

Die Entdeckung der Nichtigkeit

von Georg Köberlein



Meditation ohne Methode

Was ist Meditation? Zen? Yoga? Richtig atmen? Stundenlang sitzen, unentwegt Mantras wiederholen, wie z.B. “Om” oder “Ich bin glücklich“ und dergleichen?

Ist Meditation gleich Kontemplation? Hat Autogenes Training oder der Bhuddismus etwas mit Meditation zu tun?

Ist Meditation ein Weg, um außergewöhnliche oder gar ekstatische Erfahrungen oder Zustände zu erreichen, an dessen Ende die Erleuchtung steht?

Fragen über Fragen. Verwirrung allerorten. (“Soll ich zu Baghwan oder doch lieber TM machen?”)

Die Antwort ist einfach. All das kannst du vergessen, denn es hat nichts mit dem genannten zu tun. Denn alle herkömmlichen Richtungen wie etwa Zen oder Yoga, gehen von einem Weg aus, der zurückgelegt werden muß, von einer bestimmten **Methode**, die jeweils höchste Disziplin, Konzentration, und starke Willenskraft verlangt.

Aber was soll hier eigentlich durch diszipliniertes anstrengendes Üben erreicht werden?

Eine außergewöhnliche spirituelle Erfahrung? Was ist mit dem Wort “spirituell” überhaupt gemeint? Geistig, geistlich, geisthaft, beseelt, nicht von dieser Welt?

Ist Meditation an Bedingungen geknüpft? Ist sie Loslösung (von was)? Oder Betrachtung, innere Versenkung, so wie es im Lexikon heißt?

Du merkst, ich stelle Fragen. An wen? An mich? An die Welt?

(Ich stelle diese Fragen an alle, obwohl diesen Text wahrscheinlich wenige lesen werden.)

Aber Fragen zu stellen, die Fragen “richtig” zu stellen, alles in Frage zu stellen, ist notwendig, um zu sehen, was tatsächlich **ist**. Und immer liegt die **Antwort** bereits in der Fragestellung begründet.

Lies diese Fragen (und Antworten) einfach aufmerksam und innerlich ruhig. Ohne schnell eingreifende und abschneidende Bewertung. Hör nur zu, sei dabei, schon das allein kann "meditativ" sein.

Sind es also nur meine privaten Fragen oder sind es nicht auch die Fragen aller, die so etwas wie menschliches Mitgefühl "haben" die ich hier stellvertretend für sie formuliere? Sind es nicht Fragen, die die Menschheit als **Ganzes** angehen? Bin ich die Menschheit, oder schaffe ich gerade durch die Kultivierung meines **Ego - Ich** eine Trennung zwischen *ihr* und *mir*, die eigentlich als etwas gedachtes nur künstlich ist? Oder kann ich vielleicht mit der **Welt** kommunizieren ohne daß es eine Subjekt-Objekt-Spaltung gibt?

Gibt es so etwas wie **Kommunion**, was bedeutet: "*in unmittelbarer Verbindung stehen*" im (Zusammen-) Leben?

Gibt es eine Beobachtung (der Welt), die **Nicht-Denken** ist, wo keinerlei Assoziationen, Bilder und **Erinnerungsfragmente** aus dem Gedächtnis abgerufen werden. Das heißt: eine das GANZE einbeziehende, stille Beobachtung, in der die treibende, vorwärtsdrängende (psychologische) Zeit mit ihrem gnadenlosen "Gestern-Heute-Morgen" aufhört.

"*Ich denke*" - hört auf. Kein "*ich muß*", "*ich sollte*", kein "*was ist das*" ist mehr da. DU bist in diesem Moment ICH -los, du tust rein gar **nichts**.

Du BIST reines Beobachten, innerlich völlig still, während du aufmerksam das Ganze wahrnimmst. Du bist ALLEM gewahr, lauschend, zwanglos, frei (von Vergangenem oder Zukünftigem).

Beispiel a): *Ich sehe einen wunderschönen Baum. Ich überlege: Eiche oder Buche? Hab leider im Bio-Unterricht nicht aufgepaßt. Na egal. Wie hieß eigentlich mein damaliger Lehrer in RV?*

Beispiel b) *Ich sehe einen wunderschönen Baum im frischen Grün. Gehe hin, betrachte ihn wortlos. Setze mich, lehne mich an seinen Stamm. Lausche auf den Wind, auf alles. Bin in tatsächlichem Baumkontakt. Bin Baum. Welt.*

Du wendest wahrscheinlich ein, wie soll das gehen: Nicht-Denken? Ich kann mich doch nicht zwingen, nicht zu denken. Ich kann doch die Maschine nicht anhalten, sonst bin ich am Ende.

