

Wege zum Leben

Erlebniswelt, Krankheit und Heilung

*Kostenloses Ebuch
Einführung in die drei Bände*

Dr. ULLA SEBASTIAN

Copyright

© Ulla Sebastian 2005

Alle Rechte vorbehalten

Der Inhalt dieses Ebooks darf ohne schriftliche Genehmigung der Autorin nicht vervielfältigt werden.

Ausnahmen sind kurze Auszüge für Zitate oder Besprechungen unter Angabe der Autorin und des Buchtitels.



Dieses Ebuch ist eine Einführung
in die drei Bände:

Wege zum Leben

Erlebniswelt, Krankheit und Heilung

Alternativverlag für Wissenschaft, Literatur
und Praxis. 1986

Aktuelle Informationen finden Sie
auf folgenden Webseiten:

<http://www.ulla-sebastian.de>

<http://www.visioform.com>

<http://www.fernkurse-fuers-leben.de>

Vorwort zur Neuauflage

Der dreibändige Zyklus war ursprünglich als Lehrmaterial zu den Themenbereichen ‚Umwelt und Gesundheit‘ und ‚Kindheit, Charakter und Krankheit‘ konzipiert wie auch als Denkanstoß zur Erforschung eigener Lebenszusammenhänge.

Bei der Überarbeitung der drei Bände von 1986 war ich selber überrascht, wie viel Material aus zum Teil weit auseinander liegenden Bereichen in einer kompakten Zusammenschau in diesem Zyklus verarbeitet sind.

Auch wenn die darin verarbeitete Literatur aus den Siebziger und Achtziger Jahren stammt, haben die dargestellten Zusammenhänge und Reflexionen nichts an Aktualität eingebüßt. Im Gegenteil.

Als Leser hatte ich ursprünglich Studenten und Dozenten der Psychologie, Sozialwissenschaften, Sozialmedizin, Sozialarbeit und Sozialpädagogik im Blick. Doch haben sich in den letzten zwanzig Jahren so viele Menschen für Fragen der persönlichen Entwicklung und der eigenen Gesundheit geöffnet, dass diese drei Bände vielen Menschen nutzen werden, die an den größeren Zusammenhängen von eigenem Erleben, Krankheit und Heilung interessiert sind.

Die drei Bände beleuchten diese Zusammenhänge sowohl aus westlicher wie östlicher Sicht und bieten damit eine gute Grundlage für alle Menschen, die mit Krankheit und Heilung zu tun haben, sei es beruflich oder persönlich.

Der 1. Band enthält eine Reflexion über die Art und Weise, wie wir gesellschaftlich und individuell unsere Wirklichkeit abbilden und erfahren und welchen Stellenwert Gesundheit und Krankheit in der Konstruktion unserer Wirklichkeit haben

Der 2. Band ist eine Bestandsaufnahme des Gegenwärtigen. Er zeigt auf welche kulturellen und biographischen Entwicklungen die eigene Erlebniswelt prägen, welchen Einschränkungen und Einengungen wir im Verlaufe des Lebenszyklus ausgesetzt sind

und in welchen Krankheiten sich die Verkümmernng von Fähigkeiten, Gefühlen und Erkenntnissen niederschlagen kann.

Der 3. Band setzt sich mit der Suche, dem Werden auseinander. Er gibt eine Übersicht über die therapeutischen Verfahren und diskutiert die individuellen wie kollektiven Wege einer Veränderung unserer Lebenswirklichkeit.

Ich habe die drei Bände weitgehend nur redaktionell überarbeitet. Herausgenommen habe ich lediglich aus dem ersten Band die damalige Bilanz meines Lebens, da diese heute nicht mehr aktuell ist.

Ich habe mich für die Veröffentlichung als Ebuch entschieden, weil Sie ein Ebuch im pdf-Format online lesen oder ausdrucken und über die Suchmöglichkeit gezielt nach bestimmten Stichworten im Text suchen können.

Gerade diese Suchmöglichkeit schien mir bei einem Werk, das viele grundlegende Wissensstränge in verdichteter Form zusammenfasst und synthetisiert, besonders wesentlich.

Ich wünsche Ihnen eine fruchtbare und inspirierende Lektüre

Ulla Sebastian

Kamen, 1.8.2005

Auf einen kritischen Hinweis, seine Darstellung des Atoms sei nicht ganz richtig, gab Fritz Kahn die weise Antwort: "Falsch ist es schon, aber es ist verständlich.

zit.nach
Lanners, 1973

Die Blinden und der Elefant

Hinter Ghor lag eine Stadt. Alle ihre Bewohner waren blind. Ein König mit Gefolge kam in die Gegend; er hatte seine Armee dabei und schlug in der Wüste sein Lager auf. Er hatte einen mächtigen Elefanten, den er bei kriegerischen Angriffen einsetzte und auch, um der Leute Erfurcht zu vergrößern. Das Volk war begierig, mehr über den Elefanten zu erfahren, und einige Blinde in der Stadt rannten umher wie die Narren und suchten ihn. Da sie über das Aufsehen und die Gestalt des Elefanten nichts wussten, tasteten sie blind nach ihm und holten sich ihre Kenntnisse dadurch, dass sie einen Teil des Elefanten berührten. Jeder dachte, er wisse etwas, da er einen Teil spüren konnte. Als sie in die Stadt zurückgekehrt waren, bildeten sich neugierige Truppen um sie, gespannt und irre geleitet, um von denen die Wahrheit zu hören, die selber auf dem Irrweg waren. Sie fragten nach dem Aussehen und der Gestalt des Elefanten und hörten auf alles, was ihnen gesagt wurde. Der Mann, dessen Hand ein Ohr betastet hatte, sagte: „Er ist groß und grau, so breit und ausgedehnt wie ein Teppich.“ Einer, der den Rüssel berührt hatte, sagte: „Ich kenne die wahren Tatsachen. Er ist wie eine gerade und hohle Röhre, schrecklich und zerstörerisch.“ Einer, der Füße und Beine des Elefanten berührt hatte, sagte: „Er ist mächtig und stark wie ein Pfeiler.“ Jeder hatte einen Teil von vielen berührt. Jeder hatte es falsch aufgefasst. Keiner wusste alles: Das Wissen ist kein Verbündeter der Blinden. Alle bildeten sich etwas ein, und zwar etwas Falsches. Der von der Göttlichkeit Geschaffene weiß nichts über die Göttlichkeit. Es gibt in dieser Wissenschaft für den gewöhnlichen Geist keinen Weg zum Ziel.

