

Sylvester Walch

# VOM EGO ZUM SELBST

Grundlinien eines spirituellen  
Menschenbildes

O. W. Barth

Die Folie des Schutzumschlags sowie die Einschweißfolie  
sind PE-Folien und biologisch abbaubar.  
Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt.

Besuchen Sie uns im Internet: [www.droemer-knaur.de](http://www.droemer-knaur.de)



Originalausgabe

Copyright © 2011 O. W. Barth Verlag

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knauer Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: C. H. Beck, Nördlingen

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-29192-4

2 4 5 3 1

# Inhalt

Vorwort .....	7
Einleitung .....	9
Die Weisheit liegt im Inneren .....	13
Das naturwissenschaftliche Paradigma .....	16
Probleme des Erkennens in der Psychologie .....	21
Erkennen und Bewusstsein .....	31
Einflüsse auf die Introspektion .....	34
Ebenen der Innenschau .....	42
Tiefenschau .....	53
Stirb und werde .....	61
Todesnähe .....	62
<i>Übungen zum Loslassen und Sterben</i> .....	78
Das Sterben des Ego .....	87
Das Ich .....	91
Das Ego .....	106
Ego-Transformation und Ich-Transzendenz .....	119
<i>Die Natur des Menschen</i> .....	121
<i>Veränderung von Ego-Komplexen</i> .....	124
<i>Übungen zur Ego-Transformation</i> .....	142

<i>Transzendiertes Ich</i>	154
<i>Ego-Tod</i>	157
<i>Das Ego im spirituellen Gewand</i>	163
<b>Das Selbst</b>	167
Das individuelle Selbst	174
<i>Das entstehende Selbst</i>	175
<i>Beschädigungen des Selbst</i>	188
Das befreite Selbst	200
<i>Übungen</i>	216
Das universale Selbst	220
<i>Übungen</i>	226
Erweckung der Kundalini	229
<i>Übungen</i>	244
<b>Auf dem Weg zur Ganzheit</b>	247
Offene Spiritualität	252
Begleitung	260
Faszination und Ernüchterung	269
Inventur und Aufbruch	276
Integration des Schattens	280
Erweiterung und Vertiefung des Bewusstseins	288
<i>Holotropes Atmen als transpersonale Selbsterfahrung</i>	296
Die Mystik des Lebens	307
Literatur	333

# Vorwort

Die intensive Beschäftigung mit dem Thema Ego und Selbst wurde zu einem aufregenden Abenteuer. Immer wenn ich an Grenzen stieß, öffnete sich ein neuer Horizont.

Ein möglicher Anspruch, der für viele Bereiche des Lernens zutrifft, könnte lauten: Wer andere dazu anregen möchte, am Ego zu arbeiten, sollte eigentlich selbst diese Hürde genommen haben. Angesichts der Unvollkommenheit und Verletzlichkeit des Menschen wäre es eine Illusion oder Hybris, anzunehmen, dass die Transformation des Ego so einfach zu bewältigen wäre. Diese Tatsache wurde mir umso klarer, je tiefer ich in die Materie eindrang. Auch wenn die Konfrontationen mit eigenen Schwächen manchmal äußerst schmerzlich verliefen, führten sie doch letztlich zu einer wunderbaren Erfahrung. In jedem Moment unseres Lebens gibt es die Möglichkeit, für kurze Zeit in die Stille zu gehen. Es ist nur ein kleiner Schritt, der aber große Wirkungen hat. Wenn wir etwas Ruhe finden, kann eine Tür nach innen aufgehen. Gehen wir hindurch, treten die alltäglichen Belastungen in den Hintergrund. Dann werden wir etwas Größerem begegnen, von dem wir uns getragen fühlen. Die Schicht des universalen Selbst ist jederzeit zugänglich, unabhängig davon, in welcher Situation wir uns befinden oder welchen Entwicklungsweg wir bisher zurückgelegt haben. Hinter unseren Prägungen und Problemen existiert ein harmonischer Ort, von dem enorme Impulse ausgehen. Das durfte ich im Verlauf dieser Arbeit immer wieder erfahren. Jede morgendliche Meditation war kräftigend und inspirierend. Deshalb gilt mein

