in der Hoffnung verbunden, es ließe sich ein anderes, humaneres Gesundheitswesen zumindest erdenken. – Wir sind mutig. Denn wir wollen es wagen, uns auf die Auseinandersetzung mit einem übermächtigen Riesen einzulassen. Wir brechen damit in ein geradezu mythologisches Abenteuer auf! Der Riese „Gesundheitswirtschaft“ verfügt nämlich über enorme Kräfte. Diese Kräfte sind systemischer Natur – und dadurch sind sie still und leise. Sie sind sozusagen subkutan; sie sind nicht mehr offenkundig wahrnehmbar – aber gerade deshalb sind sie omnipräsent und durchdringend wirksam. Ich will auf einige dieser mächtigen systemischen Kräfte hinweisen:

- Gemäß den Angaben des Statistischen Bundesamtes wurde im Jahr 2017 erstmals an jedem Tag mehr als 1 Milliarde Euro im ersten Gesundheitsmarkt umgesetzt. Es waren insgesamt 375 Milliarden Euro!
- 11,3 Prozent des Bruttoinlandproduktes wurden somit für „Gesundheitsausgaben“ verwendet. Damit ist die Gesundheitswirtschaft m.W. der umsatzstärkste Wirtschaftszweig in Deutschland.
- Im Jahr 2018 sind im sogenannten „ersten Gesundheitsmarkt“ 5,5 Millionen Menschen (5.491.000) beschäftigt gewesen. Damit ist die Gesundheitswirtschaft DER Wirtschaftszweig, der prozentual den meisten Menschen eine Beschäftigung anbietet. Rechnet man diese 5,5 Millionen Beschäftigten auf die Gesamtzahl der sozialversicherungspflichtig Beschäftigten (33.111.000) um, dann sind im Gesundheitssektor 16,6 Prozent tätig. Wohlgemerkt: Diese Zahlen beziehen sich nur auf den sog. ersten Gesundheitsmarkt!

- Und, schließlich noch ein Zitat aus dem Bericht des Statistischen Bundesamtes (2018): „Die Gesundheitswirtschaft ist eine Wachstumsbranche auf Expansionskurs. Mit einem Wachstum von 3,8 % wuchs der Sektor in den letzten 11 Jahren deutlich stärker als das Bruttoinlandprodukt.“

Der Gesundheitswirtschaft kommt also eine erhebliche ökonomische Bedeutung zu. Es gibt jedoch einen anderen Sachverhalt, der m. E. sogar noch bedeutender ist:

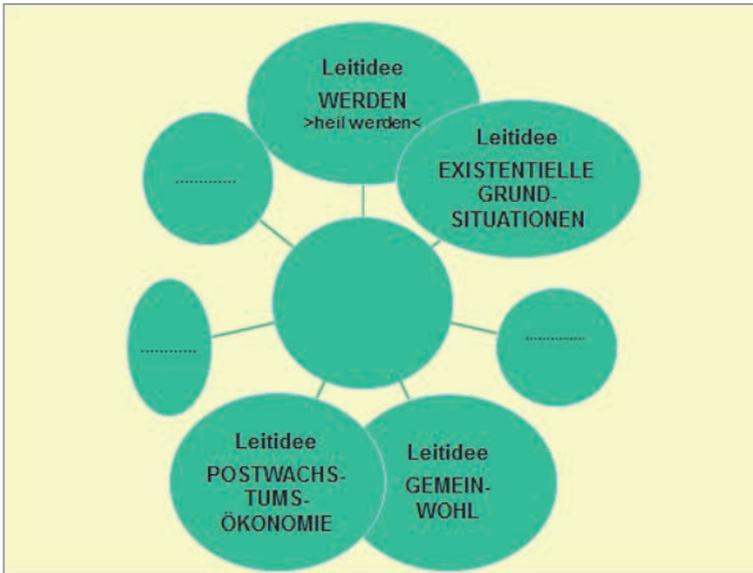
Wir denken inzwischen in Bezug auf unser Leben völlig selbstverständlich in den Kategorien von „Gesundheit“ und „Krankheit“.

Wir sind über Jahrzehnte und Jahrhunderte so eindringlich auf ein Denken in den Begriffen von „Gesundheit“ und „Krankheit“ sozialisiert worden, dass wir inzwischen glauben, es gäbe wirklich so etwas wie „Gesundheit“ und „Krankheit“.

Wenn wir also für die Zukunft ein neues gesellschaftliches System erschaffen wollen, das *humaner* ist und das dem *Wesen* des Menschen entspricht, dann wird dies mit einigen *Reformen* am sog. „Gesundheitssystem“ nicht mehr zu erreichen sein. Für die Erfindung eines Systems, das dem *Humanum* gerecht wird, müssen wir uns vielmehr einen *Paradigmenwechsel* zutrauen. Wir müssen also den kühnen Sprung in grundlegend andere Leitideen wagen. Diesen Sprung in Gedanken zumindest einmal probierhalber zu erwägen, will ich Ihnen in diesem Kapitel zumuten.

Das sog. „Gesundheitssystem“ hat sich derzeit auf einen spezifischen Konsens für den Umgang mit Menschen in Krisensituationen und Grenzsituationen eingerichtet. Angesichts der offenkundigen und alltäglich erfahrbaren destruktiven Entwicklungen in dem gesellschaftlichen Bereich „Gesundheitssystem“ ist es an der Zeit, diesen Konsens einer gesellschaftlich akzeptierten Praxis aufzukündigen. Wir müssen für den Umgang mit dem **Leben** des Menschen, wenn er in eine Krisensituation oder in eine Grenzsituation gelangt, wieder eine Praxis entwickeln, die sich auf Annahmen der Humanität begründet.

Wir müssen uns also für die Begegnung mit dem Riesen „Gesundheitswirtschaft“ wappnen. Für dieses Wagnis will ich zunächst auf vier Leitideen hinweisen, die meines Erachtens entscheidend sind.



Die vier Leitideen lauten:

1. Wir brauchen eine radikale Neuausrichtung des gesellschaftlichen Bereichs, der bislang als „Gesundheitswesen“ oder „Gesundheitssystem“ oder „Gesundheitswirtschaft“ bezeichnet wird. Der Leitbegriff dieser Neuausrichtung soll **„Werden“** heißen. In dem *neu* zu schaffenden gesellschaftlichen Bereich soll es zukünftig vorrangig um die Entfaltung des Potenzials eines Menschen gehen, damit er nicht nur „gesund“, sondern „ganz“ und „heil“ werden kann.
2. Anstelle der technologisch-pharmakologischen Herstellung der Funktionalität eines Menschen, also seiner Brauchbarkeit und Verwertbarkeit, müssen wir uns wieder mit seiner existentiellen Einbindung befassen. Im Rahmen unserer Biografie sind wir ab dem ersten Atemzug aufgefordert, **„existentielle Grundsituationen“** als ganzer Mensch zu meistern.
3. Das neue gesellschaftliche System, das sich mit der Unterstützung der Menschen in ihrem Werden und bei der Meisterung der existentiellen Grundsituationen befassen soll, muss dem **„Gemeinwohl“** verpflichtet sein, um dem Artikel 1 des Grundgesetzes zu entsprechen.
4. Wir leben derzeit in einer gesellschaftlichen Epoche, die sich in allen Lebensbereichen der Leitidee des „alternativlosen Wachstums“ ver-

pflichtet hat, – ich könnte auch sagen: ausgeliefert hat. Wie wir an vielen alltäglichen, teils schon dramatischen Krisen-Phänomenen beobachten können, ist eine solche, die Ressourcen der Erde und der Menschen missachtende Leitidee unverträglich mit dem Fortbestand der Menschheit. Wir brauchen also dringend eine neue ökonomische Ausrichtung. Diese Leitidee nenne ich „**postwachstumsökonomisch**“.

Das sind die vier Leitideen, die ich nun vorstellen will.

2 Leitidee 1: Werden als Leitbegriff eines gesellschaftlichen Systems

Übung

Ich will in diesen Abschnitt einführen, indem ich zwei Fragen stelle. Sie lauten:

1. Ist es in ihrem Leben Ihr vorrangiges Ziel, gesund zu sein?

Antworten Sie bitte möglichst spontan mit JA oder NEIN.

2. Was erwarten Sie von Ihrem Leben?

Was fällt Ihnen spontan dazu ein?

Haben Sie auf die 1. Frage „*Ist es in Ihrem Leben Ihr vorrangiges Ziel, gesund zu sein?*“ mit JA geantwortet?

Welche Antworten haben Sie sich auf die 2. Frage „*Was erwarten Sie von Ihrem Leben?*“ gegeben? Welche spontanen Einfälle tauchten auf?

Wie würde ich auf die zwei Fragen antworten? Ich gebe mir für mein Leben nicht die Zielsetzung vor, „gesund“ zu sein. Wenn ich jetzt meine Lebenspraxis über 78 Jahre betrachte, dann muss ich bekennen, dass „Gesundheit“ nicht stetig und durchgängig mein vorrangiges Ziel ist und war.

Ich müsste eher sagen: Aus der Perspektive einer Zielsetzung von „Gesundheit“ habe ich über lange Zeiträume hinweg unvernünftig, schludrig, fahrlässig, ja, sogar bewusst, gezielt und absichtsvoll kontraproduktiv gehandelt. Es gab immer wieder andere Zielsetzungen, die mir wichtiger als „Gesundheit“ waren. Zum Beispiel meine berufliche Karriere; das Erleben von Genuss und Ekstase; die Erfahrung von Abenteuern; die Erfüllung von Pflichten; der Wunsch, es gemütlich zu haben; das Erleben von sportlicher Höchstleistung; usw..

Aber ich spürte auch, dass da ETWAS in mir war, was sich irgendwie zeigen wollte. Und in all den Jahrzehnten war es ein ständiges Experimentieren mit diesem ETWAS. Es gab viele Versuche, sich diesem ETWAS anzunähern, das sich dem klaren Erkennen entzog, – das ich nicht benennen konnte. In der jeweiligen Lebenspraxis konnte es eine Gestalt annehmen, die mir gerade zu diesem Zeitpunkt so richtig imponierte. Zum Beispiel als sportliche Höchstleistung. Wie stolz war ich, als ich zum ersten Mal als Jugendlicher im Hochsprung meine eigene Körpergröße von 184 Zentimetern übersprang und die Latte bei 185 Zentimetern liegen blieb.

Aber war es *das*, was ich von meinem Leben erwartete? Es bildete sich nach und nach ein Lebensmotto mit einer paradoxen Formulierung heraus, das mich bis heute trägt: *Unterwegs angekommen*. Ich konnte mit den Jahren begreifen, dass es einen untergründigen Prozess des WERDENS in meinem Leben gibt, der sich jeweils in spezifischen Gestalten ausformt, die aber nur vorläufig und nicht von Dauer sind. Ich konnte und musste erkennen:

- Dieser Prozess des Werdens ist nicht kalkulierbar,
- er ist widerspenstig und geheimnisvoll – und doch von einer unbezähmbaren und nicht unterdrückbaren Kraft;
- der Werdens-Prozess ist nicht planbar und nicht herstellbar;
- ich bin ihm ausgeliefert und muss ihm demütig folgen;
- der Werdens-Prozess widersetzt sich meiner Ichhaftigkeit in dem Wunsch, dass **ich** das Geschehen selbst bestimme und **ich** alleine das Geschehen „mache“.

Nicht „Gesundheit“ war also die oberste Zielsetzung, sondern irgendwann dämmerte ein Erkennen: Es geht um ein intuitives Lauschen, ein außerordentlich stilles Offen-Werden für dieses Geheimnis des mir geschenkten Lebens. In ihm ist ein einzigartiges Potenzial geborgen, das sich entfalten möchte. *Es gibt eine Sehnsucht des Lebens an sich*. Ich kann *dann* „stimmig“ mit mir selbst werden, wenn ich mich leibhaftig in den Dienst dieser Sehnsucht stelle. Die oberste Zielsetzung meines Lebens besteht darin, diesen Prozess des WERDENS bejahen zu können und – mit den Jahren – mit ihm zunehmend einverstanden sein zu können.



Mit Hilfe dieser Überlegungen können wir einen Vorschlag für den ersten Aspekt einer zukünftigen *Kultur des humanen Werdens* formulieren:

Wenn wir also die Beziehungsmuster des dysfunktional gewordenen Gesundheitssystems durch ein anderes, humaneres Miteinander ersetzen wollen, dann müssen wir meines Erachtens zu allererst statt „Gesundheit“ einen anderen Leitbegriff einführen. Als diesen neuen Begriff schlage ich „WERDEN“ vor. Der Begriff des „WERDENS“ würde die systemische Grundlage für eine Kultur des gesellschaftlichen Miteinanders bilden. Wir müssen also aus dem semantischen Gefängnis der Begriffe von „Gesundheit“ und „Krankheit“ ausbrechen!

Der Begriff des „WERDENS“ verweist auf die Unverfügbarkeit und Einzigartigkeit des Lebens. Das Leben gehört niemandem. Es gehört nur sich selbst. Die Entfaltung des einzigartigen Werdens-Potenzials ist uns selbst und dem gesellschaftlichen System als verantwortliche Verpflichtung übergeben. Die Güte eines gesellschaftlichen Systems wird sich also daran erkennen lassen, in welchem Ausmaß es die Entfaltung des Werdens-Potenzials der Menschen schützt und unterstützt. Von einer *Kultur des humanen Werdens* würde ich mir diese systemische und strukturelle Unterstützung erhoffen.

Vgl.: Mit dem Pilotprojekt der berufsbegleitenden Weiterbildung „Die Kunst der Werdens-Begleitung“ hat die *Kooperative Werden* in den Jahren 2016–2018 aufgezeigt, dass ein solches Umdenken hin auf die Leitidee des Werdens hin möglich und in der beruflichen Praxis außerordentlich konstruktiv ist. www.kooperative-werden.de/archiv

3 Leitidee 2: Die Meisterung existentieller Grundsituationen

Spätestens mit dem ersten Atemzug sind wir mit existentiellen Grundsituationen konfrontiert. Zum Beispiel:

- Bin ich willkommen?
- Werde ich genährt?
- Werde ich geschützt?
- Wird mit mir eine Beziehung aufgenommen?
- Sind an dem Ort, an dem ich „da“ bin, übergeordnete Kategorien des Bewusstseins anwesend, die unabdingbar zum humanen Leben gehören, damit es gedeihen kann? Gibt es so etwas wie „Schönheit“? „Wahrhaftigkeit“? „Da-Sein“? „Verbunden-Sein“?

Die Meisterung existentieller Grundsituationen kann anschaulich werden durch Selbsterfahrungsübungen (siehe S. 118f).

In diesen Übung haben wir versucht, eine der existentiellen Grundsituationen aufzurufen und sie am eigenen Leibe zu erspüren. *Fühle ich mich willkommen in dieser Welt?* Mit solchen Fragen nach dem „Willkommen-Sein“, dem „Geschützt-Sein“ oder dem „Genährt-Werden“ sind anthropologische „Grund-Situationen“ im Leben eines Menschen verbunden. Die Erfahrungen, die wir in solchen grundsätzlichen Situationen machen, sind von existentieller Bedeutung. Ich nenne solche Erfahrungen deshalb „existentielle Grund-Erfahrungen“. Diese Situationen gehören „einfach“ zum Leben eines Menschen. Man kann sie nicht auslassen. Man kann nicht sagen: „Darauf möchte ich verzichten!“ Man kann sich ihnen nicht entziehen.

Die Erfahrungen in solchen Grund-Situationen sind immer auch kulturell geprägt. Sie sind somit nicht nur individuell geformt, sondern sie sind – den individuellen Erfahrungsraum übersteigend – eingebettet in übergreifende historische, „strukturelle“ Gegebenheiten (z. B. Frieden vs Krieg, Überfluss vs Kargheit, Liebe vs Gleichgültigkeit, Gier vs Empathie, eine Zeit beschleunigten kulturellen und gesellschaftlichen Wandels vs eine Zeit der Konsoli-

dierung und der „Ruhe“, usw.). Diese strukturellen Gegebenheiten können somit zu prägenden Voraussetzungen für den individuellen Gestaltungsraum werden. Die Anwesenheit, die Einflusstärke und die Wirksamkeit dieser strukturellen Gegebenheiten unterliegen also nicht der – meist gewünschten – vollständigen individuellen Kontrolle.

Die existentiellen Grund-Erfahrungen machen wir jedoch nicht nur im Kopf, sondern immer *in* und *mit* unserem Leib. Wir sind in all diesen Situationen mit unserem Leib anwesend. Im „Normalfall“ können wir unseren Leib nicht aus diesen Situationen entfernen. Wir können aus unserem Leib nicht herauspringen und ihn wie einen Rucksack in die Ecke stellen. Obwohl es – wie wir alle aus eigener Erfahrung wissen – ganz alltäglich ist, es immer wieder zu versuchen, so zu tun, als ob wir keinen Leib hätten. Wir können also sagen:

*Die leibliche Präsenz existentieller Grunderfahrungen
ist ein unaufhebbares Faktum.*

In der professionellen Begleitung eines Menschen in seinem Werdens-Prozess sind all die angeführten existentiellen Grund-Situationen und die zugehörigen vorsprachlichen, leiblichen Erfahrungsmuster aus diesen Grund-Situationen immer anwesend. Sie bilden die Basis für alle weitergehenden Entwicklungen eines Menschen.