Shah, 1970

Danksagung

Ein Buch solch eines Umfangs ist vielen zu Dank verpflichtet. Ich danke

- *den Kollegen und Studenten, mit denen ich zusammen die Konzepte, Lehrmaterialien und therapeutischen Verfahren diskutiert, erprobt und verändert habe*
- *meinen Klienten, von denen ich gelernt und mit denen ich mich zusammen entwickelt habe*
- *den Freunden, die in Notsituationen an meiner Seite standen*
- *meinen therapeutischen Begleitern, die mir Weggefährten waren*
- *all den Frauen und Männern, mit denen ich ein Stück des Weges geteilt habe.*

*Es sind zu viele, um sie alle zu nennen. Ihr wisst, wenn Ihr gemeint seid.
Herzlichen Dank.*

Dortmund, im Mai 1986 und Sommer 2005

Inhaltsverzeichnis

<u>Copyright</u>	2
<u>Vorwort zur Neuauflage</u>	3
<u>Danksagung</u>	6
<u>Aufbau und Grenzen der drei Bände: Wege zum Leben</u>	10
<u>BAND 1: Die Entstehung von Erlebniswelten oder</u>	24
<u>Die Konstruktion der Wirklichkeit</u>	24
<u>0. Einführung</u>	24
<u>0.1 Zum Verhältnis von Materie und Geist</u>	24
<u>0.2 Paradigmawechsel</u>	26
<u>0.3 Die individuelle Konstruktion von Wirklichkeit und Krankheit</u>	27
<u>I DIE WELT, WIE WIR SIE ABBILDEN ODER DIE GESELLSCHAFTLICHE</u>	
<u>KONSTRUKTION DER WIRKLICHKEIT</u>	29
<u>I.1 Alltagswelt</u>	29
<u>I.1.1 Rezeptwissen</u>	29
<u>I.1.2 Typisierungen</u>	30
<u>I.1.3 Zeit und Raum</u>	30
<u>I.1.4 Relevanzstrukturen</u>	31
<u>I.1.5 Zugänglichkeit von Wissen</u>	32
<u>I.1.6 Sprache</u>	32
<u>I.1.7 Verständigungsprobleme: Paradoxien</u>	33
<u>I.2 Wissenschaft: Der äußere Weg</u>	37
<u>I.2.1 Wissenschaft und Alltagswelt</u>	37
<u>I.2.2 Das kartesianische Weltbild</u>	38
<u>I.2.3 Der Positivismusstreit in der Soziologie</u>	41
<u>I.2.4 Dialektische Modelle der Wirklichkeitserfassung</u>	42
<u>I.2.5 Atomare Physik</u>	45
<u>I.2.6 Systemtheorie</u>	47
<u>I.3 Esoterik und östliche Weisheit: Der innere Weg</u>	50
<u>I.3.1 Esoterik als Weg</u>	50
<u>I.3.2 Tao</u>	51
<u>I.3.3 Der Verlust des goldenen Zeitalters</u>	52
<u>I.3.4 Das Prinzip der Wandlung</u>	53
<u>I.3.5 Yin und Yang</u>	53
<u>I.3.6 Das Analogieprinzip</u>	54
<u>I.3.7 Das Polaritätsprinzip im Alltagsverständnis</u>	56
<u>I.3.8 Der Weg des Tao</u>	58
<u>I.4 Auf dem Weg zu einer Synthese</u>	59
<u>I.4.1 Das Quantenfeld Chi und Bohms Theorie der impliziten Ordnung</u>	59
<u>I.4.2 Die Wirklichkeit als Hologramm</u>	60

I.4.3 Die Grenzen des dualistischen Wissenschaftsverständnis	61
I.4.4 Von der experimentellen zur ganzheitlichen Betrachtungsweise	63
I.4.5 Stufen auf dem Weg zum Selbst	66
<u>II DIE WELT, WIE WIR SIE ERFAHREN ODER DIE INDIVIDUELLE KONSTRUKTION DER WIRKLICHKEIT</u>	70
<u>II.1 Von den Möglichkeiten und Grenzen der Wahrnehmung</u>	70
II.1.1 Die physiologische Ausstattung der Sinnesorgane	70
II.1.2 Farb – und geometrisch-optische Täuschungen	72
II.1.3 Gestaltpsychologische Phänomene	76
II.1.4 Der Einfluss subjektiver Faktoren auf die Wahrnehmung	77
II.1.5 Der Einfluss der Gruppenzugehörigkeit auf die Wahrnehmung	80
<u>II.2 Die Strukturen des Gehirns</u>	82
II.2.1 Das Dreifachhirn	82
II.2.2 Das Gehirn als Hologramm	83
II.2.3 Die Polarität des Großhirns	83
II.2.4 Gehirnstruktur und Wahrnehmungsprobleme	85
II.2.5 Das Bewusste und das Unbewusste	88
II.2.6 Kulturelle und biographische Einflüsse in der Entwicklung des Gehirns	88
<u>II.3 Die Entstehung von Erlebniswelten in der Kindheit</u>	90
II.3.1 Die theoretischen Ansätze von Freud, Erikson, Piaget, Mahler, Lowen und Uexküll	90
II.3.2 Freuds psychosexuelle Phasen	96
II.3.3 Eriksons psychosoziale Phasen	97
II.3.4 Piagets Perioden der kognitiven Entwicklung	98
II.3.5 Mahlers Subphasen der psychischen Geburt des Menschen	99
II.3.6 Lowens Charaktertypen	106
II.3.7 Uexkülls psychosomatische Entstehung individueller Wirklichkeiten	109
<u>II.4 Erlebniswelten In der Probe: Der Lebenszyklus</u>	116
II.4.1 Der Lebenszyklus und Grofs COEX-Systeme	116
II.4.2 Pubertät und Adoleszenz	118
II.4.3 Die Zwanziger Jahre	120
II.4.4 Die Krise um die Dreißig	124
II.4.5 Lebensläufe in den Dreißigern	125
II.4.6 Die Krise in der Lebensmitte	128
II.4.7 Alter und Tod	131
<u>III DIE WELT, WIE WIR SIE ERLEBEN ODER ERLEBNISWELT, GESUNDHEIT UND KRANKHEIT</u>	133
<u>III.1 Das Verständnis von Gesundheit und Krankheit</u>	133
III.1.1 Alltagsverständnis	133
III.1.2 Gesundheit und Krankheit als Teilaspekte des Lebens	134
III.1.3 Gesundheit, Krankheit und Normalität	136
III.1.4 Psychisches Leiden und Abnormalität als historisches und kulturelles Produkt	142
III.1.5 Krankheit als biomedizinisches, rechtliches und soziales Problem	144

