

Siegfried Essen

# **Selbstliebe als Lebenskunst**

Ein  
systemisch-spirituellem  
Übungsweg

Dritte Auflage, 2016

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel  
Umschlagmotiv: Siegfried Essen  
Bearbeitung: Fabienne Seithel  
Satz u. Grafik: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Dritte Auflage, 2016  
ISBN 978-3-89670-887-8  
© 2011, 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,  
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0  
Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# 1. Systemische Weltsicht und Spiritualität

*Ich bin, aber ich habe mich nicht.*

*Darum werden wir erst.*

Ernst Bloch

## Verbundenheit

Systemische Theorie und Therapie, wie sie in den fünfziger Jahren von der Palo-Alto-Gruppe<sup>4</sup> eingeführt wurde, trat nicht an, um den vielen Therapiemethoden, die sich alle auf den einzelnen Menschen bezogen, eine weitere hinzuzufügen, sondern um allen mit Menschen befassten Methoden eine neue Sichtweise nahezu legen, nämlich die fundamentale Wahrnehmung der Vernetzung, der Verbundenheit der Individuen. Leiden aller Art werden im systemischen Denken nicht mehr als Mangerscheinung am Individuum gesehen, sondern »Leiden« wird zum Beziehungsbegriff. Dabei ist zwischen Leiden und Schmerzen zu unterscheiden. Leiden beruht immer auf Identifizierung und auf Fixierung auf unser Getrenntsein, wodurch wir die Seite des Selbst, unsere Verbundenheit, nicht mehr wahrnehmen.

Systemisches Denken bezeichnet genau diese (erkenntnistheoretische) Wende.<sup>5</sup> Wir leiden also im Grunde nicht an der Getrentheit – diese Aussage setzt Trennung als eigentliche Wirklichkeit voraus –, sondern wir leiden an der Nicht-Wahrnehmung der Einheit, der Verbundenheit unserer Existenz. Unser Leiden ist ein Wahrnehmungsproblem, oder, um es theologisch auszudrücken, eine Frage des Glaubens. Nicht die Sünde/Sonderung wäre dann das Problem, sondern der Glaube an sie. Nicht irgendwelche Handlungen verursachen unser Leiden, sondern die Sichtweise, mit der wir die Welt und uns selbst mitsamt unseren Handlungen und Gefühlen wahrnehmen. Paul Watzlawick und seine Kollegen aus dem berühmten Mental Research Institut in Palo Alto, an dem auch Virginia Satir mitarbeitete, würden es vielleicht so formulieren: Der Kampf gegen Trennung (oder Sünde)

---

4 Gregory Bateson, John Weakland, Don Jackson, Jay Haley, Virginia Satir und Paul Watzlawick

5 Die ganze Tragweite dieser »kopernikanischen Revolution« hat zuerst Guntern in einem immer noch sehr lesenswerten Artikel (1980) beschrieben.

ist eine Lösung erster Ordnung, die erst eigentlich das erschafft, was sie zu heilen vorgibt (vgl. z. B. Watzlawick, Weakland u. Fisch 1974). Lösungen erster Ordnung sind zum Beispiel: einen Sündenbock schaffen und ihn in die Wüste schicken; einen psychischen Inhalt (Emotion, Bild, Gedanke) verdammen und ihn ins Unterbewusstsein verdrängen; einen inneren oder äußeren Feind erzeugen und ihn dann bekämpfen. Dies geschieht auf individueller, sozialer und politischer Ebene. Und dazu gehören zwei Vorgänge: erstens die Bezeichnung von etwas als gefährlich, böse, unwert oder krank, kurz gesagt Furcht, und zweitens das Bekämpfen, Ausschließen oder Abwehren des so Bezeichneten, kurz gesagt Gewalt. Furcht und Gewalt gehören zusammen, Gewalt gegen sich selbst oder gegen andere. In der Liebe ist keine Furcht (1 Joh 4,18).

Was wir brauchen, ist eine Lösung zweiter Ordnung, eine Lösung von dieser Art der Lösung. Sie geschieht, wenn wir Furcht und Gewalt aufgeben und Alles-was-ist anerkennend wahrnehmen. Dann erkennen wir diesen fließenden Zustand »Leben« als unseren natürlichen Zustand, von dem wir Teil sind, und entdecken das Böse, die Krankheit und das Leid als die selbst gemachte und illusionäre Unterbrechung dieses Flusses. Therapie, Seelsorge oder Heilung wären dann nichts anderes als die Unterbrechung dieser Unterbrechung, die Enttäuschung dieser Täuschung, die Stornierung dieser falschen Rechnung und die Entlarvung aller Überheblichkeit und Abwertung als illusionär. Das klingt komplizierter, als es ist. Wir brauchen dazu nur unsere Verbundenheit wieder wahrzunehmen und anzuerkennen, dass wir und jede einzelne Handlung von uns Teil eines Ganzen sind und in wechselseitiger Verbundenheit existieren.

