

Anna Gamma
Den eigenen Platz im Ganzen finden

Anna Gamma

DEN EIGENEN PLATZ IM GANZEN FINDEN

Persönlichkeitsentwicklung in
einer globalisierten Welt

1. Auflage 2017

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Umschlag: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckelohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-399-7

*In dankbarer Erinnerung
an meine Freundin, Lehrerin und Seelenschwester
Pia Gyger*

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
------------------	---

TEIL I

„Desert Storm“

Oder: Die Entwicklung der zehn Evolutiven Prinzipien	13
--	----

Zehn Evolutive Prinzipien

Oder: Landkarte Nummer 1	16
--------------------------------	----

Das Prinzip der integrierenden Vereinigung

Oder: Alles Leben ist Beziehung	17
---------------------------------------	----

Das Prinzip der wachsenden Personalisation und Sozialisation

Oder: Vom Ich zum Du zum Wir.....	21
-----------------------------------	----

Das Prinzip der Nicht-Verschmelzung

Oder: Ich bin Ich	24
-------------------------	----

Das Prinzip der Pluralität

Oder: Die Farbigkeit der Welt	27
-------------------------------------	----

Das Prinzip der Vereinigung durch Anstrengung und Mühe

Oder: Warum sich Leiden lohnt	30
-------------------------------------	----

Das Prinzip der Metamorphose

Oder: Von der Raupe zum Schmetterling	32
---	----

Das Prinzip der Emergenz

Oder: Die Zukunft ist offen	35
-----------------------------------	----

Das Prinzip der Freiwilligkeit

Oder: Unterwegs ohne „Muss“ und „Soll“	39
--	----

Das Prinzip der Synergie

Oder: Kokreation	41
------------------------	----

Das Prinzip der Zentrogenese

Oder: Menschen werden zur Menschheit.....	44
---	----

Maria-Christina Eggers: Was hat ein Slum mit der heiligen Stadt zu tun?	51
--	----

Helen Jäggi Kosic: Sretan put, ein glücklicher Weg	59
--	----

TEIL II

Von New York nach Jerusalem

Oder: Die Entwicklung des Lassalle-Institut-Modells® 69

Das Lassalle-Institut-Modell

Oder: – Landkarte Nummer 2..... 76

Drei Formen der Intelligenz

Oder: Das ganzheitliche menschliche Potenzial 76

Drei Weisen des Seins

Oder: Die Grundstruktur von Kosmos und Mensch 94

Drei Ebenen des Handelns

Oder: Mitschöpfer Mensch..... 106

Niklaus Brantschen: Die Kultur der Partnerschaft von Mann und Frau..... 119

Thomas Klink: Das Lassalle-Institut-Modell als Führungsinstrument..... 125

Barbara v. Meibom: Ganzheitlichkeit als Programm und Einladung 138

Elementares Bewusstsein

Oder: Die Weisheit des Körpers..... 145

Danksagung 148

Anhang..... 150

Spirituelles Journal – «Impulse aus der Quelle» 150

Grundlagen zum «Lassalle-Institut-Modell»® 157

Über die Autorinnen und Autoren 166

Literaturverzeichnis 168

Einführung

Je komplexer die Welt, umso mehr verlangen die Menschen nach Orientierung oder sie ziehen sich, da sie sich überfordert fühlen, ganz in ihre private Welt zurück. Manche greifen nach den Sternen und finden Rat in Horoskopen. Andere reduzieren ihre Weltsicht auf einen Schrebergarten, der gefährlicherweise manchmal sogar die Größe eines Landes einnimmt. Wiederum andere verfallen in einen ohnmächtigen Pessimismus. Sie fahren auf einer Autobahn mit dem Blick in den Rückspiegel. Der 2014 verstorbene Nuklearphysiker Hans-Peter Dürr erntete mit dieser Metapher in seinen Vorträgen regelmäßig großes Gelächter. Dann gibt es jene Menschen, die sich in einem Glaubenssystem aufgehoben wissen und genau wissen, was „richtig“ und was „falsch“ ist. „No future“ prägt wiederum eine andere Gruppe. Vielleicht mag es auch sein, dass wir selbst gelegentlich die Lager wechseln und uns mal in dieser, mal in jener inneren Verfassung wiederfinden.

Fest steht, dass die Welt, in der wir leben, immer komplexer wird. Damit einhergehen die immer zahlreicheren Versuche, die Welt als Ganzes in ein Modell zu fassen. Es ist die ewig alte Suche des Menschen nach der Grundmatrix des Universums und des Lebens überhaupt. Die Crux dabei ist, dass Modelle Modelle bleiben und nie die Welt in ihrer Vielschichtigkeit und Lebendigkeit wiedergeben können. Das Leben lässt sich einfach nicht auf ein Modell reduzieren. Und doch gibt es auch hier Lichtblicke. Es gibt Modelle, welche die Komplexität nicht reduzieren, vielmehr mit Paradoxien arbeiten und damit dem Leben näher auf der Spur sind als jene, die allein auf der Basis des logisch-rationalen Verstandes entwickelt wurden. Diese Modelle gründen in der spirituellen Intelligenz, einer Dimension des menschlichen Bewusstseins, die tiefer greift als die mentale Intelligenz.