Mit Hilfe der Erfahrungen aus solchen Übung und den anschließenden Überlegungen können wir einen Vorschlag für den zweiten Aspekt einer zukünftigen *Kultur des humanen Werdens* formulieren:

Wenn wir also die Beziehungsmuster des dysfunktional gewordenen Gesundheitssystems durch ein anderes humaneres Miteinander ersetzen wollen, dann müssen wir die Ausrichtung dieses neu zu entwickelnden gesellschaftlichen Systems grundlegend ändern. Anstelle der reduktionistischen Ausrichtung auf die technologische und pharmakologische Herstellung der Funktionalität eines Menschen, also seiner Brauchbarkeit und Verwertbarkeit, müssen wir uns wieder mit seiner unaufhebbaren existentiellen Einbindung befassen. Es geht dann darum, den Menschen zu unterstützen, im Rahmen seiner Biografie die „existentiellen Grundsituationen“ immer umfassender und immer freier und immer erwachter für seinen Werdens-Prozess zu meistern.

Vgl. dazu die Oper *La traviata* von Giuseppe Verdi und das Libretto von Francesco Maria Piave, Uraufführung in Venedig im Jahre 1853: In dieser Oper wird uns meisterhaft veranschaulicht, wie ein Mensch, Violetta, sich nach der existentiellen Grunderfahrung „Liebe“ sehnt. Da sie nicht daran glauben kann, diese Erfahrung in

ihrer Lebensspanne doch noch erleben zu können, führt sie ein aufwendiges Leben, in dem rauschhaftes Vergnügen diese Wunde („Fixierung“) und die weiterhin wirksame Sehnsucht überdecken soll. Die Liebesbeziehung zu Alfredo kann ihr nur noch in ihrem Sterben das „Schmecken“ dieser wesentlichen Grunderfahrungen des Willkommenseins, des Angenommenseins, der Verbundenheit schenken.

4 Zwischenfazit

Wir können nun nach der Erörterung von zwei zentralen Annahmen eines neuen gesellschaftlichen Systems ein Zwischenfazit ziehen.

Das neu konzipierte gesellschaftliche System würde anstelle der Leitideen von „Gesundheit“ und „Krankheit“ auf der Leitidee des WERDENS aufbauen. Und es würde den Menschen nicht auf seine Funktionsfähigkeit und Verwertbarkeit reduzieren, sondern ihn in seiner humanen anthropologischen Einzigartigkeit wahrnehmen.

5 Leitidee 3: Die Verpflichtung auf das Gemeinwohl

Ich möchte mit der Schilderung einer Begebenheit in diese Leitidee einführen. Ich kann mich erinnern, wie ich vor etlichen Jahren (2011) in den Wirtschaftsnachrichten einer Zeitung las, dass der Vorstandsvorsitzende einer privaten Klinikette mitteilte, dass er von jeder seiner Kliniken eine Umsatzrendite von 15 Prozent erwarten würde. Vergleicht man diese Zahl (15 %) mit der in anderen Wirtschaftsbranchen, dann staunt man. 2017 lag die Chemie-Branche vorne, – sie kam gerade mal auf eine Umsatzrendite von knapp 6 Prozent. Die Metall- und Elektroindustrie erreichte einen Wert von 4 Prozent; das Papier- und Druckgewerbe kam auf 3 Prozent.

In meiner Phantasie spielte sich das folgende Gedankenexperiment ab: Bill Gates kauft als reichster Mensch der Welt eine der privaten Kliniketten wie Asklepios, Helios oder Rhön-Klinikum. In ein Krankenhaus einer dieser Ketten wird ein Mensch X wegen einer Blinddarm-OP eingeliefert. Entsprechend dem DRG für eine Blinddarm-OP wird Bill Gates um weitere 15 Prozent reicher. Das wollte mir nicht in den Kopf gehen! Irgendjemand kann irgendwo auf der Welt am Leid dieses Menschen X in Deutschland völlig anonym seinen persönlichen Reichtum vergrößern?!

Wie kann eine solche – in meinen Augen geradezu perverse – Situation zustande kommen? Die Antwort auf diese Frage könnte folgendermaßen lauten:

Die Auffassung, dass eine ökonomische Betrachtung aller Lebensbereiche die beste ist, hat sich in den letzten Jahrzehnten immer weiter durchgesetzt – sie ist nicht nur gängig, sondern sie gilt als normal und selbstverständlich. In der ökonomischen Perspektive der industriellen Produktion kann alles in eine gewinnbringende Ware umgewandelt werden. Warum also nicht auch das menschliche Leben? Und so durchdringt seit Jahrzehnten die Ökonomisierung immer weitere Lebensbereiche. Sie ist auf einem Eroberungsfeldzug – wie es scheint: unaufhaltsam.

Die Protagonisten der Kommerzialisierung versprechen uns, die ökonomische Perspektive sei allen anderen Perspektiven überlegen. Dabei wird die Denkweise der industriellen Warenproduktion sukzessive auch auf Bereiche des Lebens übertragen, die kategorial keine Ware sein können. Denn: Das humane Leben ist kein herstellbares Ding. Das humane Leben ist *kategorial* anders zu betrachten. Das humane Leben kann nicht in ein wirtschaftliches Ding verwandelt werden.

Im Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland wird als zentrale Aussage im Artikel 1, Absatz 1 prägnant festgestellt:

„Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.“

Diese, das Grundgesetz einleitende Aussage, sozusagen ihr Fundament, ist nicht hintergebar. Sie ist nicht aufhebbar. Sie ist nicht verrechenbar. Sie hat absolute und nicht einschränkbare Gültigkeit. Die Aussage des Artikel 1 kann also zur Grund-Lage aller weiterführenden Überlegungen gemacht werden.

Das heißt: Das Leben eines Menschen darf nicht eingebracht werden in Kontexte, in denen es „bewertet“ und „verrechnet“ wird. Es ist damit zum Beispiel nicht erlaubt, das Leben eines Menschen in ökonomische Kalküle einzubringen, in denen es darum ginge, „Leben“ in einen ökonomisch bezifferbaren Wert umzurechnen. Damit würde die Unbedingtheit der Aussage von Artikel 1 GG aufgehoben werden.

Sie formuliert den Kern eines Mythos, auf den wir mit absoluter Unbedingtheit verpflichtet bleiben sollen. Wir können also feststellen:

Das Leben eines Menschen zählt unauflösbar zum Gemeinwohl eines Gemeinwesens.

Ein Mensch ist da. Er ist da und lebt in dem Beziehungsgeflecht dieses Gemeinwesens. Damit ist seine einzigartige, unantastbare, d. h. unbewertbare Würde ausreichend begründet. – Das sagt Artikel 1 GG.

Daraus ergibt sich:

Auch Phänomene in Krisensituationen und in Grenzsituationen, die nach der derzeit herkömmlichen Auffassung als „Krankheit“ diagnostiziert werden, sind immer Angelegenheiten des Gemeinwohls eines Gemeinwesens. Sie können nicht wie Waren zu Angelegenheiten von ökonomischen Kalkülen im Rahmen eines gesellschaftlichen Subsystems „Gesundheitswirtschaft“ werden.

In der derzeitigen „Gesundheitswirtschaft“ wird jedoch dieser Mythos der Unverfügbarkeit des menschlichen Lebens klammheimlich aufgehoben. Der Mensch wird über seine „Krankheit“ zu einem Objekt ökonomischer Kalküle, die derzeit prioritär marktwirtschaftlich-kapitalistischen Leitlinien folgen.

Wenn Menschen also in ihrem Werden auch bei der Meisterung von Krisensituationen und von Grenzsituationen professionell begleitet werden sollen, dann braucht es ein gesellschaftliches Subsystem, das dem Gemeinwohl verpflichtet ist. Wir schlagen vor, dieses neue, gemeinwohl-orientierte gesellschaftliche Subsystem als „Werdens-Wesen“ oder als „*Werdens-System*“ zu bezeichnen. Damit entspricht es dem Artikel 1 des Grundgesetzes.

Vgl.: Das Werdens-System könnte sich am Ansatz der Gemeinwohlökonomie, wie er von Christian Felber vertreten wird, oder den Leitlinien von CSX ((CSX bedeutet so viel wie ökologisch und sozial wertvolles Wirtschaften nach dem Modell der solidarischen Landwirtschaft, Marius Rommel, 2017, Zukunftsfähige Wirtschaftsgemeinschaften (CSX) – Übertragung der CSA-Logik auf andere Versorgungsfelder)) orientieren.



**6 Leitidee 4:
Verpflichtung auf eine postwachstumsökonomische
Orientierung**

Übung

Lassen Sie uns diese Leitidee wieder mit einem kleinen Gedankenexperiment einleiten. Ich stelle dazu eine Frage:

Womit identifizieren Sie sich?

Was fällt Ihnen spontan ein? *Womit identifizieren Sie sich?* Vielleicht würden Sie zu dieser Frage gern eine Erläuterung haben. Aber nehmen Sie bitte diese Frage einmal einfach so hin. *Womit identifizieren Sie sich?* Wie würden Sie auf die Frage antworten?

Für die Erörterung dieser Leitidee, nämlich der Verpflichtung auf eine postwachstumsökonomische Orientierung, ist es hilfreich, sich bewusst zu machen, welche übergreifenden Glaubenssätze unseren Alltag in der jetzigen

historischen Epoche bestimmen. Dazu gehören zum Beispiel solche Aussagen wie:

- Wir können alles auf Dauer fehlerfrei technologisch kontrollieren. *Oder:*
- Die industrielle Produktivität muss sich fortschreitend globalisiert ausweiten. *Oder:*
- Jeder ist zu einem unstillbar sich ausweitenden Konsum der produzierten Güter verpflichtet. *Oder:*
- Die jetzige Generation der Menschen ist zur unbegrenzten und schonungslosen Nutzung der ökologischen und humanen Ressourcen berechtigt.

Ich nenne diese Sammlung übergreifender Glaubenssätze einer Gesellschaft die „*Große Erzählung*“.

Zu den zentralen Komponenten der Großen Erzählung gehören auch die beiden folgenden Glaubenssätze:

- Fortgesetztes, ja sogar unendliches Wachstum ist möglich. *Und:*
- Wachstum ist unerlässlich und alternativlos (TINA = There is no alternative).

Das folgende Beispiel mag das veranschaulichen.

Die Lebensspanne der Menschen verlängerte sich in den letzten 50 Jahren in Deutschland kontinuierlich. Zieht man beispielsweise einen Vergleich der Sterbetafeln von 2013 bis 2015 mit den Sterbetafeln von 2014 bis 2016 heran, dann ist die Lebenserwartung nach den Berechnungen des Statistischen Bundesamtes für Neugeborene wieder um 2 Monate angestiegen. Neugeborene Mädchen werden jetzt durchschnittlich 83 Jahre und 2 Monate leben; neugeborene Jungen haben eine Lebenserwartung von durchschnittlich 78 Jahren und 4 Monaten. Dieser Anstieg der Lebensspanne wird – zu Recht – auch auf die wissenschaftlichen, pflegerischen und technologischen Fortschritte der Medizin zurückgeführt.

Das „Wachsen“ der menschlichen Lebensspanne passt also in dieses Annahmegerüst der Großen Erzählung. Da die Medizin sich als zuständig und verantwortlich für diesen positiv bewerteten Anstieg wahrnimmt, kann ein Mythos entstehen.

Nämlich in Gestalt eines Versprechens: Die Medizin könne die bisherige Begrenztheit der Lebensspanne erweitern, wenn nicht sogar aufheben. Die

Endlichkeit des menschlichen Lebens wird zu einer unerträglichen, nicht hinnehmbaren Provokation.

Das Versprechen der Medizin kann etwa so formuliert werden:

Wir, die Akteure des Gesundheitssystems, können die Grenze der Lebenserwartung in Richtung der Unsterblichkeit verschieben. Wenn uns ausreichende finanzielle, personelle, institutionelle und gesetzliche Ressourcen zur Verfügung gestellt werden, werden wir zudem das vor dem Ende der Lebensspanne liegende mögliche Leid verringern oder sogar aufheben. Wenn ein Mensch sich uns anvertraut, werden wir ihm mittels der pharmakologischen und technologischen Werkzeuge ein bequemes und konsumorientiertes Leben ermöglichen (vgl. den internationalen Mega-Trend convenience). Er wird all den beglückenden Verheißungen der jetzigen Epoche folgen können. Zu diesem paradiesischen Leben wird beispielsweise gehören: Er wird die Angebote der Reiseindustrie ausschöpfen können und die entlegensten Winkel der Erde auf bequeme Weise kennenlernen können; er wird sich den Angeboten der Bekleidungsindustrie nicht verweigern und mehr modische Bekleidungsstücke erwerben als er jemals auftragen kann, usw..

Der Mythos der Medizin trägt also dazu bei, dass Menschen glauben, ein Anrecht auf eine hedonistische, kauf- und konsumorientierte Lebensweise zu haben. Und die Medizin wird in ihrem technologischen Selbstverständnis den Menschen als ein Objekt der Reparatur und der Optimierung entdecken und ihn dahingehend fortschreitend sozialisieren. Denn: Die Dienstleistungen der Medizin tragen zum wirtschaftlichen Wachstum bei. Je mehr Anlässe für medizinische Dienstleistungen im Gefolge der hedonistischen Lebensweise als Kollateralschäden entstehen, desto stärker (und gewinnbringender) wird sich der technologisch-pharmakologische Medizin-Komplex entwickeln und ausweiten können.

Vgl. dazu den Film „Der marktgerechte Patient“ von Leslie Franke & Herdolor Lorenz, 2018. www.der-marktgerechte-patient.org

Zur „technologischen“ Auffassung des menschlichen Lebens und zum „technologischen“ Umgang mit den Folgen von Mustern der Lebensführung passt auch der jüngste Vorschlag des Bundesgesundheitsministeriums, das Absaugen von Körperfett künftig zu einer verpflichtenden erstattungsfähigen Leistung der Krankenkassen machen zu wollen. Vgl. FAZ, Nr. 9, 11.01.2019, S. 17, Spahn macht Fettabsaugen zur Kassenleistung.

Die Medizin und ihre Organisation im Rahmen des Gesundheitssystems werden somit zu systemimmanenten Akteuren in einer marktwirtschaftlich-kapitalistischen, wachstumsorientierten Wirtschaftsordnung. Sie vermitteln die darin enthaltenen Werte. Und: Durch ihre unmittelbare Nähe zu Leib und Leben kommt ihnen eine geradezu unabweisbare Überzeugungskraft zu. Wer kann sich der medizinischen Expertise widersetzen, wenn die Unterwerfung unter das medizinische Handeln verknüpft wird mit der Möglichkeit zur Fortsetzung des bisherigen „modernen“ Lebensstils und des Lebens überhaupt?

Der Mythos der Medizin trägt also dazu bei, dass die Menschen glauben, in einem außen-geleiteten, rastlos hedonistischen Leben aufgehen zu können. Wichtig wird es für die Menschen dann sein, über die aktuellen Modetrends in den vielfältigen Lebensbereichen Bescheid zu wissen und durch das eigene Handeln glaubwürdig zu belegen, dass man „dazu gehören“ kann. In einer solchen Lebensweise gibt es keinen Raum für die *Begegnung mit den humanen Grenzsituationen*: – zum Beispiel dem Scheitern des Lebensplans; der Begegnung mit der Gefährdung der Lebensspanne; der Erfahrung, dass es Kräfte gibt, die mächtiger sind als die Wirkmöglichkeiten der eigenen Ressourcen; der Begegnung mit dem Tod; usw..

Statt die humane diskursive Auseinandersetzung mit Krisen- und Grenzsituationen zu befördern, wird im Sinne des Wachstums-Paradigmas auch von staatlicher Seite dafür geworben, die Endlichkeit des Lebens technologisch aufheben zu können. So entstand in den letzten Jahrzehnten ein neuer Zweig der Medizin: die Organtransplantations-Medizin.