besonderer Respekt dem All-Einen in uns, das mich in außergewöhnlicher Weise geführt und unterstützt hat. Gerne möchte ich auch allen Seminarteilnehmern, Klienten und Assistenten, die mir großzügig ihr Vertrauen schenkten, von ganzem Herzen danken. Ohne sie hätte dieses Buch nicht geschrieben werden können. Mein besonderer Dank gilt auch meinem Lektor Herrn Andreas Klaus, der mir einfühlsam und kompetent zur Seite stand. In diesem Zusammenhang denke ich auch an meine Frau Edeltraud. Seit nunmehr drei Jahrzehnten ist sie eine liebevolle, verlässliche, anregende und spirituelle Weggefährtin. Meinen Kindern Nicolai und Johannes danke ich für ihre Liebe und Achtung, die sie mich immer spüren lassen. Danke auch meiner Mutter, die bedingungslos meinen Weg förderte, und meinem Vater, der sich, trotz vieler schwieriger Umstände, wahrhaftig dem Leben stellte.

Allen, die dieses Buch lesen, möchte ich für ihr Vertrauen danken.

# Einleitung

Dieses Buch möchte der Entwicklung des Menschen neue Impulse geben. Die bahnbrechenden Erkenntnisse aus der Arbeit mit veränderten Bewusstseinszuständen zeigen auf, dass das Leben von außergewöhnlichen Kräften bestimmt wird, zu denen wir normalerweise keinen Zugang haben. Wenn wir uns jedoch dafür öffnen, etwas durchlässiger werden und uns davon tragen lassen, können wir den Alltag besser bewältigen, ungeahnte Potenziale erschließen und in die Tiefe des Seins eintauchen.

Drei Perspektiven sollen auf dem Weg zur Ganzheit berücksichtigt werden: die Auflösung einengender Lebensmuster, die transformative Kraft veränderter Bewusstseinszustände und die Weisheit spiritueller Einsichten. Dadurch wachsen die Liebe zum Leben, das Vertrauen in die innere Weisheit und der Mut zum Neuen. Davon profitiert nicht nur das Individuum, sondern es ist von großem gesellschaftlichem Nutzen, weil Mitgefühl und Mitmenschlichkeit von der Person in die Welt hineinstrahlen.

Die großen Fragen des Seins, denen die Psychologie ausgewichen ist, um nicht als unwissenschaftlich zu gelten, sind in jedem Menschen irgendwann präsent: Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Was ist der Sinn des Lebens? Wie können wir Angstfreiheit und Zufriedenheit im Leben erlangen? Antworten darauf sind nur in unserem Inneren zu finden. Man kann die Wahrheit der nichtphysikalischen Realität keinesfalls äußerlich beobachten, messen, wägen oder empirisch beweisen; wir müssen unseren Blick nach innen wenden und das Herz öffnen. Wenn wir das Leben verstehen wollen, sind wir gezwungen, tief

in die Existenz einzutauchen, uns durchdringen zu lassen und mit ihr eins zu werden. Spirituelles Erkennen ist intim, ganzheitlich und legt den Sinn des Lebens frei.

Da es sich im vorliegenden Buch um eine Beschreibung von Lebensprozessen handelt, fließen natürlicherweise auch persönliche Erfahrungen mit ein. In kurzen Berichten soll gezeigt werden, dass die geschilderten Einsichten nicht nur gedanklich herausgearbeitet wurden, sondern auf Erlebtes verweisen. Wer auf sein Leben zurückblickt, kann erkennen, wie sich unterschiedliche Lebensstränge sinnvoll ergänzen, als habe eine unsichtbare Regie mitgewirkt. So lässt sich erahnen, dass, trotz vieler Hindernisse, jedem Leben eine Bestimmung innewohnt, die sich allmählich herausschält. Eine ganzheitliche Entwicklung muss immer verschiedene Ebenen beinhalten, in denen sich seelische Heilung und spirituelle Fortschritte ergänzen. Dabei sollten wir uns kleine Ziele stecken, die Triebkräfte der menschlichen Natur nicht unterschätzen und Krisen als notwendige Transformationsdrehpunkte anerkennen. Die vorgestellten Übungen sollen den inneren Prozess unterstützen und die Inhalte durch die persönliche Erfahrung nachvollziehbar machen.