Ich kann nur sagen: Probier es aus. Spiele damit. Gehe in dich, beobachte dein Inneres, ohne es zu bewerten und zu vergleichen.

Kein "*gut*", "*schlecht*", "*das lehne ich ab*" oder "*ich muß mich zwingen, ein besserer Mensch zu werden*".

Angst nicht verdrängen. Wenn du sie nur betrachtetest, ohne (Ver)urteil(ung), dann löst sie sich vielleicht auf.

Finde es heraus, "es geht" jederzeit und überall: beim Spaziergehen, Geschirrspülen, beim Sex. Du darfst es nicht zwingen, du kannst es nicht erreichen, es ist einfach da, egal wo du dich gerade aufhältst. Es ist Wachheit, nicht tag(träumen). Raum dehnt sich, Zeit wird ewig. Es gibt keine Worte dafür, aber die Grundlage ist *umfassende Achtsamkeit*. Das

ist das Gegenteil von *Konzentration* auf einen Focus, der alles andere ausschaltet, wie etwa ein *Mantra*, das mechanisch wiederholt wird. Das ist banal und abstumpfend, und lediglich eine Form der Selbstsuggestion.

Nebenbei bemerkt, die leidenschaftlichen **Musiker** und Künstler kennen dieses *Phänomen der Ichlosigkeit* bei der Ausübung ihrer Kunst, ohne es ob ihres Erstaunens darüber so recht in Worte fassen zu können.

Wenn ein Sänger singt bzw. musiziert, (re)produziert er ein Musikstück innerhalb der chronologischen Zeit von Punkt A nach B in soundsoviel Minuten. Neben dieser *chronologischen ZEIT* gibt es aber auch eine *psychologische Zeit*, die sich von der erstgenannten unterscheidet. Je nach Stimmungslage kann dasselbe Musikstück an einem Tag als zu schnell, an einem anderen Tag als zu langsam empfunden werden. Oder wenn ein Sänger z.B. seine Textmelodie singt, dann *ist* er in diesem Zeitverlauf *die Textmelodie*. Aber sobald er beginnt, darüber nachzudenken: "*He, was muß ich als nächstes singen*", vergißt er augenblicklich seinen Text.

Ihn hauts raus, würden wir sagen.



Warum ist der Mensch so unglücklich?

Warum entwickelt sich die Menschheit technologisch so rapide, während im zwischenmenschlichen, sozialen Umgang überhaupt kein Fortschritt zu erkennen ist (*Mißbrauch, Verwahrlosung, Folter, Selbstmordattentate, Krieg*)?

Warum überbieten sich die Fernsehsender in Punkto Verblödungs-Manipulation. Oder die Bildzeitung?

Warum "muß" ich andauernd **ZEIT** überbrücken, ausfüllen, totschiessen?

Warum "kann" ich nicht mal 10 Minuten dazusitzen und **nichts tun**?

Ist solche Aktivität echtes **Handeln** - oder nur eine Spanne zwischen zwei "Erlebnissen" die etwas Befriedigung versprechen, wie z.B. mit jemandem schlafen, Party machen oder Fußball gucken?

Warum bin ich frustriert, wenn die Party zu Ende ist?

Wurden meine Erwartungen enttäuscht. (*Niemand mag mich*)?

Ist **Leben** nur ein Rennen von einem Event, von einem Kick zum nächsten?

Und was ist dazwischen? Angst, **nichts** zu "sein"?

Oder Angst, **allein** zu sein, also sich einsam zu fühlen? (Allein schon die Assoziation "Einsamkeit" kann mich in eine miese Stimmung bringen!)

Existenzangst? - Ich habe so viel zu verlieren: "meine" Frau, "meinen" Job, Gesundheit, Machteinfluß, Image usw.

Gibt es viele Ängste, oder gibt es eine Grundangst?

Warum haben wir so furchtbare **Angst** vor "dem Tod" - vor "etwas", was wir ja gar nicht kennen, also vor der absoluten Ungewißheit?

