

Weltinnenraum und Bewusstseinswissenschaften

Die Stiftung Bewusstseinswissenschaften

Dr. Joachim Galuska, Bad Kissingen

Zusammenfassung:

Angesichts der enormen Außenorientierung benötigen wir eine stärkere Erforschung und Berücksichtigung des "Weltinnenraums" (Rilke). Auch schon Albert Schweitzer litt vor fast 100 Jahren an diesem Ungleichgewicht und entwickelte daraus seine Ehrfurcht vor dem Leben. Der Autor beschreibt, wie er zunehmend in seinem Leben die Ideologisierung der Psychotherapie, der Wissenschaften, der Religionen oder spirituellen Wege kritisierte. Der Begriff des Bewusstseins und mehrperspektivische Modelle wiesen ihm den Weg zu seiner weiteren Entwicklung. Daher gründete er eine eigene Stiftung, um zu einer Erforschung des Bewusstseins, der Bewusstheit, von Bewusstseinstechnologien, Bewusstseinsgestaltung und Bewusstseinskunst beizutragen. Denn das menschliche Bewusstsein macht eine besondere Eigenart unserer Spezies, eine besondere Würde des Menschen aus.

Schlüsselwörter:

Bewusstsein, Bewusstseinswissenschaften, Weltinnenraum, Ehrfurcht vor dem Leben, Mehrperspektivität

Durch alle Wesen reicht der *eine* Raum:
Weltinnenraum. Die Vögel fliegen still
durch uns hindurch. O, der ich wachsen will,
ich seh hinaus, und *in* mir wächst der Baum.

Rainer Maria Rilke, 1914

"Weltinnenraum", dieser Begriff von Rilke war der letzte Anstoß einer Vision, unserer Außenorientierung, die auf eine gewisse Weise in der Erforschung des Weltraums gipfelt, eine Innenorientierung, die Erforschung des Weltinnenraumes gegenüberzustellen. Doch der Weltinnenraum ist nicht unser Gehirn, das ist auch eher unsere äußere biologische Struktur, sondern es ist unser Geist, unser Bewusstsein. Wir investieren enorme Summen in die Naturwissenschaften, also die Erforschung der äußeren Natur, und innerhalb der Medizin in die Biologie des Menschen. Wir haben enorme Einsichten gewonnen über das Funktionieren der natürlichen Prozesse und daraus eine Fülle von Technologien entwickelt, mit der wir unseren Planeten umgestalten und unser Leben bequemer machen. Aber wir haben diese Technologien nicht mehr unter Kontrolle, wenn man etwa an die Ausbreitung der Informationstechnologien, des Verkehrs in vielen Ländern, der Umweltbelastungen, des Energieverbrauchs usw. denkt. Wir haben die Erforschung des Inneren vernachlässigt, so dass wir keine gemeinsamen stabilen inneren Kriterien besitzen, nach denen wir diese Technologien anwenden. Und diese Entwicklung ist nicht neu! Schon Albert Schweitzer hat sie 1923 (in seiner Schrift 'Kultur und Ethik') beklagt: "Das Verhängnis unserer Kultur ist, dass sie sich materiell viel stärker entwickelt hat als geistig. Ihr Gleichgewicht ist gestört. Durch die Entdeckungen, die uns die Kräfte der Natur in so außerordentlicher Weise dienstbar machen, haben die Lebensverhältnisse der Einzelnen, der Gesellschaftsgruppen und der Staaten eine totale Umwälzung erfahren. Unser Wissen und Können ist in einem Maße, wie man es nicht für möglich gehalten hätte, bereichert und gesteigert. Dadurch sind wir instand gesetzt, die Daseinsbedingungen des Menschen in mancher Hinsicht unvergleichlich günstiger zu gestalten als früher. In der Begeisterung über die Fortschritte des Wissens und Könnens sind wir aber zu einer fehlerhaften Auffassung der Kultur gelangt. Wir über-

schätzen deren materielle Errungenschaften und haben die Bedeutung des Geistigen nicht mehr in erforderlicher Weise gegenwärtig. Nun kommen die Tatsachen und rufen uns zur Besinnung. Sie lehren uns in grausig harter Sprache, dass die Kultur, die sich nur nach der materiellen und nicht auch in entsprechendem Maße auf der geistigen Seite hin entwickelt, dem Schiffe gleicht, das mit defektem Steuerapparat in stetig beschleunigter Fahrt seine Steuerbarkeit verliert und damit der Katastrophe zutreibt."