Das Bewusstsein ist fähig, seine bisherigen Grenzen auszuweiten – in die Breite und in die Tiefe. Das lässt uns gewahr werden, dass die individuelle Persönlichkeit von einer Wesensnatur getragen ist, die über Biographie, Zeit und Raum hinausgeht. Durch intensive Prozessarbeit, veränderte Bewusstseinszustände und spirituelle Übungen können wir in diesen Bereich gelangen, von dem enorme Impulse ausgehen, und erkennen, wer wir wirklich sind. Erst wenn wir uns aufmachen – im doppelten Sinne –, erspüren wir, dass wir von einer feinstofflichen Welt umgeben sind, die uns durchdringt und trägt. So ist der Körper nicht mehr alleine ein biologisch-physikalischer Ort, sondern stets verbunden mit der Kraft des Göttlichen und der Weite des All-Einen. In jedem Menschen will der göttliche Funke leuchten. Er wartet nur darauf, entzündet zu werden, um unserem Leben den Geschmack des universalen Seins zu bringen.



Die innere Weisheit wirkt in uns und begleitet uns, in guten und in schlechten Tagen, um unserem psychospirituellen Wachstum zu dienen.

Dabei vollzieht sich ein Prozess, der mit der bekannten Wendung »Stirb und werde« am besten charakterisiert werden kann. Wenn wir das Ego abbauen, alte einengende Muster lösen und die Ich-Persönlichkeit transzendieren, werden wir zu unserer wahren Natur durchdringen. Dieser Prozess wird oft von starken Erschütterungen begleitet, die nur bewältigt werden können, wenn wir gut gerüstet sind. Die inneren Fundamente müssen eine neue Ordnung finden, um diesen Kräften standhalten zu können. Mit einem gut funktionierenden Ich, mit Wahrhaftigkeit und Disziplin können wir unbeschadet die Grenzen öffnen und uns dem weiteren Geschehen vertrauensvoll überlassen. Dabei müssen wir auch loslassen lernen, um dem Selbst oder der inneren Weisheit zum Durchbruch zu verhelfen. Durch den Tod des Ego entstehen neue Seinsqualitäten, die unser Leben außerordentlich befruchten.

Ganz zu werden gelingt jedoch nur, wenn wir möglichst alle Bereiche des Menschseins bewusst entwickeln. Dazu gehört, dass wir uns mit kränkenden Lebenserfahrungen auseinandersetzen, Ängste abbauen, Gefühle zulassen und das Leben, so wie es ist, annehmen. Die wiedergewonnene Lebendigkeit und die daraus erwachsene Risikobereitschaft befähigen uns dann, unsere Existenz in größeren Zusammenhängen zu begreifen. Dabei begegnen uns auch fremde Welten, kollektive Archetypen und außergewöhnliche Energiepotenziale, die für uns, wie selbstverständlich, verfügbar werden. Wir erleben uns auch nicht mehr als isolierte Persönlichkeit, sondern mit allem verbunden.

Die Aufrechterhaltung einer in dieser Weite begründeten Seinsweise kann nur glücken, wenn wir bewusst und achtsam durchs Leben gehen. Die spirituelle Praxis bereitet dafür den Boden. Nur wer regelmäßig und nachhaltig übt und sich auf die schrittweise Erneuerung einlässt, wird öffnende Erfahrungen in den Alltag einfließen lassen können. Die Grundübung aller