Vgl. dazu den Entwurf zur Reform des Transplantationsrechts des Bundesgesundheitsministeriums, der auf der Prämisse aufbaut, dass der Spender „tot“ sei. Dabei wird der sog. „Hirntod“ (d. h. das unumkehrbare Hirnversagen) gleichgesetzt mit dem Tod eines Menschen. Das ist eine mehr als fragwürdige Annahme. „Die lapidare Formulierung „nach meinem Tod“ verschleiert (und viele Menschen sind sich denn auch der Tatsache nicht bewusst), dass ein Patient mit irreversiblen Funktionsausfall des Gehirns keine Leiche ist, die der Bestattung überantwortet werden könnte, sondern ein künstlich beatmeter, intensivmedizinisch behandelter Patient – ein Sterbender, der zwar nie wieder selbständig atmen können sowie irgendeine Form von Bewusstsein wieder erlangen wird (und dessen Weiterbehandlung daher nicht sinnvoll und nicht gerechtfertigt wäre, wenn es die Organtransplantation nicht gäbe), dessen Herz aber selbständig schlägt, dessen Blutkreislauf und übrige Organe intakt sind und dessen komplexe Funktionen und Interaktionen des Organismus als Ganzem – von der Verdauung, Wundheilung und Immunabwehr bis hin zum Wachstum und der Mög-

lichkeit, eine frühe Schwangerschaft bis zur Geburt auszutragen – erhalten sind. Mit guten Gründen wird deshalb national wie international von zahlreichen Ethikern, Medizinern und Juristen die Gleichsetzung als „hirntot“ diagnostizierter Menschen mit Leiche in Zweifel gezogen.“ Höfling, W. & in der Schmittgen, J. (2019). Die Verschleierung der letzten Dinge. FAZ 15.1.2019, Nr. 12, S. 11.

Einen noch mutigeren Ansatz finden wir in der Kryonik. Auch in diesem Bereich wird der Traum vom ewigen Leben als eine lediglich technologisch zu bearbeitende Fragestellung angesehen.

Die Kryonik-Protagonisten bieten gegen ein entsprechendes Entgelt an, dass ein Mensch seinen Leichnam bei minus 196 Grad Celsius einfrieren lässt. Er soll dann, wenn entsprechende Heilmethoden zur Verfügung stehen, aus seiner kühlen Lagerung wieder aufgeweckt werden, um sein „ewiges Leben“ fortzusetzen und die Lebensspanne wachsen zu lassen.

Auf welcher Leitidee könnte nun die Grundlegung des neuen gesellschaftlichen Subsystems erfolgen? Es könnte sich „postwachstums-ökonomisch“ orientieren.

Zur Verdeutlichung der bisherigen Argumentation formuliere ich die folgende Aussage:

In der marktwirtschaftlich-kapitalistischen Wirtschaftsordnung gilt das Wachstums-Paradigma als gesetzt und wird als nicht veränderbar oder gar aufgebbar dargestellt. Als systemimmanenter Bereich dieser Wirtschaftsordnung akzeptiert und unterstützt der technologisch-pharmakologisch dominierte Medizin-Komplex das Wachstums-Paradigma. Er wirkt als größter und umsatzstärkster Wirtschaftssektor affirmativ für die bestehende Wirtschafts- und Werteordnung. Kritische Lebensphänomene werden zu „Krankheiten“ uminterpretiert und können dann als Ding-Objekte technologisch-pharmakologisch bearbeitet werden. Die so erfundenen „Krankheiten“ werden als „Waren“ zum Anlass für „medizinische“ Dienstleistungen. Und als solche werden sie systemimmanent unweigerlich dem Wachstums-Paradigma unterstellt.

Eine postwachstumsökonomische Orientierung eines neuen gesellschaftlichen Werdens-Systems wird anstelle von „Wachstum“ u. a. die Themen Endlichkeit und Grenzen, Subsistenz und Suffizienz in den Vordergrund des Diskurses stellen.

Mit *Subsistenz* wird eine Haltung bezeichnet, die sich auf alle Lebensbereiche beziehen kann: Die Menschen versuchen, dazu beizutragen, sich selbst-

ständig zu versorgen und unabhängig zu werden von den Dienstleistungen anderer. Sie eignen sich Wissen und Fertigkeiten an, um sich in ihrer Selbstwirksamkeit erfahren zu können.

Mit *Suffizienz* wird eine Haltung bezeichnet, die ebenfalls auf alle Lebensbereiche bezogen werden kann: Menschen fragen nach dem richtigen Maß. Wenn jemand etwas wünscht, braucht, glaubt zu benötigen, dann kann die Frage nach dem „genügend“ gestellt werden. Gibt es Grenzen der Ressourcen, die eingesetzt werden sollen? Grenzen der sozialen, psychischen, zeitlichen, materiellen, medialen Ressourcen? Kann und will ich mich selbst begrenzen, um nachhaltig mit mir, meinen Mitmenschen, den sozialen Einrichtungen meiner Daseinsfürsorge und den ökologischen Grundlagen meiner Lebenspraxis umzugehen?

Welche Auswirkungen hätte eine solche postwachstumsökonomische Neuorientierung für die Organisation eines neuen gesellschaftlichen Systems? Schauen wir zunächst auf den Mythos der Medizin. Wir hatten hervorgehoben, dass dieser Mythos eingewoben ist in die Möglichkeit und das Versprechen, die Endlichkeit der Lebensspanne aufzuheben. Dazu ist es erforderlich, dass ein Mensch sich der Expertise und der sozialen Macht der Krankheitsfachleute und der Expertise und der sozialen Macht des Gesundheitssystems – möglichst bedingungslos – unterordnet. Er soll darüber hinaus nicht selbst zur Behebung seines kritischen Lebensphänomens tätig werden, sondern die Dienstleistungen des Medizin-Komplexes in Anspruch nehmen. Die Uminterpretation eines kritischen Lebensphänomens in eine „vereinzelbare Krankheit“, der die Qualität einer „Ware“ zukommt, erfordert, dass an „seiner Krankheit“ und somit an dem Menschen möglichst viele Dienstleistungen des Gesundheitssystems erbracht und finanziell abgegolten werden können.

Eine postwachstumsökonomische Neuausrichtung würde nun vielmehr auf dem Respekt vor der Endlichkeit der Lebensspanne aufbauen. Dies erfordert einen tiefgreifenden Wandel der heute gültigen Mentalität: nämlich, die Endlichkeit des eigenen Lebens und das Sterben und den Tod bewusst zu akzeptieren. Die Neuausrichtung erfordert einen öffentlichen Diskurs hierzu, in den von jedem Menschen eine verbindliche Abklärung seiner Auffassungen zu diesen Themen eingebettet ist. Mittels dieser Abklärungen könnte ein Mensch widerständig und weniger willfährig hinsichtlich der – scheinbar selbstverständlich gewordenen – Vereinnahmungen des derzeitigen Gesundheitssystems mit seiner Wachstums-Logik und seiner Waren-Logik werden.

Bei einer Neuausrichtung stellen sich dann u. a. die folgenden Fragen:

- Unter welchen Umständen bin ich bereit, die Endlichkeit meines Lebens hinzunehmen?
- In welchen Lebenssituationen will ich um den Fortbestand meines Lebens kämpfen?
- Welche Veränderungen meines Lebensstils will ich einleiten und beharrlich durchhalten, wenn die längerfristige Fortsetzung meines Lebens gefährdet ist?
- Was will ich – im Sinne der Subsistenz – lernen, um mich – in welchen Lebenssituationen – aus der „Entmündigung durch Experten“ (Ivan Illich) zu befreien?
- Welche (sozialen, finanziellen, institutionellen) Ressourcen der sozialen Gemeinschaft, die mich trägt, will ich in welchem Umfang für die Meisterung meiner kritischen Lebensphänomene in Anspruch nehmen? (Kriterium der Suffizienz)

Ein postwachstumsökonomisches Werdens-System ist also nicht mehr im herkömmlichen Sinne „wachstums-orientiert“. Die Begleitung eines Menschen in den biografischen Zeiten des Auftauchens kritischer Lebensphänomene wird nicht mehr vorrangig auf eine technologische und pharmakologische Intervention reduziert werden. In der Beziehung dieses Menschen zum neuen Werdens-System wird er nicht länger als „Kunde/Kundin“ interpretiert werden, dem ein Höchstmaß an Dienstleistungen „verkauft“ werden soll. Sondern die Begleitung des Menschen wird ausgerichtet auf die Klärung der Beziehungen dieses Menschen zu sich selbst, zu seiner sozialen Mitwelt, zu den sozialen Gemeinschaften, denen er angehört, zu seiner ökologischen Mitwelt. – Hier schließt sich also der Kreis zu der kleinen Übung am Anfang dieses Abschnitts, als ich Sie fragte: *Womit identifizieren Sie sich?*

Vgl.: Dieser Text wird im Dezember 2018 geschrieben – einer Zeit, in der vom Handel versucht wird, die Menschen in die Verpflichtung zu einem Kaufrausch zu versetzen. In der Zeitungsausgabe der NWZ vom 18.12.2018 ist zu lesen, dass eine Forschungsstudie darauf hinweist, dass eine „minimalistische Lebensart“ an Zuspruch gewinnt (Klaus-Peter Wiedmann, Univ. Hannover). Bis zu 15 Prozent der Bevölkerung seien offen für eine minimalistische Lebensart, um sich auf das Nötigste zu konzentrieren und darüber freier und zufriedener zu werden.

Mit einer solchen anderen Ausrichtung des alten „Gesundheitssystems“ stehen wir an der Schwelle eines Aufbruchs in eine andere Kultur.

7 Der Aufbruch in die Kultur des humanen Werdens

Zur Unternehmensphilosophie der Gesundheitswirtschaft gehört die Zielsetzung, eine möglichst lange somatische Lebensspanne eines Menschen herzustellen. Dieses Produktionsziel eröffnet die Möglichkeit, eine möglichst große Anzahl von Dienstleistungen mit den zugehörigen technischen Werkzeugen und pharmakologischen Hilfsmitteln zum Einsatz zu bringen. Steigt die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen, so eröffnet dies die Chance, umfassendes Wachstum im gesellschaftlichen Sektor „Gesundheitswirtschaft“ zu generieren.

In einer *Kultur des humanen Werdens* stellen wir dem Begriff „Wachstum“ den Begriff „Werden“ gegenüber. *Werden* meint: Jeder Mensch ist mit einem einzigartigen Potenzial ausgestattet, das zur Entfaltung kommen will. „Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.“ (Albert Schweitzer, *Die Lehre von der Ehrfurcht vor dem Leben*.) In einer *Werdens-Kultur* ist es die Aufgabe des Gemeinwesens, die Entfaltung der potenziellen Einzigartigkeit zu ermöglichen, – ein Prozess, der in ständigem Rückbezug zur Anbindung an das Gemeinwohl erfolgt. Dabei spielt – wie nun deutlich wird die Werteordnung des Gemeinwesen eine herausragende Rolle:

- Ist das Gemeinwesen hinsichtlich ich-hafter Konkurrenz, Gier, Reichtum, Macht oder Weltherrschaft organisiert oder ist es cocreativ auf die Schaffung und den Erhalt der Lebensgrundlagen auch für zukünftige Generationen bedacht? In eine *Kultur des humanen Werdens* ist sowohl eine gemeinwohl-orientierte wie auch postwachstumsökonomisch orientierte Lebenspraxis eingebettet.
- Es gelten dann Selbst-Verpflichtungen wie zum Beispiel:
Die Ressourcen des Planeten Erde sind zu schonen; sie dürfen also nicht kurzfristig ausgebeutet werden. Es dürfen für die Erzeugung eines rücksichtslos hedonistischen Lebensstils die ökologischen Selbstregulationskräfte nicht überfordert werden.

Vgl. dazu die eindringliche Botschaft des Astronauten Alexander Gerst vom 25. November 2018, die er als Kommandant der ISS an seine Enkelkinder verschickte: „... Wenn ich auf den Planeten runterschau, dann denke ich, dass ich mich bei euch wohl leider entschuldigen muss. Im Moment sieht es so aus, als ob wir, meine Generation, euch den Planeten nicht gerade im besten Zustand hinterlassen werden ...“

- Es gilt ein soziales Klima der Achtung und Wertschätzung zu erzeugen; in ihm wird die Ausbeutung anderer Menschen weder geduldet noch akzeptiert oder sogar systemimmanent als „clever“ und „normal“ angesehen.
- In einer Kultur des Werdens werden die Menschen sich als zuständig für die Suffizienz und Subsistenz ihrer Lebenspraxis begreifen. Insofern werden sie sich nicht durch eine zunehmende Expansion von Dienstleistungen in alle Lebensbereiche hinein entmündigen lassen.

Siehe die Tabelle mit einem Vergleich der Beschäftigungsstruktur von 1970 mit dem Jahr 2012: Beachte den Anstieg des Bereiches „Dienstleistung“ von 45 % auf 74 %.

Jahr	Landw. Forstw Fischerei	Produz. Gewerbe	Bau- Gew.	Handel Gastgew. Verkehr	Unter- nehm.- DL	Übrige DL
1970	8,4	46,5		45,1		
2012	1,6	18,8	5,9	23,0	13,1	37,5
2012	1,6	24,7		73,7		

In einem Zeitalter der zunehmenden Digitalisierung wird die Expansion von Dienstleistungen einerseits zur totalen Überwachung und Gängelung des Menschen führen und andererseits zu seiner zunehmenden Verblödung und Infantilisierung. Die im Gewand der „bequemen Erleichterung“ oder der „gewährleisteten Sicherheit“ daherkommenden Dienstleistungsangebote werden dazu führen, dass die Menschen immer abhängiger werden vom Einkauf von Waren und Dienstleistungen. Die Freude am Selbst-Tun und an der Selbstwirksamkeit wird unterlaufen und ausgehöhlt. Schließlich investieren die Menschen ihr Einkommen in den Erwerb von fremdgesteuerten Angeboten, – sie werden von sich selbst entfremdet, – sie leben das Leben der anderen.

Vgl. Helen und Scott Nearing. Ein gutes Leben leben. Band I: 1970, Band II: 1979. Darin die 4-4-4-Regel: „Wir beginnen unsere Liste der Eigenarten des guten Lebens mit unserer vier-vier-vier-Regel: vier Stunden Brotarbeit, vier Stunden beruflicher

Aktivität und vier Stunden, die der Erfüllung unserer Verpflichtungen und Verantwortungen als Mitglieder der menschlichen Gemeinschaft gewidmet sind und der Teilnahme an verschiedenen lokalen, regionalen, nationalen und weltbürgerlichen Aktivitäten.“ Bd. II, S. 136.

Der Werdens-Begriff, wie wir ihn hier verwenden wollen, ist jedoch noch weiter. Er enthält ein Paradoxon. Das Werden eines Menschen bezieht sich nicht nur auf die Entfaltung seines individuellen Potenzials. Sondern es geht um seine Einbettung in ein kosmisches Geschehen. *Jeder Mensch ist ein Experiment des Kosmos*. Der Kosmos erfährt sich in dem jeweils einzigartigen Leben eines Menschen. Jeder Mensch ist immer auch Ausdruck des Kosmos. Es gibt somit nicht die Aufteilung von „ich hier“ und „dort draußen“ die „Umwelt“. Wir sind untrennbar mit allem verbunden. Das Paradoxon „*unterwegs angekommen*“ kann also ergänzt werden durch das Paradoxon „*irdisch kosmisch*“: Mein irdisches Leben ist zugleich in ein übergreifendes kosmisches Geschehen eingebettet. Wenn wir jetzt das Sterben der Insekten beklagen, das durch landwirtschaftliche Monokulturen und die extensive Verwendung von Gift in der Agrarindustrie bedingt ist, dann sind es nicht die Insekten „da draußen“, die sterben, sondern es ist ein integraler Teil unseres Lebens.

Die *Kultur des Werdens* baut also auf der Gemeinschaft mit allem Lebendigen auf, nicht nur auf dem Gemeinwohl für den Menschen. Wir müssen uns verabschieden von der Auffassung, dass um uns herum „Dinge“ sind, die mit uns nicht verbunden sind, – die wir nach Belieben nutzen und ausbeuten können, denn es seien ja nur „Dinge“. Es gibt nur diese eine Welt, in der alles gegenseitig aufeinander angewiesen ist. Wir leben in symbiotischer Gegenseitigkeit.

Damit eine *Kultur des Werdens* entstehen kann, muss das Paradoxon „*ich bin irdisch und zugleich kosmisch*“ nicht nur kognitiv gewusst werden. Sondern es muss aus der Erfahrung heraus gelebt werden können. Es braucht unabdingbar die *Erfahrung* des Paradoxons „*irdisch kosmisch*“. Das wiederum setzt voraus, dass die Menschen in den gesellschaftlichen Bildungseinrichtungen lernen könnten, sowohl ihre Ichhaftigkeit zu entwickeln als auch – wie dies in den meditativen Wegen geschieht – die Relativität dieses „alltäglichen“ Bewusstseinszustandes zu erleben. Der Bewusstseinszustand der engen und eingegrenzten Ichhaftigkeit (i. e. des Alltags-Wach-Bewusstseins) ist nur ein kleiner und spezifischer Bereich aus dem Spektrum der möglichen Bewusstseinszustände. Je mehr ein Mensch lernt, seine Ichhaftigkeit zu weiten, desto mehr wird er intensiv erfahren, wie verbunden er mit anderen Menschen, Tieren und Pflanzen ist: „Sich verbunden erfahren“ nicht als eine Schwärmerei, sondern als eine unabweisbare Erfahrungswirklichkeit. Diese Erfahrungswirklichkeit

der Verbundenheit steht in völligem Kontrast zur kapitalistischen Erlaubnis der dinghaften Ausbeutung von Mensch und Natur, wie sie derzeit rücksichtslos und grenzenlos praktiziert wird. Für eine *Kultur des Werdens* ist also die Bewusstseinsbildung als fünfte Leitidee unverzichtbar.