<u>III.1.6 Der kranke Mensch im antiken hippokratischen Modell, der chinesischen Medizin und der Systemtheorie</u>	146
<u>III.1.7 Das medizinische Verständnis von Krankheit</u>	149
<u>III.1.8 Körper, Geist und Seele im biomedizinischen, systemtheoretischen und esoterisch-östlichen Verständnis</u>	152
<u>III.1.9 Eigene Begriffsbestimmungen</u>	157
<u>III.2 Erlebniswelt und Krankheitsarten</u>	160
<u>III.2.1 Reaktionsmöglichkeiten auf Konflikte</u>	160
<u>III.2.2 Konflikte zwischen Impuls und Umwelt</u>	161
<u>III.2.3 Abwehrmechanismen</u>	164
<u>III.2.4 Neurose</u>	165
<u>III.2.5 Charakterneurosen und neurotische Charaktere</u>	167
<u>III.2.6 Psychosen und „frühe Störungen“</u>	169
<u>III.2.7 Ausdruckskrankheiten und Bereitstellungskrankheiten</u>	171
<u>III.2.8 Stress und funktionelle Syndrome</u>	175
<u>III.3 Alltagswelt und Krankheit</u>	179
<u>III.3.1 Der Panoramawandel der Krankheiten: Von den Akutkrankheiten zu chronischen Krankheiten und Süchten</u>	179
<u>III.3.2 Ernährung</u>	183
<u>III.3.3 Arbeitsplatzbedingungen</u>	184
<u>III.3.4 Soziale Lage und Bewältigungsmöglichkeiten von Stress</u>	186
<u>LITERATURVERZEICHNIS</u>	188
<u>Anlagen</u>	200
<u>Anlage 1: Übersicht über verschiedene theoretische Ansätze und ihre Zuordnung zu klinischen Bildern</u>	200
<u>Anlage 2: Erikson's Diagramm der psychosozialen Phasen</u>	201
<u>Anlage 3: Übersicht über Entwicklungsverläufe</u>	202
<u>Anlage 4: Lebensläufe in den Dreißigern</u>	203
<u>Anlage 5: Arbeitsbedingungen und psychische Krankheit</u>	204

Aufbau und Grenzen der drei Bände: Wege zum Leben

Jede Arbeit, jedes Buch spiegelt die Erfahrung und die Kenntnisse des Autors wider, seine Möglichkeiten und Grenzen kultureller wie biographischer Art und seine Konstruktion der Wirklichkeit. Bei der Konzeption des Buches wurde mir deutlich, wie sehr der Gang der Gliederung meinem eigenen Erkenntnisprozess entspricht, meine eigene Suche nach Wahrheit, meine Versuche der Selbstheilung und meine Erlebniswelt ausdrückt.

Als ich zu schreiben begann, war meine Absicht, die Themen und Fragestellungen der Vorlesungen in Sozialmedizin und Psychopathologie zu den Themenbereichen 'Umwelt und Gesundheit' und 'Kindheit und Charakter' zu einer verständlichen und übersichtlichen Bestandsaufnahme für Studenten der Psychologie, Sozialarbeit und sozialen Medizin und für psychotherapeutisch interessierte Fachkollegen zusammenzufassen. Diese Bestandsaufnahme schließt die in der eigenen Praxis und in der Supervision von Psychotherapeuten und Sozialarbeitern gewonnenen Erfahrungen im Umgang mit menschlichem Leiden ein.

Im Prozess der Verarbeitung dieses Materials, in der Frage, wo die Möglichkeiten und Grenzen psychotherapeutischer Tätigkeit angesichts der Zerstörung der Innenräume des Menschen wie seiner Umwelt liegen, wurde daraus zugleich die Reflexion unseres Verständnisses vom Menschen. Dieses Verständnis ist an unseren individuellen Entwicklungsstand, unser Wissenschaftsverständnis und unsere Konstruktion von Wirklichkeit gebunden. Sie bestimmen unsere Handlungsweise als Mensch, Frau, Wissenschaftler, Psychotherapeut oder Sozialarbeiter.

So wurde aus der ursprünglich geplanten Bestandsaufnahme zugleich eine Bilanz meines Lebens und eine Reflexion allgemeiner Bedingungen der Erkenntnis und der Heilung, die den Rahmen des Buches bilden.

In diesem Prozess wurde deutlich, dass sich Forscher und Beforschte, Betrachtende und Betrachtete, Wissenschaftlerin und Frau, Psychotherapeutin und Patientin gar nicht trennen lassen.

Aufgrund der gemeinsamen Menschlichkeit von Forscher und Beforschtem, Psychotherapeutin und Patientin, ist Forschung immer auch Selbstforschung, Psychotherapie immer auch Selbstentwicklung.

