

# GEORG KÜHLEWIND

## Das Leben der Seele zwischen Überbewußtsein und Unterbewußtsein

### Elemente einer spirituellen Psychologie

#### Weltenprozesse in der menschlichen Seele

##### II.

Im Denken bringt der Mensch einen Weltprozeß zunächst zum Stillstand, indem dieser Prozeß durch die Spiegelung am Gehirn herabgelähmt wird. Es wird dem Menschen dadurch möglich, diesen Weltenprozeß von sich aus, durch ein neues *Anfangen* in Freiheit aufzunehmen und fortzuführen. Im Wollen ist eine analoge Gebärde möglich. Das Erkennen ist nur graduell vom Handeln verschieden, es ist nicht ein Abbilden, sondern ein Schaffen.

Im Denken und im Wahrnehmen spricht das Weltenwort zum Menschen, im Menschen. Im Denken tönt, was vom Weltenwort dem Menschen verständlich ist, gemäß seiner Entwicklungsstufe; im Wahrnehmen erklingt ihm das Worthafte, das er zunächst nicht versteht, für das er keine adäquaten Begriffe hat. Im Erkennen und im Handeln aus Intuition fügt das Wort durch den Menschen zum Geschaffenen etwas hinzu: im Erkennen erscheinen durch den Menschen die Ideen, durch sein Handeln wird die Wahrnehmungswelt verändert. *Neues* tritt heute allein durch den Menschen, durch seine Fähigkeit, *Anfänge zu setzen*, in die Welt.

Im Erkenntnisleben und in seiner höheren Form, in dem intuitiven Handeln verwirklicht sich der Mensch. Das Weltenwort klingt durch ihn, durch sein Anfang-Setzen weiter. Da es worthaft ist, wirkt es nicht *verursachend*, *zwingend*, sondern der Mensch kann es verstehen und danach handeln oder auch nicht. Er kann das Wort aufgreifen, er bringt es zum Stillstand und kann es durch *eigenes* Tun zum Weiterklingen bringen. So ist menschliches Erkennen und Handeln «Gottessohn» und «Menschensohn» zugleich.

Das ist aber ein Ideal, das selten verwirklicht wird. Der Weltprozeß kommt in seinem für das Alltagsbewußtsein überbewußten Verlauf im Menschen zur Stauung; es werden sich verselbständigende, geschlossene Formen im Gedanklichen, im Gefühl, im Wollen gebildet. Das heutige Seelenleben besteht größtenteils aus den herabgekommenen, nicht-erkennenden Formen des Fühlens und des Wollens, deren Konglomerat durch die mit ihnen verbundenen Gedankenformen zusammengehalten wird. In das Konglomerat leuchtet das *neue* Denken ab und zu herein; oft steht auch dieses im Dienst der sich selbst empfindenden Seele, ist also kein *reines* Denken; zum Teil bleibt es aber das universelle Element, wodurch der Mensch sich aus der Erkrankung herausarbeiten kann, wenn er es ergreift. Die seelischen Erkrankungen beruhen sämtlich auf der Stauung der Weltenkräfte; viele körperliche Erkrankungen sind Folgen von lange bestehenden seelischen Schäden. Diese welthistorische Erkrankung des Menschen, die im Zeitalter des Intellekts kulminiert, muß keine «Krankheit zum Tode» sein; sie ist eine notwendige, aber zu überwindende Phase des nunmehr vom Menschen selbst gelenkten Weges – des Weges, der ihn aus dem Kreatürlichen heraus zum verantwortlichen Weiterschaffen in der Welt führt.