Das systemische Paradigma ist revolutionär, aber nicht neu. Viele Denker, vor allem Buddha und Jesus, haben sich gegen das herrschende Subjekt-Objekt-spaltende Wirklichkeitsverständnis gewandt. Jesus hat es Unglaube, Buddha Unwissenheit genannt. Beide haben vehement die Relativierung solchen Denkens und Wahrnehmens als selbst gemachte Konstruktion und Illusion gepredigt. Und beide haben auf die Möglichkeit der Berührung mit der anderen, nicht dualen Wirklichkeit hingewiesen, deren Wahrnehmung nicht mehr Wahrnehmung *von etwas*, sondern Gewahrsein in Verbundenheit oder Einssein ist, und in der Glaube nicht das Für-wahr-halten *von etwas* außerhalb unserer Selbst ist, sondern das Wahrnehmen des Lebens und der Liebe in uns selbst.

Unser Denken und Wahrnehmen ist also veränderbar, ist nicht eins zu eins mit der äußeren Wirklichkeit verbunden. Wir sind in dem, was wir wahrnehmen, weit mehr von der inneren Struktur unseres Nervensystems als von außen determiniert. Hier schließe ich mich wie die meisten systemischen Therapeuten dem radikalen Konstruktivismus an, den ich wegen seiner grundlegenden Bedeutung für die systemische Inszenierungs- und Verkörperungsarbeit hier anhand einer kleinen Geschichte verdeutlichen will.<sup>6</sup>

Ein Mensch kam zu einem Bauwerk, an dem viele Arbeiter beschäftigt waren. Er fragte einen von ihnen, was er da tue, und bekam zur Antwort: »Ich behaue Steine.« Er fragte einen anderen, und der sagte: »Ich verdiene hier mein Geld.« Der dritte antwortete ihm: »Ich ernähre meine Familie.« Und der vierte sagte: »Ich baue mit an einem Dom zur Ehre Gottes.«

Diese kleine Parabel zeigt sehr schön, in welcher unterschiedlichen Bewusstseinszuständen man Arbeit verrichten kann, mit der implizierten Anregung, diese Bewusstseinszustände hierarchisch zu bewerten und eine Entwicklung des Bewusstseins anzustreben, z. B. von einer individuellen zu einer universellen Perspektive. Konstruktivisten würden mit dieser Geschichte eher sagen wollen: »Schau, in welchem unterschiedlichen Kontexten du dein eigenes (oder auch fremdes) Verhalten sehen kannst. Du kannst wählen. Deine Identifikationen sind Perspektiven deines Geistes, und dein Geist ist frei, dich selbst, dein Denken, Fühlen und Handeln in diesen oder jenen Zusammenhang zu stellen, es so oder anders zu beschreiben, zu erklären und zu bewerten. Neunzig Prozent unserer Wahrnehmungen sind selbst erfundene Geschichten.« Wir haben damit entdeckt, dass die Ich-Funktion des Sich-Identifizierens eine freie, d. h. innengesteuerte kreative Möglichkeit des Menschen ist.

Ob ich sage, ich behaue Steine, oder ob ich sage, ich arbeite zur Ehre Gottes, ist in diesem Sinne gleichgültig. Wir betrachten diese Beobachtungsperspektiven als Lösungen erster Ordnung. Was wir eigentlich anstreben, ist eine Lösung zweiter Ordnung, eine Lösung von der Lösung, d. h. das Erlangen der Fähigkeit, Identifikationen jederzeit (oder zumindest leicht) aufgeben zu können, sie als Perspektiven zu

---

6 Vgl. hierzu meinen Artikel: Spirituelle Aspekte in der systemischen Therapie (Essen 1995)

erkennen, um frei zu sein, sie wechseln zu können. Es muss also bei den verschiedenen Antworten kein Ebenenwechsel vom personalen zum transpersonalen Bereich vorliegen. Ich kann mich mit jeder dieser Vorstellungen voll identifizieren und damit andere Möglichkeiten ausschließen oder abwerten (zur Ehre und Bestätigung des Egos und nicht Gottes). Ich kann mir aber auch bewusst machen, dass alle diese Vorstellungen von mir selbst gemachte Bilder sind und mich dabei als Konstrukteur dieser Bilder identifizieren und selbst frei und leer sein von allen Bildern, Gedanken und Gefühlen. In der Zen-Meditation wird dies Zeugenbewusstsein genannt. Sie werden in diesem Buch immer wieder Vorschläge finden, den Perspektivenwechsel (zwischen Ich und Selbst) zu üben. Die Ich-Energie ist die Kraft des Wählens, die Selbst-Energie die des Zeugenbewusstseins.

## Selbst-Bewusstsein

Wenn ich auf diese Weise Ich und Selbst differenziere, entsteht unausweichlich das Bewusstsein meiner Selbstbezogenheit. Ich kann nicht anders, als mich auf mich selbst beziehen. Das Medium, mit dem ich das tue, ist mein Bewusstsein. Ich bringe mir also, wenn ich mich von mir selbst unterscheide, mein Bewusstsein zu Bewusstsein. Die Ich-Selbst-Differenzierung ist also ein Bewusstmachen des Bewusstseins, Bewusstsein zweiter Ordnung.

Gehe ich dann zu einer Ich-Selbst-Aufstellung mit fremden Repräsentanten über, so erzeuge ich sozusagen Bewusstsein dritter Ordnung, indem ich diesen Prozess von außen als Zeuge beobachte und gleichwohl mich selbst in der Aufstellung wiedererkenne, nämlich als das identifizierte Ich und das nicht identifizierte Selbst. Ich erkunde mich selbst, ohne mich zu identifizieren.