Gibt es Reinkarnation oder Auferstehung? (*Wenn du brav warst, segelt deine Seele nach dem Tod in den Himmel hinauf, wo*

höchstwahrscheinlich eine ziemliche Seelenüberbevölkerung herrscht,)

Gibt es überhaupt so etwas wie absolute Sicherheit? Kann man mit der Tatsache leben, daß es absolute Sicherheit niemals geben kann?

Was heißt eigentlich tatsächlich? Was ist wirklich? Wenn du einen Spaziergang machst, und währenddessen die ganze Zeit darüber nachgrübelst, ob dich "deine" Frau betrügt, bist du dann in echtem Kontakt zur wirklichen Welt? Du gehst achtlos vorbei an den schönen Bäumen, du hörst nicht zu, wie die Vögel zwitschern, welche Geruchsnuancen du durchwanderst. Deine Schultern und dein Kiefer sind permanent angespannt, du merkst nicht mal das.

Stattdessen drehst und wendest du in deiner inneren Gedanken- und Bilderprojektion alles hin und her, analysierst, spekulierst und kommst dabei auf keinen grünen Zweig. So schleppst "du" deine Sorgen immer und ewig weiter mit "dir" herum. Dann versuchst du sie unter den Teppich zu kehren, was man "Verdrängung" nennt, aber irgendwann kommen sie wieder "hoch", als ob sie "unten" darauf gelauert hätten, dir bei passender Gelegenheit eine auszuwischen.

(Wenn **du** z.B. ein Problem **hast**, dann fragst **du dich**, wie **du "es"**, lösen kannst. Aber wie kannst **du**, der die Frage stellt, von **einem** eine Antwort erhalten, der **du selbst** bist? Du **bist** das Problem, du **hast** es nicht! **Du** bist **Angst**.)

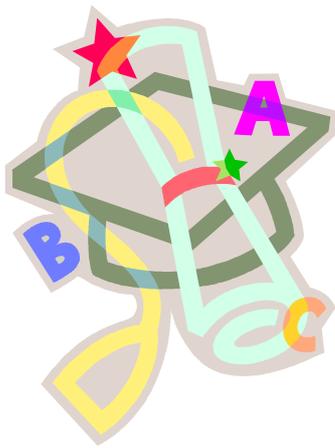
Sufispruch: Wenn du in einem Kessel in der Scheiße rührst, kannst du rühren, so lange du willst, sie wird dabei nicht klarer

bhuddistischer Spruch: Bilder und Gedanken sind die Kinder unfruchtbarer Frauen

Faßbinder: Angst essen Seele auf

R.A. Wilson: Der Denker (ich) denkt, was der Beweisführer (auch ich) beweist

J. Krishnamurti: Der Beobachter ("Subjekt") ist vom Beobachteten ("Objekt") nicht wirklich getrennt.



Wie denken wir eigentlich? **Bin** ich, weil ich denke, wie *Descartes* behauptet hat? Ist **Denken** und logischer Verstand gleich **Intelligenz**? Warum können Tiere, die bekanntlich keine Gedanken denken, sehr wohl intelligent handeln, wenns drauf ankommt (*Fressen organisieren, Fortpflanzung, Gefahren checken, spielen, sich entspannen*)? Ist Natur an sich nicht intelligent, was lexikalisch bedeutet: gescheit bzw. klug das Wesentliche zu erfassen? Spielen nicht Luft, Wasser, Erde, Blätter, Flügel, Flossen und Beine ein höchst intelligentes energetisches Zusammenspiel?

Leiden wilde, nicht domestizierte (Säuge)-Tiere psychisch, so wie wir Menschen **psychisch** leiden? Machen sich Tiere Sorgen? Oder fressen sie einfach, wenn sie Hunger haben oder paaren sich, wenn die Zeit reif ist? Bei ihren Prägungsritualen lernen die Jungen spielend ihr soziales Rudel - u. Rangordnungsverhalten. Ansonsten, wenn nix ansteht, tun (Säuge)-Tiere *nichts*. Das heißt sie liegen scheinbar gedankenlos faul herum, dösen, glotzen, riechen. Dennoch horchen sie mit scharfen Sinnen **und** mit ruhiger Achtsamkeit **unmittelbar** in "ihre Welt hinein".