spirituellen Richtungen ist die Meditation, denn erst durch die Stille werden wir transparent. Das Loslassen von Gedanken, Empfindungen und inneren Konzepten transzendiert die engen Grenzen des Bewusstseins und schafft Freiräume, in denen die universellen Kräfte wirksam werden. Die Stabilisierung eines achtsamen und mitfühlenden Lebensstils gelingt nur, wenn wir bewusst das Spirituelle in unserem Alltag verankern. Manchmal helfen uns Krisen und Hindernisse, von der Oberflächlichkeit wieder in die Tiefe zurückzukommen und Prioritäten neu zu ordnen. Dann bemerken wir auch, dass schwierige Umstände nicht Feinde des Menschen sind, sondern helfende Freunde oder anregende Milieus, die zum Lernen herausfordern. Es ist eine ungewohnte Sprache, die wir lernen müssen, wenn wir uns darauf einlassen. Unser eigener Geist wird dann zum Ort radikaler Veränderung. Gelingt dies, so ändern sich auch die Umstände. Wenn wir diese Einstellung, die mit dem Satz »Alles ist zum Besten« ausgedrückt werden kann, inmitten des Alltags verwirklichen, werden Furchtlosigkeit, Gelassenheit und tiefer Frieden unser Leben mit neuen Qualitäten bereichern. Das Leben mit seinen Krisen und Übergängen wird dann zu einem täglichen Abenteuer, getragen von einem universalen, zeitlosen und beständigen Wesensgrund, von dem her sich Polaritäten und Bewertungen in das Ganze einordnen und ihre Gegensätze auflösen. Das individuelle Leben existiert nicht mehr für sich alleine, sondern ist mit dem Seinsganzen verwoben, das beständig in die Wesensnatur des Menschen einfließt und sich durch ihn verwirklicht. So erscheint auch das Schicksal in einem anderen Licht, denn es will den Menschen darauf vorbereiten, dem Ganzen zu dienen, was seine eigentliche Lebensaufgabe ist. Im Dasein verwirklicht sich das Sein, und in der Person entfaltet sich die innere Weisheit, die Kraft des Universalen. Wenn wir dem vertrauensvoll zustimmen, vollzieht sich im Alltag der schöpferische Wille.

# Die Weisheit liegt im Inneren

**H**erausragende Erfindungen, künstlerische Werke, psychotherapeutische Prozesse oder spirituelle Übungen sind das Ergebnis vielfältigster Erkenntnisprozesse. Ohne die Fähigkeit, zu erkennen, gäbe es keine kulturelle Entwicklung. Um aus Erfahrung zu lernen, Erlebnisse zu verarbeiten und sich seiner selbst bewusst zu werden, braucht es den Blick nach innen.

Wenn wir etwas verstehen wollen, sollten wir es nicht nur beobachten, sondern müssen tief hineintauchen, es durchdringen und mit ihm eins werden. Im gewöhnlichen Erkennen werden die Sinnesorgane von Reizen erregt und die Empfindungen mit Hilfe von Bewusstseinsakten interpretiert und in einen größeren Zusammenhang integriert. So können wir unser Leben vortrefflich organisieren und funktional einrichten. Ohne lange nachzudenken, steigen wir beispielsweise ins Auto, fahren eine bestimmte Strecke, achten dabei auf die Verkehrsregeln, und legen die letzten Meter zum Büro zu Fuß zurück. Dass dabei unzählige Eindrücke verarbeitet werden, beschäftigt uns nicht weiter. Erst wenn Schwierigkeiten auftreten, wird bewusst, wie viele automatisierte Routinen unseren Alltag steuern. Die Evolution hat den Menschen mit Anlagen, Ressourcen und Potenzialen ausgestattet, die sein Überleben sichern können. Nur jene Informationen, die dafür benötigt werden, passieren die inneren Filter. Das, was wir von der Welt und uns selbst mitbekommen, ist nur ein Bruchteil dessen, was sich wirklich ereignet, und somit immer begrenzt und selektiv. Nie erfassen wir die ganze Wirklichkeit. Würden alle verfügbaren Informationen auf uns

einströmen, wäre das eine Überforderung. Wenn wir jedoch vor komplexeren Lebensfragen stehen, wie etwa Berufsentscheidungen oder der Wahl eines Partners, führt erst eine Erweiterung und Vertiefung von Wahrnehmungsprozessen zu guten Resultaten. Dazu muss ich meine Fähigkeiten, Schwächen und Talente kennen, über mein Temperaments- und Persönlichkeitsprofil Bescheid wissen und herausfinden, wohin sich meine Interessen richten. Erst durch die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis sind wir in der Lage, den richtigen Lebensweg einzuschlagen. Es ist nur dem Menschen möglich, sich selbst zu erforschen und über sich selbst nachzudenken. Die älteste aller Wissenschaften, die Philosophie, ist eine Frucht der Selbsterkenntnis. Sie war der Ausgangspunkt für die Entstehung von Geisteswissenschaften, Naturwissenschaften, Kunst und Kultur. Ganzheitlich betrachtet, sind Mensch und Natur miteinander verbunden, so dass sich Selbst- und Naturerkenntnis ergänzen.