Der radikale Konstruktivismus macht uns darauf aufmerksam, dass der Mensch die Wirklichkeit, in der er oder sie denkt, fühlt und handelt, d. h. »seine oder ihre Welt«, selbst konstruiert hat. Und die neuere Hirnforschung bestätigt das (z. B. Roth 1997). Wir können die äußere Wirklichkeit nicht über unsere Sinne und unser begriffliches Denken erfassen oder eins zu eins abbilden. Dies ernst zu nehmen bedeutet ein radikales Umdenken. In Bezug auf meinen Umgang mit mir selbst bedeutet das nicht nur, immer mehr wohlthuende Perspektiven auf mich selbst und meine Umgebung einzunehmen, sondern, indem ich dies tue, das Verändern meiner Wahrnehmung und meine

Begriffsbildung zu üben; das heißt, ich übernehme Verantwortung für mein Denken und meine Anschauung der gesamten Wirklichkeit einschließlich meiner eigenen Person. Ich erkenne alles als schöpferische Aktivität, was zugleich das radikale Ende meines Opferebens bedeutet. Dieser Gedanke wird in einem eigenen Kapitel über Täter-Opfer-Beziehung und die Vergebung näher ausgeführt (Kapitel 5).

Ziel von Meditation und überhaupt aller religiöser oder therapeutischer Befreiungsarbeit ist dann nicht zu allererst das Erreichen neuer, besserer Wahrnehmungen der Wirklichkeit (oder immer zutreffenderer Gottes- und Weltbilder), sondern vielmehr ein Gewahrsein der jeweils auftretenden Bewusstseinsinhalte; also eher ein Prozess, der zwischen der Schau und dem Loslassen der Schau oszilliert, ein Prozess, in dem ich bereit bin, jede Ebene, die ich gerade erreicht habe, wieder zu überschreiten und zu transzendieren. Das systemisch-konstruktivistische Denken stellt uns eine nicht-mythologische Sprache und Methodologie für diesen Prozess zur Verfügung.

Die Entlarvung unserer sogenannten Wirklichkeit als von uns selbst konstruierter Bewusstseinsinhalt erinnert an das, was im Buddhismus und Hinduismus als der höchste Bewusstseinszustand beschrieben wird: »Im höchsten Zustand treten Objekte und Bilder wieder in Erscheinung, werden jedoch augenblicklich als Ausdruck, Projektionen oder Modifikationen des Bewusstseins erkannt« (Walsh 1995, S. 11). Systemisches Denken ist Metatheorie, eine Art Zeugenbewusstsein, das nicht nur unser Handeln, sondern auch unser Denken und Wahrnehmen als von uns gewählt versteht. »Das Bewusstsein des Bewusstseins ist Selbstbewusstsein«, schreibt Heinz von Foerster. Er beschreibt das Selbst als das immer neue Geschehen der Beziehung eines Ich zu sich selbst, als ein zirkuläres Geschehen, eine lebendige, »augenblicksgebundene Erscheinungsform, als das Ergebnis sich beständig wandelnder Interaktionen und Begegnungen. Das Selbst erscheint nicht als etwas Statisches oder Festes, sondern wird permanent und immer wieder erzeugt. Die einzige Konstante ist die Veränderung« (von Foerster und Pörksen 1998, S. 94 f.).

Die letzte Selbstdefinition Gottes in der Bibel lautet: »Seht her, ich mache alles neu« (Offb 21,5). Konstruktivistische Spiritualität bezeichnet das Göttliche als »Mehr« (Sölle 1995), als das Unbegrenzte, das Darüberhinaus, als Horizont, der immer zurückweicht; eher eine Richtung und etwas Dynamisches als etwas Feststehendes und eher eine Person als ein Ding. Nicht wir begreifen es, sondern es ergreift

uns. Die umfassende Dynamik, mit der sich das größere Ganze seiner selbst bewusst wird, indem es sich immer neu erschafft. »Ich bin, aber ich habe mich nicht. Darum werden wir erst.«, sagt der große Atheist Ernst Bloch (1963).

Die Praxis systemisch-konstruktivistischer Inszenierungsarbeit (Psychodrama, Aufstellungen, Verkörperung, Bibliodrama und therapeutisches Theater) ist also Bewusstseinsarbeit. Jesus nannte das »metanoia«, was meistens mit Umkehr oder Buße übersetzt wird. Gemeint ist eine Art Schubumkehr im Denken-Wahrnehmen, auf die später noch näher eingegangen wird. Bei Buddha gehören rechte Anschauung, rechtes Denken und rechtes Handeln zum edlen achtfachen Pfad.

Eine sehr spannende Beschreibung des Vorgangs der »metanoia« und seiner Konsequenzen bietet Platon in seinem Höhlengleichnis an.<sup>7</sup> Dabei beschreibt er die Schwierigkeiten, die diejenigen erwarten, die selbst diese Wahrnehmungsumkehr vollzogen haben, wenn sie versuchen, diese ihren Gefährten nahezubringen. Sie riskieren dabei Kopf und Kragen, wie sich das bei Jesus, Giordano Bruno und einigen anderen Frauen und Männern bewahrheitet hat.