Was hat das, was ich hier über das Gehirn erzähle, mit Meditation zu tun? Warum schreibe ich darüber? Was bedeutet "ohne Methode" zu meditieren? Habe ich was "neues" mitzuteilen, oder rufe ich, während ich schreibe, nur meine über die Jahre angesammelten Erinnerungsinhalte, mein bisheriges WISSEN über alles und jedes, ab?

Warum frage und frage ich, gebe aber keine Antworten?

"Das Ding beim Namen nennen." - ist ein geflügelter Satz. Aber ist das ein absolutes Muß? Alle Dinge, die ich wahrnehme, sofort zu bezeichnen, zu benennen, als Wortbild oder Bild, bis hin zu Theorien und religiösen Ideologien.

Wo spielt sich DENKEN eigentlich ab? In der ZEIT - oder außerhalb. Ist Denken was oberggeistig spirituelles oder einfach nur das materielle Resultat eines ausgeklügelten elektro-chemischen Prozesses.

Unsere menschlichen Gehirne sind modellhaft vergleichbar mit

Computerschaltkreisen, primitiveren und höherentwickelten, die in ihrer biologisch-organischen Funktionsstruktur alle vorangegangenen Evolutionsstufen enthalten.

Die beiden ersten, primitiven Schaltkreise lassen sich als

a) Bio-Überlebens-Modul - und

b) territoriales Revierverteidigungs-Modul bezeichnen,

(du kannst auch zu a) *Amöben -Hirn-Abteilung* (ca. 2 Milliarden Jahre alt) und

zu b) *Reptilien-Hirn-Abteilung* (ca. 700 000 Jahre alt) sagen.

Der **Bio-Überlebenskampf** gilt für jedes Lebewesen (Pflanzen, Tiere, Mensch) und ist sozusagen die fundamentale Funktion des durch Evolution entstandenen Gehirns. Das weiß jeder, der einmal an der Mutterbrust hing, und angefangen hat, wie wild zu schreien, wenn die Milch alle war oder wenn die Überlebensgarantie in Gefahr geriet (Abwesenheit der Mutter).

Spätestens zu Beginn der Krabbelphase (in Ablösung zur symbiotischen Nippel-Phase) wird der zweite, **emotional-territoriale**, (patriotische) Gehirnschaltkreis geprägt.

(Prägung bedeutet die relativ starre Programmierung von Verhaltensmustern - nicht zu verwechseln mit Konditionierung, worauf ich später komme)

Krabbelkinder und Kinder mit ein zwei Jahren lernen sehr bald die Bedeutungen von: "Das ist meins!" --- "Geh weg, **ich** sitze da!" --- "Wenn du böse bist, werde ich bockig!" --- "Weg da, ich bin größer!" --- oder "Ich bin nicht OK - du bist (nicht) OK" --- "Ja Vater, ich tue alles was du sagst, aber schlag mich nicht wieder!" Das sind im Wesentlichen säugetierische Politspielchen zur Sicherung der Hackordnung (mit anderen Worten: welche Position steht mir im Rudel zu?)

Das ego-zentrierte **Selbst** wird so allmählich herausgebildet.

(*ICH bin ich und da draußen ist die - von mir getrennte - WELT*)

Während dieser Entwicklungsphase beginnt auch schon das **Sprechen lernen**, der Spracherwerb, genetisch vorprogrammiert in der linken Großhirnhälfte und organisch begleitet durch die allmähliche Senkung des Kehlkopfes in den ersten beiden Lebensjahren, (*deshalb können sich Säuglinge nicht verschlucken, sie atmen beim Trinken gleichzeitig durch die Nase*).

Sprechen heißt Worte und Sätze bilden, Fragen stellen, Wünsche und Gedanken äußern, kommunizieren. Alles Gedachte und Erlebte wird dabei im Gedächtnis, also im Gehirn gespeichert. Das Gespeicherte (sei es bewußt oder unbewußt) kann später wieder erinnert werden.

Oder ein Erlebnis wird gespeichert, aber in der Folgezeit verdrängt, wenn es mit großem Schmerz verbunden war, was bei den so traumatisierten Menschen fast unumgänglich zu Alpträumen und neurotischen

Erkrankungen führt.



Zurück zur Frage: Was ist Denken?