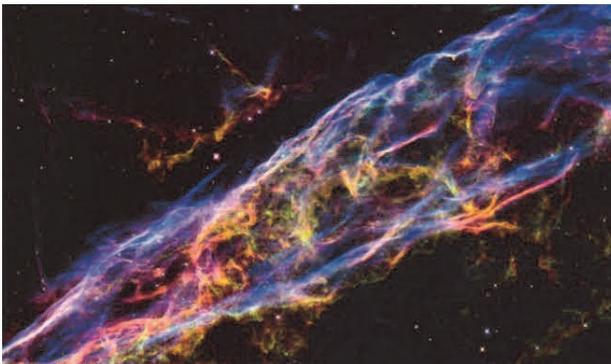
Eine *Kultur des humanen Werdens* zu entwickeln, ist somit kein privatistisches Projekt, das moralische Appelle an den einzelnen Menschen sendet oder in einem Beratungszimmer stattfindet. Es ist ein politisches Projekt, das die Grundannahmen des derzeitigen Gesellschaftsvertrags in Frage stellt und den bestehenden destruktiven Konsens stört. Die Konversion des derzeitigen „Gesundheitssystems“ und der derzeitigen „Gesundheitswirtschaft“ in ein Organisationsmodell, das einer *Kultur des humanen Werdens* entspricht, wird deshalb auch wesentliche Kriterien der Postwachstumsökonomie aufgreifen müssen. Für dieses neu zu schaffende gesellschaftliche Subsystem schlagen wir die Bezeichnungen WERDENS-WESEN oder WERDENS-SYSTEM vor.

Vgl. dazu aus naturwissenschaftlicher Perspektive den Nachweis der „kosmischen Einbindung und Verwobenheit“ des Menschen, der u. a. mit der ersten direkten Messung der Gravitationswellen im September 2015 gelang – so wie sie Albert Einstein in der Allgemeinen Relativitätstheorie vorhergesagt hatte. Die Menschen neh-

men diese kosmische Einbindung im Alltag nicht wahr: sie ist im alltäglichen Bewusstseinszustand nicht spürbar. – Mitteilung der LIGO-Kollaboration vom 11.02.2016, Rainer Weiss, Barry Barish & Kip Thorne



Vgl. zum Thema der „kosmischen Einbindung und Verwobenheit“ des Menschen, ebenfalls aus naturwissenschaftlicher Sicht: Vor etwa 18.000 Jahren wurden im Sternbild Schwan die äußeren Schichten eines Neutronensterns („Schwarzes Loch“) als Supernova in den Weltraum gesprengt. Die Trümmerwolke wabert wie der abgebildete „Schleier-Nebel“ in einer Entfernung von 2.000 Lichtjahren durch den Weltraum und bringt dort vorhandenes Gas zum Aufleuchten. Bei einer solchen Explosion wird die „kosmische Evolution“ vorangetrieben: Es entstehen die schwereren Elemente wie Sauerstoff, Stickstoff, Kohlenstoff und Eisen. Sie sind nicht mit dem Urknall entstanden, sondern wurden erst in den Sternen erbrütet. Der Mensch ist deshalb mit den in seinem Organismus enthaltenen Elementen „lebender Sternenstaub“ und insofern „himmlischen“ Ursprungs.



8 Vom Gesundheits-System zum Werdens-System

Wie soll man nun mit der bestehenden „Gesundheitssystem“ umgehen?

Für die Auseinandersetzung mit dem Riesen „Gesundheitswirtschaft“ erscheint es mir nützlicher, zweckmäßiger und erfolgversprechender zu sein, in einer gesellschaftlich zugestandenen Nische ein neues gesellschaftliches Subsystem, das *Werdens-System*, zu erschaffen. Angesichts der übermächtigen Ressourcen des Riesen Gesundheitswirtschaft wird es nicht ratsam sein, sich auf einen konfrontativen Kampf mit dem Riesen einzulassen. Es ist wohl „gesundheitsförderlicher“, einen Schritt zu Seite zu treten und den Riesen zu betrachten – und seine unaufhörlichen, durchdringenden und chronifizierten Schmerzensschreie mitfühlend, aber nicht mitleidend zu hören.

Die folgende Tabelle veranschaulicht als Synopse den Paradigmenwechsel vom *Gesundheits-System* zum *Werdens-System*. Mit der Tabelle wird noch einmal deutlich, an welchen entscheidenden Stellen es notwendig ist, sich in einen anderen *Suchraum* zu begeben, um zu qualitativ anderen, zu konstruktiven Vorschlägen gelangen zu können, die aus der derzeitige Misere des Gesundheitssystems herausführen können. Die wesentlichen Unterschiede sind in den folgenden Merkmalen zu finden:

- In der Spalte „Die Große Erzählung des gesellschaftlichen Systems“ finden sich die völlig unterschiedlichen Annahmen zur Ökonomie und zu den Auffassungen über die „Natur“ des Menschen im Gesundheitssystem bzw. dem Werdens-System.
- In der Spalte „Wissenschaftliches Modell“ wird auf Anhieb ein weiterer, fundamentaler Unterschied erkennbar: Die zur Erklärung von Lebensphänomenen herangezogenen Modelle unterscheiden sich gravierend. Im „*somatomedizinischen Modell*“ wird auf die Dingwelt rekurriert: Lebensphänomene werden insoweit erfasst und interpretiert („gemessen“), soweit sie sich mit den Parametern von Zentimeter, Gramm und Sekunde abbilden lassen. Die sozialen Handlungspraktiken in Beratung und „Therapie“ folgen diesem Modell. Eine professionelle Person handelt deshalb völlig *lege artis*, wenn sie nicht nach so etwas wie „Gefühlen“ oder „wie es denn einem so ginge“ fragt. Der Mensch wird in seiner Komplexität gemäß den somatomedizinischen Modellannahmen auf einen „Körper“ der Dingwelt reduziert. Im „*biopsychosozialen Modell*“ wird der „Körper“ lebendig und wandelt sich zum gespürten und selbst erfahrenen „Leib“. Der „gelebte Mensch“

lebt in einer Welt, in der er sich gemäß den Beziehungen und Bedeutungen, die er erfährt oder die er in seine Konstruktion von Wirklichkeit einbringt, orientiert.

Im „*Werdens-Modell*“ wird ein Mensch dann Sinn und Erfüllung erleben, sich ganz und heil erleben, wenn seine gespürte Lebenssehnsucht stimmig werden kann mit seiner Lebenspraxis.

Gesellschaftliches System	DIE „Große Erzählung“ des gesellschaftlichen Systems Bausteine	Wissenschaftliches Modell (verwendet in ...)	Setzung (Komplexitäts-Grad 1-3)	Für die Wirklichkeitskonstruktion erforderliche Bewusstseinsweite (A-B-C)
Werdens-System	.. Gemeinwohloökonomie, Postwachstumsökonomie, der Mensch in seinen existentiellen Grundsituationen, seine kosmische Einbindung, Spektrum der Bewusstseinszustände	Werdens-Modell (.. Werdens-Begleitung)	3 Es gibt die Entfaltung des Werdens im Leben des >ganzen< Menschen in seiner kosmischen Einbindung	Modulation des Bewusstseins: Alltags-Wachbewusstsein A bis Reine Bewusstseinsqualitäten C (Ding-Welt / Bedeutungs-Welt / Bewusstseins-Welt / Verleblichung einer implizierten Bewusstseinsstruktur)
Paradigmenwechsel und Übergang				
Gesundheits-System / Gesundheits-wirtschaft	.. „aufgeweichte“ Modelle des marktwirtschaftlichen Kapitalismus, des Monopols des Alltags-Wachbewusstseins (AWB) und der Ökonomisierung des Lebens	Biopsychosoziales Modell (.. Psychotherapie, TCM, Anthropos, Med., Klass. Homöopathie)	2 Es gibt den Leib Es gibt die Lebenssituation	Modulation des Bewusstseins: Alltags-Wachbewusstsein A bis Empathie B (Ding-Welt / Bedeutungs-Welt: Bedeutung, Beziehung, Bindung)
Gesundheits-System / Gesundheits-wirtschaft	.. marktwirtschaftlicher Kapitalismus, Monopol des AWB, Funktionalität des M. (Brauchbarkeit/ Verwertbarkeit), G & K als >Ware<, M. als >Kunde<	Somato-medizinisches Modell (.. „Schulmedizin“)	1 Es gibt den Körper Es gibt (die kontext-unabhängige) >Krankheit<	Alltags-Wachbewusstsein A (Ding-Welt: Materie: cm, g, sec)

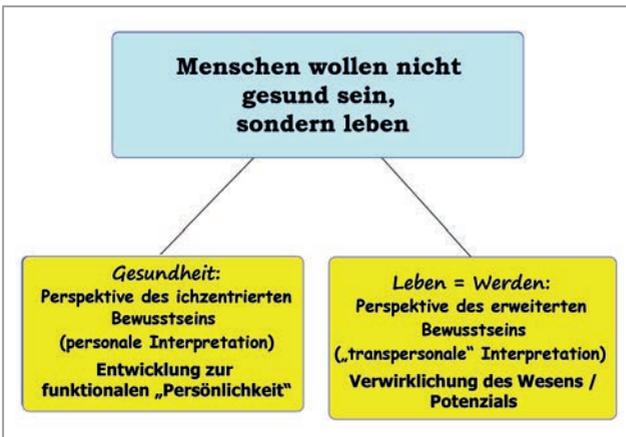
Legende zu der Spalte „*Setzung*“: Der Grad der Komplexität nimmt von 1 nach 3 zu.

In der Spalte „Setzung“ findet sich die Formulierung „Es gibt die Entfaltung des Werdens im Leben des „ganzen“ Menschen in seiner kosmischen Einbindung“. Damit soll ausgedrückt werden, dass von der grundlegenden Annahme über den Menschen ausgegangen wird, in seiner Existenz spiegele sich seine unauflösliche kosmische Eingebundenheit. Er ist nicht nur zur funktionalen Erfüllung gesellschaftlicher Anforderungen als leibliche Gestalt auf die Welt gekommen, sondern seine Existenz ist als solche schon sinnerfüllt. Der Mensch kann also nur dann „ganz“ und „heil“ werden, wenn er das in ihm enthaltene/ verborgene Potenzial zur Entfaltung bringt – durchaus in einem Rahmen der sozial verträglichen Angemessenheit.

- Ein weiterer wesentlicher Unterschied findet sich in der Spalte „Für die Wirklichkeitskonstruktion erforderliche Bewusstseinsweite“. Dort werden drei Bewusstseinsweiten A, B und C unterschieden. Um sein Potenzial erspüren zu können, muss der Mensch nach der Ausbildung der (in westlichen Gesellschaften relevanten) Ichhaftigkeit lernen, die Grenzen des „Alltags-Wach-Bewusstseins“ (Bewusstseinszustand A) zu überschreiten. In westlichen Gesellschaften ist in manchen Situationen auch der Bewusstseinszustand der „Empathie“ (B), d. h. der gelebten Solidarität, sozial erwünscht. Für die Entwicklung zum „heilen“ Menschen ist jedoch die Fähigkeit zur Weitung des Bewusstseins hin zur Erfahrung der „Reinen Bewusstseinsqualitäten“ (C) erforderlich.
- Die professionelle Werdens-Begleitung überschreitet also – wie aus den eben aufgeführten Aspekten hervorgeht – in der Regel die Annahmefüße der bisherigen Sozialpraktiken wie Beratung, Coaching, Psychotherapie und medizinische Behandlung, wenn sie aus den Transfersystemen des Gesundheitswesens finanziert werden sollen.
- Das herkömmliche und vertraute Gesundheitssystem hat somit seine Berechtigung, wenn man die zugrunde liegenden Modellannahmen teilt und akzeptiert und billigt. Das hier vorgestellte Werdens-System unterscheidet sich jedoch paradigmatisch vom Gesundheitssystem. Deshalb kann das Gesundheitssystem nicht durch Reformen verbessert werden. Es brauchte dafür einen paradigmatischen Sprung.
- Es wird auszuloten sein, in welchen Krisen- und Grenz-Situationen es zweckmäßig, nützlich und hilfreich sein kann, eine Reduktion der Komplexität in der Auffassung vom Mensch-Sein vorzunehmen. Aber dann wäre dies ein bewusster Wahl-Akt, der zu begründen wäre. Zum Beispiel: „In der Situation Sx nutzen wir die Reduktion der Komplexität in

der Wahrnehmung des Menschen M vom Komplexitätsgrad 3 auf 1, weil“

- Zunächst aber wird es das wichtigste Projekt sein, im öffentlichen Diskurs für die Wahrnehmung der „Natur“ des Menschen die Komplexität auf die Stufe 3 zu erweitern. Damit könnte die fortschreitende Funktionalisierung und Ökonomisierung des Menschen in Frage gestellt werden und (endlich wieder) begrenzt werden.



Ich kann die bisherigen Ausführungen in einer Aussage zusammenfassen:

Menschen wollen nicht gesund sein, sondern leben, d. h. werden.

Dieses Werden ist jedoch subversiv in Bezug auf die Sozialpraktiken des derzeitigen Gesundheitssystems. Denn die Menschen, die im hier vorgeschlagenen Sinne „werden“ wollen, erwachen aus der Konformität mit den Mainstream-Annahmen eines „guten Lebens“. Sie sind nicht mehr nur *ichzentriert* in ihrem Fühlen, Denken und Handeln, sondern ihr Bewusstsein kann sich weiten, hin zur Empathie und Solidarität und hin zu „Reinen Bewusstseinsqualitäten“, d. h. zur Identifikation mit der Erde und dem Kosmos.

Mit dem *Werdens-Modell* eröffnet sich also ein anderer konstruktiver Suchraum. Es erscheint mir deshalb zur Zeit wesentlich verlockender, zusammen mit Wahlverwandten eine *Kultur des humanen Werdens* zu entwickeln. Diese andere Kultur gilt es dann in die zugehörigen Strukturen eines solidarischen, gesellschaftlich tragfähigen *Werdens-Systems* auszuformen.

Dabei muss man sich darüber im Klaren sein, dass in diesem kulturellen Entwicklungsprojekt mit Widerständen zu rechnen sein wird. Die bisherige Geschichte der Reformversuche des derzeitigen Gesundheitssystems gibt bereits ein anschauliches Zeugnis über die Vielfalt der extrem giftigen Methoden und Werkzeuge, welche die Protagonisten der derzeitigen Gesundheitswirtschaft bereit sind, durchaus skrupellos einzusetzen.

Vielleicht finden sich Wahlverwandten, die mit mutigem Herzen endlich aufbrechen wollen. Wir werden ausloten müssen, wie weit der hier vorgetragene Entwurf trägt. Wo sind seine Vorteile und wo sind seine Grenzen?

Bei alledem kann uns ein Spruch von Laotse ermuntern:

*Wahrhaft Schweres zeugt wahrhaft Leichtes
Die tiefe Ruhe beruhigt Unruhe.*

Übungsteil

Einige der folgenden Übungen wurden im Rahmen der berufsbegleitenden Weiterbildung „Die Kunst der Werdens-Begleitung“ (2016–2018) eingesetzt. Das Anliegen und die Module der Weiterbildung sind dokumentiert: www.kooperative-werde.de .

Die leibliche Präsenz in existentiellen Grunderfahrungen

Menschen begegnen in ihrem Leben unabweisbar Situationen, die sich durch eine urtümliche Struktur auszeichnen. Was sind das für Situationen? Zunächst: Wir sind seit unserer Geburt in dieser Welt anwesend, ursprünglich eigentlich als ein „ganzer“ Mensch. Oder wenn wir die in unserer Kultur gebräuchliche Aufteilung nutzen: Wir sind anwesend mit „Leib“ **und** „Seele“ **und** „Geist“.

Es gibt also die Ur-Situation aller existentiellen Grund-Situationen:

Ich bin da in dieser Welt.

Mit dem nicht hintergehbaren Da-Sein in dieser Welt als einem noch hilflosen „Nesthocker“ (Adolf Portmann, 1941) beginnt eine Reihe von Fragen zu weiteren existentiellen Grundsituationen. Ich möchte 7 Beispiele hier anführen.

Nach der ersten existentiellen Grundsituation lässt sich so fragen:

Ist jemand für mich da in dieser Welt? Werde ich als da-seiender Mensch „ganz“ wahrgenommen? Wird für mich in meiner Hilfsbedürftigkeit als Neugeborenes (und dann auch im weiteren Verlauf meiner Biografie) in dem Da-Sein eines anderen Menschen und in der Qualität der Beziehung zu einem anderen Menschen leiblich erspürbar, dass es mich als „ganzen Menschen“ gibt?

Dieses Erspüren zeichnet sich durch zwei besondere Merkmale aus:

1. Die Qualitäten des leiblichen Erspürens werden zunächst als vorsprachliche Konzepte abgebildet und gespeichert.
2. Ich sagte, in der Beziehung zu einem anderen Menschen sollte erspürbar werden, dass es mich als „ganzen Menschen“ *gibt*. Dies ist eine Formulierung im Indikativ. Zutreffender wäre eine Formulierung, welche die 5 Modalitäten dieses „gibt“ präzisiert, nämlich dass es mich „geben kann“, „geben darf“, „geben soll“, „geben will“, „geben muss“.

