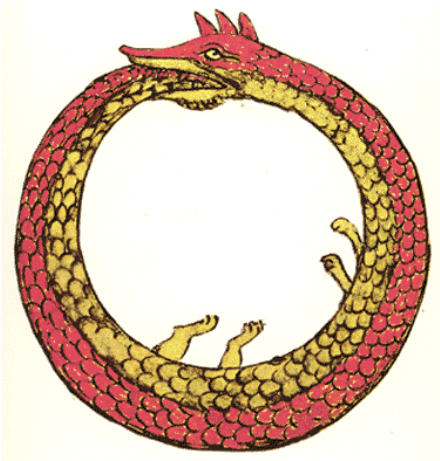
Franz.Friczewski@t-online.de
Nov. 2010

Ayahuasca-Erfahrung, Wissenschaft und die Kunst, sein Denken neu zu denken

Dr. F. Friczewski



Ein einführendes Vorwort. Oder: Warum und für wen es sich lohnen könnte, sich mit diesem Text auseinander zu setzen.

Dieser Text ist die veränderte Fassung eines Artikels, der ursprünglich für ein Buch zum Thema „Globalisierung des Gebrauchs von Ayahuasca“ geschrieben wurde.[1] Aus der Befürchtung heraus, der Text könne die Leser überfordern, haben Verlag und die Herausgeber entschieden, ihn nicht in das Buch mit aufzunehmen.

Ich bin mir im Klaren darüber, dass manche Passagen in diesem Artikel schwer verdaulich sind. Das liegt zum einen sicher daran, dass ich an meinem Vermögen, den zentralen Gedanken dieses Textes allgemein verständlich zu formulieren, noch zu arbeiten habe (mal abgesehen davon, dass er sehr lang ist und von daher eine ziemliche Zumutung). Die Schwierigkeit liegt aber auch – und vielleicht noch mehr – daran, dass sich dieser Gedanke in unserer gewohnten dualistischen Sprache nicht angemessen ausdrücken lässt, es sei denn in Form von (scheinbaren) Paradoxien. Aber immerhin wurde der Text ja für ein Buch zum Thema „Ayahuasca“ geschrieben. Und beides – Ayahuasca-Erfahrung ebenso wie dieser Text – sind gelegentlich paradox und nicht leicht verdaulich, sie irritieren unser dualistisch gestricktes Alltags-Denken. Vielleicht verständlich, dennoch schade, wenn Buchherausgeber und Verlage da den Mut verlieren, statt die Chance aufzugreifen, die gerade auch in der Irritation von Erwartungen liegt.

Meiner Erfahrung nach reagieren Menschen auf Gedanken von der Art, wie sie hier vorgestellt werden, sehr unterschiedlich. Da gibt es zum einen diejenigen, die an Texte wie diesen einfach intuitiv, ohne Scheu und übertriebenen Respekt herangehen. Sie sind von dem, was sie lesen, hier und da vielleicht irritiert, nutzen diese Irritation aber kreativ für die Lösung genau der Fragen, die sie gerade beschäftigen.

Für Andere wieder steht die Irritation erst einmal im Vordergrund. Sie spüren, dass sie da etwas anspricht, sie können nur noch nicht genau sagen, was es ist. Häufig heißt es dann: „Das muss ich erst einmal sacken lassen.“ Manche beschäftigen sich dann später noch einmal damit, Andere nicht. Beides kann gewinnbringend sein.

Wieder Andere halten den Zustand der Irritation, wenn überhaupt, nicht lange aus und suchen nach Schuldigen. Das kann entweder der Autor sein (er schreibt „abstrakt und abgehoben“) oder man selber („Da bin ich zu dumm dazu“).

Aber warum habe ich diesen Artikel überhaupt geschrieben? Ich will versuchen, das in diesem Vorwort möglichst verständlich zusammenzufassen. Immer mehr Menschen, deutlich mehr als noch vor 20 / 30 Jahren, machen heute die Erfahrung von sogenannten veränderten Bewusstseinszuständen. Das heißt sie erkennen, wie eng,

---

1Jungaberle, H., Labate, B., Verres, R. (Ed.) The globalization of the use of Ayahuasca. Das Buch entstand in der Folge einer internationalen Konferenz an der Universität Heidelberg vom 16. bis 18. Mai 2008. Die Konferenz behandelte interdisziplinäre Aspekte des Gebrauchs von Ayahuasca, seiner unterschiedlichen Ritualformen, des politischen Kontexts und seiner Globalisierung.
Ayahuasca ist eine aus dem Regenwald des Amazonas stammende Teezubereitung. Sie kann – ein geeignetes, oft auch schamanisches Setting vorausgesetzt – Transzendenzerfahrungen auslösen und wird traditionell vor allem für Heilungszwecke eingesetzt.