Denkst du einen Gedanken, beispielsweise in dem Augenblick, in dem du siehst, daß ein Löwe auf dich zurennt. Hast du überhaupt noch **Zeit**, darüber nachzudenken, wohin du flüchten sollst, wo du das Gewehr hingelegt hast oder ob du dich nicht am besten gleich tot stellen sollst. Bevor dein Großhirn überhaupt in der Lage ist, irgendwelche Handlungsbefehle zu erteilen, hat dein **Klein- oder Zwischenhirn**, das die beiden ersten Überlebensmodule repräsentiert, im Zusammenspiel mit dem vegetativen Nerven- und Muskelsystem instinktiv die Gefahr "erkennt" und sofort darauf reagiert, (indem es dich ziemlich sprunghaft in deinen Jeep hineinkatapultiert)!

Ist das nicht auch Intelligenz, und zwar ohne daß irgend ein Denkprozess in Gang gekommen ist? Oder ist das nur der normale, gar animale Überlebenstrieb?

Aber - um beim Löwen zu bleiben - hätte einer, der gerade in seinen Tagträumen halbwach vor sich hindöst, überhaupt die Gefahr bemerkt? Anders gefragt: Ist etwa ein vor sich hindösender Hund nicht gleichzeitig auch ein **achtsam** horchender und riechender Hund, der bei jedem leisesten Geräusch (etwa beim Eindringen eines Fremden in sein Revier) sofort höchst (un)sensibel - aber für seine Verhältnisse passend - als perfekte Kampfmaschine reagiert?

Sprechen und Denken ist an das Gehirn gebunden. (zum Leidwesen aller Esoteriker) Mit dem Spracherwerb "erscheint" ein dritter Schaltkreis, nämlich das

c) semantische, zeit-überbrückende Modul, das seinen "Sitz" in der **Großhirnrinde** hat, und auch kurz als *rationaler Schaltkreis* bezeichnet werden kann, der symbolische Muster entwickelt. Also quasi die Software (Ideen) von der Hardware (Gehirn).

Die ersten beiden (primitiven) Ego-Überlebensmodule teilen **Erfahrung** lediglich in 2 Gruppen ein:

A - gut, nährend, freundlich

B - schlecht, bedrohend, feindlich,

dahingegen macht es das rational-semantische "Modul" erst möglich, die Dinge *begrifflich* beliebig weiter zu unterteilen, miteinander zu

kombinieren, neue Thesen, Theorien, Ideen zu entwickeln. Spätestens mit Entdeckung der **Schrift** kann man von der *zeitüberbrückenden Funktion* von Sprache reden.

Das Leben spielt sich jetzt als etwas ab, das von der *Vergangenheit* über die *Gegenwart* in die *Zukunft* hinein reicht. Die Koditionierung des Denkens beginnt. Du machst Erfahrungen, speicherst deine Erinnerungen im Gedächtnis und in der Summe baust du damit dein Ego, dein **Ich** auf. Jeder, der "ich" sagt, ist der *Beobachter*. Das ICH ist der "Beweisführer" in dir, der das *Beobachtete* registriert, klassifiziert, katalogisiert und analysiert - und darüberhinaus noch Wünsche, Pläne und Ideen in die Zukunft projiziert.

Beispiel: **ICH** (der Beob.)werde **MICH** (das Beob.) *bemühen, meine Kinder nicht mehr zu schimpfen. Irgendwann werde ich es schaffen* (was zu beweisen wäre).

Wir müssen aber erkennen, daß beim Menschen die beiden ersten sog. "tierischen Schaltkreise" in gewissem Sinne dem dritten, "symbolbildenden Modul" übergeordnet sind, was leider ein Hauptgrund für die weitverbreitete Dummheit in der Menschenwelt ist.

Wie sehr der vernunft-gläubige Mensch das auch bedauern mag, der Geistesinhalt des Gehirns ist beliebig manipulierbar, wenn nur ausreichend Bioüberlebensangst erzeugt wird. So, wenn man z.B. anderen erst mit dem irrationalen Schreckgespenst der "Hölle" Angst einjagt, um ihnen dann im Jenseits Trost und Erlösung zu versprechen.

Manche nennen das auch Gehirnwäsche. Ein anderes Beispiel, hier für die moralische Koditionierung des "rationalen" Schaltkreises : *Ein junger Mann mit 18 Jahren tritt ins katholische Priesterseminar ein, nachdem er die Alternative, Soldat zu werden verworfen hat - die Begabung dazu hätte er durchaus gehabt.*

Als Priesterzögling ordnet er sich ab sofort bedingungslos dem katholischen Glaubenssystem unter, das ihn geloben läßt, das Zölibat einzuhalten, bloß keine Frau scharf anzublicken, und wenn schon, dann sie wie seine Schwester zu behandeln. Der wahre Eros sei sowieso nur die Liebe zu Gott, alternativ auch zur Jungfrau Maria, die mit Josef nicht wirklich echt gepennt hat. (Und was ist dabei rausgekommen? Ein Jesus. Ein Hybrid zwischen Mensch und Gott.)