Will man herausfinden, wie wir genau erkennen, stößt man jedoch auf unüberwindliche Hürden. Wir können die Bedingungen, die auf die Erkenntnis einwirken, nicht gänzlich hinter uns lassen, so wie wir mit der rechten Hand nicht die linke Hand ergreifen können. Wenn es unmöglich ist, die Erkenntnisse von den sie bedingenden Strukturen zu befreien, tappen wir im Grunde im Dunkeln. Um redlich zu sein, müssen wir uns das eingestehen, denn sonst ergeht es uns wie den vier Blinden, die unabhängig voneinander einen Elefanten beschreiben wollen. Der eine hat einen Fuß in der Hand, der andere eine Schnauze, ein weiterer den Rüssel und der vierte den Bauch, und jeder schließt von seiner Sichtweise auf den ganzen Elefanten. Dies ist gerade im Umgang mit weitreichenden und ganzheitlichen Seinskonzepten zu berücksichtigen, um der Gefahr dogmatischer oder ideologischer Verengung entgegenzuwirken. Erkennen kann sich auf äußere Dinge, auf andere Menschen und auf unser Inneres richten.

Der Blickwinkel, von dem aus Erkenntnisse gewonnen werden, kann in zwei Hauptrichtungen unterschieden werden: die

Erste-Person-Perspektive und die Dritte-Person-Perspektive, die wir uns im nächsten Kapitel ansehen werden.

In der Erste-Person-Perspektive erkennt jemand etwas, von einer Sache oder von sich selbst, alleine durch den Blick nach innen. Ich denke, ich fühle, ich nehme wahr und ich erkenne. Im weiteren Verlauf werden vor allem introspektive Erkenntnisse und Erlebnisse, die mit dem Menschsein zu tun haben, in den Vordergrund rücken. Eine wichtige Rolle dabei spielen veränderte Bewusstseinszustände, Träume, Glücksmomente und auch schwere Krisen, weil an den Grenzen der Normalität, wenn die gewohnten Raum- und Zeitkoordinaten transzendiert werden, wertvolle Seinserfahrungen bereitliegen.

Je mehr wir uns auf diese Welten einlassen, desto wichtiger wird die Innenperspektive für das Verstehen, denn wir verlassen den Bereich des Gelernten und öffnen einen Zugang zum Raum des Universalen, zu intuitivem Wissen und berührenden Grundwahrheiten des Lebens.

Vorübergehend kann dies auch von Ängsten und Erschütterungen begleitet sein, weil die gewohnten Interpretationsschemata nicht mehr greifen. Aussagen aus der Erste-Person-Perspektive sind achtsam anzuerkennen, so wie sie sind, ohne sie durch vorgefertigte Meinungen und gewohnte Erklärungsraster zu verfälschen. Die Herausarbeitung impliziter Botschaften mit Hilfe eines Therapeuten oder spirituellen Begleiters kann die Erfahrungen weiter vertiefen und erweitern. Dabei entsteht ein gemeinsamer Resonanz- und Entwicklungsraum, eine tiefer gehende Schwingung, die das Innere berührt.

Natürlich können subjektive Erlebnisschilderungen auf ähnliche Bilder, Formen und Inhalte hin untersucht und systematisch zusammengefasst werden, um andere Suchende zu unterstützen. So haben etwa überlieferte persönliche Berichte von Mystikern eine öffnende Wirkung, die sogar spirituelle Erfahrungen beim Lesen initiieren können. Mystische Einsichten werden so auf subtile Art und Weise weitergegeben. Ein Schüler sah ein Foto von Muktananda, einem Siddha-Yoga-Meister, auf dem Einband

von dessen Autobiographie und fiel daraufhin in tiefe Versenkung. Spirituelle Entwicklung ist nur über den Weg nach innen möglich.

## Das naturwissenschaftliche Paradigma

Die Dritte-Person-Perspektive möchte, von einem distanzierten und äußeren Standpunkt aus, zu möglichst objektiven Erkenntnissen gelangen. Sie nützt dabei vor allem die experimentelle Beobachtung, die sinnliche Wahrnehmung, computergestützte Analysen und die Erhebung von intersubjektiven Daten. Die Bezeichnung »wissenschaftlich begründet« wird heute vor allem auf diese Form von Erkenntnisgewinnung angewendet.