Mein Erkenntnisprozess lässt sich beschreiben als ein Wandel vom Anspruch nach objektiver Wahrheit im Sinne des analytisch-naturwissenschaftlichen Denkens zur Anerkennung der Wirklichkeitserfassung über einen inneren Weg des Erkennens, der Intuition, dem bildhaften, ganzheitlichen Erfassen von Zusammenhängen.

Dieser Wandel in der Erfassung der Wirklichkeit, gesellschaftlich beschrieben als Paradigmenwechsel, spiegelt die gesellschaftlichen Bewegungen der Sechziger und Siebziger Jahre und ihre theoretische Auseinandersetzung wider.

Der 1. Band enthält neben den Konzepten und theoretischen Ansätzen, die den gesellschaftlichen, kulturellen und biographischen Rahmen unserer Erlebniswelt und unser Verständnis von Gesundheit und Krankheit bestimmen, auch eine knappe Darlegung des Erkenntnisstandes der modernen Naturwissenschaften wie östlicher Philosophie und Esoterik. Sie sind für das Verständnis unseres Bildes vom Menschen, unseres wissenschaftlichen Zugangs zu ihm und der meines Erachtens notwendigen Neuorientierung notwendig. Diese Neuorientierung ist der Diskussionsgegenstand des 3. Bandes.

Die Darstellung basiert in großen Teilen auf Unterrichtsmaterialien und Diskussionen, die ich während meiner fünfzehnjährigen Lehrtätigkeit zusammengestellt und geführt habe. Von daher war es mir zum Teil nicht mehr möglich, die ihnen zugrunde liegenden literarischen Quellen ausfindig zu machen.

Mir schien es sinnvoller, die Literaturangaben auf das notwendigste zu beschränken, da es mir nicht um alle möglichen Konstruktionen von Wirklichkeit ging, sondern um die Konstruktion der Wirklichkeit, die im 2. Band nach vier möglichen Erlebniswelten differenziert wird.

Daher habe ich auch auf die wissenschaftliche Gepflogenheit verzichtet, die einzelnen Autoren gegeneinander abzuwägen.

Mir ging es darum, den biographisch wie geistigen Rahmen deutlich zu machen, die Teil meiner Erlebniswelt sind und die die Möglichkeiten und Grenzen dieser drei Bände bestimmen. Dass sich kritische Anmerkungen hier und da dennoch nicht vermeiden ließen, lag in der Natur der Sache.

Band 2 stellt die subjektive Seite der Betrachtung dar, die Welt, wie wir sie als Kind und im Lebenszyklus erleben. In der Auseinandersetzung mit den Erlebniswelten in Band 2 bin ich eingetaucht in die eigene Geschichte.

Ich fand mich wieder in den verschiedenen Möglichkeiten des Seins zu unterschiedlichen Phasen meines Lebens. Ich ließ die eigenen Stationen und die darin liegenden Möglichkeiten und Ansätze der Verarbeitung an mir noch einmal reflektierend vorbeiziehen, sah mich als Suchende und Mitsuchende in der Frauenbewegung, in Selbsthilfegruppen und in therapeutischen Prozessen.

So ist dieser Teil von den Konzepten und Erfahrungen geprägt, die ich als Frau, Wissenschaftlerin und Psychotherapeutin in gesellschaftlichen und individuellen Auseinandersetzungen gewonnen habe. Das Spannungsgefüge zwischen Betrachtender und Betrachtete, Wissenschaftlerin und Frau, Psychotherapeutin und Patientin schlägt sich sprachlich nieder in dem Nebeneinander und der Verzahnung von abstrakt Theoretischem und banal Alltäglichem.

Band 2 ist eine Bestandsaufnahme. Er skizziert die gegenwärtigen Verhältnisse: die Pole des Seins, aber auch die kulturell und biographisch bedingten Fixierungen auf die jeweiligen Pole um den Preis der Einengung, der Verkümmern von Fähigkeiten, Gefühlen und Erkenntnissen.

Der Mensch ist im Durchschnitt am Mangel orientiert, an dem, was ihm fehlt, was er nicht hat wachsen oder sich hat entwickeln lassen können. Dies erscheint ihm so alltäglich, ist so normal, dass er dies für das Gesunde hält.

Unter dem Aspekt des Möglichen, der Selbstverwirklichungspotentiale des Menschen ist das Tatsächliche, das Normale jedoch eher ein Zustand milder und chronischer

Psychopathologie und Ängstlichkeit, Unreife, Verkrüppelung, Behinderung und Verkümmern. Wir bemerken dies nicht, weil die meisten anderen auch so sind.

Krankheiten im Alltagsverständnis sind lediglich der extremere Ausdruck dieser Verkümmern und damit zugleich Wegweiser für Veränderungen.

Von daher scheint mir die psychoanalytische Theorie, angereichert um die Ergebnisse der Ich-Psychologie und der Entwicklungspsychologie, das geeignete Instrumentarium zur Analyse des Tatsächlichen zu liefern, auch wenn ich das Menschenbild nicht teile

*vgl. Band 3:
13*

Die Verwendung ihres Begriffsinstrumentariums beinhaltet in ihrem historischen Erbe als Psychologie des Krankhaften, des 'Psychopathologischen' die Gefahr, die in Band 2 benutzten Zuordnungen so zu verstehen, als seien die Mangelsituationen menschliche Grundbedingungen. So meine und so sehe ich es nicht.

Diese Fragen habe ich ausführlich abgehandelt in meinem Buch "Psychoanalytische Theorie und Bioenergetische Analyse", 1983

Menschliches Sein entfaltet sich in der Dialektik des Tatsächlichen und Möglichen, in dem, wonach der Mensch strebt und dem, was er in den jeweiligen Phasen seines Lebens davon realisiert. Die Spannung zwischen Tatsächlichem und Möglichem ist der Weg, das Suchen.