Was einerseits eine Erkrankung ist, in dem liegt andererseits der mögliche Ausgangspunkt der Heilung – der menschheitlichen Heilung. Das denkende Selbstbewußtsein ist fähig, die eigenen Grenzen zu ertasten und an den Grenzerfahrungen seine nächsten Aufgaben zu

erkennen. Es kann die eigene Erkrankung entdecken und auch ihr zentrales Symptom. Dieses besteht in der Neigung oder Sucht, die erkennenden Bewußtseinsfunktionen auf nicht-erkennende Mechanismen zurückzuführen. Solche Zurückführung wäre selbst ein Produkt des vorausgesetzten nicht-erkennenden Mechanismus, dem alle Merkmale für Wahrheits- oder Irrtums-Feststellung fehlen. Anders ausgedrückt: es wäre *niemand* da, der die produzierte Theorie prüfen könnte. – Es ist nicht schwer einzusehen, daß Kreativität nicht auf die eigenen Produkte zurückgeführt werden kann. Dem Bewußtsein bleibt die Aufgabe, sich an die Quellen seiner Kreativität zu wenden.

Um eine solche Bestrebung zu fördern, müßte hier eine ganze Beschreibung einer Erkenntnisschulung gegeben werden, die zugleich moralische Schulung ist, da Erkennen und Handeln, besonders auf höheren Ebenen in enger Beziehung stehen. Das ist nicht Aufgabe dieser Studie; es läßt sich aber der allgemeine Gang und Stil solchen Weges andeuten.

Der Schlüssel einer zeitgemäßen Bewußtseinsschulung ist die *Aufmerksamkeit*, die wir als eminente Gebärde der Autonomie kennengelernt haben. Die Aufmerksamkeit wird auf dem Schulungsweg auf zweifacher Art gebraucht und geübt. Die zwei Arten von Übungen stehen im engen Zusammenhang. Die Aufmerksamkeit wird *geübt*, und Übung bedeutet ausgesparte Zeitintervalle im Laufe des Tages. Die Übung wird konzentriert in diesen Intervallen ausgeführt, sonst lebt und arbeitet der Übende spontan und normal. Je weniger die Stimmung und das Bewußtsein der Übungen durch das gewöhnliche Bewußtsein auf den übrigen Tagesablauf verbreitet wird, desto mehr wird dieser durch das Üben selbst in gutem Sinne gewandelt.

Die eine Gruppe von Übungen hat das Ziel, die Aufmerksamkeit auf die Grenzerfahrungen des Bewußtseins zu lenken, auf Grenzerfahrungen im Denken, Fühlen, Wollen und Wahrnehmen. Die andere Gruppe der Übungen dient der Steigerung der Konzentration im Denken und im Wahrnehmen, wie auch in einzelnen komplexeren Seelenäußerungen, vor allem im Reden mit anderen Menschen.

Zu festgesetzten Zeiten wird der Blick auf die Grenzerfahrungen im Denken gelenkt. Durch das konkrete Denken, d. h. durch bestimmte Gedanken kann der «Ort» und der «Zustand» der Un-Bestimmtheit des Denkens, woraus alle Bestimmtheiten stammen, gesucht und ertastet werden. Die Un-Bestimmtheit ist relativ zu verstehen, relativ zum bestimmt Gedachten. Man versucht in einem Gedankengang seinem Wie, seiner Logizität, seiner Evidenz nachzugehen; man versucht die *Unvermeidbarkeit* des Denkens zu *erleben*; wird z. B. der Wert des Denkens geleugnet, so bemerke man, daß dieses Leugnen auch noch durch dasselbe abgewertete Denken geschieht. Man macht Beobachtungen und Gedanken über die Natur der Intuitionen, und man versucht zwischen Intuition und Assoziation zu unterscheiden und auch für die Zwischenstufen eine unterscheidende Aufmerksamkeit zu erwecken.

Auf dem Gebiet des Fühlens wird die Aufmerksamkeit auf die zunächst seltenen erkennenden Gefühle gerichtet. Sie sind vor allem in der Richtung des Evidenzerlebnisses und in der Kunsttätigkeit zu suchen. Es liegt viel an der schwierigen Unterscheidung zwischen Wahrheitsgefühl und Sympathie. Man kann versuchen, die Aufmerksamkeit auf die verschiedenen *Farben* des Fühlens gegenüber verschiedenen Wahrheiten zu lenken. Daß der Übende das erkennende Element im Fühlen erblickt, wächst im Späteren zur Möglichkeit, dieses Element zu verstärken. Man vergleiche den Geschmack der erkennenden Gefühle mit der Qualität der selbstempfindenden. Durch die Aufmerksamkeit, die auf sie gerichtet ist, erstarben die Ansätze des erkennenden Fühlens, und es entwickelt sich zugleich ein neues Organ für diese Art von Gefühlen.