In diesem Buch werde ich zwei dieser Modelle vorstellen und aufzeigen, wie wir damit nutzbringend in Beruf und Freizeit arbeiten können. Pia Gyger hat

diese visionären Modelle in Zusammenarbeit mit Niklaus Brantschen entworfen. Sie selbst nannte sie Landkarten. Landkarten, die helfen, sich in der stetig komplexer werdenden Welt nicht nur zurechtzufinden, sondern auch Werkzeuge an die Hand geben zur aktiven Mitgestaltung der sich globalisierenden Welt. Wer mit diesen Landkarten umzugehen lernt, spürt zudem einen Weg aus der Ohnmacht auf, die uns manchmal im Blick auf die Ereignisse in der Welt überfällt. Gelassenheit und manchmal sogar Dankbarkeit stellen sich ein, in dieser aufregenden Zeitepoche leben zu dürfen und seinen Platz im Ganzen zu finden.

Ich habe den Weg gewählt, zunächst die Umstände zu beschreiben, in denen die Landkarten entstanden sind. Wer an der Entstehungsgeschichte weniger interessiert ist, mag die einleitenden Kapitel überspringen und direkt mit der Darlegung der Landkarten beginnen.

Die erste Landkarte, die „zehn Evolutiven Prinzipien“, hat mannigfaltige Wurzeln. Einerseits gründet sie in der evolutiven Sicht von Teilhard de Chardin, einem der bedeutendsten Lehrer von Pia Gyger. Er gehörte zu jenen Naturwissenschaftlern, die in ihrem Fachgebiet Außerordentliches leisten und gleichzeitig auch mystisch hochbegabt sind. Er war ein leidenschaftlicher und von Kollegen hochgeschätzter Paläontologe, der nach dem Übergang von den Primaten zum Homo Sapiens – vom Tier zum Mensch – forschte und an vielen Ausgrabungen in Afrika und Asien mitwirkte. Gleichzeitig entwickelte er in seinen philosophisch-mystischen Schriften ein Menschen- und Weltbild, das gleichermaßen von Erkenntnissen seiner naturwissenschaftlichen Forschungsarbeit wie auch von intuitiv-mystischen Einsichten geprägt war. Pia Gyger war an beiden Erkenntniswegen interessiert. Seine Sicht hat ihren evolutiven Blick geschärft und ihr Schaffen wesentlich inspiriert.

Ein anderer wichtiger Lehrer, bei dem sie ihr Studium zur Heilpädagogik abschloss, war Paul Mohr. Einer seiner Leitsätze für den Umgang mit behinderten Menschen lautet: „Nicht gegen den Fehler kämpfen, sondern für das Fehlende da sein“¹. Sich in seiner Haltung und im Tun danach auszurichten, kann Wunder wirken. Mitgefühl, Kreativität und Zuversicht werden aktiviert.

1 Moor, Paul: Moor, Paul: *Heilpädagogik*. S.317

Das Rohmaterial für die erste Landkarte gewann Pia Gyger dann aber erst während des Abschlussstrainings ihres Zen-Studiums bei Zen-Meister Aitken Roshi in Honolulu, Hawaii. Es war zu der Zeit, als der zweite Golfkrieg im Irak den Nahen Osten und mit ihm die Welt erschütterte. In der Strukturierung und Ausformulierung der grundlegenden Daten war Niklaus Brantschen für Pia Gyger ein wesentlicher Partner. Ohne ihn wäre die Landkarte heute nicht in dieser Klarheit, Stringenz und Wirkmacht verfügbar.

Die zweite Landkarte, das sogenannte „Lassalle-Institut-Modell[®]“, erarbeiteten die beiden gemeinsam. Sie entstand einige Jahre später während eines Aufenthaltes in Jerusalem. Auch für diese Landkarte haben sie die Grundlagen in den Jahren zuvor vorbereitet, nämlich in den Gesprächen während der jährlichen sommerlichen Zen-Studien in Kamakura/Japan, unter dem Zen-Meister Yamada Roshi, während der verschiedenen Aufenthalte am Hauptsitz der Vereinten Nationen in New York und ebenso während der jährlich stattfindenden interreligiösen Konferenzen, zu denen die beiden in das Lassalle-Haus nach Bad Schönbrunn einluden.

Persönlich habe ich an verschiedensten Orten mit verschiedensten Menschen fruchtbringend mit beiden Landkarten gearbeitet: in einer Schule für Europäer und AmerikanerInnen in Ibayo, einem Slum am Stadtrand von Manila/Philippines, in internationalen Peace Camps in der Schweiz während des Balkankrieges und nach Ende des Krieges in den verschiedenen Ländern auf dem Balkan. Auf der Grundlage des Lassalle-Institut-Modells habe ich zusammen mit Mark Saxer, Prof. Dr. Jan-Dirk Rosche und Prof. Dr. Barbara v. Meibom Lehrgänge für Führungskräfte entworfen, initiiert und über viele Jahre bis heute geleitet. Die vielen positiven Rückmeldungen haben mich dazu bewogen, in diesem Buch beide Landkarten darzustellen. Sie sind „nicht eins“ und auch „nicht zwei“. Sie gehören zusammen und stehen doch auch jede für sich allein. Landkarten sind Orientierungshilfen, nicht mehr, aber auch nicht weniger. Das Besondere an den zehn Evolutiven Prinzipien und dem Lassalle-Institut-Modell ist, dass sie als integrale Instrumente zu einer fundierten Analyse der heutigen Zeit im Wandel anregen und gleichzeitig zu konkreten, zukunftsfähigen Handlungsimpulsen inspirieren.