Um die Richtung zu kennen, brauchen wir ein Wissen um beides. Der Ort, von dem wir kommen, bestimmt sehr wesentlich die Art des Weges. Sein Bedingungsgefüge ist nicht Schicksal, sondern Ausgangslage. Sein Verständnis hilft herauszufinden, was als Zukünftiges jetzt im Menschen existiert, als Aufgabe, als Unerfülltes, zu Verwirklichendes und als menschliches Potential. Ohne solch ein Streben wird das Leben sinnentleert.

Die Realisierung solcher Potentiale bedeutet nicht ein Leben frei von Problemen, Konflikten oder Leiden. Doch entstammen dann solche Erfahrungen den realen, unvermeidbaren und existentiellen Dimensionen des menschlichen Seins und nicht den kindlichen Katakomben, die die Alltagswelt der meisten prägen.

Aus diesen Überlegungen heraus hat mir die Wahl der Namen der Erlebniswelten große Mühe bereitet. Den gängigen Begriffen

wie schizoide, depressive, zwanghafte oder hysterische Persönlichkeit haftet so viel 'Krankes' im Sinne des Alltagsverständnisses, soviel Ausgrenzendes an, dass ich sie für die Beschreibung des 'Normalverhaltens' ungeeignet fand. Zu leicht fühlen wir uns nicht gemeint.

Am neutralsten und umfassendsten schienen mir schließlich die Bezeichnungen der psychosexuellen Phasen zu sein, aus denen sich die Erlebniswelten biographisch heraus kristallisieren. Doch blieb auch dann die Frage nach den Bezeichnungen für die progressiven und regressiven Ausprägungen, für die ich teilweise auf 'pathologische' Begriffe mangels besserer zurückgegriffen habe.

In der gesellschaftlichen Bedingtheit der Erlebniswelten und in ihren Zusammenhängen zu Krankheit greife ich auf historische Analysen und empirische Daten zum Zusammenhang von Persönlichkeitsstruktur, Konfliktstruktur und Krankheit zurück. Bei den Krankheiten habe ich mich auf die beschränkt, die ich aus eigener persönlicher Erfahrung oder aus meiner Arbeit kenne. Mir war wichtiger, die Zusammenhänge zwischen Erlebniswelten und Krankheit aufzuzeigen und die Botschaften damit deutlich zu machen, die in Krankheiten liegen als ein vollständiges Compendium über Krankheiten aufzustellen, für die es zahlreiche geeignete Bücher gibt und wozu ich mich von meinem Hintergrund her nicht in der Lage sehe.

Vgl. Bräutigam,
1978;
Dethlefsen,
1983;
Hoffmann/
Hochapfel, 1979;
Dörner/
Plog, 1984;
Uexküll, 1979

Von der Konzeption der Kapitel habe ich die Abschnitte so gruppiert, dass die Erlebniswelten als Schnittpunkte kultureller und biographischer Muster, ihre Modifikation im Lebenszyklus und ihre Korrespondenz zu Krankheiten deutlich wird.

Die Abschnitte sind zugleich quer zu den Kapiteln konzipiert. Die Abschnitte mit der Ordnungszahl I geben einen Überblick über den kulturellen, die Abschnitte mit der Ordnungszahl II einen Überblick über den biographischen Hintergrund von Erlebniswelten. Die Abschnitte mit der Ordnungszahl III berühren Fragen der Jugend, der Liebe und Sexualität, des Berufs, der Alters und den Tod. Die Abschnitte mit der Ordnungszahl IV geben einen Überblick über Krankheiten. Die Abschnitte mit der Ordnungszahl V fassen die zentralen Aussagen der Kapitel noch einmal zusammen, weisen auf Unterschiede zu anderen Erlebniswelten

hin und auf mögliche Lösungen, die in Band 3, Teil II und III ausführlich abgehandelt werden.

Band 3 setzt sich mit der Suche, den Wegen und dem Werden auseinander und erst im Ausblick mit dem Bild des 'gesunden', schöpferischen Menschen. Solche Menschen sind kein theoretisches Konstrukt, sondern Realität, auch wenn sie erst in kleiner Zahl existieren. Wir scheinen in der gattungsgeschichtlichen Entwicklung erst jetzt an einen Punkt zu gelangen, der die Selbstverwirklichung des Menschen als Gattungswesen möglich macht. Seine Voraussetzung ist der Entwicklungsstand der Technologie, der vielen Menschen einen Lebensstandards ermöglicht, der uns nicht mehr auf das Überleben fixiert.

vgl. I.4

Band 3 konzentriert sich auf die Suchinstrumente und Wege, die sich aus den Erlebniswelten wie kulturellen Ansätzen der Verwirklichung menschlicher Potentiale ergeben. Im Zuge der Entfaltung dieser Potentiale wird es möglich, das Bild des schöpferischen Menschen genauer auszugestalten. Der Weg dahin ist nicht leicht. Er setzt Mut, Ausdauer und Eigeninitiative voraus, Eigenschaften, die dem sich selbst verwirklichenden Menschen zu eigen sind.

Therapien sind als säkularisierte Form menschlichen Beistands ein wesentliches Instrument zur Freisetzung und Entwicklung der verkümmerten oder verdrängten Teile des Menschen. Sie stellen zugleich einen Rahmen dar, in dem echte Kommunikation möglich ist.

Bei der Diskussion therapeutischer Ansätze geht es mir nicht um eine Aufschlüsselung aller Richtungen, sondern darum zu zeigen, in welchem dialektischen Spannungsfeld sich die therapeutischen Richtungen bewegen und welche Möglichkeiten und Grenzen sie für Menschen mit unterschiedlichen Erlebniswelten bieten. Ich überprüfe, wie sich ihre Konzepte der Heilung unterscheiden. Ein ganzheitliches Verständnis erfordert auch eine kulturelle Veränderung, eine Transformation.

Der individuelle Weg, den diese Therapien vorzeichnen, scheint mir angesichts des Ausmaßes der äußeren und inneren Zerstörung, mit der wir uns heute konfrontiert sehen, nicht mehr ausreichend. Therapien können den einzelnen soweit aus seiner

individuellen Not befreien, dass er überhaupt wieder handlungsfähig wird und sich allgemeinen Fragen zuwenden kann, doch stößt die Selbstentwicklung im Verlaufe eines tiefgehenden Therapieprozesses notwendig an gesellschaftliche Grenzen, die individuell weder aufhebbar noch verwandelbar sind.