Beim Erleben von gewöhnlichen Gefühlen versuche man übungsweise, sich ihnen vollständig hinzugeben, sich von ihnen überschwemmen zu lassen. Im *Versuchen*, im leise lenkenden Willen, erwacht der Erlebende, der *Zeuge* dieses sonst ohne wirkliches Subjekt verlaufenden inneren Wogenganges. Der Zeuge schaut auf das Gewoge nicht mit

intellektuellem Denkerblick, sondern versucht es *fühlend* zu erleben, durch ein neues Fühlen im Gefühl.

Die forschende Aufmerksamkeit kann das Willenselement im Denken bemerken und kann den Unterschied zwischen diesem und dem Willen, der in einer willentlichen Körperbewegung tätig ist, erfassen. Der letztere Willensakt ist immer zweckgebunden. Dem Erleben des freien Willens dient die Übung eines völlig zwecklosen, «überflüssigen» Tuns, z. B. daß wir zu einem festgelegten Zeitpunkt irgendwo einen Kreis in stets gleicher Richtung abschreiten. Nie soll das mechanisch geschehen; man versuche, der konstituierenden einzelnen inneren Schritte gewahr zu werden, z. B. den Gedanken an die Handlung von dem Entschluß, sie auszuführen, zu unterscheiden, eventuell auch durch bloßes Denken, ohne Tun. Beim Tun soll das Bewußtsein ganz wach sein und die Einzelheiten in bezug auf Absicht und Ausführung prüfen.

Das Wahrnehmen ist der inneren Beobachtung am schwierigsten zugänglich. Trotzdem ist mit einiger Mühe die Erfahrung zu erringen, daß man beim Wahrnehmen zwischen selbstlosem Hingegebenensein und sich selbst erlebender Zurückgezogenheit in raschem Wechsel pendelt. In diesem Oszillieren führt die Zurückgezogenheit zu der Erfahrung des selbstproduzierten begrifflichen Elementes, während die Hingabe etwas liefert, das nicht gewöhnlicher begrifflicher Natur ist und da sein muß, wenn Wahrnehmung stattfinden soll. Man versuche diese letztere Komponente durch auf sie gerichtete Aufmerksamkeit mehr und mehr zu erfühlen.

Die angedeuteten Übungen bedürfen selber schon einer Konzentration der Seelenfähigkeiten. Die autonomen Fähigkeiten können auch auf direkte Weise verstärkt werden. Die Steigerung der Konzentration im Denken fängt mit dem «zwecklosen», also selbstlosen Denken eines Themas an, das leicht überschaubar, denkbar ist und keine neuen Erkenntnisse, keine intellektuellen Anstrengungen erfordert. Ein solches Thema ist ein einfacher menschengeschaffener Gegenstand, dessen Wesen in seiner Funktion besteht. Man übe das konzentrierte Denken und Vorstellen dieses Gegenstandes in seinen äußeren Merkmalen, Eigenschaften, in seiner Funktion, wobei möglichst jede Ablenkung vermieden werden muß. Später versucht man die Idee, die in der Erfindung des Gegenstandes liegt und die mit seiner allgemeinen Funktion identisch ist, zu denken. Das «Denken» einer Idee ist kein gewöhnliches Denken. So, wie die Idee im Erfinder auftauchte, war sie wortlos und ohne Vorstellungsbild. Und so soll sie in der Übung «gedacht» werden. Das wortlose Denken *ist* lebendes Denken und kann in einer späteren Phase des Übungsweges in der *Meditation* weitergebildet werden. Diese geht von einem Thema aus, das eine Einsicht über das Schöpferische im Menschen oder in der Welt zum Ausdruck bringt und das durch intellektuelles Denken nur formal verstanden werden kann.

