

Hoffnung trotz Verdunklungsgefahr

Der Psychologe Theodor Itten stellt die individuelle «Glückssuche» des Menschen in einen grösseren Kontext und erklärt, wie sie trotz strukturell und weltgesellschaftlich hinderlichen Prägungen «realisierbar» bleibt. *Interview: Theo Bühlmann*

Herr Itten, Sie haben die «Innensichten» zur Entwicklung und zum Glück des Menschen (treffpunkt 6 und 7/8) gelesen. Was möchten Sie als Psychologe ergänzen?

Zuerst fällt mir Augustinus' Aussage ein: Du jedoch warst tiefer in mir als mein Innerstes und höher als mein Höchstes (Bekenntnisse 3,6,11). Ihre beiden reichhaltigen und verdichteten Beiträge bieten viele aufzubewahrende Gedanken und frohe Gefühlswelten zur weiteren, eigenen Erkundung an. Die individuellen Lebensanstrengungen sind jeweils im Kontext der Arbeits- und Freizeitwelt zu betrachten. Gemäss Augustinus kommt zum Innersten, da wo die heilende Leere ist, das allumfassende DU – wie Martin Buber *den Ewigen*

so zart ansprach – zum Vorschein. Warum warf Jesus bei der Tempelreinigung (Matth. 21.12, Joh. 2.16) *hinaus*, die da kauften und verkauften, und hiess *die* wegräumen, die Tauben feilhielten?, fragte der weise Mystiker Eckehart. Jesus wollte den Tempel *leer* haben. Er ist des Menschen Seele, die Gott nach 1. Mos. 1, 26 so recht als ihm selbst gleich gebildet und geschaffen hat. Es geht hier um die Wahrheit des inneren Seelen-Tempels, oder gemäss Zen-Mönchen um den Raum der Stille, aus dem das gegenwärtige Handeln *von innen her* kommt.

Ihre Vorstellung der ganzheitlichen Liebe als Leitkonzept gefällt mir. Dieses eine Zauberwort birgt ein Selbstverständnis und einen Freiheitssinn ohne gleichen in sich. Dazu gehörig ist der Wunsch nach bedingungsloser Liebe, was als Erfüllungs-Chance ohne Übung ganz schön schwer zu leben ist. Ebenso streben wir Heilung an, ja ganzheitliche (seelisch, körperlich, geistige) Gesundung, die von Dauer sein soll. Das widerstrebt der von aussen kommenden verordneten Genesung durch Medikamente, Operationen und dergleichen mehr, welche Krankheitssymptome als Absenz von Gesundheit verdecken helfen.

«Der Mensch» hat als Spezies mit etwas mehr Hirn als seine Mitgeschöpfe unglaublich viele «Erweiterungen seiner selbst» entwickelt und greift stark in die Welt und ins Leben ein. Welche tieferen Gründe führten dazu, dass er zu sehr «äusserlich» wirkt und seine innere Vervollkommnung vernachlässigt?

Seit wir als Spezies denken (heisst auch danken), erkunden und feiern können, wird unablässig versucht, über den Sinn und Zweck des Lebens auf diesem Planet Erde Klarheit zu bekommen. Kein Einzelner kann hier eine schlüssige und finale Antwort geben. Grosse Erzählungen, Mythen, Religionsschriften wie Bibel, Koran, Upanischaden etc., versuchten, unsere Lebenswelt auch weltweit in einen grösseren Sinnzusammenhang zu bet(t)en. LiebhaberInnen der Weisheit und grosse Philosophen sind seit über 5000 Jahren daran, sich ein faszinierendes Bild zu machen von dem, was in der erlebten Wirklichkeit und der gedachten Meta-Physik passiert. In der Seelenzone des Innersten waltet *psychein*, die Kraft welche uns in Schwung hält. Von hier aus wird das eigene wahre Selbst erlebt. Dieser Leerraum muss geschützt und kultiviert werden. Oft wird er wahrgenommen wie eine innere Zelle, die über eine Membran-

Theodor Itten,

geboren 1952 in Langenthal. Verheiratet und Vater von drei nunmehr erwachsenen Söhnen. Lebt und wirkt als Psychotherapeut und Psychologe in Sankt Gallen. Buchautor und ehemaliger Präsident der Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (ASP).



> KAB CH

Fortsetzung von Seite 3

schen, miteinander und gemeinsam zu sein. Vor einiger Zeit ist diesem Bedürfnis fast nur die Kirche durch das Angebot der Liturgiefeier gerecht geworden.»