Die Tragweite der planetarischen Bedrohung, die ja Ausdruck und Kehrseite der Bedrohung der vitalen Lebensenergien in den Innenräumen des Menschen ist, fordert viel grundsätzlichere Lösungen als die, die auf dem Psychomarkt erhältlich sind.

In verschiedenen Teilen der Welt sind in den letzten Jahren Bewegungen, Zentren und Gruppen entstanden, die an solch grundsätzlichen Lösungen arbeiten. Sie sind Teil einer Entwicklung, die von verschiedenen Ansatzpunkten: von emotionellen, spirituellen, ökonomischen, politischen und ökologischen Konzepten her eine Lebenserneuerung anstreben, die den Menschen wieder einbindet in den universellen Zusammenhang des Lebendigen. Zwei solcher Zentren, die Bauhütte in Schwand, Deutschland und Findhorn in Schottland, die von ihrem Wollen her inhaltlich verbunden, von ihrem Wege her gegensätzlich sind, werde ich im Schlussteil vorstellen.

In den drei Bänden verbinde ich Bausteine der abendländischen wie östlichen Geistestradiation mit den Erkenntnissen der modernen Naturwissenschaft über die Strukturen von Wirklichkeit, denen wir individuell in der Verzahnung von kulturellen Mustern und ihrem Niederschlag in unseren psychischen und körperlichen Prozessen begegnen. Ihre Quellen reichen vermutlich jedoch viel weiter zurück als sie hier anhand der beschriebenen sozialen Charaktere, der verschiedenen Erlebniswelten des 2. Bandes, deutlich werden, über die Geburt hinaus in Strukturen, die unabhängig sind von Raum und Zeit.

Diese Gedankengänge sind für mich selber Experimentierfeld. Ich kann Möglichkeiten und Grenzen individueller Veränderungen über Therapien aufzeigen und auf kollektive Möglichkeiten der Veränderung hinweisen, die aus der planetarischen Sackgasse herausführen könnten, doch habe ich selber nicht die Lösung.

So wäre der Leser schlecht beraten, der aus seinem Bedürfnis nach rascher Selbsterkenntnis in der Übersicht oder im

Stichwortverzeichnis sich seine momentane Krankheit herausucht und daraus auf seine Erlebniswelt oder gar sein Schicksal allgemein rückschließen oder herausfinden möchte, welche Therapie ihm zu einer raschen Lösung verhelfen könne. So verständlich solch ein Bedürfnis ist, es ist nicht erfüllbar.

Die angesprochenen Zusammenhänge zwischen kulturellen und biographischen Mustern, Krankheiten und Lösungswegen sind komplexer Natur und nicht einfache kausale Ableitungen. Sie sind ineinander greifende und sich verwebende Strukturen. Sie beleuchten jeweils nur bestimmte Aspekte dieser Krankheiten in verschiedenen Abschnitten.

So ist es nicht möglich, von den Krankheiten rückwärts auf die Erlebniswelt zu schließen oder die geeignete Methode zur Heilung zu finden. Die Erlebniswelten sind Seinsweisen, idealtypische Konstruktionen, historisch gewordene Schnittpunkte kultureller, gesellschaftlicher und biographischer Muster, die sich in unseren leibseelischen Strukturen wieder finden lassen.

Diese Muster sind nicht kausal verknüpft, sondern sie korrespondieren miteinander. Sie zeigen erhöhte Wahrscheinlichkeiten, in diesen Zusammenhängen aufzutreten. Zudem durchläuft jeder von uns zu verschiedenen Phasen seines Lebens verschiedene Schnittpunkte, macht verschiedene Krankheiten durch und bewegt sich zwischen den Polen, denen die Erlebniswelten zugeordnet sind, hin und her.

vgl. I.2

So ist das Buch weder ein Handbuch für rasche Selbstdiagnose noch ein Rezeptbuch für rasche Lösungen.

Es ist ein Denkanstoß zur Erforschung eigener Lebenszusammenhänge und zur Vertiefung angesprochener Wissensbereiche, die bei den knappen Zusammenfassungen komplizierter Sachverhalte oft oberflächlich bleiben müssen. Es ist eine Hilfe bei der Suche nach der eigenen Lichtquelle, die das beschriebene Mosaik weiter erhellen könnte. Ein Buch ist kein Ersatz für eigene Erfahrungen.

Die Struktur des Buches als Mosaik aus Bausteinen, die Zusammenfassungen des bestehenden Wissens darstellen,

ermöglicht es Ihnen, dem Leser, mit den Teilen anzufangen, zu denen Sie sich am ehesten hingezogen fühlen.

Die Überschriften sind gemäß dem Anspruch des Buches, die Fähigkeit unseres analytischen Denkens mit dem des intuitiven Bewusstseins zu verbinden, manchmal in zwei 'Lesarten' geschrieben. Die Anmerkungen in der rechten Spalte enthalten Querverweise, die auf die Abschnitte hinweisen, in denen die angesprochenen Sachverhalte weiter erläutert werden.

Zur Einführung in das Verständnis der Zusammenhänge von Erlebniswelt, Krankheit und Heilung seien dem Leser die Einführungen zu Band 1, 2 und 3 und die Abschnitte Band 1. I.4; Band 2: V und Band 3: III.3 empfohlen. Sie verdeutlichen den dialektischen und systemischen Ansatz, der der Abhandlung zugrunde liegt. Seinen gedanklichen Zusammenhang will ich anhand der Themen der einzelnen Abschnitte noch einmal skizzieren, um damit zugleich die Zusammenhänge zwischen den Kapiteln zu verdeutlichen.