## Wir können das Land betreten

Der radikale Konstruktivismus besagt: Wir haben durch unsere Wahrnehmungsorgane keinen direkten Zugang zur äußeren Wirklichkeit. Was wir in uns erzeugen (Bilder, Begriffe usw.), ist eine Landkarte. Die Landkarte ist nicht das Land. Der Hinweis auf diese einfache, aber ungeheuer wichtige Unterscheidung stammt von Alfred Korzybski (1941).<sup>8</sup> Man wandert nicht *auf* einer Landkarte, sondern *mit* ihr. Sie nützt uns durch eine genau festgelegte Beziehung zum Land. Die Regeln der Beziehung zwischen Sprache und Wirklichkeit sind im Laufe der Menschheitsgeschichte entstanden und werden uns im Laufe unserer ersten Lebensjahre beigebracht. Später werden wir sie in gewissem Maße durchschauen und relativieren, damit wir die Landkarte nicht unter die Füße legen und das Bild eines Kuchens

---

<sup>7</sup> Platon 2000, S. 327ff. Sie finden eine eigene Übertragung in meinem Artikel: Spirituelle Aspekte in der systemischen Therapie (Essen 1995)

<sup>8</sup> Er beschreibt damit »die Tatsache, dass eine Mitteilung, gleich welcher Art, nicht aus den Gegenständen besteht, die sie bezeichnet (das Wort ›Katze‹ kann uns nicht kratzen). Eher hat die Sprache zu den bezeichneten Gegenständen eine Beziehung, die sich mit der zwischen einer Karte und einem Territorium vergleichen lässt« (Bateson 1972).



nicht aufessen. Seit Beginn der Quantenphysik und Relativitätstheorie erforschen unsere Physiker, Biologen, Psychologen und Philosophen, ja eigentlich alle Wissenschaftszweige an der Grenze zwischen Naturwissenschaft und Geisteswissenschaft, die Beziehung des Menschen zur Welt, die Beziehung unserer inneren Wahrnehmungen zur äußeren Wirklichkeit.

Ist nun also alles Beziehung, oder ist die Wirklichkeit auch gegenständlich? Besteht alles aus Wellen oder alles aus Korpuskeln? Gibt es die Zwei oder gibt es nur die Eins? Die Großen unter den Konstruktivisten, Kant, Piaget, Heisenberg, Wittgenstein, Bateson, von Foerster, von Glasersfeld und viele andere, entziehen sich dieser Alternative und bezeichnen sie als Konstrukt unserer begrifflichen Wahrnehmungsstruktur oder als Folge des Einsatzes der unterschiedlichen Wahrnehmungsinstrumente, die wir Menschen zur Verfügung haben. Die Töne, die wir mit den Ohren hören, können wir nicht sehen, und das, was wir sehen, können wir nicht hören. Und was wir spüren, können wir oft weder sehen noch hören. Sie bezeichnen als wichtigstes Gut die Freiheit, zu wählen, wie wir uns und die Welt sehen, z. B. in Liebe oder in Angst, und die Verpflichtung, uns diese Wahlfreiheit durch keine noch so nützliche Überzeugung oder bequeme Gewohnheit nehmen zu lassen. Das wichtigste Gewohnheitsmuster, das es zu durchbrechen gilt, ist mit Francisco Varelas Worten »die Selbstverständlichkeit unseres Gefühls einer unabhängigen Realität der Welt« (1994, S. 106). Wir haben zu wählen, wie wir die Welt sehen. Wir können uns dem Irrtum hingeben, wir könnten die Welt objektiv und wie von außen betrachten und »wissenschaftlich« untersuchen. Wir können aber auch erkennen, dass wir immer und überall Teil der Welt sind. So klar und einfach diese letztere, relativistische Weltsicht ist, so hat doch die scheinbar attraktivere Version der Subjekt-Objekt-Trennung bis heute Sprache, Denken und Handeln der Menschheit weitgehend bestimmt. Entwickle ich aber die Perspektive, »als ob ich ein Teil des Universums wäre, dann verändern alle meine Handlungen, alle meine Bewegungen, alles, was ich tue, das Universum« (von Foerster u. von Glasersfeld 1999, S. 225). Für Heinz von Foerster ist dieses Relativitätsprinzip die Grundlage seiner Ethik der Anteilnahme. Wir sind immer beteiligt, niemals und niemandem gegenüber objektiv. Unsere Verantwortlichkeit beruht auf unserer Beteiligung und Anteilnahme und nicht auf scheinbar objektiven Regeln über gut und böse.

Dies soll hier nur angedeutet werden; vielleicht lässt sich aufgrund dieser Stichworte erahnen, welche revolutionäre Folgen konstruktivistisches (postmodernes) Denken und Handeln haben kann und wie es erst jetzt Anfang des einundzwanzigsten Jahrhunderts langsam in das Bewusstsein der Menschheit einsickert. Wir sind alle miteinander verbunden und Teil des Ganzen! Ja, Verbundenheit ist unser tiefstes Wesen.<sup>9</sup> In diesem Buch wird das angesprochen werden, denn jeder einzelne Mensch ist einerseits Teil und andererseits ganz!

Alle Begriffe und auch Bilder von der Wirklichkeit sind Konstrukte. Wir können das Land nicht begrifflich-theoretisch vollkommen erfassen. Wir können es jedoch betreten. Ich habe dies in einem meiner Artikel »nicht-begriffliches Gewahrsein« oder »leibliches Verstehen« genannt (Essen 2002).