Apropos: Die Evangelischen haben die Marienliebe abgeschafft, dafür dürfen ihre Pfaffen sich "eine Frau nehmen", aber wemns geht, ohne "*sündhaftes Begehren*", was immer das heißen mag.



Was ist Bewußtheit? Wissen über das Selbst? Selbstanalyse?
Gibt es eine Methode, gibt es Übungen, wie man Bewußtheit erreichen kann? Stimmt es, was Transzendente Meditation, die tibetische Meditation, die Hindu- oder buddhistische Meditation probagieren, daß nämlich das Denken **kontrolliert** werden muß, daß man sich disziplinieren muß, daß man die eigenen Gefühle beim Üben durch Kontrolle unterdrücken muß, um etwas anderes zu erreichen, als das, "was ist"? Benötige ich irgend eine Autorität, einen Meister, der mich einweihet und der mir sagt, wie es gemacht wird und was mich beim Erwachen, der sog. Erleuchtung erwartet, falls sie je eintreten sollte? (*Zen-Mönche schlafen bei stundenlangem Zazen=Sitzen meistens kurz vor der Erleuchtung ein und kriegen dann vom Meister eins mit der Latte übergezogen*)

Was bedeutet eigentlich bewußte Kontrolle, und wer ist der **Kontrollierende**?

Von Kindesbeinen an wurde uns beigebracht, notfalls mit Schlägen, uns zu kontrollieren, uns anzupassen, uns in den Griff zu kriegen oder irgendwelche Handlungen zu unterdrücken. Der (sich selbst) Kontrollierende ist Produkt einer kulturellen Sozialisierung, einer vom Denken und Verstand geschaffenen Konditionierung, was lexikalisch Gebundenheit bedeutet.

"Ich muß mich im Griff haben. Ich muß meinen Jähzorn unter Kontrolle halten. Ich muß meine sog. negativen Gefühle unterdrücken, kontrollieren, analysieren!"

Aber ist der Kontrollierende von dem, was kontrolliert werden soll, *tatsächlich* unterschieden? Oder liegt hier eine Täuschung vor, eine grandiose Illusion, denn beides, was herkömmlich als Subjekt und Objekt bezeichnet wird, wurden vom Denken erschaffen?

Inhalt und Form sind identisch.

Ist nicht der Kontrollierende selbst das, was er kontrolliert?

Ist die Subjekt-Objekt Spaltung nicht auch der Grund dafür, daß ich mich immer in einem Konflikt, in einem Gefühl des Getrenntseins bzw. der ENTFREMDUNG befinde.

Ständig kämpfe *ich* gegen *mich*, bemühe mich zu bessern, glaube aber insgeheim nicht daran, daß ich es schaffe und bin danach enttäuscht, fühle mich schuldig usw.

Jetzt die Frage: "Kann ich das alles auf einen Hui beenden, kann ich meine Konditionierung ablegen?" Jederzeit, ohne Anstrengung, Übung und Kampf - einfach, indem ich mir dieser, meiner Illusion bewußt bin? Hat das Gehirn, hat der GEIST die Fähigkeit, auch auf der Basis reiner Beobachtung zu handeln, anstatt auf der Basis des Denkens, das nur angesammeltes, vergangenes Wissen repräsentiert?

Ein solcher Geist ist absolut still. Wie ruhiges, klares Wasser. Oder wenn du willst: ein Eintritt in die Unendlichkeit, in der kein "jetzt" und "nachher" dich treibt.

Viele scheinbar Meditierende möchten diese Stille suchen und schließen sich dazu in ihr Zimmer ein. Dann sagt ihr Denken: "*Ich muß still sein, ich muß ruhig sitzen und atmen, muß meinen immerwährend plappernden inneren Monolog ausschalten!*" - Aber diese erzwungene Stille ist dann immer noch das Produkt des verstandesmäßigen Denkens mit seinem analytischen System von *Ursache und Wirkung*, wobei bekanntlichermaßen oft die Wirkung selbst zur Ursache wird. Das nennt man dann auch: "*in einem Teufelskreis stecken*".