- Die Alltagswelt ist die Welt, der wir zunächst begegnen. Wir werden in sie hineingeboren und halten sie zunächst für die Wirklichkeit (Band 1: I.1).
- Diejenigen, die, meist akademisch geschult, die Täuschungen der Alltagswelt durchschauen, wenden sich der Wissenschaft zu, die sich am kartesischen Weltbild orientiert. Sie analysiert die Welt aus der sicheren Distanz von außen. Erkenntnisse der Quantenphysik haben dieses Bild ins Schwanken gebracht (Band 1: I.2)
- Der andere Weg der Wirklichkeitserfassung ist der innere Weg, der Weg der Erkenntnis, der bislang den esoterischen Schulen oder dem östlichen Wissen vorbehalten war. Statt die Welt von außen zu betrachten, offenbart sie sich der kontemplativen Betrachtung des Beschauers, der um die Polarität der Erscheinungsformen weiß. Für ihn entsprechen sich die Innenseite des Menschen und die Außenseite des Lebens (Band 1: 1.3).
- Unsere Aufgabe heute ist es, die in der abendländischen Wissenschaftsgeschichte entwickelte Fähigkeit des analytischen Denkens, des logischen Durchdringens mit der kontemplativen

Sicht der esoterischen und östlichen Betrachtungsweise zu einer neuen Sicht vom Menschen und einem Wissenschaftsverständnis zu verbinden, was ganzheitlich engagiert und zugleich nicht-einmischend (taoistisch) auf Wachstum hin orientiert ist (Band 1: I.4).

- Auf der individuellen Ebene macht uns die alleinige Ausrichtung auf die materielle BewusstseinsEbene, die Ebene der Sinne, abhängig von den physiologischen Grenzen unserer Wahrnehmung. Sie schränkt die Wahrnehmung unserer Umwelt ein und automatisiert sie, so dass wir unempfindlich werden gegenüber dem Vertrauten und in Routine und Gewohnheiten erstarren (Band 1: II.1).
- Die Überbetonung des analytischen Prinzips, des Yang-Prinzips, und damit die Überbetonung der linken Großhirnhemisphäre lässt die Fähigkeit unserer rechten Gehirnhälfte, Zusammenhänge intuitiv, aus einem inneren Erkennen heraus zu erfassen, nicht zur Entfaltung, zumindest nicht zur Geltung kommen (Band 1: II.2).
- Erfahrungen der Kindheit, die sich im Spannungsfeld zwischen biologischer Reifung und sozialer Umwelt bewegen und in der sich die Psyche als vom Körper abgelöste innere Bühne herausschält, prägen unsere individuelle Auffassung von der Wirklichkeit. In unserem Alltagsverständnis halten wir diese leicht für die einzig gültige Wirklichkeit, wenn wir im Verlauf des Lebenszyklus nicht mit Erfahrungen konfrontiert werden, die uns eines Besseren belehren (Band 1: II.3; II.4).
- Das was uns eines Besseren belehrt, ist im Durchschnittsalltag der Weg des Leidens. Leiden kann lähmend oder schöpferisch sein, Schicksal oder Weg, je nachdem, wie Sie Leiden und Krankheit verstehen (Band 1: III.1)
- Im Leiden, in der Krankheit bricht sich Bahn, was wir ins unbekannte Dunkle des 'Unbewussten' oder 'Vorbewussten' abschieben. Jung nennt diesen abgeschobenen Teil unseren Schatten, der uns genau mit den Fragen konfrontiert, mit denen wir nichts zu tun haben wollen. Die Sozialpsychologie hat diesen Vorgang als "sich selbst erfüllende Prophezeiung", die Psychoanalyse als Wiederholungszwang bezeichnet.

- Unter dem Aspekt der Polarität bedeutet dieses Phänomen, dass wir in der Außenwelt solange auf Projektionen unseres eigenen Schattens stoßen, bis die angesprochenen Bereiche in der Begegnung mit anderen und im Herstellen und Erleben von Situationen unserem Bewusstsein zugänglich geworden sind. Unter diesem Aspekt ist unsere Außenwelt nichts anderes als die Projektion unserer Innenwelt, d.h. ich nehme aus der Außenwelt nur das wahr, was für mich selber wichtig ist und ordne diese Ausschnitte meiner Auffassung über die Wirklichkeit zu (Band 1: III.2).
- Krankheiten entstehen im Schnittpunkt soziokultureller wie leibseelischer Faktoren. Sie sind ebenso Ausdruck historisch bedingter Lebensbedingungen (Band 1: III.3) wie Hinweis auf die Notwendigkeit, die eigenen Lebensmuster zu überprüfen. Sie fordern uns auf, uns mit gesellschaftlichen Erwartungen und eigenen Ängsten auseinanderzusetzen und die Frage nach den eigenen Sinnbezügen zu stellen. Diese Fragen stellen sich je nach Lebensgeschichte anders, doch ist oft die Art des Leidens, die Art der Krankheit schon ein Hinweis auf die "vergessenen" Fragen (Band 2).
- So sind die Biopathien, die Lebensleiden wie Krebs, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Alkoholismus usw. Ausdruck gesellschaftlicher Entfremdung wie dem individuell erfahrenen Verlust des eigenen inneren Zentrums, des "wahren" Selbst (Band 2: I).
- Diesen Verlust können Sie erfahren als den Verlust der Heimat, des symbiotischen Paradieses der frühen Mutter-Kind-Beziehung, das Sie leer und depressiv zurücklässt. Sie können versuchen, diese Leere mit Alkohol oder Medikamenten zu betäuben oder Ihr Denkvermögen in Migräneanfällen ausschalten, weil Ihnen nur zwei Lösungen möglich scheinen: Resignativer Rückzug oder eine Pseudo-Unabhängigkeit als Abwehr der Sehnsucht nach dem verloren gegangenen Paradies. Kulturell werden Frauen für das Paradies und die Austreibung daraus verantwortlich gemacht. In ihrer Selbstbeschränkung auf die asexuelle Rolle als Mütter und Töchter tragen sie zur Mystifizierung bei (Band 2: II).
- Im Zuge der Entwicklung der bürgerlich-kapitalistischen Gesellschaftsordnung wird das mütterliche Frauenleitbild ergänzt

um den Aspekt der Reinheit der christlichen Jungfrau Maria, die ihren Platz im Himmel vertauscht mit der sittlichen Ehefrau und Mutter. Sie ist einerseits die Herrscherin des Hauses, andererseits dem Manne untertan. Von ihr lernen die Söhne, ihre sexuellen Liebesbedürfnisse umzuformen in Leistung, Askese und Pflichterfüllung.