Das hat meine Überlegungen nach dem Grund der Nachfrage nach solchen Anlässen angereichert. «Gemeinschaft erleben – zusammen sein» ist wohl ein starkes Bedürfnis der Menschen. Sind aber diese neuen Angebote gleichwertiger Ersatz für Liturgiebesuche? Die Liturgie kann durch Musik, Farben, Worte, Rituale die Gefühlswelt der Menschen ansprechen. Aufgetauchte neue Formen von Gemeinschaftsanlässen können das durchaus auch, sie erreichen die Menschen sogar besser und eindrücklicher.

Einen grossen Unterschied hingegen erkenne ich in den *Zielsetzungen* der Angebote. Viele neue Formen sind nur möglich, weil wir heute mobil sind und Geld haben. «Geldverdienen» ist Ziel vieler solcher Angebote, und der Erfolg der Anlässe wird auch häufig am finanziellen Ergebnis gemessen. Mit der Liturgie verbunden ist eine Zielsetzung, welche den Menschen in seiner *Lebenshaltung für ein menschenwürdiges gutes Leben* anspricht. Die Zielsetzung, uns mit einem guten Zusammenleben auseinanderzusetzen und sich auf ein gu-

tes Leben zu besinnen, das können wir als Gemeinsamkeit der Kirchen in der Liturgie betrachten. Mehr als bloss eine Musikart, eine Sportart oder eine andere «sachliche Gemeinschaft» ruft sie Menschen zusammen, die versuchen, eine gleiche *Lebensidee oder -vision* zu verwirklichen.

Die KAB macht deshalb auch in unserer Gesellschaft Sinn, weil sie Möglichkeiten schaffen will, Menschen mit der Vorstellung einer gemeinsamen Lebensidee nach dem uns überlieferten Evangelium zusammenzuführen. Uns auf gemeinsame Lebensideale in einer Liturgie oder auf *Wertebildung gemäss der katholischen Soziallehre* zu besinnen, zu diskutieren, das schliesst mit ein, eine gute Gemeinschaft zu leben. Machmal führt uns das auf eine sozialpolitische Exkursion, auf eine kulturelle Reise oder schlicht zum geselligen Jassen und Spielen.

Spezielle Möglichkeiten dafür bieten sich nächstens im Haus St. Josef in Lungern. Wir glauben, dass auch diese Angebote (Inserat Seite 15) für jene, die sich dazu entschliessen können, eine gute gemeinsame Zeit unter Gleichgesinnten sein wird.

Xaver Vogel

öffnung durchatmet werden kann. Diese Erfahrung kann uns aber auch Angst (*anguista*) machen, uns zurückziehen oder in die scheinbar sichere Äusserlichkeit «fliehen» lassen. Aber wo die Angst ist, geht es lang. Sie kennen das,

> **Überkontinentale Ehen zeigen ein grosses Potential für den Abbau von hochnäsigem Rassismus dank Liebe.** <

wenn Sie sich meditativ versenken in das, was in Ihnen und durch Sie hindurch, leiblich passiert. Plötzlich sind Sie aufgehoben im scheinbaren Nichts, als Geist der Erde. «Nichts» ist dann wichtig.

Aber dieser Prozess, der zum Leben von innen heraus führt, ist doch die Ausnahme der Regel westlicher «Zuvielisationsgesellschaften», die zu einem Leben in Überbetriebsamkeit und Masslosigkeit verführen. Steht das heutige wohlstandsverwöhnten Menschen vor dem Glück? Und wie lassen sich Hindernisse wegräumen?

Diejenigen von uns, welche sich als wohlstandsverwöhnt erleben, denen steht ihr Konsum, also das Bedürfnis nach Fülle, im Mittelpunkt. Dieser Wohlstand lässt sie glücklich fühlen. Jedoch geht es wie in einem Sieb, das Glücksgefühl läuft durch, ist nicht dauerhaft und muss nachgefüllt werden. Diese dafür notwendige Emsigkeit ist ein störendes Hindernis, um zu einer angenehmen, eigenen Ruhe zu kommen. Einmal ein wenig ruhig sein im Lärm der Tage, bedeutet denken können. Viele von uns mögen nicht über sich und die Welt, in der wir uns bewegen, nachdenken. Was geht hier ab? Wozu dieser übliche, fast normale Stress des Arbeitstages? Selbstgespräche, Gespräche mit Freundinnen und Freunden, etwas poetisches Lesen, eine Wanderung in einer anderen Wirklichkeitserlebniszone kann hier ermöglichend wirken, im wohligen Nichts-Tun zu sein.