In den einzelnen Kapiteln werde ich die Instrumente ausführlich darstellen und anschließend anhand von Fragen und Übungen aufzeigen, wie mit ihnen gearbeitet werden kann, zunächst für sich allein in Selbstarbeit, dann aber auch in Freundschaftsgruppen und auf institutioneller Ebene in Arbeitsteams. Ich werde insbesondere Hinweise zur Entfaltung und Förderung einer evolutiv-integralen Dialogkultur geben. Die einzelnen Kapitel werden ergänzt durch Beiträge verschiedener Persönlichkeiten, die mit den Landkarten in ihren je eigenen Kontexten gearbeitet haben.

Möge Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, dieses Buch Mut und Freude machen, den Weg der Persönlichkeitsentwicklung in unserer globalisierten Welt je weiter fortzusetzen, um damit den eigenen Platz im Ganzen zu finden.

Luzern,
November 2016

TEIL I

„Desert Storm“ Oder: Die Entwicklung der zehn Evolutiven Prinzipien

Ich hatte ein für alle Mal gesehen, dass die Welt, sich selbst überlassen, mit ihrer ganzen Größe und ihrem ganzen Gewicht nicht in Richtung der Dunkelheit, sondern in Richtung des Lichts ins Gleichgewicht nach vorne fällt.²

In unserem Leben speichern wir viele Erinnerungen. Einige fallen sozusagen durch die Maschen und versinken in der Vergessenheit. Andere bleiben frisch, als hätte das Ereignis eben erst stattgefunden, auch wenn es inzwischen Jahre zurückliegt. Zu diesen Erlebnissen gehört folgende Geschichte:

Bilder flimmern über den Bildschirm, Bilder, die an die Liveübertragung eines grandiosen Festes mit einem berauschenden Feuerwerk erinnern. Doch nein. Die bunten Streifen am Nachthimmel zeigen die Flugspur der Bomber, die in einem Feuerregen zielgenau die höllische Last über die Kriegsziele im Irak fallen lassen. „Desert Storm“ ist in vollem Gange. Tote gibt es laut den Nachrichtensprechern keine, denn endlich erlaubt die hochentwickelte Technik das Führen eines „sauberen“ Krieges. Die Kriegsfalken haben die Friedenstauben überstimmt und gesiegt. Dieser Krieg war in ihren Augen unvermeidlich, ja notwendig.

2 De Chardin, Teilhard P.: *Das Herz der Materie*, S.55

Wir schreiben das Jahr 1991. Pia Gyger weilte in dieser Zeit zur Beendigung ihrer Zen-Lehrerausbildung in Hawaii. Nur noch ein paar wenige Wochen fehlten ihr zum Abschluss. Doch dann zog sie diese phantastisch orchestrierte Bilderwelt der Berichterstattung aus dem Irak in ihren Bann. Wie so oft in ihrem Leben wurde sie auch dieses Mal von starken inneren Impulsen gedrängt, Planungen und Verpflichtungen loszulassen und sich ganz dem NEUEN zu stellen. Ich war damals ihre Stellvertreterin in der Leitung des Katharina-Werks. Sie bat mich und das Leitungsteam um Zustimmung für ihr Vorhaben. Sie wollte mit ihrer Entscheidung nicht allein dastehen. Es würde nämlich bedeuten, dass sie das Zen-Training in der vorgesehenen Zeit nicht abschließen und zu einem späteren Zeitpunkt nochmals für eine längere Zeit abwesend sein würde. In der Überzeugung, dass aus der Stille in der Konfrontation mit der Ungeheuerlichkeit des Krieges Heilsames entstehen kann, stimmten wir ihrem Vorhaben zu.

Ihr Lehrer, Robert Aitken Roshi, war erst gar nicht begeistert davon, kurz vor dem Abschluss die Ausbildung zu unterbrechen. Doch als er hörte, mit welcher inneren Aufforderung sie sich dem Krieg auf der anderen Seite der Erdkugel stellen musste, lenkte er mit folgenden Worten ein: I not only allow you to do so. I humbly support you! (Ich erlaube Ihnen nicht nur, dies zu tun. Ich unterstütze Sie demütig.)

Jetzt stand nichts mehr im Wege. Pia Gyger unterbrach das Zen-Training, verabschiedete sich von der stillen Einkehr und öffnete sich dem Geschehen auf globaler Ebene. Sie begann zu fasten und Nachrichten zu sehen mit der Frage, die zugleich auch eine Bitte ist: Christus, zeige mir – zeige uns, was wir tun sollen.