Albert Schweitzers Konsequenz ist die Entwicklung einer Ethik von der Ehrfurcht vor dem Leben. Also wer ist der Steuermann in Albert Schweitzers Bild? Es ist letztlich unser Bewusstsein, doch wir treiben dahin, ohne seine Strukturen in ausreichender Weise zu erforschen und uns entsprechend darin zu führen. Um in dieser Situation, die sich fast ein Jahrhundert später eher noch verschärft hat, einen kleinen Beitrag zu leisten, habe ich eine Stiftung gegründet, die dabei helfen soll, uns Menschen zu befähigen, bewusste Gestalter unseres eigenen Bewusstseins und damit letztlich unseres gemeinsamen Lebens zu werden.

Wie bin ich dazu gekommen?

Ich bin in Oberschlesien geboren und die ersten vier Jahre meines Lebens deutschsprachig in einer polnischen Sprachkultur erzogen worden. Als ich vier Jahre alt war, habe ich meine Heimat verloren. Meine Eltern sind mit uns Kindern nach Westen ausgewandert und meine weitere Familie war überall in Deutschland verstreut oder in Polen geblieben. Ich wurde streng katholisch erzogen, von Familie und Kirche, und bin gleichzeitig in einem sozialen Brennpunkt aufgewachsen. Deswegen habe ich mir schon als Jugendlicher grundsätzliche Fragen danach gestellt, wohin ich gehöre, was ich glauben soll, wer ich bin, was der Sinn des Lebens ist und ob es etwas gibt, was mir Orientierung im großen Gefüge des Kosmos gibt. Nachdem ich mich von Familie und Kirche gelöst habe, habe ich Medizin und Psychologie studiert, mehr um herauszufinden, was uns als Menschen ausmacht, als um einen Beruf zu lernen. Um mich selbst mehr zu verstehen, habe ich verschiedene Psychotherapieausbildungen gemacht, Verhaltenstherapie und Gesprächspsychotherapie an der Universität, tiefenpsychologische Psychotherapie in meiner psychiatrischen Facharztausbildung, dann noch Gestalttherapie und Körpertherapie. All dies hat mir nicht ausgereicht – ich habe andere Kulturen besucht, mich insbesondere mit den asiatischen Wegen des Buddhismus und Hinduismus beschäftigt und Meditation und Spiritualität entdeckt. Mit eigenen veränderten Bewusstseinszuständen konnte ich besser Menschen mit psychotischen Erfahrungen verstehen und Menschen, die auf ihrer Suche nach sich selbst in tiefe Krisen geraten waren. Ich selbst, so begann ich zu verstehen, war wesentlich mehr als alles, was ich in einzelnen Systemen, sei es die Hirnforschung, die Psychologie, die verschiedenen Psychotherapien oder die religiösen und spirituellen Wege beschrieben fand. Überall fand ich Wahrheit in dem Sinne, dass ich sie in meinem eigenen Erleben, in meinem eigenen Denken oder in meiner eigenen Praxis nachvollziehen konnte.

In meiner Suche nach irgendetwas Integrierendem traf ich auf Ken Wilbers mehrperspektivisches Modell, in dem praktisch alles, was ich überzeugend fand, irgendwo seinen Platz hatte. Wilbers Modell zeigte mir, dass die Wirklichkeit nicht auf eine bestimmte Weise ist, sondern dass wir sie durch unterschiedliche Perspektiven erkennen, die alle ihre Gültigkeit besitzen. Wissenschaften basieren also auf Perspektiven, innerhalb derer sie ihr Wissen entfalten. Sie gewinnen also immer perspektivisches Wissen und stehen im Kontext anderer Perspektiven. Dies trifft selbstverständlich auch für die psychosomatische Medizin und die Psychotherapie zu. Die Identifizierung und Verabsolutierung einer Perspektive oder gar eines Paradigmas innerhalb einer Perspektive macht sie zur Ideologie, quasi zur Weltanschauung, wie wir es ja auch heute noch in der Psychotherapie mit den verschiedenen Schulen erleben. Doch wenn wir das Bewusstsein betrachten, das diese Perspektiven kreiert, das sich innerhalb von Perspektiven bewegen kann, aber auch zwischen Perspektiven wechseln kann, dann finden wir eine Bewusstseinshaltung, die Jean Gebser das "integral-aperspektivische Bewusstsein" genannt hat. Jean Gebser ist der Meinung, dass das Menschheitsbewusstsein aus magischen und mythischen über rationale vernunftbestimmte Denkformen hin zu einem integral-aperspektivischen Denken kommen kann, das größere und komplexere Zusammenhänge erfahren und erkennen kann. In

meiner Auseinandersetzung mit meiner Aufgabe als Arzt und Psychotherapeut, aber auch mit meiner Aufgabe als Unternehmer und Leiter eines mittelständischen Unternehmens ist mir zunehmend die Bedeutung des eigenen Bewusstseins wichtiger geworden.