begrenzt und von scheinbar heillosen Trennungen durchzogen ihr gewöhnliches Alltagsdenken ist – und dass demgegenüber so etwas wie das Erleben von Einheit oder Eins-Sein möglich ist. In der Regel erleben sie, dass diese Erfahrung auch für ihren Alltag bedeutsam und – sogar im engen medizinischen Sinn – heilsam („salutogen") sein kann. Viele erfahren das auch als Einladung oder sogar Aufforderung, ihr Leben zu überprüfen. Das erweist sich dann allerdings als nicht einfach, denn wenn sie wieder in ihren Alltag eintauchen, finden sie sich in einer Welt wieder, deren Denken nach wie vor von Trennungen durchzogen ist: Ich–Welt, Geist--Körper, Mensch--Natur, Objekt—Subjekt, Fühlen--Denken, richtig—falsch, gut—böse usw. Sehr schnell bewegt sich das Denken dann meist wieder in den gewohnten engen Bahnen.

Ähnlich ergeht es der Wissenschaft, wenn sie sich mit diesem Phänomen befasst. Die Erfahrung des „Eins-Seins" kann sie offenbar nur auf der Folie einer fundamentalen Trennung begreifen: entweder rein *objektiv*, etwa als messbarer Gehirnzustand; oder aber rein *subjektiv*, etwa als phänomenologische Beschreibung von Bewusstseinszuständen (vgl. z. B. die durchaus bemerkenswerten Forschungsarbeiten von B. Shanon über die Ayahuasca-Erfahrung). Eine Verbindung zwischen beiden Bereichen jenseits dieser Dualität scheint ihr schlicht unmöglich zu sein. Nun sind wir Menschen aber Wesen aus Geist *und* Körper. Und wir leben wir die Welt, in der wir leben, immer als eine *ganze*. Nur die moderne Wissenschaft ebenso wie das Alltagsbewusstsein des modernen Menschen scheinen heute nicht mehr in der Lage zu sein, dem in einer befriedigenden Weise gerecht zu werden. Indigene Lebens- und Wissensformen zeigen uns, dass es anders geht.

Woran liegt es eigentlich, dass es uns heute so schwer fällt, der Welt in einer nicht trennenden Weise gegenüberzutreten? Der Artikel schlägt vor, die Sichtweise einzunehmen, dass wir selber die Trennung SIND. Er versteht sich als Einladung, als Vorschlag: nämlich *sein Denken neu* (d. h. nicht-trennend) *zu denken*.[2] Im Grunde ist das natürlich paradox, gleicht es doch dem Anspruch des Barons von Münchhausen, er könne sich am eigenen Zopf aus dem Sumpf ziehen. Dennoch plädiert der Artikel dafür, sich genau dieser Paradoxie bewusst zu stellen.

Wenn wir die Ursache für die Brüche und Krisen, von denen unser persönliches und gesellschaftliches Leben durchzogen ist, weder im Außen noch, was letztlich auf das Gleiche hinausliefe, im Innen (etwa dem „Ego") suchen wollen, dann bringt uns die Einladung, das Denken neu zu denken, in eine ungemütliche Situation. Wir müssen nämlich versuchen, uns selbst – dem Ich oder dem Beobachter – auf die Schliche zu kommen; das ist etwa so, als versuchten wir, uns selber von hinten zu betrachten. Möglich wird das aber, so die noch genauer zu begründende These des Artikels, zum einen durch *persönliche* Praxis: man kann sich nämlich, etwa in der Meditation oder anderen Formen innerer Sammlung, darin üben, sich selbst mit einem unpersönli-

[2] So ist z. B. in den Liedern, die in Santo-Daime-Ritualen gesungen werden, öfter die Rede davon, es gehe darum, sein Denken zu korrigieren („corrigir o pensamento")

chen Blick, einem „Blick aus dem Nirgendwo“ zu beobachten.[3] Im Artikel spreche ich von „offenem Beobachten“.

Zum anderen richtet sich die Einladung, das Denken neu zu denken, aber auch an unser *kollektives* Beobachten, und damit nicht zuletzt auch an Wissenschaft und Philosophie. Gewöhnlich betrachten wir diese als etwas von unserem Alltag Getrenntes, Fremdes, und daher oft auch Unverständliches. Der Artikel schlägt vor, sie als Ausdruck unseres eigenen kollektiven Denkens zu sehen; uns also Philosophie und Wissenschaft wieder anzueignen – als unsere ureigene Fähigkeit, gemeinsam zu reflektieren.