Sehen Sie Gründe dafür, dass die Menschheit durch ihren «Fortschritt» sich selbst gefährdet? Denken wir an

den Casinokapitalismus, die Klimaveränderung, oder an Atomwaffen.

Wie leben wir als Menschen friedlich und genügsam miteinander? Insgesamt haben wir, so meine Spekulation, sicher Tausende von weltweit erforschten Anleitungen und weisen Einsichten, wie wir dies, als globale Gemeinschaft, erreichen könnten. Leider immer nur «könnten».

Wie vermeiden wir, als Kollektiv in einem Staat, einen Krieg? In einem Cartoon sagt der Waffenproduzent zum General: Wir müssen irgendwo einen Krieg erfinden, weil wir zu viele Waffen produziert haben. Das immer kehrende Machtstreben einiger über andere, die unersättliche Gier, mehr zu besitzen als andere, führt weg von der durch die Mehrheit der Menschen gewünschten Friedfertigkeit, zur zwanghaften Notwendigkeit der Verteidigung von Privilegien. Der heutige globale Superkapitalismus, die neue wirtschaftskoloniale Aufteilung der Welt mit Bodenschätzen unter wenigen Mächtigen, Oligarchien, entblösst immer mehr den beliebten Etiketten-Schwindel, genannt «Demokratie».

Laut unserem Altmeister der Psychoanalyse, Sigmund Freud, haben wir Menschen einen Todes- und Zerstörungstrieb in uns. Das würde erklären, wozu wir die Einsicht, welche wir seit Jahrhunderten haben – dass wir als Spezies unseren Planeten und Lebensgrundlage gefährden – gleichzeitig zerstören. Die uralte Geschichte von Faust, vom Dämon in der Welt, von Kali und von Siva, dem Hindu-Gott der Schöpfung und Zerstörung, geben hier die demütigende Einsicht, dass ein Blick in die Finsternis der Weltenseele – *anima mundi* – nicht nur nicht schaden kann, sondern von Nöten ist. Wo die Gefahr der Dunkelheit liegt, scheint gleichzeitig das Licht der Hoffnung und Liebe. Das feiern wir Christen inbrünstig an Weihnachten.

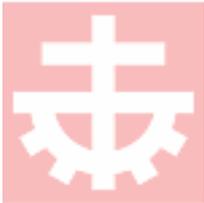
Welche inneren Entwicklungs-Chancen liegen in der Überwindung des Nord-Süd-Grabens?

Dieser quälende Themenkreis ist, seit ich denken kann, nur systemisch und machtpolitisch zu begreifen. Individuell habe ich da – ausser als Konsument – keine Entscheidungskompetenzen, wie dieser Graben überwunden werden kann. Die Kreativität der vielen Versuche, welche gescheitert sind, hat keine Grenze. Es gibt leider keine einfachen und den seit dem Kolonialismus über dreihundert Jahre alten, ungerechten Umständen entsprechenden Lösungen, die als Weg der Erkenntnis zum Wohle aller umgesetzt werden können.

Diese grässlichen Nachwehen des ausbeuterischen, menschenverachtenden, ungerechten und verlogenen Kolonialismus leitet meinen Blick auf die kulturelle und soziale

Fortsetzung Seite 6

**KAB
Thema**



**Identität
&
Fremdsein**

Bild: 4ever.eu





schützen und fördern sie die Eigensphäre. Es gilt, diese Inspirationen zuzulassen als frische, lebensdienliche Bewusstseinsweiterung. Ebenso die soziale Anthropologie aufrechtzuerhalten, um im menschlichen Geist die verschiedenartigen Lebensweisen und Weisheiten in ihren Eigentümlichkeiten (im doppelten Sinne) zu erhalten. Übernationale und überkontinentale Ehen zeigen, wie sich nebst der sprachlichen und erzieherischen Andersartigkeit, ein grosses Potenzial für gegenseitige Befriedung und den Abbau von hochnäsigem Rassismus dank Liebe ausbreiten kann. Wir brauchen diese gelebte Toleranzweiterung. Dazu brauchen wir weiterhin eine echte, wahrhaftige und gute Schul- sowie Lebensbildung, damit wir Menschen fähig sind denkerisch die globalen Vernetzungen in verschiedenen Lebensbereichen zu verstehen.

Gehen wir jetzt etwas mehr zur individuellen Entwicklung: Wo liegen typische Wegscheidungen, wo es bei den meisten Menschen in eine Richtung weitergeht, die sie von ihrem innern Glück wegführt?