Die Erneuerungskraft und Spiritualität der Verkörperungsarbeit in Aufstellungen steht und fällt mit einer alternativen Epistemologie (Lehre vom Erkennen und Verstehen), die ein ganzheitliches, leibliches Verstehen ohne Subjekt-Objekt-Spaltung akzeptiert. Aufstellungsarbeit und Mythendrama sind Arten des Erkennens und Verstehens, die die »Objekte« des Verstehens nicht als äußere, dinghafte annehmen, welche dann durch den Akt des Erkennens in irgendeiner Weise im Inneren des Kopfes analog oder digital repräsentiert werden. In ihnen wird das zu Verstehende in Form von Gewahrsein und Handeln re-präsentiert, wie es von Glasersfeld unter Rückgriff auf Piaget mit seinem »radikalen Konstruktivismus« ausgeführt hat. »Für Piaget ist Re-Präsentation stets ein erneutes Durchspielen oder eine Re-Konstruktion ...« (1997, S. 108). Auf den Bindestrich kommt es an. Von Glasersfeld bezeichnet Erkennen als zirkuläre Handlung anstelle einer linearen Abbildung. Erkenntnis der Wirklichkeit erlangt man durch Handeln, nicht durch Denken; deshalb die Notwendigkeit der Verkörperung bei der Selbsterfahrung. Dies ist auch das Geheimnis, das in der Aufstellungsarbeit deutlich wird. Denken und Gefühl folgen dem Handeln, das Ergebnis ist leibliches Verstehen.

Viele Systemiker begnügen sich mit einer Verkürzung des obigen Satzes. »Wir haben keinen Zugang zur Wirklichkeit. Also kümmern wir uns nicht darum.« Vielleicht hoffen sie damit, die notwendige Praxis vermeiden zu können, das Betreten des Landes – Intuition,

---

<sup>9</sup> Die naturwissenschaftlich Interessierten unter Ihnen können sich über die Kopenhagener Deutung der Quantenmechanik in seriösen Publikationen informieren, z. B. bei Görnitz (2009)

Meditation, Gebet. Andere schweigen darüber und tun es, entweder implizit durch Bemühen um immer mehr Hingabe und Intuition bei der Arbeit oder explizit mithilfe eines spirituellen Weges.

Von Glasersfeld geht es nicht darum, die Wirklichkeit des ganz Anderen (des Göttlichen) zu leugnen, sondern im Gegenteil »den Geltungsbereich der rationalen Vernunft gegenüber dem Bereich der Weisheit des Mystikers einzugrenzen« (a. a. O., S. 57; vgl. auch S. 203). Wer aus der Erforschung und Relativierung unserer Wahrnehmung und Begriffsbildung den Schluss zieht, dass es jenseits dessen nichts gibt, ist nicht radikal konstruktivistisch, sondern dumm. Das wäre in etwa so, als würde man aus dem experimentellen Untersuchungsergebnis, dass ein bestimmtes Hirn-Areal »aufleuchtet«, wenn wir in einen Apfel beißen, und dasselbe Hirn-Areal auch »aufleuchtet«, wenn wir nur zusehen, wie jemand anderer in einen Apfel beißt, schließen, dass es keine Äpfel gibt.

Fassen wir es mit Ken Wilber (2007, S. 156–159) so zusammen: Die Wirklichkeit besitzt zwei Komponenten: den nicht-begrifflichen Geist (Leerheit) und den begrifflichen Geist (Form). Beide sind nicht voneinander ableitbar, sondern wie zwei verschiedene Dimensionen, die vertikale und die horizontale. Und beide brauchen einander. Die nicht duale Meditation und die religiöse Erfahrung brauchen eine begriffliche Sichtweise, weil alle unsere Erfahrungen, je nachdem, wie sie interpretiert werden, verschieden erlebt werden.

Aber auch die Horizontale, das begriffliche Denken braucht die Vertikale, schlicht und einfach, um nicht zu verhungern. Kopf und Herz gehören zusammen. Ken Wilber schreibt dazu (a. a. O., S. 416): »Weil Leerheit und Form nicht-zwei sind, ist das Begehren nicht nur kein Hindernis für Verwirklichung, sondern ein Fahrzeug für Verwirklichung; ist das intellektuelle Denken nicht nur kein Hindernis für Verwirklichung, sondern ein Fahrzeug für Verwirklichung; ist das Handeln nicht nur kein Hindernis für Verwirklichung, sondern ein Fahrzeug für Verwirklichung.«

## 2. »Ich« und »Selbst« – eine Unterscheidung, die Verbundenheit schafft

*Seid eure eigenen Meister!*  
Buddha

### **Selbstliebe: Du kannst andere nicht mehr lieben als dich selbst**

Viele Menschen, vielleicht die meisten, suchen nach der »Liebe ihres Lebens« bei anderen Menschen. Aber vollkommene und bedingungslose Liebe können wir nur im eigenen Herzen finden und entwickeln. Die Liebe meines Lebens bin nur ich selbst! Begeisterung, Liebe und Leidenschaft, wie wir sie während des Verliebtseins auf einen anderen Menschen richten, gehören eigentlich zu uns selbst. Und die Zeiten des Verliebtseins sind Zeiten der Entwicklungszusammenarbeit zur Förderung der Selbstliebe.