Sie hatte sich die letzten Studienwochen in Honolulu wohl anders vorgestellt: tägliche Meditationszeiten im Zendo von Aitken Roshi, regelmäßige Einzelgespräche mit dem Meister, Selbststudium und ab und zu ein Bad am berühmten Strand von Waikiki. Doch nun saß sie Stunde für Stunde, Tag um Tag in ihrem kleinen Appartement vor dem Fernseher und schrieb. Sie hatte sich Hefte gekauft. Auf der einen Seite sammelte sie die täglichen Nachrichten von den verschiedenen Kriegsschauplätzen. Auf der gegenüberliegenden Seite stand die Überschrift: „Nicht gegen den Fehler kämpfen, sondern für das Fehlende da

sein!“ Dieser Leitsatz des berühmten Heilpädagogen Paul Mohr war für sie in verschiedenen anderen Projekten bereits wegweisend gewesen. Für das Fehlende da zu sein in einer Kriegssituation, was konnte dies bedeuten? Geübt im intuitiven Schreiben kamen energiegeladene Informationen. Allerdings waren die Texte, die sie zurück in die Schweiz brachte, noch wie ein ungeschliffener Edelstein, sozusagen Rohmaterial. Hildegard Schmittfull war jenes Leitungsmittglied, das in besonderer Weise darauf drang, die Textsammlung auszuarbeiten und die Erkenntnisse einer breiteren Leserschaft zugänglich zu machen.

Die Endfassung und Formung in 10 wegleitende Evolutive Prinzipien entstanden dann in der intensiven Zusammenarbeit mit ihrem langjährigen Weggefährten Niklaus Brantschen. Sie wurden erstmals im Buch „Mensch verbinde Erde und Himmel“³ veröffentlicht. Konsequenzen für Politikerinnen und Politiker hat Pia Gyger später als Kommentar in der Forschungsarbeit zur Ethik in der Schweizer Politik formuliert.⁴

Im Folgenden wird das jeweilige Prinzip in einer von Pia Gyger formulierten Kurzfassung vorgestellt, sozusagen in seiner Essenz festgehalten. Anschließend werde ich den Text erläutern und aufzeigen, wie wir uns mit Hilfe eines Prinzips als Mitwirkende im großen Prozess der Werdewelt immer tiefer verstehen lernen oder, anders gesagt, wie wir einen Weg aus Angst und Ohnmacht gegenüber globalen Prozessen und Strukturen finden können.

Das Kapitel wird ergänzt durch zwei Beiträge. Maria-Christina Eggers wird die Tiefenstruktur der Prinzipien ausleuchten. Sie hat zusammen mit mir in Sister Pia's Green House School in Ibayo, einem Slum am Stadtrand von Manila, zwischen 1992 und 2000 jährlich jeweils über ein paar Wochen mit den Evolutiven Prinzipien gearbeitet. Der zweite Beitrag kommt von Helen Jäggi Kotic. Sie hat in den 90er Jahren den von Pia Gyger und mir initiierten Lehrgang für junge Erwachsene „LaboRio 21“ besucht. Heute lebt sie in Bosnien, bewirtschaftet einen Bauernhof nach den Prinzipien der Permakultur und ist dabei, zusammen mit ihrem Mann Srdjan, ein Zentrum für Transformation aufzubauen.

3 Gyger, Pia: *Mensch verbinde Erde und Himmel*, S. 140ff

4 Gamma, Anna. Eugster, Jörg. Grünenfelder, Regula: *Ethik 2006*, S. 162f

Zehn Evolutive Prinzipien Oder: Landkarte Nummer 1

Wenn wir über die Kreativität und Versöhnungsbereitschaft, die Weisheit, Einsicht und Ausdauer nachdenken, die der Mensch in unserer Krisenzeit aufbringen muss, dann verstehen wir, wie sehr wir die ungeheuren Kräfte des Universums für unsere Arbeit, unser Überleben und die Feier unseres Lebens brauchen. Um als Menschen zur vollständigen Reife zu gelangen, müssen wir in uns selbst dieselbe Dynamik zum Leben erwecken, die den Kosmos formte. In uns muss diese kosmische Dynamik, müssen diese urzeitlichen Kräfte in menschlicher Form neu entstehen. Unsere Aufgabe ist es, die menschliche Ausdrucksform der zentralen Kräfte im Universum zu finden.⁵

Pia Gyger beginnt mit der Grundmatrix der Evolution, die sich gleichsam wie ein roter Faden durch die Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte des Universums zieht und sich im Menschen durch seine bewusste, aktive Teilnahme weiter trägt. Alle weiteren Prinzipien sind im Wesentlichen eine Ausfaltung und Konkretisierung des ersten Prinzips, der differenzierenden Vereinigung. Und da sie alle miteinander verbunden und verwoben sind, werden Überschneidungen und Wiederholungen unumgänglich sein. Der kursiv gedruckte, einleitende Text zu den Prinzipien stammt, wie bereits erwähnt, von Pia Gyger.⁶ Sie hat, als treue Schülerin von Teilhard de Chardin, Begriffe von ihm weitgehend übernommen, Begriffe, die heute nur mit Hilfe eines Lexikons⁷ zu verstehen sind. Übersetzungen finden Sie in Fußnoten.