Die Frage zu einer zweiten existentiellen Grundsituation könnte lauten:

Ist für mich als ein zunächst vorsprachliches Konzept leiblich erspürbar, dass ich willkommen bin in dieser Welt als „ganzer Mensch“?

Die Frage nach einer dritten Grundsituation lässt sich so formulieren:

Ist für mich leiblich erspürbar, dass ich in dieser Welt geschützt werde als „ganzer Mensch“?

Eine vierte Grundsituation:

Ist für mich leiblich erspürbar, dass ich in dieser Welt genährt werde als „ganzer Mensch“?

Eine fünfte existentielle Grundsituation lässt sich in der Frage abbilden:

Ist für mich leiblich erspürbar, dass ich mich als „ganzer Mensch“ in dieser Welt aufrichten kann?

Nach einer sechsten Grundsituation lässt sich so fragen:

Ist für mich leiblich erspürbar, dass ich mich als „ganzer Mensch“ in dieser Welt „einfach so da-seiend“, naiv und angstfrei öffnen kann und in dieser Welt „einfach so da-seiend“ behaupten kann? (Als anthropologische Grundkategorie: das Verbundensein und Eingebundensein nach „vorne“ und „hinten“, als Verknüpfung und Hochzeit von „Zukunft“ und „Vergangenheit“ im „Jetzt“.)

Mit der Frage zu einer siebten Grundsituation will diese Beispielsammlung (vorerst) abschließen:

Können sich „reine“ Qualitäten wie Schönheit, Klarheit, Verbundenheit oder „Liebe“ in diesem da-seiendem Entfaltungs-Geschehen leiblich erspürbar ansiedeln?

Mit solchen Fragen sind anthropologische „Grund-Situationen“ im Leben eines Menschen verbunden. Man könnte auch von archetypischen Situationen sprechen. Die Erfahrungen, die wir in solchen grundsätzlichen Situationen machen, sind von existentieller Bedeutung. Ich nenne solche Erfahrungen deshalb „existentielle Grund-Erfahrungen“. Diese Situationen gehören „einfach“ zum Leben. Man kann sie nicht auslassen. Man kann nicht auf sie verzichten wollen oder sich ihnen entziehen. Oder sagen: „Diese Situation will ich nicht!“ Oder: „Diese Situation gefällt mir nicht.“

Die Erfahrungen in solchen Grund-Situationen sind immer auch kulturell geprägt und ausgestaltet. Sie sind somit nicht nur individuell geformt, sondern sie sind – den individuellen Erfahrungsraum übersteigend – eingebettet in übergreifende historische, epochale, „strukturelle“ Gegebenheiten (z. B. Frieden vs Krieg, Überfluss vs Kargheit, Strenge vs Laissez faire, Gleichheit vs Ungleichheit, Willkür vs Diskurs, Liebe vs Gleichgültigkeit, Gier vs Empathie, Patriarchat vs Matriarchat, eine Zeit beschleunigten kulturellen und gesellschaftlichen Wandels vs eine Zeit der Konsolidierung und der „Ruhe“, eine Zeit der technologischen Umbrüche und „Revolutionen“ vs eine Zeit der gewohnten und tradierten Techniken, eine Zeit globaler Veränderungen vs eine Zeit des „lokalen Horizonts“, eine Zeit der gefühlten Ruhe und Sicherheit vs eine Zeit der gefühlten Bedrohung, eine Zeit des Lebens in einer gefühlten „heimatlichen“ Geborgenheit vs eine Zeit des gefühlten Verlustes von „Heimat“ in relevanten Lebensfacetten, usw.). Diese werden somit zu – möglicherweise prägenden – Voraussetzungen für den individuellen Gestaltungsraum. Die Anwesenheit, die Einflussstärke und die Wirksamkeit dieser strukturellen Gegebenheiten unterliegen also nicht der – meist gewünschten – vollständigen individuellen Kontrolle.

Die existentiellen Grund-Erfahrungen machen wir jedoch nicht nur sozusagen im Kopf, sondern **immer** *in* und *mit* unserem **Leib**. Wir sind in all diesen Situationen mit unserem Leib präsent. Im „Normalfall“ können wir unseren Leib nicht aus diesen Situationen entfernen.

Wir können also sagen:

**Die „leibliche Präsenz existentieller Grunderfahrungen“
ist ein unaufhebbares Faktum.**

In der professionellen Begleitung eines Menschen sind all die angeführten existentiellen Grund-Situationen und die zugehörigen vorsprachlichen, leiblichen Erfahrungsmuster aus diesen Grund-Situationen immer anwesend. Sie bilden die Basis für alle weitergehenden Entwicklungen eines Menschen. Deswegen ist es unverzichtbar, solche Grund-Situationen und die zugehörigen Grund-Erfahrungen bei sich selbst als professionellem Begleiter aufzurufen und zu versuchen, sie in ihrer „urtümlichen“ Leiblichkeit zu erspüren.

Es gibt eine Reihe von Programmen der Selbsterfahrung, die mit dem Merkmal „achtsam“ beschrieben und damit von anderen Programmen abgehoben werden. Im Amerikanischen hat sich dafür der Begriff „mindfulness“ einge-

bürgert. So gibt es die „Mindfulness based stress reduction“ (MBSR) oder die „Mindfulness based cognitive therapy“ (MBCT).

Siehe zur MBSR die Publikationen von Jon Kabat-Zinn ab 1982: An out-patient program in Behavioral Medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness based meditation. Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33–47. Zur MBCT: Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D., 2002. *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.

Die hier vorgeschlagenen „Übungen“ zur Erfahrung der „leiblichen Präsenz existentieller Grunderfahrungen“ sollen eher als „achtsame Leiberfahrung“ bezeichnet werden. Sie sollten also eher mit dem Begriff der „bodyfulness“ belegt werden.

Ferrer, Jorge (2007). Verleiblichte Spiritualität – Embodied spirituality. In Belschner, W., Büssing, A., Piron, H. & Wienand-Kranz, D. (Hrsg.), *Achtsamkeit als Lebensform*. Münster: LIT. 85–104.

Meine Lebensgeschichte in bedeutsamen Objekten

Welche Episoden in meinem Leben fallen mir ein, die mit bestimmten materiellen Objekten verknüpft sind?

Ich folge damit einer Anregung von Hermann Schäfer, der 2015 das außerordentlich anregende Buch „Deutsche Geschichte in 100 Objekten“ publizierte.

An Hand von Objekten können psychische Entwicklungen, Dynamiken, Zustände und Strukturen in einer Biografie offenbar werden. Sich an und in den Zeitpunkt des In-Erscheinung-Tretens eines Objektes zu versetzen, kann helfen, die Wünsche und Sehnsüchte, die Bedürfnisse und Motivationen, die zu diesem biografischen Zeitpunkt wirksam waren, zu erkennen.

Was wollte sich zeigen, was wollte gelebt werden –
ohne dass wir darüber schon bewusst verfügt hätten?

Wir haben und hätten die *damaligen* Sehnsüchte und Bedürfnisse vermutlich in sprachlicher Form nicht vorbringen können – sie können uns jedoch *jetzt* reflexiv an Hand von Objekten erkennbar werden. Wir können der in uns wirksamen Sehnsucht, der Wünsche und Bedürfnisse, die sich an einem Objekt entfalteteten, zumindest hypothetisch gewahr werden. Wir können die Sehnsucht und die Motive des Erwerbs oder des Begehrens hypothetisch dechiffrieren – und, wenn sie dadurch offenbar geworden sind, prüfen, ob wir sie – zumindest probenhalber – jetzt annehmen können, um zu spüren, ob sie stimmig sind mit dem weiteren Verlauf unserer Lebensgeschichte, ob sie eine Wirksamkeit entfaltet haben, die mit weiteren, folgenden Episoden und Ereignissen der eigenen Biografie schlüssig zusammenpassen und eine spezifische lebensgeschichtliche Epoche in sich konsistent werden lassen. Und wir können nachspüren, ob und in welcher Weise sie auswählend, regulierend, steuernd wirksam geworden sind.

Vielleicht konnte mit dem Erwerb eines Objektes oder dem „Zufallen“ eines Objektes auch eine Sehnsucht erfüllt werden, die dann ihre (nagende, quälende, fordernde, rücksichtslose, etc.) Bedeutsamkeit und Wirkmacht nach Beachtung und Erfüllung verlieren konnte: Es war dann und von dann an „gut so“. Der Fluss und der Verlauf des Lebens (die „Libido“) blieben nicht aufgehalten und fixiert durch das, was sich „noch erfüllen musste“ oder was „eigentlich“ noch „erledigt“ werden musste, sondern es war nun wieder ein freier Entfaltung-Spiel-Raum (eine „Zone der nächsten Entwicklung“, ein „Zustand der schöpferischen Indifferenz“) entstanden, in dem sich das spezifische humane Potenzial eines Menschen selbst suchen und finden konnte.

Quelle:

Schäfer, Hermann (2015). Deutsche Geschichte in 100 Objekten. München: Piper.

Was bestimmte den Verlauf meines Lebens?

Alle von Dir genutzten Faktoren sollten zusammen (so etwa) 100 Prozent ergeben.

	Einflussfaktor	Prozent
1	Meine genetische Ausstattung („mein genetisches Erbe“)	
2	Meine epigenetische Ausstattung (ob bestimmte Gene an- oder ausgeschaltet sind)	
3	Meine frühkindlichen Erfahrungen	
4	Das soziale Milieu, in dem ich heranwuchs bis zum Erwachsensein	
5	Meine Zeit in Schule, Lehrzeit, Ausbildung, Studium, usw.	
6	Meine Freundschaften in Kindheit, Jugend, Ausbildung	
7	Meine Aktivitäten außerhalb von Schule, Ausbildung, Studium (vor dem Berufseinstieg)	
8	Meine beruflichen Tätigkeiten	
9	Mein Ehrgeiz, meine Bereitschaft, mich anzustrengen in Schule, Ausbildung, Beruf	
10	Meine Partnerschaft (en)	
11	Das, was meine Eltern von mir erwarteten/für mich vorgesehen hatten	
12	Es gab wundersame Fügungen, die ich nicht erklären kann	
13	Der Zufall spielte eine Rolle	
14	Mein Leben wurde und wird irgendwie („aus dem Kosmos“) geführt/gelenkt	
15	Es war und ist Schicksal	
16	Meine Begabung/meine Intelligenz	

17	Meine Beziehungen/mein soziales Netz	
18	Ich hatte das Glück, in günstigen Zeiten zu leben/ich hatte das Pech, in schwierigen Zeiten zu leben	
19	Vieles fiel gerade mir einfach zu – ich weiß nicht warum	
20	Ein weiterer Faktor, der den Verlauf meines Lebens bestimmte:	
21	Ein weiterer Faktor, der den Verlauf meines Lebens bestimmte:	
22	Ein weiterer Faktor, der den Verlauf meines Lebens bestimmte:	

Meine ersten Erinnerungen

Versuche einmal, in Deiner Biografie von Deinem jetzigen Lebensalter zurückzugehen auf die letzte runde Zahl (eine Zahl mit einer Null am Ende).

Versuche nun, Dich zu erinnern, was in diesem Alter, in diesem Zeitraum besonders in Deiner Biografie war ... Vielleicht kannst Du auch in Dich hineinspüren, wie Du Dich in dieser Altersspanne gefühlt hast

Gehe nun in Zehnerschritten (Zwanzigerschritten) immer weiter in Deiner Biografie zurück. Versuche bei jeder Altersspanne das Besondere zu erinnern. Und versuche zu erspüren, wie Du Dich in der jeweiligen Altersspanne gefühlt hast. Gab es da Unterschiede zu dem voran gegangenen Zehnjahresabschnitt (Zwanzigjahresabschnitt)? Was war neu? Vielleicht sogar überraschend neu?

Wenn Du bei der Zahl 20 angekommen bist, verkürze von nun an die Altersspanne auf 5 Jahre.

Was war das Besondere der Altersspanne von 15 Jahren? Wie hast Du Dich mit 15 Jahren gefühlt? War etwas noch so wie vorher?

Was war das Besondere der Altersspanne von 10 Jahren? Wie hast Du Dich mit 10 Jahren gefühlt? War etwas noch so wie vorher?

Was war das Besondere der Altersspanne von 5 Jahren? Wie hast Du Dich mit 5 Jahren gefühlt? War etwas noch so wie vorher?

Wenn Du nun noch weiter zurückgehen willst, dann geraten wir in einen Bereich, an den Du vielleicht „so auf Anhieb“ nicht sehr viele Erinnerungen hast. Vielleicht geht es nun darum, welche Erinnerungen Du überhaupt an die Zeit vor Deinem 5. Geburtstag hast. Und vielleicht lässt sich bei solchen Erinnerungen auch gar nicht so genau sagen, wie alt Du warst. Versuche also. Dich an das zu erinnern, was Dir zu Deiner Altersspanne vor Deinem 5. Geburtstag einfällt. Wo hast Du da gelebt? Wie sah die Wohnung, das Haus, die Straße aus? Kannst Du Dich an Dein Bett erinnern? Wie sah es rund um Dein Bett herum aus? Welche anderen Menschen waren auch anwesend? Gab es Menschen, an die Du Dich besonders gut erinnerst? Oder auch besonders gern? Oder ungern? Gab es besondere Ereignisse?

Es wäre schön, wenn Du Dir zu diesen Erinnerungen jeweils ein Stichwort machen könntest.

Wenn Du nun all diese Erinnerungen betrachtest: Welche dieser Erinnerungen sind wohl Deine frühesten Erinnerungen? Sozusagen Deine ersten Erinnerungen.

Versuche nun einmal – wenn es Dir möglich ist –, Deine früheste Erinnerung aufzurufen. Vielleicht kannst Du sie möglichst präsent in Dir werden lassen. Vielleicht taucht auch auf, wo diese Erinnerung spielt. Ob da auch noch andere Menschen waren. Wer? Und wenn diese Szene nun ein wenig deutlicher geworden ist, wie hast Du Dich da erlebt? Wie hast Du Dich gefühlt? Versuche, es möglichst ausführlich zu beschreiben.

Kommt Dir dieses Gefühl bekannt vor auch für andere Erinnerungen? Kommt Dir dieses Gefühl bekannt vor, wenn Du an Dein jetziges Leben denkst? Ist das ein Gefühl, das für Dein Leben prägend geworden ist?

Was bedeutet mir der Begriff „Werden“?

Methodenart: Als Focusing-Übung einbringen

Abfolge: Einzel-Selbsterfahrung /Gespräch in Dyade /Plenum

Entspannungs-Instruktion:

Vielleicht kannst du nun gelassen und entspannt auf deinem Stuhl sitzen, – du spürst vielleicht, wie du auf dem Stuhl sitzt, wie du dein Gewicht an den Stuhl abgibst, vielleicht kannst du auch bemerken, wie angenehm es ist, einfach deinem Atem zu folgen, – wie er in dich einfließt und nach einer Weile wieder heraus fließt, vielleicht kannst du diesem Rhythmus einfach in deinem Gewahrsein folgen, – du brauchst nichts zu tun und nichts zu ändern, du gibst dich diesem Geschehen einfach hin,

In dieses ruhige Geschehen hinein kannst du nun das Wort WERDEN leise vor dich hin murmeln. Wiederhole immer wieder das Wort WERDEN ... WERDEN ... WERDEN ...

Vielleicht tauchen nun – eher noch verschwommen – irgendwelche Bilder auf, – irgendwelche Wörter, Sätze, Szenen, – irgendwelche Situationen, Situationen, die für dich mit dem WERDEN in einem Zusammenhang stehen.

WERDEN – Vielleicht tauchen auch andere Begriffe oder ganze Sätze auf, irgendwelche Sätze, die jemand einmal gesagt hat und die dir so in ungefähr in Erinnerung geblieben sind.

WERDEN – vielleicht fallen dir irgendwelche Ereignisse ein, die du mit einem WERDEN verbindest. Ereignisse des WERDENs, die sich irgendwo zugetragen haben, bei denen du vielleicht dabei warst oder zugeschaut hast oder Ereignisse, an denen du beteiligt warst. Ereignisse, die sich mit dir und an dir vollzogen haben.

WERDEN – Wähle dir nun ein Wort, einen Satz, ein Ereignis aus. Spüre nun bitte nach:

- Was fühlst du gerade?
- In welcher Stimmung erlebst du dich?
- Wie fühlt sich dein Körper an?
- Wenn zufälliger Weise andere Menschen in der Nähe sind: Wie erlebst du die Beziehung zu diesen anderen Menschen? Wie spürst du dich bei diesen Menschen?