Vielleicht kennen Sie den Satz aus der Bibel: »Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.« Im griechischen Urtext (Mk 12, 31) steht da wörtlich: »Du wirst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.« Und erst in zweiter Linie kann dies übersetzt werden mit: »Du sollst ...« Es handelt sich hier also nicht um eine moralische Forderung, sondern vielmehr um eine Verheißung, eine Zusage oder eine sozialpsychologische Gesetzmäßigkeit, eine Ordnung der Liebe. Du kannst andere nicht mehr lieben als dich selbst – und auch nicht weniger. Liebe zu sich selbst und Liebe zu anderen sind untrennbar miteinander verbunden. Liebe ist Liebe ist Liebe. Sie fließt und lässt sich nicht einschränken. Wer sie zu beschränken versucht, verdirbt sie. Wenn du sie in Fesseln legst, wird sie dich sprengen.

Was ist Selbstliebe? Es ist eine bestimmte Art und Weise, wie ich mich auf mich selbst beziehe. Man könnte sagen, es ist eine liebevolle Art der Selbst-Rückbezüglichkeit, eine freie und positive Art, sich selbst zu sehen, zu fühlen, zu beschreiben und über sich selbst zu denken. Dazu gehört nicht nur

- das Gefühl von Liebe, sondern auch
- ein positives Selbstbewusstsein, d. h. von sich selbst begeistert zu sein,

- Selbstachtung, d. h. Selbstwahrnehmung ohne Scham und Schuld,
- unbedingtes Selbstvertrauen,
- Selbstmächtigkeit als ein gekonnter Umgang mit sich selbst und
- Selbstverwirklichung als (Lebens-)Kunst.<sup>10</sup>

Diese umfassende, geistige und praktische Form von Liebe ist nicht nur unsere Aufgabe und der Sinn unseres Lebens, sondern sie ist uns auch als Gabe und Geschenk unverbrüchlich und wesensmäßig gegeben. Selbstliebe im umfassenderen Sinne ist der Grund unseres Seins, unser eigentliches Selbst. Wir können das Geschehen der Liebe nur vorübergehend und scheinbar verdrängen oder ausblenden. Aber was jeder von uns im Laufe seines Lebens zu tun hat, ist, sie sich wieder bewusst zu machen, sie zu handhaben, sie zu steuern, sich ihr hinzugeben, mit ihr zu spielen. Das ist Praxis der Selbstliebe.

Mit dem Prozess des Bewusstwerdens unseres Selbst lässt sich alle Selbstliebe zusammenfassend beschreiben. Indem wir uns wahrnehmen, uns unsere Fähigkeiten aneignen, das Fremde und den Schatten anerkennen und einbeziehen, entwickeln und realisieren wir Verbundenheit und Liebe. So nehmen wir am eigentlichen Schöpfungsprozess teil, der als ein Prozess der Bewusstwerdung des *Seins* beschrieben werden kann.

Sehr gut üben lässt sich das durch die vielen Formen der Ich-Selbst-Unterscheidung, von denen in diesem Buch die Rede ist. Bewusstsein entsteht durch Unterscheidung, und Unterscheidung ist eine Tätigkeit. Diese Tätigkeit ist das Wesen des Ich.

Wir haben also zwei Wesen, zwei Naturen in uns: Liebe und Verbundenheit einerseits und Handeln und Unterscheiden andererseits. Und beide gehören zusammen wie die zwei Seiten einer Münze. Man kann ihre Zusammengehörigkeit wahrnehmen, ohne sie zu vermischen, und man kann sie unterscheiden, ohne sie zu trennen. Das sind die beiden Bewusstseinsprozesse, die alles Leiden beenden können. Dieses Buch lädt Sie also in vielfältiger Form zum Wechselspiel zwischen Ich und Selbst ein, den polaren Gegensätzen des Universums in unserem Inneren. Es ist nicht wichtig, sie Ich und Selbst zu nennen, es sind Kurznamen, die auf die Anwesenheit der

---

<sup>10</sup> Wilhelm Schmid hat die vielen Aspekte und Dimensionen der Selbstliebe in seinem Buch »Mit sich selbst befreundet sein« (2007) ganz wunderbar beschrieben.

beiden universalen Bewegungen in jedem von uns hinweisen sollen, die wir als Himmel und Erde erleben, als männlich und weiblich, als Licht und Dunkelheit, als Yin und Yang, als Getrenntheit und Verbundenheit, als Dualität und Nondualität. Dabei wird nicht der Anspruch erhoben, diese Gegensätze verstandesmäßig zu durchdringen. Dazu gibt es wunderbare Bücher und großartige philosophische und religiöse Traditionen. Dieses Buch soll vielmehr einen Beitrag dazu leisten, das Wechselspiel dieser beiden Wirklichkeiten in uns – ich nenne es Selbst-Liebe – zu üben, zu realisieren und ins Bewusstsein zu bringen. Die Betonung liegt also auf Übung und Praxis, auf Machbarkeit und Einfachheit. Die genannten Übungen und Vorschläge sind keinesfalls schulische Anleitungen, die man eins zu eins umsetzen muss oder kann. Sie sind vielmehr Anregungen für den Leser, in Freundlichkeit und Liebe in sein eigenes Inneres zu schauen, zu spüren, zu experimentieren und dabei allmählich alle Furcht zu verlieren. Ihr Inneres ist einzigartig, deshalb gibt es keine Regel, keinen für alle gültigen Weg zur Selbstliebe. Im Neuen Testament wird dieser Weg als schmaler Pfad bezeichnet, denn er ist nur für Sie bestimmt. Aus diesem Grund werden hier oft Beispiele, aus dem Erleben konkreter Personen angeführt. Wenn die allgemeinen Übungsanleitungen für Sie nicht passen sollten, formulieren Sie diese um, sodass Sie Ihnen entsprechen. Es gibt kein Richtig und Falsch, es gibt nur ein Kriterium, die Freude. Furcht gehört nicht in die Liebe (1 Joh 4,18).