5 Swimme, Brian: *Das Universum ist ein grüner Drache*, S. 83

6 Gyger, Pia: *Mensch verbinde Erde und Himmel*, S. 140ff

7 Haas, Adolf: *Teilhard de Chardin Lexikon*.

Das Prinzip der integrierenden Vereinigung Oder: Alles Leben ist Beziehung

„In allen Phasen der Evolution ist das stets gleiche Prinzip wirksam: durch Vereinigung Teil eines Größeren zu werden. Jede neue Vereinigung bedeutet eine komplexere Anordnung der Materie, eine neue Gestalt und ein Mehr an Bewusstsein.“

Die beiden Fragen nach dem Woher und Wohin des Menschen sind alt und bleiben doch ewig jung. Sie begleiten uns, mal bedrängend, dann wieder verlockend, mal als tägliche Herausforderung, dann wieder eher im Hintergrund. Existenziellen Fragen ist eigen, unauslotbar zu sein. Wenn wir uns trotzdem mit ihnen beschäftigen, verstehen wir unser Leben immer häufiger in einem größeren Zusammenhang. Das Leben gewinnt an Tiefe und Sinn. Die Fragen inspirieren Künstler in allen Zeitepochen in ihrem Schaffen. Sie regen die Forschung in den verschiedensten Wissenschaftszweigen je neu an, von der Philosophie und Theologie bis in die Physik und Biologie.

In den atemberaubenden Tiefen der Zeit und des Raumes, in der stetig voranschreitenden Evolution der Materie, des Lebendigen und des menschlichen Geistes scheint des Rätsels Lösung zu liegen. Die einen Wissenschaftler folgen der These von Darwin, der zufolge nur die Stärksten überleben. So ist der Kampf das Mittel der Wahl für Wachstum und Weiterentwicklung auf allen Ebenen – persönlich, gesellschaftlich und planetar. Andere Wissenschaftler, zu ihnen gehörte auch Teilhard de Chardin, interpretieren die Entstehung der Materie, der Pflanzen, Tiere und des Menschen auf grundsätzlich andere Weise: Entwicklung und Fortschritt beruhen auf Vereinigungsprozessen. In Nuklear- und Astrophysik, in System- und Chaostheorie, in Biologie und Mathematik wird die geheimnisvolle, im Universum wirkende Dynamik der Anziehung mit verschiedenen Theorien und Worten beschrieben. Das allen zugrunde liegende Wort aber heißt: Liebe! Es gibt keine Entwicklung ohne Kooperation, ohne Zusammenwirken, angefangen von den kleinsten Partikeln in den kleinsten Räumen bis zu den größten Körpern in den unendlichen Weiten des Universums: Elementarteilchen ziehen sich an. Es entstehen Atome. Atome verbin-

den sich zu Molekülen. Diese wiederum vereinigen sich zu Molekülketten, die Basis des Lebens auf unserem Planeten. Auf den Punkt gebracht: Die Evolution ist eine einzige Erfolgsgeschichte der Kooperation.

Teilhard de Chardin geht noch einen Schritt weiter. Er postuliert, dass bereits in der unbelebten Materie Bewusstsein vorhanden ist. Er nennt es elementares Bewusstsein. Denn die kleinsten Teile, die in der Nuklearphysik erforscht werden, haben ein bestimmtes Wissen darüber, ob und wie sie zusammenpassen. Im Bereich der Pflanzen und Tiere verortet er das vitale Bewusstsein und bei den höheren Lebewesen das reflexive Bewusstsein. Im Menschen entfaltet sich das Bewusstsein in eine weitere Ebene. Es entwickelt sich das selbstreflektive Bewusstsein. Der Mensch vermag über sich und das Universum nachzudenken, mehr noch: Der Mensch trägt in sich alle Bewusstseinsstufen, elementar, vital, reflexiv und selbstreflexiv. Der Mensch ist zutiefst Teil dieser kosmischen Geschichte. Wann immer wir nach dem Sinn des Lebens suchen, finden wir die kraftvollsten Antworten im stillen Blick und Gewahrsein des nächtlichen Sternenhimmels.

Forschungsergebnisse der Astrophysik haben gezeigt, dass unser Körper aus Sternenstaub besteht. Arnold Benz schreibt dazu: „Unsere Erde mit allen Atomen, die schwerer als Lithium sind, zeugen von der Geschichte der Milchstraße. Der Kohlenstoff und der Sauerstoff in unseren Körpern stammen aus der Heliumbrennzone eines alten Sterns. Zwei Siliziumkerne verschmolzen kurz vor oder während einer Supernova aus Sauerstoff und Silizium. Fluor, mit dem wir die Zähne putzen, wurde in einer seltenen Neutrino-Wechselwirkung mit Neon produziert, und das Jod in unseren Schilddrüsen entstand durch Neutroneneinfang im Kollaps vor einer Supernova. Wir sind direkt mit der Sternentwicklung verbunden und selbst ein Teil der kosmischen Geschichte.⁸ Die alles entscheidende Frage ist, bleibt dieses Wissen eine abstrakte Erkenntnis oder wird es zur Erfahrung, die unseren Alltag prägt. In seinem Buch „Das Universum ist ein grüner Drache“ regt der Physiker und Mystiker Brian Swimme zu einer besonderen Atemübung an. Sie ist im Übungsteil aufgenommen.⁹

8 Benz, Arnold: *Die Zukunft des Universums*, S. 35

9 Swimme, Brian: *Das Universum ist ein grüner Drache*, S.54

*Die zentrale Botschaft dieses evolutiven Prinzips heißt:
Lass dich auf tiefe Begegnungen und Beziehungen ein.*

Anregung zur persönlichen Reflektion und Übungen

Jede Entwicklung im Strom der Zeit, in der 15 Milliarden Jahre langen Geschichte des Universums bis zur vergleichsweise Mini-Zeitspanne eines Menschenlebens, ist durchdrungen vom Prinzip der differenzierenden Vereinigung. Doch was bedeutet diese Tatsache für den heutigen Menschen, der sich bewusst in den Dienst dieses universellen Werdeprozesses stellen will? In einer Zeit, da die Erde überbevölkert ist und die physische Vereinigung von Mann und Frau zur Arterhaltung an Bedeutung verloren hat? In einer Zeit, da trotz der großartigen, technologischen Möglichkeiten der Kommunikation und Verbindung mit anderen Menschen jenseits aller nationalen Grenzen menschliche Grundbedürfnisse nach Zugehörigkeit und gesundem Selbstwert nicht genügend befriedigt werden?