- Was ist eine günstige Bewusstseinshaltung eines Psychotherapeuten im Psychotherapieprozeß?
- Wie wirken sich die Äußerungen unserer Patientinnen und Patienten in unserem Bewusstsein aus?
- Wie wirken sich perspektivisch identifizierte oder aperspektivisch freie Haltungen eines Psychotherapeuten aus?
- Und wie kann ein Psychotherapeut seinen eigenen Bewusstseinszustand erkennen, im Psychotherapieprozeß modulieren und verändern?

- Wie geschieht dies in Führungssituationen einer Führungskraft?
- Wie kann sich eine Führungsperson in der Komplexität eines solchen Unternehmens wie einer Klinik zurechtfinden und sie steuern?
- Welche Perspektiven soll sie einnehmen?
- Wie wirkt sich ihr Bewusstsein auf die Mitarbeiter und den Erfolg des Unternehmens aus?

- Was ist eine günstige Bewusstseinshaltung für einen Wissenschaftler?
- Wie wirkt sich sein Bewusstsein auf den Forschungsprozess und den Forschungsgegenstand aus?
- Wie kann er seine Bewusstseinszustände und seine innere Verankerung steuern?
- Wie bildet sich sein Forschungsgegenstand in seinem wie gestaltetem Bewusstsein ab?

- Mit welchem Bewusstsein führen wir eigentlich unser Leben?
- Führen wir es bewusst oder treiben wir, reagieren wir in Halbtrance?
- Wie können wir steuernd in unser Leben eingreifen und es so gestalten, wie es uns entspricht?
- Mit welchem Bewusstsein begegnen wir anderen Menschen, gestalten wir unsere Kultur?
- Wie bilden sich überhaupt kollektive Bewusstseinsprozesse und wie sind sie steuerbar?

Mit solchen Fragen beschäftige ich mich immer eingehender in den letzten 10 Jahren und bin zu dem Schluss gekommen, dass es eine Wissenschaft oder besser noch eine Gruppe von Wissenschaften braucht, die sich grundsätzlich und eingehender damit beschäftigt. Ich selbst habe für den Bereich der Psychotherapie und für die Unternehmensführung dazu auch einige eigene Gedanken entwickelt und sie in den alljährlichen Heiligenfelder Kongressen auch vorgelesen.

Für unsere Stiftung und die Bewusstseinswissenschaften habe ich ein Modell entwickelt, das eine Art thematischer Rahmen für die Arbeit der Stiftung und die Forschung im Feld der Bewusstseinswissenschaften darstellen könnte. Mir persönlich geht es in den letzten Jahren weniger darum zu beschreiben, wie die Wirklichkeit ist oder wie das Bewusstsein ist, sondern mehr darum herauszufinden, wie wir es beeinflussen und verändern können. Von einer Wissenschaft um ihrer selbst willen halte ich nicht viel. Ich denke, Wissenschaft steht immer im Dienst des Lebens von uns Menschen und soll einen Beitrag dazu leisten, dass wir unser Leben unserer Würde gemäß verstehen, leben und entfalten können.

Das Modell des Bewusstseins ist somit ein Kompetenzmodell:

In seinem Zentrum steht die Bewusstheit.

Bewusstheit für die Gesamtheit des Erlebens und seine Inhalte und für den Prozess des Erlebens ist eine Grundvoraussetzung für jegliche Formen der Gestaltung des eigenen Bewusstseins. Dabei gibt es sicherlich unterschiedliche Grade der Bewusstheit, vom momentanen Bewusstwerden über die Fähigkeit zur Bewusstheit und kontinuierliche Bewusstheit bis hin zu

vertiefter und erweiterter Bewusstheit. Selbstverständlich gibt es auch verminderte Bewusstheit, Halbbewusstheit oder tranceartige Bewusstheit und schließlich Nichtbewusstheit.

Den zweiten Bereich nenne ich Bewusstseinstechnologie.

Bewusstseinstechnologie meint die Kompetenz der Steuerung des eigenen Bewusstseins im jeweiligen Moment und dem damit verbundenen Bewusstseinszustand. Kern einer Bewusstheitstechnologie ist die Bewusstheit für die aktuelle Situation und die eigene Steuerungs- und Gestaltungskompetenz. Bewusstseinstechnologie meint einen breiten Kompetenzbereich von Beobachtungsfähigkeit über Selbststeuerung bis hin zur bewussten Intuition oder gar nondualer Präsenz. Sie ist somit die Fähigkeit zur Modulation und Ausrichtung des eigenen Bewusstseins.