Der oben beschriebene Satz über die Selbst- und Nächstenliebe sagt also, dass meine Fähigkeit, andere zu lieben, sich aus der Quelle meiner Selbstliebe speist. Ihre Größe, Weite und Tiefe bestimmt die Größe meiner Liebe zu anderen und zu Gott. In uns selbst liegen der Schlüssel, das Übungsfeld und die Wahl.

Da ist Liebe weniger ein Gefühl (Verliebtsein ist ein Gefühl) als vielmehr eine Haltung und Praxis bedingungsloser Verbundenheit. Diese Haltung ist respektvoll, absolut gewaltfrei und radikal ehrlich sich selbst gegenüber. Und sie vollzieht sich in Handlung und in Sprache, die Handlung ist. In einer solchen konkreten »Liebe« bin ich mehr der Wahrheit als der Harmonie verpflichtet, und dazu brauche ich eine freundliche Distanz zu mir selbst; dabei stehe ich in Einklang und Mitbestimmung mit meinen inneren Energieflüssen, bin authentisch und präsent. Das alles ist Selbstliebe im weitesten Sinn. Vorteil einer solchen nicht-emotionalen, sondern eher operationalen Definition von Liebe ist, dass sie geübt und bewusst gemacht werden kann. Und

von dieser »Übung« oder »Praxis« handelt dieses Kapitel. Kopf, Herz und Bauch werden in ihren je wesentlichen Funktionen eingesetzt.

Jesus zitierte übrigens in diesem Zusammenhang, wie so oft, die jüdische Thora, das alttestamentliche Gesetz. Auch dort, bei den sogenannten Zehn Geboten, findet sich in der deutschen Übersetzung dieselbe moralisierende Fehlinterpretation (du sollst, du sollst, du sollst ...), die schlimme Folgen hatte, sowohl bei den Juden als auch bei den Christen. Moralische Forderungen erzeugen schlechtes Gewissen und Furcht und in der Folge Selbsteinschränkung und Gewalt. Erkennen wir jedoch die »Gebote« als Aufklärung über soziale Gesetzmäßigkeiten, stärken sie uns und befreien uns zu Selbstmächtigkeit und Gewaltfreiheit uns selbst und anderen gegenüber. Das sogenannte Liebesgebot ist eigentlich eine Liebesverheißung. Die Liebe wird sich durchsetzen. Nicht die Emotion der Verliebtheit, sondern die Haltung und Handlungsweise von Respekt, Gewaltlosigkeit, Achtsamkeit, Gewahrsein und Annahme. Das bestätigen neuerdings auch namhafte Neurophysiologen und Hirnforscher.<sup>11</sup>

Mich selbst lieben – ist das nicht eine Sisyphusarbeit, bei allem, was ich falsch gemacht habe und mit diesen konkreten körperlichen, seelischen und geistigen Unzulänglichkeiten und Grenzen? Hinzu kommen auch noch die genetischen und gesellschaftlichen Defekte, die kollektiven Schatten und meine Kindheits-Traumata, die mich geprägt haben, ohne dass ich eine Chance hatte, ja von denen ich oft nicht einmal weiß. Und wende ich mich an Ärzte oder Psychologen um Hilfe, so wird oft erst recht eine niederschmetternde Diagnose gestellt, sei es körperlicher, familiärer oder sozialer Art.

Die Klage und das Denken an den eigenen Mangel haben einen ungeheuren Sog und noch dazu einen großen kommunikativen Wert, der nur noch von der Klage über den Mangel der anderen übertroffen wird. Aber wie sagte Paulus lapidar? »Was du an anderen verurteilst, das tust du selbst« (Röm 2,1). Wir entkommen ihr nicht, der Verbundenheit mit allen. Und ein anderer großer jüdischer Denker, Sigmund Freud, schließt sich dem an, wenn er analysiert, wie wir eben das auf andere projizieren, was wir bei uns selbst nicht wahrhaben wollen.

Solche Analysen können uns neugierig machen und weiten, oder aber wir betrachten sie wieder aus der Sicht des Mangels: »Zuerst

---

<sup>11</sup> Z. B. Joachim Bauer (2008): Das kooperative Gen. Können wir allerdings beiden Seiten einen Platz in uns geben (dem Ich und dem Selbst), entgehen wir der Wahl zwischen dem »kooperativen Gen« und dem »egoistischen Gen« (Dawkins 1994).

musst du deine Klagehaltung, das Mangeldenken, deine Kränkungen überwinden, bis du dann – irgendwann – Grund hast zu Dankbarkeit und Selbstliebe. Zuerst musst du deine Krankheit verstehen, deine Schatten beleuchten, deine Verstrickungen lösen und deine Seele heilen (lassen!), dann darfst du glücklich sein«, so lauten gängige und wohlmeinende Ratschläge. Bereitwillig nehmen wir die Arbeit an uns selbst auf, wie sie uns die Experten verschreiben, und verschieben Dankbarkeit, Liebe und Glück in die Zukunft. In Wahrheit werden Liebe und Glück jedoch dadurch verdorben und zu Ergebnissen unserer Anstrengung degradiert. Anstelle von Dankbarkeit entsteht Hochmut, Liebe wird zu einem Werkzeug und das Glück ungenießbar.