Teilhard de Chardin postuliert, dass insbesondere die von der Fortpflanzung befreite sexuelle Energie der Weiterentwicklung des Menschen hin zur Menschheit dienen wird. Sexualität bleibt eine treibende Kraft, die Menschen einander näherbringt und Vereinigungsprozesse fördert. Heute steht an, dass wir neben der primär körperlichen Begegnung und Vereinigung einem weiteren Aspekt in der Beziehung vermehrt Achtsamkeit schenken, nämlich der seelisch-geistigen Dimension unseres Menschseins. Es geht ganz einfach darum, psychische Nähe einzuüben. Dazu ist erst einmal notwendig, sich selbst wahrzunehmen und Sprache zu finden für Empfindungen, Gefühle und Gedanken über uns selbst, die Mitmenschen und die Welt.

Die Wir-Runde

Die „Wir-Runde“ ist eine einfache Dialogübung für den Austausch in einer Gruppe oder einem Arbeitsteam. Leiten Sie zu Beginn in eine kurze Zeit der Stille ein. Unentschlossene oder widerständige Teilnehmende können gewon-

nen werden, indem darauf hingewiesen wird, dass Spitzenteams miteinander schweigen können, ja, dass gerade das gemeinsame Schweigen sie in einen besonderen Flow bringt. Sollte dieser Hinweis nicht genügen, dann kann die Einladung, an einem Experiment teilzunehmen, die letzten Hürden beseitigen helfen. Unterstützen Sie die stille Zeit, indem Sie einladen, das Einströmen und Ausströmen des Atems wahrzunehmen. Konzentration und Präsenz nehmen zu. In die Stille können folgende Fragen gestellt werden: Was bewegt und beschäftigt mich im Moment? In Freundschaftsgruppen bereichert besonders folgende Frage: Welche Gedanken und Gefühle werden angeregt, wenn ich für mich persönlich annehme, was die Wissenschaft über den Menschen sagt, ein einzigartiger Ausdruck des Universums zu sein?

Die Fragen können zudem auch ein aktuelles Thema beinhalten, wie beispielsweise den Beginn einer Arbeitswoche, den Inhalt einer Sitzung, ein freundschaftliches Treffen oder auch ein Familiengespräch.

Die einfachen Fragen helfen, den eigenen seelischen Innenraum auszuloten, Sprache zu finden für innere Prozesse und damit nicht nur sich selbst, sondern auch die anderen besser zu verstehen. Wer sich regelmäßig in dieser Weise austauscht, schafft außerdem einen raumlosen Raum des Vertrauens, in dem beglückende Seelenbegegnung zwischen den Beteiligten stattfinden kann.

Sternenatem

Und hier nun die oben angekündigte Sternenübung. Swimme beginnt mit: „Denke darüber nach! Wenn du Atem holst, atmest du die Schöpfung eines Sterns ein. Alles, was du in deinem Leben lebst und erlebst, wird durch die Geschenke dieses Sterns ermöglicht.“ Wäre Swimme kein Physiker, würde er recht schnell mit dem Etikett „esoterisch“ in eine Ecke gestellt. Da er jedoch zur Gilde der Naturwissenschaftler zählt, wagen vielleicht mehr Menschen das Experiment und denken nicht nur über diese außergewöhnliche Tatsache nach, sondern trauen sich, sich für diese wissenschaftliche Erkenntnis in der Erfahrung zu öffnen. So rege ich an:

Setzen Sie sich für einen Moment an einen ruhigen Ort. Lenken Sie Ihre Achtsamkeit auf den Atem. Atmen Sie bewusst ein und aus. Werden Sie sich gewahr, dass Sie sich dabei entspannen. In einem nächsten Schritt verbinden Sie das Einatmen mit dem Gedanken: Ich atme die Schöpfung eines Sterns ein. Wiederholen Sie diese einfache Übung immer wieder. Nehmen Sie wahr, wie Ihr Körper auf diesen Impuls reagiert. Welche Gedanken steigen auf? Welche Gefühle melden sich? Vielleicht wird die Erkenntnis zur berührenden, sinnstiftenden Erfahrung, dass Sie die Selbstbetrachtung und Selbsterkenntnis des Universums sind. In Demut angenommen finden Sie dabei nicht nur zu Ihrer wahren Größe, sondern auch Ihren Platz im Ganzen. Und damit sind wir beim nächsten Prinzip angekommen.