Einen dritten Bereich nenne ich Bewusstseinsgestaltung.

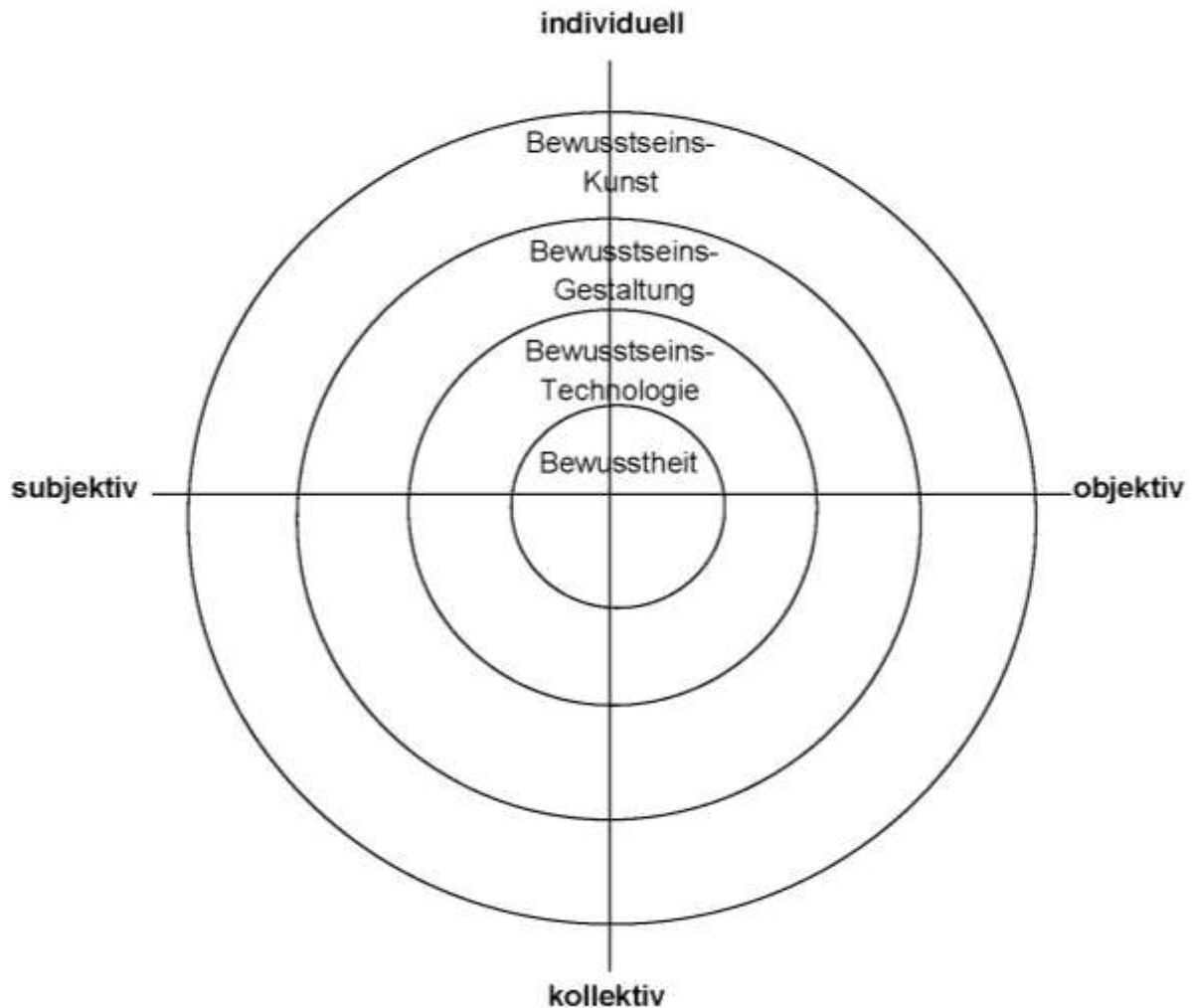
Bewusstseinsgestaltung ist Selbstführung und Selbstmanagement im weiteren Sinne, darüber hinaus aber auch Teilhabefähigkeit und Beziehungsgestaltung. Bewusstseinsgestaltung meint auch die Fähigkeit zur Gestaltung komplexer Situationen und Ereignisse und das Selbst-Design im Sinne der Konfiguration der eigenen Kompetenzstruktur. Sie zielt schließlich ab auf eine kompetente und erfüllende Lebensführung. Sie ist in diesem Sinne die Fähigkeit, sein eigenes Leben gemäß des eigenen Wesens und, der mitmenschlichen Gemeinschaft zu gestalten.