- Der Herr des Hauses, der sich der Autorität des Staates beugt, repräsentiert diese Autorität in der Familie. Er setzt sie heute zum Teil mit Gewalt durch, wenn seine Besitzrechte an der Frau gefährdet sind. Seinem Pflichtgefühl, der Askese und der Leistung fällt die Kreativität und die Spontaneität zum Opfer. In den extremeren Formen zahlt er dafür mit Zwangs-handlungen oder im Zwangscharakter (Band 2: III).
- Die patriarchalen Strukturen, die die männlichen und weiblichen Lebenszusammenhänge durchziehen, definieren Mann und Frau als zwei Sorten Mensch. Sie agieren ihre Enttäuschung aneinander, den Hass über die versagte Liebe im Kampf der Geschlechter aus. Sie nutzen die sexuelle Begegnung zur aggressiven Bestrafung und Abwertung, Lächerlichmachen und Diskriminierung des anderen Geschlechts und damit zugleich des eigenen Geschlechts. Sie wollen Vater und Mutter dadurch überwinden, dass sie mehr Mann und mehr Frau sind als diese (Band 2: IV).
- Das verkümmerte Leben: das sprachlose Selbst, die verlorene Heimat, die verkümmerte Kreativität können wir nur wieder finden, wenn wir uns auf den Weg machen und auf die Suche begeben (Band 3).
- Scheint der Weg allein zu schwierig, gibt es Begleiter, die aus verschiedenen Ansätzen und Richtungen her Unterstützung auf diesem Weg anbieten können. Je nach Praxis können sie solch einen Weg jedoch auch blockieren. Sie bieten dann Synthesen auf einer Oberflächenebene an, die der Beruhigung der Symptome statt der Veränderung dienen (Band 1). Wie weit dies geschieht, hängt auch von der Bereitschaft der Menschen ab, auf die sie treffen.
- Begibt sich jemand auf diesen Weg, so sind die darin liegenden Befreiungspotentiale und die Befriedigungen meist stärker als die zu bewältigenden Ängste. Sie treiben den Prozess

voran. "Tao ist der Weg, den man nicht mehr verlassen kann", heißt es in der östlichen Philosophie. Dieser Weg gestaltet sich je nach Ausgangslage und Erlebniswelt unterschiedlich (Band 3: II).

- Die Entfremdung lässt sich nur aufheben im Kontakt, im Kontakt zu anderen Menschen, zu den beseelten Kräften der Natur und zur eigenen leiblichen Natur. Darin finden wir uns wieder, können die Lebensenergien und die sexuellen Energien aus ihren Blockierungen befreien und die Fähigkeit zur Liebe und zur schöpferischen Gestaltung dieser Welt zurückgewinnen. Sie können dann dem anderen Geschlecht statt aus der eigenen Bedürftigkeit aus der inneren Fülle heraus begegnen, die statt der identifikatorischen Verschmelzung die Vereinigung der Gegensätze ermöglicht (Band 3: II.1).
- Individuell wie kulturell bedeutet dies die Erkenntnis, dass wir in das verloren gegangene Paradies nicht zurückkehren können, sondern es auf einer neuen Ebene gewinnen müssen. Dazu müssen wir erwachsen werden, uns unsere Bedürfnisse nach Geborgenheit, Versorgung und Heimat zugestehen und erfüllen. Besonders für Frauen bedeutet dies die Überwindung des asexuellen Leitbildes von Mutter und Tochter, um zu einem autonomen, sich selbst verwirklichenden und sexuell erfüllten Leben zu finden (Band 3: II.2).
- Für Männer bedeutet es das Risiko, sich dem Labyrinth der Gefühle zu stellen, die eigene männliche Natur zu entdecken und daraus die schöpferischen Kräfte zurückzugewinnen, die dem Menschen eigen sind statt den 'Schwanz' einzuziehen und sich den Frauen dienend zu unterwerfen, um sie an ihren Selbstverwirklichungsbestrebungen zu hindern (Band 3: II.3).
- Wenn wir beginnen, uns selbst zu heilen, entsteht aus diesem Prozess das Bedürfnis nach einem einfacheren Lebensstil, nach sozialen Kontakten und politischem Engagement (Band 3: II.4).
- Dieser Weg ist in den letzten zwei Jahrzehnten von unterschiedlichen Bewegungen, Gruppen und Individuen gesucht und gefunden worden, Bewegungen, die ihre Gemeinsamkeit in der Entfaltung eines weiter entwickelten Bildes vom Menschen entdecken.

- Sie ermöglichen kulturell andere Lösungen als die individuelle Reise nach innen, die Entwicklung von schöpferischen Potentialen auch in neuen Formen des Zusammenlebens. Sie stellen den Menschen als bewusstes Wesen in den Mittelpunkt ihrer Forschungs- und Bildungstätigkeit. Sie signalisieren die Wende von der Ich-Bezogenheit, die Fixierung auf die persönliche Geschichte hin zu Problemen, die andere Menschen, die Menschheit, die Natur und den Planeten betreffen.
- Zwei solcher Gemeinschaften, die Bauhütte in Schwand, Deutschland und Findhorn, Schottland werden vorgestellt. Sie legen das Bild eines Menschen nahe, der nicht das Objekt seiner Bedingungen ist, ausgeliefert einer Umwelt, die ihm feindlich gegenübersteht und einer inneren Natur, die ihm verschlossen bleibt, sondern einen Menschen, der in der Verbindung mit der Natur seine äußere und innere Natur bewusst gestaltet und formt (Band 3: III).