Der technische Fortschritt der Menschheit in den letzten Jahrzehnten spiegelt sich in vielen Wissensgebieten wider. In der Medizin wird darüber diskutiert, wie man die Erbanlagen so umprogrammieren kann, dass dem Menschen schwere Krankheiten erspart bleiben und eine bestmögliche Intelligenzausstattung effizientere Lebensentscheidungen hervorbringt. In der Astronautik wird die Ausdehnung des Lebensraumes auf fremde Planeten hin erkundet. Im Bereich der Computertechnologie sind Roboter mit »Bewusstsein« und »Emotionen« keine Fiktion mehr. Zurzeit macht vor allem auch die Hirnforschung von sich reden. Sie hat uns darauf hingewiesen, dass der freie Wille weitgehend eine Illusion ist. Bewusstsein, Ich und Selbst sind nach ihrer Ansicht auch nicht als überdauernde Strukturen aufzufassen, sondern nur im Sinne temporärer kohärenter Hirnströme zu verstehen. Inzwischen sieht sich die Neurobiologie nicht mehr als eine Teildisziplin der Medizin, sondern mehr und mehr als Leitwissenschaft. Es gibt kaum noch Fragen zum Menschen, zur Gesellschaft, zu Religion oder Kultur, zu der sie nicht wortreich Stellung bezieht und darauf pocht, dass ihre Ergebnisse miteinbezogen werden.

So ist auch nicht verwunderlich, dass im modernen wissen-

schaftlichen Menschenbild immer mehr die Gewichte zugunsten der biologischen Determiniertheit verschoben werden. Auch der publizistische Boom rund um das Thema Evolution, der anlässlich des 200. Geburtstages von Charles Darwin entfacht wurde, ist dieser Tendenz geschuldet. In dem naturwissenschaftlichen Menschenbild verbirgt sich die Illusion, bald die Regie über die Schöpfung übernehmen zu können. Je näher nämlich der Mensch in Richtung Materie gerückt wird, desto formbarer erscheint er. Die Tendenz, den Menschen nur noch als biologisch determinierte Maschine zu sehen, ist würdelos, genauso wie es überheblich ist, davon abzuleiten, dass der Mensch dadurch Schöpfer seiner selbst ist.

Will man die Vormachtstellung des naturwissenschaftlichen Paradigmas verstehen, lohnt sich ein Blick zurück. Galileo Galilei wurde für seinen genialen Beweis, dass sich nämlich die Erde um die Sonne dreht und nicht das Zentrum des Universums bildet, heftig angegriffen. Die Kirche, die damals über Staat und Wissenschaft herrschte, fürchtete, ihre Vormachtstellung und Autorität zu verlieren. Auch ist es eine massive Kränkung des Ego, die Stellung des Menschen fortan in diesem Maße zu relativieren.

Diese Konfrontation begann im Hochmittelalter, mit dem sogenannten »Universalienstreit«, der sich damit befasste, ob allgemeine Begriffe oder Sätze wie »der Mensch ist die Krone der Schöpfung« real oder nur ein Kunstprodukt des menschlichen Geistes sind. Der *Nominalismus* ging von der zweiten Annahme aus und betonte, dass es sich hierbei um Namen (*nomen*) handelt, die lediglich Schall und Rauch seien und denen kein eigentlicher Wirklichkeitscharakter zugrunde liege. Nur das, was man mit den Sinnen wahrnehmen kann, also das materielle Einzel Ding sei real. Diese Idee fußt indirekt auch auf dem Atomismus, eine antike Anschauung (Demokrit), nach der die Welt aus kleinsten, nicht weiter teilbaren und mit bestimmten Kräften ausgestatteten Teilchen zusammengesetzt ist. Will man verstehen,

was die Welt im Innersten zusammenhält, muss man sie auf ihre kleinstmöglichen Elemente zurückführen. Das Kleine und Molekulare wird damit als fundamentaler angesehen als das Große und Molare. Diese Denkart wird heute als Reduktionismus bezeichnet.