Viel kann in der landläufigen Erziehung von kleinen Kindern schief gehen, was sich dann, in den nun erwachsenen Menschen, als störende Entfremdung zeigt. Das ist nicht nur im Sinne von innerem Schicksal zu bedenken, welches wir durch unsere Geburt in eine Familie, in eine Geschichte, in eine psychogeografische Lage, in eine bestimmte Weltzeit, aufgetragen bekommen. Die transgenerationalen Verhaltens- und Sinngebens-Muster werden bewusst sowie unbewusst weitergegeben. So viel «Murx» wird in der Erziehung von jungen Menschen gemacht, nur weil Erwachsene sich ihrer eigenen Glaubensmuster, Glaubenssätze nicht bewusst sind! Es ist ein Glück, Eltern (bekommen) zu haben, die fürs eigene Aufwachsen gut genug sind, da sie für ihre Kinder da sind – und nicht die Kinder für die Eltern, um deren Leere und Narzissmus zu nähren. Leider sehen wir in unserer Kultur eine rasante Abnahme von wahrgenommenen und weitererzählten kosmologischen Sinnzusammenhängen. Sie sind gegeben durch Mythen und anderen religiösen grossen Geschichten, die als Gleichgewicht zum innerseelischen Verlangen nach Halt, eine edle sinnstiftende Ausgangssituation zum gegenwärtig Gelebten schenken können.

Haben wir die brauchbarste Glücksanleitung nicht seit mehr als 2000 Jahren in der christlichen Formel «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst»?

Doch, wir glücklichen Spätgeborenen, die haben wir in Hülle und Fülle. Nur, sich diese wahnsinnig wichtige Zauberformel immer und immer wieder selber innerlich geben zu können – ich liebe mich – ist erfahrungsgemäss gar nicht so einfach. Es geht jeweils darum, *mich selber als lebenswertes Wesen anzuerkennen*. Von den Eltern gehört zu bekommen, dass sie mich lieben, für den, der ich bin und werde. Es gibt selbstverständlich eine religiöse sehnlich gewünschte Vielfalt von solchen brauchbaren Liebes-Zauberformeln. Auch hier gilt: Es gibt keinen Absolutismus in Gebrauchsanweisungen des Geliebtseins. Keine und keiner (auch draussen in der Welt) weiss es wirklich, was für den jeweils Einzelnen, sympathisch, untergründig und effektiv liebesbringend ist. Unser Leben ist ein Rätsel, dessen Auflösung *in der Liebe zu anderen* zu finden ist. Vielleicht der Grund, wozu wir überhaupt leben? Ebenso das, auch religiös konnotierte, leidenschaftliche Verlangen nach erfüllendem Zusammensein im «Rausch der Liebe». <

Fortsetzung von Seite 5

Zerstörung dessen, was in der Schule «Realitätsprinzip» genannt wurde. Es ist, wie es wurde und sein wird. So wie jede oder jeder von uns eine Ganzheit ist, so immens ist die Ganzheit dessen, was Sie als Nord-Süd-Graben bezeichnen. Auffällig ist, wie heute noch, 40–50 Jahre nach der Entkolonialisierung, die politische Kaste in Afrika, die meist im Westen ausgebildet wurde (Idi Amin oder Mugabe sind schreckliche Beispiele dafür), die eigene indigene Bevölkerung mithilfe des Superkapitalismus, der Waffen-Lobby und Vertretern der Grossmächte China, USA, Russland und EU, ausbeutet und weiterhin erfolgreich unterdrückt.

Versuche, erfolgreich staatliche und gesellschaftsfähige neue Brücken zu bauen, werden gewöhnlich sabotiert. Dies zu erkennen ist wichtig – doch lässt es dennoch die eigenen Initiativen offen, hilfreiche Sinnoasen zu schaffen, welche im Einklang mit vielfältigen und befreienden Bestrebungen sind und vom Norden her in den Süden einfache Hängebrücken stricken.

> Die Auflösung des Rätsels unseres Lebens ist in der Liebe zu anderen zu finden. <

Welche menschlichen Potenziale sehen Sie in der Verbesserung des gesellschaftlichen Zusammenlebens und in der friedvollen Koexistenz von Staaten, Kulturen?

Es ist immer wieder eine grosse Bereicherung, von anderen (auch vergangenen) Kulturen und Gesellschaften zu lernen. Wie gestalten diese das Leben im Alltag, wie

Die Fortsetzung des Interviews lesen Sie im nächsten treffpunkt.