In der Konzentration des Wahrnehmens wird vor allem entdeckt, wie stark es durch vorhandene Vorstellungen beeinflusst und seine genaue Ausführung, da sie «überflüssig» sind, beeinträchtigt wird. Man versuche nun, in der Übung ganz präzise zu schauen oder zu hören und besonders auf die Einmaligkeit der Wahrnehmungsobjekte zu achten, die durch Gedanken oder Worte nicht wiederzugeben ist. Man kann aber entdecken, daß die Einmaligkeiten ungeachtet ihrer Unaussprechbarkeit *worthaft*, d. h. *sprechend* in höherem Sinne sind, wie alles in der Natur: ein übermenschliches Sprechen. Dieses zu verstehen ist im Späteren die Bestrebung der Wahrnehmungs-Meditation.

Es gehörte zu allen Zeiten zum Schulungsweg, die Bewußtseinsgewohnheiten nach und nach aufzulösen, da sie für das intuitive Erleben hinderlich sind. Dazu dienen Übungen, wie sie in dem achtgliedrigen Pfad von Buddha beschrieben sind, so z. B. «die richtige Rede»: Wenn ich rede, so soll es wirklich, im strengen Sinne des Wortes, Rede sein: es soll keinen anderen Zielen dienen, als den anderen anzusprechen und ihm etwas mitzuteilen. Meistens geschieht das Sprechen aus anderen Gründen, aus Zeitvertreib, aus Konvention usw., und dies soll für die Zeit der Übung vermieden werden. Inhalt, Art und Maß der Rede soll für die Zeit der Übung streng bewußt gewählt, geregelt, kontrolliert und den Gesprächspartnern angepaßt sein.

Die weiteren Übungen ergeben sich weitgehend individuell für den Übenden aus den Erfahrungen mit den Anfangsübungen. Sie führen zur Erstarkung des autonomen, zum Anfang fähigen Prinzips, des Ich-bin, und zur Erweiterung der kognitiven Fähigkeiten. Eine erkrankte, d. h. mehr als «normal» erkrankte Seele führen sie zunächst zu ihrer Gesundung. Erkrankung bedeutet oft auch eine gesteigerte Empfindlichkeit für neue Erkenntnisarten, sofern die Krankheit, z. B. durch versäumtes Pflegen neuer, potentieller Fähigkeiten, entstanden ist. In solchem Fall tritt nach Gesundung oder auch früher rasches Wachsen von Erkenntniskräften auf. Mit gesteigerter Beachtung der inneren Ausgewogenheit und des Gleichgewichts muß sich der Mensch in solchem Fall vor Irrtümern und vor extremen Verhaltensweisen und Ansichten bewahren.

Selbstverständlich können die angegebenen oder ähnliche Übungen nur von gesunden oder nur leicht erkrankten Menschen ausgeübt werden. Für schwerer Gestörte können die Übungen von einem Beratenden, einem Arzt oder einem Freund, entsprechend modifiziert, in Einzelheiten - dem Erkrankten entsprechend - betont und abgewandelt werden in eine für den Erkrankten ausführbare Form, wenn nur der Beistand Leistende selber aus Erfahrung weiß, worum es in den Übungen und für den Menschen geht, dem er helfen will.

Wie die verstärkte Aufmerksamkeit jeweils mit dem «Objekt» der Übung zusammenfließt, wie dieses Objekt durch die Aufmerksamkeit selbst gebildet oder neu gebildet wird, ist die erste ahnungsweise Erfahrung dessen, was in frühen Zeiten des Indertums durch den Satz *Tat vam asi - Das bist du* - gemeint war. Die Trennung Ich - Welt hört nach und nach in den Zeiten der Übung auf, ohne daß der Erfahrende untergeht. Er wird gewahr, daß die «Aufmerksamkeit» in der verstärkten und gewandelten Form ein Weltprozeß ist, den er selbst zum Strömen bringt und mit dem er wesensgleich ist.