Der Satz »Du wirst andere lieben wie dich selbst« scheint geradezu die Gegenbewegung dazu zu beschreiben, die uns die Möglichkeit der Wandlung dieses negativen Projektionsmechanismus aufzeigt. Komm aus der Klagehaltung in die Freundlichkeit zu dir selbst, vom Mangeldenken zum Bewusstsein deiner Ganzheit und Verbundenheit, von der Furcht ins Vertrauen. Und das unmittelbar, gedankenlos und als Geschenk, wie ein Kind. Die Liebe ist nur als Wunder zu haben.

Die großen spirituellen Meister sagen immer wieder, dass die Erlösung oder Erleuchtung nichts ist, was durch eigene Anstrengung erreicht werden könnte oder müsste. Bei Laotse (1984, Kap. 29) lesen wir:

»Denkst du wohl, du kannst das Universum in die Hand nehmen und es vollkommener machen? Ich glaube nicht, dass sich dies tun lässt. Das Universum ist heilig. Vollkommener machen kannst du es nicht. Wenn du es zu verändern suchst, wirst du es zu Grunde richten. Wenn du es festzuhalten versuchst, wirst du es verlieren.«

Laotse nennt dies auch »Handeln durch Nichthandeln« oder »Tun des Nichttuns« (a. a. O., Kap. 48).

Diese Haltung ist begleitet von Dankbarkeit, Liebe und Wahrnehmung des Guten. Sie vertraut darauf, dass Mangeldenken und Schuldgefühle von uns Menschen gemachte Denk-, Fühl- und Handlungsge-  
wohnheiten sind, redundante Muster, die auslaufen wie Schwungräder, wenn man ihnen keine neue Energie zuführt und nicht mehr an sie glaubt. Diese Muster sind uns nicht dienlich, ebenso wenig wie die »Rezepte« zur Selbstbehandlung: sich verändern müssen, sich kritisieren, flüchten oder kämpfen, verdrängen und viele andere Formen



der Abwehr. Solche Anstrengungen bringen nicht die Heilung, die sie versprechen, sondern erzeugen das eigentliche Leid.

Wir beschäftigen uns hier mit den Grundsätzen lösungs- oder ressourcenorientierter Therapie. Versuchen Sie nicht, sich die Lösung Ihrer Probleme zu erarbeiten, lassen Sie sie sich schenken. Vermittler solcher Geschenke gibt es viele: Freunde und Freundinnen, Gruppen und Gemeinschaften, Therapeuten, Beraterinnen, aber vor allem Ihr eigenes, innerstes »Selbst«, die Wirklichkeit der Verbundenheit, die in jedem von uns angelegt ist. Unsere konkrete, menschliche Verbundenheit, die Gemeinschaft (buddhistisch: »Singh«), Volk, Dorf, Familie, (Kirchen-) Gemeinde usw. ist die äußere Form und Spiegelung unserer inneren Quelle von Liebe und Verbundenheit.

Nimm die Liebe als gegeben und das Leid als konstruiert. Öffne deine Augen und dein Bewusstsein für die Wunder, die die Gegenwart für dich bereithält. Die Gegenwart ist die relevante Wirklichkeit, nicht die Vergangenheit, nicht die Zukunft oder andere virtuelle Erfindungen. Das Göttliche, beziehungsweise das *Leben* ist gegenwärtig und in der Gegenwart erfahrbar, es ist lebendig. Dann verwandeln sich Vergangenheit und Zukunft in positive Quellen von Erinnerung und Intuition. Davon später mehr.

## **Die Ich-Selbst-Verkörperung (eine grundlegende Übung)**

Sie erhalten nun eine Anleitung zur individuellen Ich-Selbst-Verkörperung, so wie ich sie jeweils zu Beginn meiner Seminare für alle Anwesenden ansage. Dabei spreche ich die Teilnehmer mit »du« an, und so werde ich es auch in diesem Buch bei allen Übungsanleitungen und Meditationen halten, damit Sie diese, so wie sie da stehen, für sich selbst oder in Gruppen verwenden können. Ich gebe dabei zunächst einen kurzen theoretischen Überblick:

Ich und Selbst sind Bezeichnungen für unsere beiden Naturen, die menschliche und die göttliche, oder, wenn du nicht-religiöse Begriffe bevorzugst, unsere Getrentheit und unsere Verbundenheit. Sie sind wie die zwei Seiten einer Münze oder des Mondes, zusammengehörig und nicht trennbar und doch zu unterscheiden.

Nun folgt die eigentliche Instruktion. Es lohnt sich für das Verständnis des ganzen Buches, sie nach dem Lesen sofort auszuprobieren. Vielleicht mögen Sie sie mit ausreichenden Pausen nach jedem Satz