Der sogenannte freie Wille, das Ego, leidet chronisch unter der Illusion, es sei nicht-mechanisch und frei. Dabei sind wir, die Denkenden, das *Produkt mechanischer Genetikprogramme*, mechanischer Prägungen und Konditionierungen der "niederen Schaltkreise", und so wandeln wir meistens entweder tagträumend oder voller Agression durch diese schöne, häßliche Welt.

Seit über 2000 Jahren denken wir in Kategorien der aristotelischen Logik, von der Art wie: *Dies ist ein A. Alle B sind gleich A. Manche A sind gleich C, darum sind manche C gleich B.*

Die Mehrzahl der Menschen ist davon überzeugt, daß mit dieser Gleichung alles und jedes sinnvoll beschrieben werden kann. In Sätzen formuliert wäre es demnach sinnvoll, zu behaupten:

"Ein stummelschwänziger Boxer ist kein eingetragener Sportverein".

Die aristotelische Aussage *A gleich B* ist absurd und abgesehen davon wissenschaftlich überholt. Niemand kann wirklich feststellen, *was A ist*, sondern nur, wie es unseren Sinnen und unserem Gehirn erscheint.

Die Sinne erfassen Signale des Raum-Zeit-Ereignisses, und das Gehirn verarbeitet diese Signale zu einer vertrauten Gestalt, die zuallerst noch kein vom Verstand benanntes Ding ist.

Moderne wissenschaftliche Modelle arbeiten nicht mit *A ist gleich B*, sondern mit funktionalen Aussagen, die durch **Erfahrung und Experiment** teilweise erhärtet oder total **widerlegt** werden.

Jedes Hirn und auch jedes Messgerät, bringt immer nur seine Auslegung, seine eigene, enge Tunnelrealität. So sollten wir im Grunde nie sagen: "Das IST ein A", sondern eher: "*Das passt offensichtlich in die Kategorie A meines Deutungssystems bzw. des Auslegungsbereichs dieses Meßgerätes*".

Weil wir aber im Alltag immer noch überwiegend die aristotelische *Logik der Gleichsetzung* "anwenden", enden unsere Diskussionen meist in endlosen Wortstreitereien, oder wir reden *aber so was von obertotal* aneinander vorbei.

(Stell dir dazu einfach ein fiktives Gespräch eines Zeugen Jehova mit einem *jungen Neonazi* vor.)

Kann ein Mensch überhaupt seine psychischen Probleme durch Analyse lösen? Oder verfängt er sich immer tiefer in einen Teufelkreis ohne Anfang und Ende. Du bildest ist- Sätze, die scheinbar Tatsachen wiedergeben, obwohl ein "ist" immer nur Gleichnischarakter haben kann. Das Wort ist nie das Ding. Die Speisekarte ist nicht das Menü.

Schuldgefühle können größtenteils auf irgendeinen Satz von der Art: "*Ich bin ein B.*" zurückzuführen, wobei B annähernd gleich "*dummes Arschloch*" ist. Schon als Kind hat sich mir dieser Satz eingepägt, damals, als ich noch ganz klein war. Er hat sich mir **eingeschärft**, wie die Transaktions - Analytiker sagen würden, die vier menschliche Grundeinstellungen ausgemacht haben, die durch konditionierende Einschärfung entstehen.

1. Ich bin nicht OK - Du bist nicht OK. (*Elend, Verwahrlosung, Schläge*)
2. Ich bin nicht OK - Du bist OK. (*Unterordnung, Angst*)
3. Ich bin OK - Du bist nicht OK. (*Hass, Rebellion*)
4. Ich bin OK - Du bist OK. (*Glück, Liebe*)

Theodor W. Adorno: Glück ist nichts anderes als das Umfangensein, Nachbild der Geborgenheit in der Mutter. Darum kann kein Glücklicher je wissen, daß er es ist. Um das Glück zu sehen, müßte er aus ihm heraustreten: er wäre wie ein Geborener.

Elias Canetti: Der Beweis ist das Erb-Unglück des Menschen.

J. Krishnamurti: Eine Bemühung, die sich in Beherrschung verwandelt, verzerrt das Bewußtsein.

NOCH FRAGEN?



www.georgkoeberlein.de