Gegen Ockham, den Begründer des Nominalismus, und seine Anhänger wurde 1340 das sogenannte »Nominalistenstatut« verfasst, das sich gegen diese neuen Lehren wandte. Die kulturgeschichtliche Erosion, die von dieser Bewegung ausging, war jedoch nicht mehr aufzuhalten: Widersinnige Dogmen wurden in Frage gestellt, die Autorität der kirchlichen Ideologie wurde untergraben und die Unterdrückung des Menschen zunehmend problematisiert. Dieser kulturgeschichtliche Konflikt inspirierte spätere politische Bewegungen, die für Demokratie, Feminismus, Auflösung der Klassengesellschaft und Befreiung der Sexualität eintraten. In gegenwärtigen islamistischen »Gottesstaaten« zeigt sich in dieser Hinsicht eine eigenartige Ambivalenz. Einerseits wird die technische Entwicklung mit immensen Mitteln vorangetrieben, andererseits werden aber wissenschaftliche Ergebnisse, die dem Koran widersprechen, als nicht mit dem »wahren Glauben« vereinbar abgetan.

Eine weitere wichtige Leitfigur in der Entwicklung der modernen Wissenschaftstheorie kann in René Descartes gesehen werden. Er förderte durch seine fundamentale Unterscheidung von Naturding (*res extensa*) und Geistesding (*res cogitans*), die wie zwei parallel laufende Uhren nichts miteinander zu tun haben, die Unversöhnlichkeit zwischen Natur- und Geisteswissenschaften, die bis in die Gegenwart fort dauert. So werden auch heute noch körperliche Leiden erst dann nach ihrer psychodynamischen Bedeutung befragt, wenn die Apparatedizin keine Heilung mehr verspricht.

Aus dem galileisch-cartesianischen Weltbild entwickelten sich nach und nach die wissenschaftstheoretischen Konzepte des *Positivismus* und *Empirismus*, die bis ins 20. Jahrhundert die Bedingungen bestimmten, was als wissenschaftlich zu gelten



habe und was nicht. Zusammengefasst fordert der Positivismus, nur solche Sachverhalte zu untersuchen, die durch das Wort »positiv«, also positiv vorhanden, charakterisiert sind. Davon ausgehend müssen, nach den Grundsätzen des Empirismus, Untersuchungsgegenstände objektiv und zuverlässig beobachtet, gemessen und überprüft werden können, also alles, was wir wiegen, sehen, tasten oder hören können.

Erst bei genauerer philosophischer Analyse erkennt man, dass in diesen Forderungen verdeckte Widersprüche aufzuspüren sind. Wenn es nämlich wahr sein soll, dass wirkliche Erkenntnis nur durch Beobachtung zugänglich wird, wie kann dieser Satz einer Beobachtung zugeführt werden?

Gödel (vgl. Hofstadter, 1985) hat darüber hinaus aufgezeigt, dass wissenschaftliche Theorien schon ihrem Wesen nach begrenzt sind, denn man kann beispielsweise auch in der Mathematik nicht alle Aussagen formal beweisen oder widerlegen. Sein berühmter Unvollständigkeitssatz besagt, dass jedes große formale System entweder widersprüchlich oder unvollständig ist. Wenn wir wieder zur Erläuterung des naturwissenschaftlichen Denkens zurückkehren, dann können Theorien ihre Gültigkeit nur dann nachweisen, wenn sich aus ihren Basissätzen Beobachtungsdaten ableiten lassen.

Wenn dabei das Spektrum der Sinnesorgane nicht mehr ausreicht, müssen empfindliche Geräte dazwischengeschaltet und die Ergebnisse am Computer dargestellt werden. So können Lichtjahre entfernte Sternensysteme ausfindig gemacht und Blicke in die Mikrostruktur der Elementarteilchen geworfen werden. Wenn man an die europäische Organisation für Kernforschung (CERN) in der Schweiz denkt, dann wird schnell klar, dass ein immenser Aufwand an Technik und Rechenleistung erforderlich ist, um mit Hilfe eines kilometerlangen Teilchenbeschleunigers tief in die Struktur der Materie einzudringen und sie durch unzählige Rechenoperationen sichtbar zu machen. Aufgrund des Aufwandes ist das Großforschungsprojekt ein international finanziertes Projekt, an dem sich mindestens zwan-

zig führende Nationen beteiligen. Natürlich soll hier nicht unerwähnt bleiben, dass diese Forschungen für die Menschheit in vielerlei Hinsicht nutzbringend sind und den technischen Fortschritt beschleunigt haben.