- Wenn du dich zufälliger Weise in der Natur befinden solltest: Wie erlebst du dich in der Natur? Was fällt dir an der „Natur“ auf? Wie spürst du dich da in der Natur?
- Wenn du nun mit einem fühlenden Auge durch deinen Körper gleitest: Wie fühlt sich dein Körper an? Gibt es Bereiche deines Körpers, die sich besonders anfühlen?
- Was spürst du?
- Versuch bei dem zu verweilen, was du gerade spürst. Versuche wahrzunehmen, ob da noch mehr ist. Verweile da mit einer freundlichen Neugier.
- Kannst du all das, was du spürst, was du fühlst und gerade erlebst, mit Worten beschreiben? Versuch die richtigen Worte dafür zu finden.
- Während du bei dem verweilst, was du spürst, kannst du dich fragen: Was an dem Wort/dem Satz /dem Ereignis ist das „Beste“ oder das „Bedeutungsvollste“? Stelle diese Frage und warte auf das, was dir antwortet. Wenn du eine Antwort erhältst, wiederhole sie langsam und vergleiche sie mit dem, was du spürst.

Wir wollen nun langsam die Übung beenden. Du kannst alles, was du gerade erfahren hast, mitnehmen, wenn du nun wieder in den Raum und die Gruppe zurückkehrst.

Entspannungs-Rücknahme 3 – 2 – 1

Wenn du nun zurück bist, dann rufe dir für einen Moment das auf, was du gerade erlebt hast. Was hast du gespürt? Was hast du empfunden? Was hast du gefühlt? Was hast du erkannt? Welche Ereignisse, welche Situationen, welche Begriffe, welche Sätze, welche Wörter tauchten auf?

Vielleicht willst du dir ein paar Notizen machen

Setze dich nun mit jemanden zusammen, den du noch nicht so gut kennst. Ihr habt nun 10 Minuten Zeit, um euch über eure Erfahrungen auszutauschen. Danach treffen wir uns wieder im Plenum.

- Dyade 10 Minuten
- Plenum

Meine Lebenslinie

Methodenart: Biografie-Arbeit

Abfolge: Einzel-Selbsterfahrung /Gespräch in Dyade /Plenum

Vorbereitung des Experiments:

Nehme ein leeres, unliniertes Blatt Papier. Lege es im Querformat vor dich hin.

Knick 1: Falte es auf die Hälfte.

Knick 2: Falte in etwa das rechte Drittel nach hinten.

Glätte nun wieder das Blatt.

Wenn wir eine Linie auf ein Blatt Papier zeichnen, dann hat der Verlauf dieser Linie auch eine symbolische Bedeutung.

Zur Beschreibung des Verlaufs unseres Lebens verfügt die deutsche Sprache über eine Vielzahl von Metaphern. Zum Beispiel:

Wir haben einen Sprung nach vorne gemacht; das Leben dreht sich im Kreis; wir sind zurückgeworfen worden; wir sind die Treppe hinaufgefallen; wir stehen an einem Abgrund; wir sind stecken geblieben; wir stehen mit dem Rücken zur Wand; wir befinden uns am Boden; wir sind Himmel hoch jauchzend usw.

Alle diese Metaphern lassen sich grafisch durch das Zeichnen einer Linie veranschaulichen.

Nimm dir nun einige Minuten Zeit, in denen du dich entspannst, vielleicht die Augen schließt, deinem Atem folgst, dich immer weiter entspannst ...

Stelle dir nun die Frage:

Mein bisheriges Leben ? Wie ist es verlaufen?

Lasse dein bisheriges Leben an deinem inneren Auge vorbeiziehen. Vielleicht tauchen auch einzelne Szenen auf, die dir besonders wichtig sind und dir viel bedeuten. Das mögen Ereignisse sein, an die du eher gern erinnert wirst oder auch eher ungerne erinnert wirst. Vielleicht sind auch Ereignisse dabei, von denen du hofftest, sie würden wirklich niemals in deinem Leben

vorkommen. Nimm bitte für eine kleine Zeitspanne (möglichst) keinen Einfluss auf all das, was dir jetzt einfällt. Lass (möglichst) alles zu, was dir einfällt ...

Stelle dir nun die folgende Frage:

Wenn ich mein bisheriges Leben als eine Linie zeichnen würde, welchen Verlauf würde diese Linie nehmen ?

Phase 1:

Öffne nun deine Augen. Nimm das Blatt Papier, das du vorhin vorbereitet hast. Markiere auf dem Zeichenpapier am linken Rand einen kleinen Kreis auf der mittleren Höhe des Zeichenblattes („Knick 1“). Er symbolisiert einen „mittleren“ Start in dein Leben – so wie man es üblicher Weise erwarten möchte. Du kannst jedoch dort auch darunter oder darüber mit dem Zeichnen deiner Lebenslinie beginnen.

Zeichne nun den weiteren Verlauf – spüre dabei in dich hinein, ob sich der von dir gezeichnete Verlauf für dich stimmig anfühlt. Beim Zeichnen kannst du all die oben schon angesprochenen Metaphern benutzen: „Es ging bergauf“, „Es ging bergab“, „Es stockte“, „Ich steckte fest“, „Ich drehte mich im Kreise“, und so weiter.

Zeichne deine Lebenslinie bis zum jetzigen Zeitpunkt. Du hast dafür zwei Drittel des Blattes zur Verfügung (bis „Knick 2“). – Und wenn eine Linie nicht ausreicht, dann zeichne zwei

Phase 2:

Du hast nun noch ein Drittel des Zeichenpapiers zur Verfügung. Stelle dir nun die folgende Frage:

Wie wird wohl mit all den Erfahrungen, die ich bis jetzt gemacht habe, meine Lebenslinie vermutlich weiter verlaufen?

Markiere den jetzigen Zeitpunkt in deiner Zeichnung durch einen kleinen Kreis. Der Kreis symbolisiert deine jetzige Lebenssituation. Spüre in sie hinein. Welche Impulse kannst du in ihr wahrnehmen? Welche Anliegen werden nun in dir wach?

Zeichne nun (im rechten Drittel des Blattes) den vermuteten weiteren Verlauf deiner Lebenslinie als eine durchgezogene Linie ein.

Vielen Dank für deine Mitarbeit!

Sternstunden meiner Biografie

Methodenart: Biografie-Arbeit

Abfolge: Einzel-Selbsterfahrung /Gespräch in Dyade /Plenum

Im Folgenden geht es darum, die eigene Biografie zu betrachten.

Es gibt immer wieder Ereignisse in unserer Biografie, die uns in *positiver* Weise tief beeindruckt haben. Ereignisse,

- die wir dann dauerhaft in guter Erinnerung behalten,
- die unserem Leben ganz überraschend einen produktiven Anstoß geben.

Es sind Ereignisse,

- die uns helfen, etwas in unserem Leben zu klären,
- Ereignisse, die uns stärken und Kraft geben.

Manchmal sind es auch Geschehnisse, die auf den ersten Blick gar nicht so besonders sind, die in den Alltag eingebettet sind und gar nicht besonders herausragen. Dennoch bekommen sie für uns eine positive Bedeutung. Oft sind es Begegnungen mit einer eindrucksvollen Person, in der diese Person vielleicht eher beiläufig einen Satz benutzt, der aber für uns prägnant ist und der uns genau zu diesem Zeitpunkt „in unserer Seele“ erreicht und geradezu trifft, weil wir gerade jetzt für ihn offen sind...

Vielleicht haben wir sogar den Eindruck, bei diesem Ereignis mit einer *Sternstunde* in unserem Leben beschenkt worden zu sein. Einer *Sternstunde*, die unserer Biografie eine neue und wesentliche Orientierung schenkt oder eine entscheidende Wende einleitet oder der Biografie eine neue Richtung verleiht. Einer *Sternstunde*, die uns eine tiefgreifende Einsicht oder den Einblick in eine andere Wirklichkeit ermöglicht. Ohne diese *Sternstunde* hätte unsere Biografie (vielleicht) einen ganz anderen Verlauf genommen ...

Solche Ereignisse, solche *Sternstunden* haben uns für das Alltagsleben eventuell

- einen brauchbare(re)n Weg gewiesen oder
- sie haben uns ein glaubwürdige(re)s Beispiel gegeben oder
- sie haben uns einen Leitsatz geschenkt, der uns half, das Leben besser zu meistern und das Leben zu erleichtern oder
- sie haben uns Mut gemacht, vielleicht sogar beglückt oder
- sie haben uns eine (gänzlich) neue Perspektive für unser Leben ermöglicht ...

Solche Sternstunden können uns helfen,

- das Leben positiv(er) zu sehen, (mehr) Freude am Leben zu haben, zuversichtlich(er) zu sein,
- auf uns und unsere eigenen physischen und psychischen und sozialen Möglichkeiten (mehr) zu vertrauen,
- gelassen(er) zu sein in (scheinbar) ängstigenden Situationen,
- uns weniger allein zu fühlen, sondern verbundener zu sein mit anderen Menschen,
- eine (neue) Idee zu bekommen, wie die Biografie sich zukünftig „auch“ gestalten könnte,
- eine Vision für den eigenen Lebenssinn zu entdecken, einen positiven Schub für eine visionäre Lebensgestaltung zu erhalten.

Solche Ereignisse sind in der Regel nicht geplant, sondern sie ergeben sich, sie überraschen uns, sie „passieren“ uns und treffen uns zu einem Zeitpunkt, an dem wir für sie vielleicht besonders empfänglich sind. Vielleicht offenbart sich uns das Besondere und Hilfreiche des Ereignisses auch erst hinterher, manchmal sogar erst viel später. Vielleicht hat sich durch dieses Ereignis „in dem Moment“ etwas Wichtiges in unserem Leben „gefügt“, etwas biographisch Entscheidendes ist uns „in dem Moment“ zugefallen ...

Phase 1

Versuche nun bitte, deine Biografie nach solchen Episoden, solchen *Sternstunden* zu durchstreifen! Lehne dich zunächst für eine kleine Weile innerlich und äußerlich zurück, schließe deine Augen, entspanne dich auf deine Weise und stimme dich dann auf Ereignisse und Geschichten ein, die für dich und dein Leben in positiver Weise als *Sternstunden* wichtig geworden sind. Achte dabei vielleicht auf die folgenden Aspekte:

- Wie habe ich mich in der Situation erlebt?
- Wie habe ich mich gefühlt? Wie habe ich mich empfunden?
- Wie hat sich mein Körper angefühlt?
- Wie hat sich die „Welt da draußen“ für mich angefühlt?
- Wie hat sich das Ereignis auf den Tag/die weitere Zeit ausgewirkt?

Wenn ein *Sternstunden*-Ereignis aufgetaucht ist, dann schreibe nur ein Stichwort als Erinnerungsstütze auf. Überlasse dich dann wieder deiner Lebensgeschichte ganz ohne Anstrengung – und gebe dadurch vielleicht auch noch anderen *Sternstunden*, anderen Ereignissen Gelegenheit aufzutauchen.

Du hast jetzt dafür etwa zehn Minuten Zeit. Danach kannst du dich mit jemandem aus der Gruppe austauschen.

Phase 2

Setz dich jetzt mit jemandem aus der Gruppe zusammen. Sprecht nicht nur über den Inhalt eurer *Sternstunde(n)*, sondern vor allem darüber, wie ihr euch erlebt habt, als sich so eine *Sternstunde* gerade ereignete. Spürt dem nach, wodurch sich das Erleben einer *Sternstunde* auszeichnet! Wie hat sich euer Körper jeweils angefühlt? Würdet ihr irgendwelche Merkmale eines solchen Ereignisses hervorheben?

Für euren Austausch habt ihr etwa 15 Minuten Zeit. Über das Ergebnis eures Nachspürens könnt ihr als Team im Plenum berichten.

Hinweis:

Vielleicht magst du dir zu einem anderen Zeitpunkt ein Heft für deine *Sternstunden* anlegen. Dann kannst du die Phasen von „sich einstimmen“ und „eine *Sternstunde* notieren“ wiederholen. Vielleicht fallen dir, wenn du einmal damit begonnen hast, noch andere Ereignisse ein. Lass dich auf das Geschehen ein ... Du kannst dann später für eine/einige deiner *Sternstunden* auch ein Bild malen – es kommt dabei überhaupt nicht auf „Schönheit“ an. Das Malen kann dir aber helfen, ein wenig mehr in die *Sternstunde* einzutauchen ...

Der Lebensfluss – Body Flow

Methodenart: Leiberfahrung

Abfolge: Einzel-Selbsterfahrung /Gespräch in Dyade /Plenum

Wir sind eingebettet in den Fluss des Lebens. Er fließt manchmal gemächlich und friedlich dahin, – vielleicht wird er manchmal zu einem reißenden Strom. Vielleicht gibt es manchmal Stromschnellen. – Manchmal wird der Fluss aufgestaut. – Vielleicht fließt dein Fluss des Lebens manchmal um einen Felsen herum. – Manchmal entstehen im Fluss Inseln, auf denen man sich vorfinden kann. – Manchmal führt der Fluss viel Wasser – und manches Mal droht er zu versiegen und es kann vorkommen, dass das Flussbett austrocknet. – Manchmal wandert er durch eine Landschaft, – manchmal gräbt er sich tief in eine Landschaft ein.

Du wirst jetzt gleich eine Musik hören. Spüre nach, ob irgendeine Bewegung in dir entstehen mag. Spüre in dich hinein. Es kommt nicht darauf an, dass du irgendeine äußerlich wahrnehmbare Bewegung machst.

Vielleicht tauchen nach und nach einige Bilder eines solchen Flusses deines Lebens auf. Wenn du magst, dann lass diese Bilder dich ein wenig bewegen. Was macht der Fluss deines Lebens mit dir?

Ab und zu werde ich das Wort „Freeze“ aussprechen:

Verharre dann in der Haltung, in der Position, in der du dich gerade befindest. Spüre dann nach, in welcher Befindlichkeit du dich gerade erfahren kannst. Welche Gefühle sind gerade da? Welche Situation ist gerade aufgetaucht?

Nach einer Weile werde ich sagen „Weiter“. Du kannst dann wieder nachspüren, ob in dir ein Impuls ist, sich zu bewegen oder still stehen zu bleiben, bis vielleicht wieder ein Bewegungs-Impuls auftaucht.

Auswertung:

In der Übung können sich die TN erfahren in dem Wechsel von

„Kontinuität“ =

Stabilität/Dauer/Festigkeit/Sicherheit/Macht/Kontrolle ...vs

„Wandel“ =

Veränderung/Entwicklung/Unsicherheit/Ohnmacht/Ungewissheit/

Sich-anvertrauen-müssen /Sich-anvertrauen-können ...

All dies sind mögliche Lebensthemen, die im Gespräch der Kleingruppe angesprochen werden können.

Technik: CD-Player

CD: Wagner: Lohengrin

Raum: pro TN ca. 1 Quadratmeter

Das Museum

Methodenart: Imaginationübung

Abfolge: Einzel-Selbsterfahrung /Gespräch in Dyade /Plenum

Ich möchte dich zu einer Imaginationübung (Phantasieübung) einladen. Setze dich bitte auf deinem Stuhl aufrecht hin, beide Füße berühren den Boden, die Wirbelsäule ist aufrecht. Achte auf deinen Atem, wie er durch deine Nase in deine Lungen einfließt und nach einer Weile langsam wieder ausfließt. Du kannst deine rechte Hand auf deinen Bauch legen und beim Ein- und Ausatmen das Heben und Senken deiner Bauchdecke spüren. Deine Augenlider können nach unten sinken, soweit, dass vielleicht durch einen schmalen Schlitz noch ein wenig Licht einfallen kann, – vielleicht schließen sich deine Augen auch ganz.

Vielleicht bemerkst du nach einer Weile, dass du ein wenig ruhiger und gelassener wirst. Du achtest auf deinen Atem, wie er an der Nase in dich einströmt – und wie er nach einer Weile wieder aus dir herausströmt. EIN und AUS. EIN und AUS.

Wenn deine Aufmerksamkeit zwischendurch von Gedanken, Bildern, Einfällen oder scheinbar ganz dringenden Aufgaben abgelenkt wird und du dies bemerkst, dann kehre wieder zu deinem Atem zurück und nimm wahr, wie der Atem in dich einfließt und ganz sanft wieder herausfließt. Die Welt kann für dich nach und nach nur noch aus dem Heben und Senken der Bauchdecke bestehen, Heben und Senken, Heben und Senken ...

Stelle dir nun vor, du würdest in einer großen Stadt spazieren gehen. Du gehst durch eine breite Straße – und diese Straße mündet ein auf einen weiten großen Platz. Du bleibst stehen und schaust dich auf diesem Platz um. Du bemerkst, wie auf ihm einige große grüne Bäume stehen. Der Platz ist umsäumt von mehrstöckigen prächtigen Gebäuden. Dir gegenüber befindet sich ein Gebäude, das bemerkenswert ist. Einige hohe, antik aussehende Säulen markieren, wo sich der Eingang befindet. Neugierig geworden läufst du auf dieses Gebäude zu und dann zum Eingang. Über dem Eingang steht in goldenen Lettern

MUSEUM

Du nimmst die bronzene Klinke der Eingangstüre in die Hand und drückst die große und schwere Holztüre auf und trittst ein. Du befindest dich nun in einer Eingangshalle. Sie hat eine einzige Türe. Auch diese Türe öffnest du und trittst nun in eine große, runde, hohe Halle. Sie wird nach oben durch eine gewölbte Kuppel abgeschlossen. Ein Ring von Fenster unterhalb der Kuppel taucht die Halle in ein mildes Licht.