Das Prinzip der wachsenden Personalisation und Sozialisation Oder: Vom Ich zum Du zum Wir

„Die Evolution hört nicht im Menschen auf, sondern geht weiter, in Richtung größerer Personalisation und Sozialisation. In dem Maße, wie Menschen sich psychisch näherkommen und vereinigen, werden die Reserven zur Personalisation und Sozialisation, die in den Einzelmenschen, Völkern, Rassen und Nationen noch schlummern, geweckt.“

In diesem Prinzip kommt zum Ausdruck, welchen Gewinn wir erzielen, wenn wir uns auf eine größere psychisch-geistige Nähe einlassen. Auf den Punkt gebracht: Wir wachsen und reifen zu eigenständigen Persönlichkeiten, indem wir Beziehungen wagen und die Angst überwinden, in der Verbundenheit mit anderen Menschen uns selbst und damit Freiheit zu verlieren. Der Schritt, der heute ansteht, ist, zu verstehen und entsprechend zu handeln, dass das Prinzip der wachsenden Personalisation und Sozialisation auch auf der kollektiven Ebene, in Unternehmen und Institutionen wie zwischen Völkern und Nationen wirkmächtig ist. Wenn immer Menschen und kleinere wie größere Gruppen sich auf Begegnung und Beziehung auf Augenhöhe einlassen, verlieren sie nicht an Identität und Eigenständigkeit, im Gegenteil: Innere Stärke, Beziehungsfähigkeit und Vertrauen ins Leben nehmen zu.

Wohl in Würdigung der Sprache von Teilhard de Chardin hat Pia Gyger die Begriffe, „Personalisation“ und „Sozialisation“ aufgenommen. Sie bedürfen der Übersetzung in eine Sprache unserer Zeit. Personalisation meint Selbstkompetenz und damit die immer tiefere Klärung der Frage: Wer bin ich? Martin Buber¹⁰ ist einer der Philosophen, der die Bedeutung der Begegnung mit einem „Du“ für den Selbstwertungsprozess hervorhob, indem er festhält: „Der Mensch wird am Du zum Ich.“ Auch die Entwicklungspsychologie weiß, wie wichtig liebevolle Begegnungen zwischen einem Kind und seinen Betreuungspersonen für die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls sind. Dieser Prozess ist nie abgeschlossen. In der tiefen, vertrauensvollen Beziehung mit einem anderen Menschen entdecken wir immer wieder neue Seiten unserer Persönlichkeit. Damit wird die eigene personale Mitte gestärkt und der Raum der inneren Freiheit weitet sich.

Sozialisation bedeutet im Wesentlichen Beziehungsfähigkeit, eine Kompetenz, die uns vertrauensvolle, tragfähige Beziehungen eingehen lässt und die an Konfliktsituationen nicht scheitert, sondern daraus gestärkt hervorgeht. Das Fundament dazu gewinnen wir in der emotionalen Kompetenz. Es ist die Fähigkeit zu Empathie, tiefem Verstehen, Solidarität und Mitgefühl. Sozialisation heißt immer auch, Verantwortung zu übernehmen im Sinne von „antworten auf die Anfragen und Anforderungen des Alltags“. Der Prozess der Sozialisation endet nicht im Familien- und Freundeskreis, auch nicht am Arbeitsplatz. Im Zeitalter der Globalisierung sind wir herausgefordert, nicht nur im Chatraum fremden Menschen auf Augenhöhe zu begegnen, sondern auch den Menschen, die in der neuen „Völkerwanderung“ auf Fluchtwegen an unseren Landesgrenzen stranden. In diesem Bereich werden wir in Zukunft bestimmt mit immer größer werdenden Herausforderungen konfrontiert sein.

*Die zentrale Botschaft dieses Prinzips lautet:
Sie gewinnen Selbst- und Beziehungskompetenz,
wenn Sie Beziehungen pflegen und aufrechterhalten.*

10 Buber, Martin: *Ich und Du*, S. 37

Anregung zur persönlichen Reflektion und Übung

Wachsende Selbstbestimmung, Selbstkompetenz und Eigenverantwortung als Folge von größerer psychischer Nähe sind die Stichworte zu diesem evolutiven Prinzip. Ich schlage vor, im Blick auf sich selbst und in die Welt diese These zunächst selbst einmal zu überprüfen. Folgende Fragen mögen dazu hilfreich sein:

Welche Menschen haben Sie gefördert, in eine größere Eigenverantwortung, Selbstbestimmung und Selbstverantwortung hineinzuwachsen? Wie geschah diese Förderung? Erinnern Sie sich an konkrete Ereignisse? Welche Gesprächs- und Begegnungskultur haben Sie gelebt? Wie haben Sie die Beziehung weiter gepflegt? Sind Sie über die Jahre in der inneren Verbundenheit mit diesen Menschen geblieben?

Schreiben Sie Ihre Erfolgsgeschichte und machen Sie anderen Menschen damit Mut.

Mit diesen Fragen sind wir mitten im Prozess angekommen. Denn um sich psychisch näherzukommen, sind bestimmte Formen der Gesprächskultur unabdingbar, insbesondere die Bereitschaft, offen und achtsam zuzuhören.

Offenes und achtsames Zuhören ist im Wesentlichen eine Herzensqualität, die geübt werden kann. Die einfache Übung, sich im eigenen Herzen ein Ohr vorzustellen, das achtsam auch die leisen Töne hört, fördert und stärkt diese Haltung.