Theorien müssen also immer, neben ihrer Widerspruchsfreiheit, einer empirischen Überprüfung standhalten. Dabei sollte jeder Forscher, an jedem Ort der Welt, bei gleichen Bedingungen zu gleichen Ergebnissen kommen können. Experimente müssen wiederholbar und prognostizierbar sein. Hat man sich, so die implizite Annahme, einmal der objektiven Wahrheit angenähert, sei sie bei gleichen Laborbedingungen jederzeit wieder herstellbar. Das bedeutet auch, dass man den Erkenntnisgegenstand aus seinem Kontext herauslösen und isolieren muss, um die Daten nicht durch persönliche Einflüsse zu verfälschen. Doch schon die Mikrophysik hat die nicht kontrollierbare Interaktion zwischen Beobachter und Messergebnis erkannt und der künstlichen Trennung von Erkenntnissubjekt und Erkenntnisgegenstand eine Absage erteilt, da sie die natürliche Verbundenheit des Menschen mit der Welt nicht ausreichend berücksichtige. Gleichzeitig nimmt man stillschweigend an, dass es ein objektives Universum außerhalb des Geistes gebe, was erforschbar und erkennbar sei, und zwar ebenfalls nur mit rein materiellen Mitteln.

So wird die Materie zum Grundbaustein des Lebendigen, was in letzter Konsequenz nur heißen kann, dass sich alles Geistige auf materielle Ursachen zurückführen lässt. Unser derzeitiger Wissensstand rechtfertigt wohl kaum eine solch weitreichende Schlussfolgerung. Vielleicht ist diese Haltung einem Bedürfnis nach Kontrolle geschuldet, denn kleinste Stoffe können leichter manipuliert, funktionalisiert und umgestaltet werden. Es ist ja noch zu verstehen, wenn in den Naturwissenschaften diese Denkweise vertreten wird, doch je mehr man das Rätsel Mensch entschlüsseln möchte, umso problematischer wird es, wenn man sich nur darauf stützt. Die einseitige Betonung experimenteller Zugänge in den Humanwissenschaften muss zwangsläufig Fra-

gen wie etwa nach dem Sinn von Krankheiten oder dem Weiterleben nach dem Tode ausklammern. Die Gefahr dabei ist, dass man die Lebenswelt aus den Augen verliert, obwohl man sie eigentlich erforschen möchte.

## Probleme des Erkennens in der Psychologie

Gerade in der Problemgeschichte der Psychologie ist man sich immer wieder darüber uneinig, ob sie nun im Bereich der Naturwissenschaft oder der Geisteswissenschaft anzusiedeln sei. Die jeweilige Entscheidung führt zu weitreichenden Konsequenzen, ob nämlich eher ein zergliedernd-reduktionistisches oder ein subjektiv-beschreibendes Vorgehen propagiert wird. Für die naturwissenschaftlichen Vertreter galt deshalb die beschreibende Psychologie als wissenschaftlich wenig vertrauenswürdig. Empfinden, Fühlen und Innerlichkeit wurden operationalisiert, in Beobachtungsbegriffe übersetzt und auf ihre physiologischen Bedingungen reduziert. Subjektive Beschreibungen wurden als Fehlerquelle aussortiert.

Wenn man jedoch versucht, Erlebnisinhalte ausschließlich über Beobachtungsbegriffe, die streng von Methoden abgeleitet werden, zu definieren, sagt das mehr über die Methoden als über das zu Erkennende aus. Deshalb bezeichneten die deskriptiven Psychologen die Untersuchungen ihrer naturwissenschaftlichen Kollegen als seelenlos, denn nur über die Innenschau kann man tiefere Einsichten in das Wesen des Menschen erlangen. Will die Psychologie aber der Doppelnatur ihres Faches wirklich gerecht werden, muss beides möglich sein, denn dann kann sie sowohl die psychophysischen Grundlagen als auch die Motivations- und Sinnzusammenhänge erforschen. Erst wenn unterschiedliche Weisen des Sehens anerkannt werden, brauchen sich Fragestellungen nicht mehr Methoden unterzuordnen. Abhängig davon, was ich untersuchen möchte, wähle ich den jeweils richtigen Zugang aus.