Es ist still in dem Raum. Du bist der einzige Besucher/die einzige Besucherin. Du schaust dich um und entdeckst, dass mitten im Raum auf einem Sockel eine Skulptur steht. Du näherst dich langsam der Skulptur und betrachtest sie von allen Seiten.

- Aus welchem Material ist die Skulptur gefertigt?
- Welche Haltung nimmt der Körper der Skulptur ein?
- In welcher Haltung befinden sich Arme und Hände?
- In welcher Haltung befindet sich der Kopf?
- Ist die Skulptur bekleidet oder nackt?
- Ist es ein Mann oder eine Frau?
- Ist es ein junger oder ein älterer Mensch?
- Kannst du den Ausdruck des Gesichts erkennen?
- Wenn die Skulptur bekleidet ist: Aus welchem Material ist die Bekleidung gefertigt?
- Ist die Skulptur einfarbig oder mehrfarbig?
- Welche Farbe(n) kannst du erkennen?
- Übt der Mensch der Skulptur eine Tätigkeit aus?
- In welcher Situation befindet sich wohl dieser Mensch?

Du läufst um die Skulptur herum und nimmst alle Einzelheiten der Skulptur wahr. Manchmal bleibst du stehen und verweilst und lässt dich von der Gestalt der Skulptur anmuten, berühren, beeindrucken.

- Hätte diese Skulptur – so wie sie jetzt gerade ist – dir eine Nachricht/eine Botschaft mitzuteilen?
- Wie erlebst du diese Skulptur?
- Was spricht dich an?
- Was stößt dich ab?

Du läufst noch einmal um die Skulptur herum und entdeckst: Diese Skulptur bist du selbst.

Du betrachtetest die Skulptur weiter und entdeckst ein Messingschild, auf dem der Titel der Skulptur steht. Du liest jetzt diesen Titel:

„.....“.

Auf dem Messingschild ist noch eine weitere Inschrift angebracht. Sie lautet:

„Durch Wünsche kannst Du die Skulptur solange verwandeln,
bis sie dir ganz gefällt.
Du kannst auch den Titel verändern.“

Probiere das mal aus. Du kannst alles verändern:

- Welches Material würdest du nun für die Skulptur wählen?
- Welche Haltung nimmt nun die Skulptur ein?
- In welcher Haltung befinden sich Arme und Hände?
- In welcher Haltung befindet sich der Kopf?
- Welches Aussehen hat nun die Skulptur?
- Welche Farben?
- Welcher Ausdruck?
- Wie sieht der Körper aus?
- Welches Alter?
- Mann oder Frau?
- Bekleidet oder unbekleidet?
- Wenn bekleidet: Welche Kleidung kannst du sehen?
- Welche Frisur?
- Hat dieser Mensch irgendwelche Dinge bei sich?

Schau dir die Skulptur möglichst genau und in allen Einzelheiten an. Und verweile bei der Skulptur und lasse dich anmuten:

- Wie erlebst du die Skulptur?
- Hat diese Skulptur eine Nachricht oder eine Botschaft für dich?
- Hat diese Skulptur einen Titel? Welchen?

„.....“

Du kannst die Skulptur sich immer weiter wandeln lassen. Solange, bis du ganz zufrieden bist und du die Skulptur voll und ganz bejahen kannst. Bis vielleicht ein einverstandenes Lächeln auf deinem Gesicht erscheint. Vielleicht fühlst du jetzt ein tiefes Einverständnis mit der Skulptur. Und du kannst den Satz zu dir sagen:

„Ja, dies bin ich zutiefst. So bin ich wirklich.“

Schau dir die Skulptur noch einmal an. Präge dir diese Skulptur ein. Gib dir Zeit dafür – die Zeit, die du brauchst, um diese Skulptur, mit der du einverstanden bist, in dir aufzunehmen und als inneres Bild bewahren zu können.

Du kannst dich dann von der Skulptur verabschieden. Du gehst auf die Türe zur Eingangshalle zu, trittst durch diese Türe und gehst von der Eingangshalle nach draußen auf den großen, weiten Platz.

Werde dir nun wieder bewusst, dass du auf deinem Stuhl sitzt, dass du in diesem Raum dich befindest, strecke und dehne dich. Wenn du magst, stehe auf und laufe leise ein paar Schritte im Raum herum – und setze dich dann wieder hin.

Du kannst dir nun einige Notizen machen. Vielleicht sind die folgenden Fragen hilfreich:

- Welche Skulptur hast du zunächst gesehen? Wie sah sie aus? Welche Merkmale konntest du an ihr bemerken?
- Welche Merkmale sind dir besonders aufgefallen?
- Was hast du an der ersten Skulptur nach und nach verändert/verändern wollen?
- Hat sich etwas an der Skulptur von ganz alleine gewandelt?
- Wie sah die zweite Skulptur zum Schluss aus?
- Welcher Titel standen nun auf dem Messingschild?
- Haben die beiden Skulpturen etwas mit dir und deiner derzeitigen Lebenssituation zu tun? Oder deiner zukünftigen Lebenssituation?
- Sind mit der ersten und/oder der zweiten Skulptur Anregungen für deine derzeitige und/oder deine zukünftige Lebenssituation verbunden?

Epilog

Oder: Warum muss die Formel „ $1 + 1 = 1$ “ gültig werden?

Aufbruch in eine Kultur des humanen Werdens – damit sind die hier versammelten Beiträge überschrieben. Sie zeichnen eine Wegstrecke nach, die in den letzten Jahren durchschritten wurde. Und aus der Erfahrung des Gehens dieses Weges wurden die Schritte immer weniger tastend und zögerlich, sondern zügig und entschieden. Es wurde zunehmend deutlicher, dass es „kein richtiges Leben in einem falschen“ geben kann. Es wurde immer deutlicher, dass „Vorschläge“, „Verbesserungen“, „Reformen“ im gesellschaftlichen Teilbereich des Gesundheitssystems und im übergreifenden gesellschaftlichen System nicht mehr ausreichen.

Es reifte vielmehr die Einsicht, dass die derzeitigen Grundlagen des gesellschaftlichen Handelns auf lebensfeindlichen Prämissen, Annahmen, Denk-, Entscheidungs- und Handlungsrouitinen aufbauen. Es formte sich die Einsicht, dass die gesellschaftlichen Entscheidungseliten, sei es in der Politik, der Wirtschaft, den Medien und anderen wesentlichen gesellschaftlichen Teilbereichen, in ein Annahmegefüge verstrickt sind, das im Gegensatz zum Grundgesetz und zur UNO-Erklärung steht. Die von ihnen geduldete, akzeptierte und geförderte kapitalistische Orientierung als kannibalistische Weltordnung und deren Institutionalisierung als verbindliches gesellschaftliches Handeln wendet sich gegen die Menschen innerhalb eines Staates, aber auch gegen die Menschen in ihren globalen zwischenstaatlichen Beziehungen. Die Zerstörung der Lebensgrundlagen der Menschen zugunsten des Profits einiger weniger oligarcher Akteure („Profiteure“) ist nicht länger hinzunehmen.

Es ist also nicht nur notwendig, sondern überlebenswichtig, über einen radikalen paradigmatischen Wechsel aufzuklären. Es ist aufzuklären, damit die Menschen endlich aus ihrem entfremdeten Bewusstsein aufwachen, in dem sie meinen, ihre Unterdrückung und Ausbeutung, ihre Irreführung und Verdummung könnte nicht verändert werden, sondern all dies müsste ohnmächtig hingenommen werden, und sie müssten noch dankbar dafür sein, wie

„gut“ für sie gesorgt werde. Denn: Gegen die „Mächtigen könne man doch nichts“ ausrichten.

In den Beiträgen dieses Buches führen wir den Begriff des „Werdens“ ein. Mit ihm soll verdeutlicht werden, dass es prioritär um die Entfaltung des Menschseins geht – in all ihrer Einzigartigkeit und Vielfalt. Der Begriff der – eigentlich staatlich und institutionell garantierten – menschlichen Würde (Art. 1 GG und Art. 1 UNO-Erklärung) erhält seinen Sinn, indem dieser Einzigartigkeit und Vielfalt des Menschseins absoluter Vorrang eingeräumt wird. Die Einzelstaaten und die Weltgemeinschaft sind derzeit von der Verwirklichung dieses Menschenrechts nahezu unendlich weit entfernt. Die Weltordnung der ökonomischen Profitgier hat sich monopolistisch etabliert und durchdringt nach und nach auch die entlegensten Winkel des Erdballs, ja, sie ist längst dabei, auch das Weltall zu erobern. Wie heißen deren Akteure, die den Weltraum vermüllen und auf dem Mond und auf dem Mars bereits ihre Claims abstecken? Nach der Verwüstung der Erde braucht man neue Aktionsfelder für die profitgierige Ausbeutung. Dafür muss rechtzeitig vorgesorgt werden – immer scheinheilig verbrämt, man sei tätig zum Wohle der Menschheit.

Es wäre illusorisch, davon auszugehen oder gar darauf zu vertrauen, dass die derzeitigen Entscheidungseliten von sich aus „spontan“ oder gar aus Einsicht ihre krankhafte Sucht aufgeben würden. Sie werden rettungslos in den Konstruktionsprinzipien für eine Lebenswirklichkeit gemäß ihrer kapitalistischen und ökonomistischen Werteordnung gefangen bleiben.

Gleichwohl: Es gibt immer Hoffnung und Auswege. Kein Regime kann „die Welt“ total überwachen, kontrollieren und beherrschen. Es wird also immer möglich sein, „Nischen“, „Inseln“ und „Oasen“ zu erschaffen. Sie werden vielleicht nicht komfortabel sein. Aber das Leben in einer von grenzenloser und unstillbarer Profitgier geprägten Wirklichkeit dürfte auch von den Akteuren der Entscheidungseliten weder lustig noch angenehm, weder sinnerfüllt noch frei erlebt werden. Die schleichende Angst der unersättlichen Gier frisst ihr Leben auf.

Notwendig ist also ein paradigmatischer Wandel. Ich habe ihn auf eine einfache Formel gebracht, die in ihrer Einfachheit – schmunzelnd gesagt – sowohl elegant wie auch zugleich bestechend ist. Gleichwohl wird die Formel wahrscheinlich zunächst verblüffen. Die Formel lautet:

$$1 + 1 = 1$$

Wie kann man diese Formel entschlüsseln?

Wenn wir in der alltäglichen Wirklichkeit leben, dann gibt es die getrennten Dinge. Vielleicht halten Sie das Buch in der Hand, Sie sitzen auf einem Stuhl, der an einem Tisch steht. Stuhl und Tisch sind für Sie völlig selbstverständlich getrennte, geeinzelte Dinge. Sozusagen „1 + 1“. Nach Adam Riese würden Sie nun sagen: „1 + 1“ ergibt völlig eindeutig die Zahl 2. Dieses Ergebnis ist in der alltäglichen Wirklichkeit auch richtig. Und das Ergebnis ist in dieser *Wirklichkeit der getrennten Dinge*, auf die wir uns für den Alltag verabredet haben, auch überhaupt nicht zu bezweifeln.

Wir erzeugen eine solche Wirklichkeit, indem wir aus dem Fluss des Geschehens dauerhafte Gestalten herauspräparieren. Wir erschaffen „Dinge“. Wir glauben, es gäbe getrennte, einzelne Dinge wie den Stuhl und den Tisch. Diese Dinge sind „dort draußen“. Sie haben dann mit mir nichts mehr zu tun. Sie sind mit mir nicht verbunden. Ich kann über sie in beliebiger Weise verfügen. Ich kann sie gebrauchen und verbrauchen. Ich kann sie nutzen und ich kann sie zerstören. Es sind ja von mir getrennte Dinge, die von mir völlig losgelöst sind. Wenn ich sie zerstöre, dann hat deren Zerstörung auf mich keinerlei Auswirkungen. Denn „die Dinge dort draußen“ sind ja von mir getrennt.

Das, was ich gerade über die sog. „materiellen Dinge“ ausgeführt habe, das übertragen wir auch auf die Menschen. Wir glauben, eine einzelne Person zu sein, die von anderen Menschen abgetrennt ist. Dies ist jedoch nur die Oberfläche unserer Existenz. Denn im Gegensatz zu unserer gängigen Auffassung der *Getrenntheit* ist die „wahre“ Grundgegebenheit unserer Existenz die *Verbundenheit*. Es gibt also – auch – die *Wirklichkeit der Verbundenheit*. Ich darf als ersten Beleg für diese These zunächst den chinesischen Philosophen Konfuzius zitieren, der schon vor 2.500 Jahren erkannte:

Von Natur sind die Menschen einander nahe .
Durch ihre Gewohnheiten entfernen sie sich voneinander.

Im Spruch von Konfuzius können wir den Passus „von Natur“ übersetzen mit der „existentiellen Grundgegebenheit“, und die Formulierung „durch ihre Gewohnheiten“ können wir übersetzen mit „durch ihre Sozialisation“. „*In ihrer existentiellen Grundgegebenheit sind die Menschen einander nahe. Durch ihre Sozialisation entfernen sie sich voneinander.*“

In unserem gängigen Weltbild leben wir in einer Wirklichkeit der getrennten Dinge. Dieses Weltbild ist uns vertraut und stimmig. Es ist das Weltbild, das

im Einklang steht mit der sogenannten „Festkörperphysik“. Eine solche These – wie ich sie eben vorbrachte: „Die „wahre“ Grundgegebenheit unserer Existenz ist die Verbundenheit“ – entspricht nicht der alltäglichen Wahrnehmung und der alltäglichen Überzeugung. Da gibt es die getrennten Dinge. Wenn man sich jedoch mit einem Teilchenphysiker unterhält, dann wird er sagen: „Naja, das ist ein altes und eigentlich überholtes Weltbild, das für unsere Experimente heute nicht mehr tauglich ist. Wir gehen heutzutage davon aus, dass alles auf eine – auch für uns Physiker – geheimnisvolle Weise miteinander verbunden ist.“ („Verschränkung“, „entanglement“) Und er wird in der Folge schildern, wie sich die *These der Verbundenheit* experimentell stützen lässt. Das heißt: Die Annahme der Verbundenheit ist glaubhaft und nachvollziehbar, – sie ist wissenschaftlich belegt.

Es ist wunderbar, wie wir mit der deutschen Sprache die beiden Wirklichkeiten der Getrenntheit und der Verbundenheit erfassen können. In der Welt der getrennten Dinge können wir uns als „allein“ erleben. Also isoliert, vereinzelt, einsam, allein gelassen. In der Welt der grundsätzlichen und absolut basalen und unaufhebbaren Verbundenheit sind wir jedoch „all-ein“. Also angenommen, aufgehoben, zugehörig, beheimatet, willkommen, ... Es können höchst unterschiedlich emotional gefärbte Lebenswirklichkeiten entstehen.

Wenn Menschen in ihren Gesellschaften darauf sozialisiert werden, dass „Getrenntheit“ ihre basale Grundgestimmtheit ist, dann können wir uns fragen, welche Konsequenzen hat diese Auffassung für ihr Leben? Ist es dann verwunderlich, wenn wir von den extrem hohen Ausgaben im Gesundheitssystem hören? Erstaunt es noch, wenn wir von der „Meeresverschmutzung“ und dem „Insektensterben“ hören? Wenn die Menschen sich abgetrennt erleben vom „Ganzen“, wenn sie in einer Welt der abgetrennten „Dinge“ wirtschaften, dann braucht das „Wohlergehen“ der „Dinge“ diese so sozialisierten Menschen überhaupt nicht zu berühren. Es geht sie überhaupt nichts an. Alle Menschen „da draußen“ und alle materiellen Lebensgrundlagen „da draußen“ werden vielmehr zu beliebig ausbeutbaren „Dingen“. Und die Folgen können wir tagtäglich sehen, hören, riechen, schmecken und spüren.

Wenn wir jedoch nach dem „Wesen“ des Menschen fragen, dann können wir die folgende Aussage wagen:

Der Mensch ist irdischen und himmlischen Ursprungs.

So formulierte es jedenfalls der Psychotherapeut und Bewusstseinsforscher Karlfried Graf Dürckheim. Wir leben auf der Erde und sind zugleich einge-

bunden in ein übergreifendes Geschehen, in ein planetarisches und ein kosmisches Geschehen. Im menschlichen Leben gibt es auch eine transzendente Dimension, die unsere Ichhaftigkeit übersteigt. In unserer Lebenspraxis müssen wir diese beiden Möglichkeiten der Orientierung vereinigen und versöhnen. Leben wir nur den irdischen Aspekt, dann verfehlen wir die Sehnsucht unseres Wesens. Manche mögen auch sagen: dann verfehlen wir die Sehnsucht unserer Seele oder – wie es der Physiker David Bohm formulierte – die in uns „eingefaltete Ordnung“. Oder wir können auch sagen: Wir entfalten nicht das einzigartige Potenzial, das uns eigentlich ausmacht. Unser *humanes Werden* bleibt hinter seinen Möglichkeiten zurück. Und manche Menschen spüren dann irgendwann in ihrer Biografie quälend leidvoll diese Dissonanz zwischen ihrem Werdens-Potenzial und ihrer bisherigen Lebenspraxis.