Zum Herzenhören gehört ebenso die Bereitschaft, vom Anderen bzw. auch von fremden Menschen lernen zu wollen. Experten, die wir alle irgendwo sind, fällt diese Einstellung besonders schwer. Lassen wir uns jedoch von allen Aussagen berühren, mögen sie uns noch so fremd erscheinen, tritt das Faktenwissen und Sammeln von Informationen in den Hintergrund und ein tiefes Verstehen des anderen Menschen wird möglich.

Achtsames Zuhören lebt zudem davon, dass wir Vorurteile immer neu erkennen, um sie in einem zweiten Schritt loslassen zu können. Es gilt auch, aufmerksam zu werden gegenüber eingeschliffenen Wahrnehmungs- und Denkmustern und gleichzeitig den Mut zu entwickeln, diese zu hinterfragen. Achtsames Zuhören gelingt dann besonders gut, wenn wir das Gegenüber in erster Linie als einmaligen, einzigartigen Menschen wahrnehmen, der auf seine Weise danach strebt, ein glückliches Leben zu führen. Dadurch öffnet sich ein Begegnungsraum, der es ermöglicht, zwischen den Sätzen und Wörtern das Wesentliche zu erkennen und auch das zu hören, was oft unausgesprochen bleibt.

Die Bereitschaft, voneinander zu lernen, Bewertungen zu hinterfragen und den anderen als einzigartigen Menschen auf der Suche nach der Erfüllung seines Lebenssinns zu verstehen, fördert auch das Verständnis zwischen Völkern und Nationen. Diese Haltung führt aus Ohnmacht und Angst, lässt uns furchtlos neue Wege des friedvollen Zusammenlebens in der globalisierten Welt finden.

Das Prinzip der Nicht-Verschmelzung Oder: Ich bin Ich

„Echte Vereinigung führt nicht zur Verschmelzung und zur Auflösung, sondern zum größeren „Bei-sich-sein“. Dies gilt sowohl auf individueller wie auch auf kollektiver Ebene.“

Wer kennt sie nicht, die symbiotischen Verschmelzungsängste, auf die dieses Prinzip hinweist. Nähe macht Angst und gleichzeitig sehnen wir uns danach. Es ist die Angst, Autonomie und Selbstständigkeit zu verlieren.

Nach Teilhard de Chardin weisen lebendige, evolutive Vereinigungsprozesse auf der individuellen wie kollektiven Ebene zwei Merkmale auf. Sie heißen kurz gefasst: „ungetrennt“ und „unvermischt“. „Ungetrennt“ bedeutet, dass einzelne Teile (Zellen, Menschen, Volksgruppen, Nationen) in Berührung bleiben müssen, ansonsten zerfällt ein Organismus nach und nach. „Unvermischt“ weist darauf hin, dass Verschiedenheit ein zentraler Motor ist für jede Weiterentwick-

lung. Erst durch die Verbindung von sich unterscheidenden Einheiten kann ein neues Ganzes entstehen. So gesehen verdienen nicht alle Vereinigungsprozesse evolutiv genannt zu werden. Was von den Verantwortlichen als Fusion von Abteilungen und Firmen, als Vereinigung von Völkern und Nationen dargestellt wird, zeigt sich in einem zweiten Blick nicht selten als feindliche Übernahme, Zwangsmaßnahme, oder in einer milderer Form als Vereinnahmung.

Auf der individuellen Ebene weist dieses Prinzip auf verschiedene Gefahren und spezifische Ängste in der Entwicklung der Persönlichkeit hin:

- Es gibt Zeiten, in denen der Kontakt zur inneren Mitte, dem „Bei-sich sein“ schwach oder gar abgebrochen ist. Hektik und Stress sind Auslöser dieser Verlorenheit. Wir sind sozusagen verschmolzen mit den Ansprüchen und Anforderungen der Außenwelt, mit Funktionen, Rollen und Aufgaben. Die sichere, innere Verankerung, der innere Pilot, steht nicht mehr ausreichend zur Verfügung. Die Folgen sind mangelnde Klarheit und Entschlossenheit, adäquate Entscheidungen zu fällen.
- Auf der persönlichen Ebene gibt es eine weitere Verschmelzungsgefahr. Verschiedene Persönlichkeitsanteile in uns, wie beispielsweise der Kritiker oder die Perfektionistin, fordern Aufmerksamkeit und entsprechende Bedürfnisbefriedigung. Fehlt die Kraft zum „Bei-sich-sein“, so werden wir Spielball der verschiedenen Stimmen. Sie wollen weit mehr als nur Beachtung. Sie streben die Herrschaft bzw. Verschmelzung der Person mit ihren eigenen Ansichten, Bedürfnissen und Urteilen an. Wenn dies geschieht, schrumpft der Raum der inneren Freiheit zusammen. Wir befinden uns eingekapselt im egozentrischen Ich.
- Eine andere Gefahr liegt auf der Ebene der menschlichen Beziehungen. Aus Angst, die Beziehung zu einer geliebten Person zu verlieren oder in einer Gruppe ausgegrenzt zu werden, passen wir uns an. Meistens ist diese Anpassungsleistung nicht reflektiert und gelegentlich sogar dem Bewusstsein nicht einmal unmittelbar zugänglich. Wir verschmelzen sozusagen mit der geliebten Person oder beugen uns dem Gruppendruck und verlieren dadurch inneren Halt und eigene Positionierung.