Den vierten Bereich möchte ich Bewusstseinskunst nennen.

Bewusstseinskunst meint die Gestaltung von Lebenserfahrung und Lebensabläufen nach ästhetischen, kreativen oder auch künstlerischen Gesichtspunkten im Sinne der Lebenskunst. Dies beinhaltet auch die bewusste Evolution des eigenen Bewusstseins hin zu veränderten und höheren Bewusstseinsformen und zur Teilhabe an kollektiven Bewusstseinsprozessen, die über den eigenen Lebensraum hinausgehen.

Diese Beschreibung orientiert sich an der persönlichen subjektiven Bewusstseinsgestaltung. Bewusstsein ist aber ein komplexes Phänomen, wie uns das Leib-Seele-Problem oder das Gehirn-Geist-Problem zeigt. Ken Wilbers Quadrantenmodell konfiguriert vier wesentliche Perspektiven, die zumindest zu betrachten sind

Sie ergeben sich daraus, dass jedes Phänomen, somit auch das Bewusstsein, eine individuelle und eine kollektive Seite besitzt. Bewusstsein ist also das Bewusstsein eines einzelnen Menschen und zugleich seine Teilhabe am kollektiven Bewusstsein seiner Kultur oder gar der gesamten Menschheit. Darüber hinaus ist Bewusstsein ein subjektives und ein objektivierbares Phänomen. Bewusstsein wird also erlebt und erfahren, was der Terminus 'Bewusst-sein' uns nahelegt, es wird aber auch getragen von einem Nervensystem oder einem Gehirn, bzw. vielen Gehirnen, die miteinander kommunizieren und in Beziehung stehen. (*Folie*)



Wenn wir die vier Kompetenzfelder nun mit den vier Quadranten zusammenfügen, so können wir feststellen, dass Bewusstheit nicht nur individuell erlebt wird, sondern auch etwa als Kopräsenz kollektiv erlebt werden kann und eine bestimmte Funktionsweise des Gehirns dabei benötigt. Bewusstseistechnologien sind sicherlich nicht nur subjektive Steuerungstechniken, wie z. B. die Lenkung der Achtsamkeit für die meditative Veränderung verschiedener Bewusstseinszustände, sondern auch kollektive Technologien im Sinne der Entwicklung von Gruppenbewusstsein oder kulturellen Bewusstseinsformen und schließlich auch physikalische und biologische Methoden zur Bewusstseinsveränderung. Auch die Bewusstseinsgestaltung bezieht sich nicht nur auf das eigene Leben, sondern auch auf die Gestaltung von Gemeinschaft und Kultur, auf Dialoge zwischen einzelnen Gestaltungen von Unternehmenskulturen oder gar den Dialog der Religionen. Das gleiche gilt selbstverständlich auch für den Bereich der Bewusstseinskunst. Die physikalische Beeinflussung unseres Gehirns durch Licht und Ton, wie in 3D-Filmen oder im Cyberspace, ist noch wenig erforscht, aber technologisch bereits entwickelt.

Wer sind wir als Menschen? Was macht uns eigentlich aus? Was ist das Besondere unserer Spezies? Ist es unser hochentwickeltes komplexes Gehirn? Ist es unsere Fähigkeit, lieben zu können, empathisch empfinden zu können, miteinander zu sprechen und uns sozial und kollektiv zu verbinden? Sind es unsere tieferen und essentiellen Werte, an denen wir uns orientieren, vielleicht sogar unsere Ehrfurcht vor dem Leben? Ist es unsere Fähigkeit zu beobachten und zu reflektieren, die Tatsache, dass wir aufgewacht und bewusst geworden sind und vielleicht eine komplexe nicht nur kognitive, sondern auch emotionale oder gar spirituelle Intelligenz besitzen?

Wahrscheinlich macht das alles unsere Besonderheit und Eigenart in der Evolution auf diesem Planeten aus.

Bewusstsein jedenfalls – das besitzen wir alle.
Bewusstheit für unser Bewusstsein – das besitzen wir noch viel zu wenig.
Strukturen unseres Bewusstseins beginnen wir erst zu verstehen.
Die Welten unseres Bewusstseins können wir erleben und weiter erforschen.

Die Reichweite unseres Bewusstseins kennen wir nicht. Sie ist offen – und das ist das Wunderbare an unserem Bewusstsein, das Schöne auch an diesem Begriff und an einer Wissenschaft, die sich mit dieser Besonderheit, mit dieser Würde des Menschen beschäftigt.