Als Psychotherapeut und Werdens-Begleiter könnten sehr viele Geschichten von Menschen erzählen werden, die spürten, dass ihr Leben nicht nur aus Arbeit und Konsum bestehen sollte. Sie bemerkten, dass es – wie sie sagten – SO nicht weitergehen kann. Die Anhäufung von weiterem Besitz, das Frönen in noch so viel Konsum, das Ergattern von noch mehr Status und Macht, das rastlose Rödeln im Auftrag einer Organisation, der Gehorsam gegenüber den „Sachzwängen“, der Gehorsam gegenüber den empfundenen Verpflichtungen der Tradition oder einer Institution, all das entsprach nicht dem Ruf und der Sehnsucht ihres Lebens. Die Frage „Wozu lebe ich wirklich?“ konnte mit diesen, in den westlichen Gesellschaften nahezu ausschließlich geförderten Aktivitäten nicht länger sinnerfüllend beantwortet werden. Sie wollten nicht länger nur „funktionieren“. Sie wollten nicht länger dem gesellschaftlichen Gebot der Selbstoptimierung und der Selbstausbeutung gehorchen und dabei doch den Eindruck gewinnen müssen, dass sie fremdbestimmt sind.

In ihrem Leben war diesen Menschen ein blinder Fleck bemerkbar geworden. Es war bislang etwas ausgespart worden, was sie nun zutiefst leiden ließ, – was sie krank werden ließ, psychisch und physisch. Sie mussten also etwas entdecken. Sie mussten erwachen und sie mussten sich befreien von ihrem bisher scheinbar erfolgreichen Lebenskonzept, das jetzt jedoch dysfunktional geworden war. In ihrem Leben musste bei aller irdischen Gebundenheit jetzt eine weitere Dimension anwesend sein dürfen. Ödon von Horvath hat das einmal so ausgedrückt:

„Eigentlich bin ich ganz anders, – aber ich komme so selten dazu.“

Es wurde also unaufschiebbar klar, da gab es noch etwas, was dem Leben Sinn und Erfüllung schenken kann. Das musste entdeckt werden, das musste Raum bekommen, das musste in den eigenen Leib kommen dürfen.



Mich erinnert dies an ein Geschenk meines Lehrers Hugo Kükelhaus. Er brachte uns eines Tages bei, wie man eine Doppelhelix bastelt. Sie kann zu einer erstaunlichen Erkenntnis verhelfen.

Betrachtet man eine Doppelhelix, wenn sie sich dreht, dann sieht man etwas, was es eigentlich gar nicht geben kann. Man sieht *zeitgleich* zwei Bewegungen, die sich „normalerweise“ in der alltäglichen Wirklichkeit ausschließen. Man sieht eine Aufwärtsbewegung und sieht zur gleichen Zeit eine Abwärtsbewegung. Im alten Weltbild der Festkörperphysik kann sich ein Ding entweder nach unten bewegen oder es kann sich nach oben bewegen. Aber es kann sich nicht zur gleichen Zeit nach unten UND nach oben bewegen. Aber wie man dann mit den eigenen Augen sehen kann, sind eine Aufwärtsbewegung und eine Abwärtsbewegung sehr wohl ZEITGLEICH möglich. Das ist möglicherweise eine überraschende Erkenntnis!

Was folgt nun daraus, wenn wir diese Erkenntnis auf unser Menschsein übertragen? Wir leben hier in einer „irdischen“ Wirklichkeit. Die gesellschaftlichen Bedingungen, die in den vergangenen Jahrzehnten immer dominanter geworden sind, legen uns eine ich-zentrierte Lebenspraxis nahe. In ihr werden wir aufgefordert, uns selbst auszubeuten, unsere Mitmenschen auszubeuten und unsere sog. „Umwelt“ hemmungslos auszubeuten. Die destruktiven Folgen dieses desaströsen Lebenskonzeptes sind nicht mehr zu übersehen.

Aber wir sind auch „himmlischen Ursprungs“. Wenn ich diese Formulierung übersetze, dann heißt dies: Die Lebenssehnsucht unserer Existenz lässt sich nicht unterdrücken. Sie ruft in den Worten von Albert Schweitzer:

„Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.“

Unser einzigartiges humanes Potenzial will gehört werden und es will erhört werden. Es will in den Lebensalltag kommen können und es will genau dort verwirklicht werden. Hören wir nicht hin, dann verfehlen wir uns selbst. Ich könnte anfügen: Die Ausgaben im Gesundheitssektor und ihre Steigerung werden uns mitteilen, in welchem Ausmaß wir als einzelne Menschen und wir als Gesellschaft dem Ruf der Lebenssehnsucht entsprechen oder willfährig die *Lebensform des Tuns* wider besseres Wissen fortsetzen.

In meinem Leben verspürte ich nun schon vor etlichen Jahrzehnten einen Ruf, nämlich, mich eingebunden und eingebettet wahrzunehmen in ein „Ganzes“. Auch ich wurde verantwortlich für dieses „Ganze“, für seinen Erhalt und für seine Kultivierung. Die langjährigen meditativen Erfahrungen im Taiji, im Qigong und im Zen-Weg, sie haben mir nach und nach eine Wirklichkeit erschlossen, die deutlich werden ließ, wie einseitig und wie außerordentlich destruktiv die inzwischen globale Monopolisierung der Lebensform des Tuns sein kann. Sie zerstört rücksichtslos unsere Lebensgrundlagen, da sie ohne Mitgefühl mit ihnen ist und sich nicht in die *Resonanz* mit ihnen einschwingt.

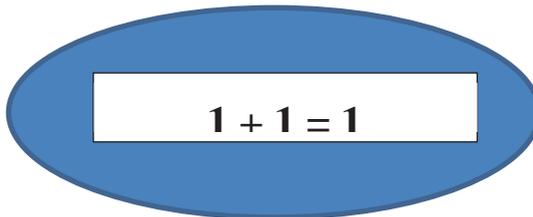
Die Wirklichkeitskonstruktion der getrennten Dinge hat also ausgesprochen negative Folgen. Sie erlaubt zum Beispiel die Handlungsweise der grenzenlosen Ausbeutung der Menschen und der Ressourcen des Planeten Erde. Sie können jeden Tag neue Information darüber erhalten, dass eine Fortsetzung dieser Lebensform dazu führen wird, dass die kommenden Generationen mit einer zunehmend verwüsteten und verseuchten Welt zurechtkommen müssen. Denken Sie jetzt hoffnungsvoll an die Demonstrationen „Fridays for Future“.

Wenn wir an all den desaströsen Folgen etwas ändern wollen, dann braucht es eine Wandlung der Lebensform. Wir brauchen also den Sprung in eine andere innere Haltung, einen Sprung in eine andere Werthaltung. Das = - Zeichen steht in der Formel $1 + 1 = 1$ für diesen Bewusstseinsprung.

Die andere innere Haltung, die andere Lebensform würde sich dadurch auszeichnen, dass wir uns mit anderen Menschen und mit dem Planeten Erde verbunden erleben, dass wir uns mit ihm in cocreativer Resonanz erleben. Wir könnten auch sagen, dass wir mit ihm „eins“ (1) sind.

Die Formel „ $1 + 1 = 1$ “ soll also ausdrücken, dass wir nur dann eine Chance für ein gutes Leben haben, wenn wir einen solchen Bewusstseinsprung vollziehen können. Hilfreiche Wege, um diesen Wandlungsprozess anzubahnen, sind all die Methoden, die als meditativ oder achtsam bezeichnet werden. Es geht dabei nicht um ein intellektuelles Wissen, sondern um eine aus der unmittelbaren leiblichen Erfahrung entstehende Erkenntnis und Haltung. Mittels dieser Bewusstseinsbildung wird es möglich, dem humanen Werden Vorrang einzuräumen. Und: Würde eine solche Bewusstseinsbildung wichtiger werden als die Sozialisation in die Gier ökonomistisch und kapitalistisch getriebenen Fühlens, Denkens und Handelns, dann könnte eine Kultur entstehen, die wir sowohl als human bezeichnen könnten, wie auch eine Kultur, in der die Menschheit eine Chance erhalten könnte, auf diesem Planeten zu überleben.

Diesen Bewusstseinswandel des = - Zeichens, diesen Sprung in eine resonante Haltung anzubahnen, wird die unverzichtbare globale Aufgabe der Menschheit sein. Die zukünftige globale Entwicklung wird sich daran messen lassen, ob und in welchem Umfang die in der Formel $1 + 1 = 1$ enthaltene Wandlung sich entfalten wird.



Einige Annäherungsschritte an das Projekt „Aufbruch in eine Kultur des humanen Werdens“:

- (1964). Zus. mit Hase, W., Optische Wahrnehmung – Testkriterien der optischen Wahrnehmung in der Faktorenanalyse. *Fahreignung und Verkehrssicherheit*, 14, 30–35.
- (1976). Wie wird man ein `Legastheniker'? *Die Grundschule*, 8, 118–123.
- (1986). Lebensreform: Vorarbeiten zu einem Konzept. In Kaiser, P. (Hrsg.), *Glück und Gesundheit durch Psychologie?* Weinheim: Beltz. 189–207.
- (1988). Zus. mit Böltz, J. & Ding Hongyu (1988). *Training für Körper und Seele*. Frankfurt: AOK/wdv.
- (1993/2012). Qigong als Experimentierfeld für organismische Erfahrung. In: Belschner, W., *Erwachen. Qigong als Weg in die Freiheit*. Oldenburg: bis. 19–27.
- (1996). *Vom Qigong zur Provokativen Leibarbeit – ein integrativer Ansatz*. (unveröffentl. Paper)
- (2001). Tun und Lassen – Ein komplementäres Konzept der Lebenskunst. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 7, Heft 2, 85–102.
- (2001). Menschen wollen nicht gesund sein, sondern leben! Ein Plädoyer für eine Lebenskunst. In Galuska, J. & Sandvoß, R. (Hrsg.), *Grundwerte für die Zukunft des Gesundheitswesens*. Oldenburg: BIS. 59–82.
- (2007). *Der Sprung in die Transzendenz. Die Kultur des Bewusstseins und die Entmystifizierung des Spirituellen. Psychologie des Bewusstseins. Bd. 7*. Münster: LIT Verlag.
- (2008). Zus. mit Fischer, P., Ressourcenentwicklung im Qigong. In: Belschner, W., Böltz, J. & Fischer, P., *Authentisch und achtsam werden*. Oldenburg: bis. 61–72.
- (2010). *Forschen, erfahrungsbasiert. Eine bewusstseinspsychologische Perspektive*. Kröning: Asanger.
- (2012). *Erwachen. Qigong als Weg in die Freiheit*. Oldenburg: BIS-Verlag.
- (2013). Heilsame Bewusstseinszustände. In Anderssen-Reuster, U., Meibert, P. & Meck, S. (Hrsg.), *Psychotherapie und Buddhismus*. Stuttgart: Schattauer. 163–176.
- (2013). Zus. mit Passie, T. & Petrow, E. (Hrsg.) (2013). *Ekstasen: Kontexte – Formen – Wirkungen*. Würzburg: Ergon.

- (2014). Entwicklungsziel: „Gesundendes“ oder „heilendes“ Bewusstsein. In Galuska, J. (Hrsg.), *Bewusstsein – Grundlagen, Anwendungen, Entwicklung*. Berlin: MWV. 201–211.
- (2014). *Kooperative Werden*. Eine Skizze für die Entwicklung einer neuen wissenschaftlichen Disziplin und einer neuen Profession. *Bewusstseinswissenschaften*, 20, Heft 2, 80–85.
- (2015). *Wozu leben wir wirklich? Kooperative Werden – Ein Projekt für die Entwicklung der neuen Profession „Werdensbegleitung“*. Broschüre für den Workshop auf der Tagung „Quo vadis?“, Todtmoos, 1. – 4. Oktober 2015.
- (2016). *Die Kunst der Werdens-Begleitung*. *Bewusstseinswissenschaften*, 22, Heft 2, 54–64.
- (2016). *Zus. mit Gottwald, F.-Th., Hinterberger, Th. & Poetsch, S. (2016). Die Kunst der WERDENS-BEGLEITUNG*. Eine weiterbildende Ringveranstaltung. 2016–2018. Broschüre zur Ankündigung der Ringveranstaltung.

Der Autor:

Belschner, Wilfried, *1941, Dipl.-Psych., Dr. phil., seit 1974 Univ.-Prof. für Psychologie an der Carl von Ossietzky-Universität Oldenburg. Lehr- und Forschungsgebiete: Psychologie und Kultur des Bewusstseins, Gesundheits- und Klinische Psychologie, Public Health. Leiter der *Hochschulambulanz für Psychotherapie* bis zur Emeritierung (2006). Initiator und 1. Vors. des *Deutschen Kollegiums für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* (DKTP) (1999–2014) (seit 2014: *Gesellschaft für Bewusstseinswissenschaften* und Bewusstseinskultur, GBB), Begründer und wissenschaftlicher Leiter des *Kontaktstudiums Qigong* (1990–2019) (zus. mit Dr. J. Böltz); Begründer der *Kooperative Werden* und Leiter der Weiterbildung *Die Kunst der Werdens-Begleitung* (2014).

Kontakt:

Univ.-Prof. Dr. Wilfried Belschner
Departm. für Psychologie, Univ. Oldenburg, D-26111 Oldenburg.
Email: w.belschner@uni-oldenburg.de
Website: www.kooperative-werden.de

NENA TRAGE

Zurzeit bauen wir das bundesweite NETzwerk NACHhaltige und wachstums-kritische TRAnsformation des GESundheitssystem auf (NENA TRAGE).

Die Intentionen des Netzwerks ergeben sich aus dem Text des vorliegenden Buches.

Weitere Information:

Prof. Dr. Wilfried Belschner
Univ. Oldenburg, Departm. f. Psychologie,

Ermlandstr. 13a, D-26127 Oldenburg

Email: w.belschner@uni-oldenburg.de

Transpersonale Studien

Herausgeber:

Prof. Dr. Wilfried Belschner

Prof. Dr. Dr. Peter Gottwald

- 1 Wilfried Belschner: Gesundheit und Spiritualität, 2000, 179 S.
ISBN 3-8142-0723-8 € 7,20
- 2 Anna Yeginer: Forschungsinstrumente der Transpersonalen Psychologie, 2000, 167 S.
ISBN 3-8142-0722-X € 7,20
- 3 Wilfried Belschner: Perspektiven transpersonaler Forschung – Beiträge anlässlich der 1. Tagung für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie am 23.–24. Juni an der Universität Oldenburg, 2001, 186 S.
ISBN 3-8142-0781-5 € 8,70
- 4 Walter Niesel: Vom Chaos zur universellen Ordnung – Ein energetisches Weltbild, 2002, 183 S.
ISBN 3-8142-0808-0 € 14,00
- 5 Wilfried Belschner: Transpersonale Forschung im Kontext, 2002, 403 S.
ISBN 3-8142-0809-9 € 16,00
- 6 Stefan Schmidt: Außergewöhnliche Kommunikation? Eine kritische Evaluation des parapsychologischen Standardexperimentes zur direkten mentalen Interaktion, 2002, 550 S.
ISBN 3-8142-0841-2 Vergriffen
- 7 Harald Piron: Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit, 2003, 381 S.
ISBN 3-8142-0872-2 € 16,00
- 8 Wilfried Belschner: Auf dem Weg zu einer Psychologie des Bewusstseins, 2003, 114 S.
ISBN 3-8142-20889-7 Vergriffen
- 9 Jochen Adam: Ich und das Begehren in den Fluchten der Signifikanten – Eine Vernähung der Lacan'schen Psychoanalyse mit dem Zen-Buddhismus, 2006, 346 S.
ISBN 978-3-8142-2018-5 € 15,00
- 10 Winfried Wagner: Krieger des Lichts, der Liebe und des Lebens, 2006, 140 S.
ISBN 3-8142-2013-0 € 12,00
- 11 Anna Yeginer: Auswirkungen spiritueller Praxis auf die Selbstwahrnehmung von PsychotherapeutInnen, 2007, 378 S.
ISBN 3-8142-2053-6 € 19,90

- 12 Susann Schwerdtfeger: Das tanzende Bewusstsein – Eine empirische Studie zur Veränderung der Alltagswirklichkeit beim Tanzen, 2011, 113 S.
ISBN: 978-3-8142-2165-6 € 12,80
- 13 Gerhard Crombach: Sei weit, sei weit! Raumhaftsein als Lebenskunst, 2011, 112 S.
ISBN: 978-3-8142-2240-0 € 12,80
- 14 Wilfried Belschner: Erwachen, Qigong als Weg in die Freiheit, 2012, 262 S.
ISBN 978-3-8142-2261-5 € 16,80