Egal, ob wir nun persönlich reflektieren oder uns um allgemein gültige (wissenschaftlich-philosophische) Aussagen bemühen – letztlich werden wir bei dem Versuch, „das Denken neu zu denken“ immer bei der Frage nach den Grundbedingungen menschlicher Existenz landen. Der Artikel schlägt daher weiter vor, die Frage nach der menschlichen Identität neu zu stellen: *Was heißt es eigentlich, Mensch zu sein?* – so die wissenschaftlich-philosophische Variante; bzw. *Wer bin ich?* – die persönliche Variante. Fragen ist aber untrennbar mit Sprache verbunden, es entsteht überhaupt erst in der Welt der Sprache. Damit Tiere überleben, brauchen sie sich keine Fragen zu stellen, schon gar nicht die nach ihrer Identität. Sie könnten das auch gar nicht, weil sie nämlich, anders als der Mensch, nicht „in Sprache“ leben und daher auch kein Ich unterscheiden. Sie erzeugen keine Trennung Ich—Welt und müssen sich daher auch nicht mit den Folgen dieser Trennung auseinandersetzen.

Aus der Sicht, die ich hier vorschlage, ist Sprache nur oberflächlich betrachtet ein Instrument zur Informationsübertragung. Tiefer gesehen ist Sprache vielmehr die spezifisch menschliche Art des Zusammenlebens: ein *fortlaufendes Koordinieren von Handlungen*, und zwar in einem symbolischen Medium. Wenn man so will, kann man auch von einem „Tanz“ sprechen.[4] Sprache ist so gesehen eine Existenzweise, sie ist, um mit Heidegger zu sprechen, „das Haus des (menschlichen) Seins“. In unserer aus Sprache gewobenen Welt wohnt allem, was geschieht und allem, was „ist“ scheinbar *immer schon*, das heißt *ohne unser Zutun*, Bedeutung (Sinn) inne – obwohl wir selbst es sind, die durch ihr Handeln diese Bedeutung – und damit unsere Welt – erst hervorbringen. Das ist vergleichbar mit dem Auge: es kann alles mögliche sehen, nur eines nicht, nämlich WIE es das macht. Dieser „blinde Fleck“ des Auges, seine Unfähigkeit sich bei seiner eigenen Tätigkeit zu beobachten, ist aber die Bedingung dafür, dass es überhaupt etwas sehen kann.

Ähnlich paradox funktioniert unser In-Sprache-Beobachten: Damit wir überhaupt eine für uns bedeutsame Welt wahrnehmen können, müssen wir alles vergessen, was wir selber dazu beigetragen haben, dass wir die Welt so wahrnehmen, wie wir sie

3 In der buddhistischen Vipassana-Meditation etwa besteht die Übung darin, zu lernen zu beobachten ohne zu reagieren und ohne zu bewerten.

4 Lebewesen koordinieren ihr Handeln, indem sie sich auf dem Hintergrund ihrer jeweiligen emotionalen Zustände solange gegenseitig orientieren, bis ein gemeinsames „Fließen“ möglich wird. Auch Lebewesen, die in-Sprache existieren, also Menschen, tun das. Sie koordinieren allerdings ihr Koordinieren selbst noch einmal, und zwar auf einer geistigen (symbolischen) Ebene.

wahrnehmen (F. Varela). Die Trennung Ich / Welt, d. h. die dualistische Trennung in ein Subjekt, das *erkennt* und in ein Objekt, das erkannt *wird*, erscheint uns als naturgegeben – obwohl sie unser eigenes Produkt ist. Insofern liegt in Sprache von Anfang an die Möglichkeit von Entfremdung; Sprache ist sozusagen die Vertreibung aus dem Paradies ursprünglichen Eins-Seins. Die Möglichkeit von Rissen, Brüchen, Krisen einschließlich des Wissens darum gehört daher unabdingbar und von Anfang an zur menschlichen Lebensweise. Ebenso aber auch die Fähigkeit und der Wunsch, diese Brüche zu heilen, sich der eigenen Identität immer wieder neu zu versichern, kurz: sich – persönlich oder zusammen mit Anderen („Wer sind wir?") – immer wieder aufs Neue im Kontinuum des Lebendigen zu verorten. Für Menschen ist es daher kein Luxus, sondern von geradezu existenzieller Bedeutung, sich zum mindesten gelegentlich zu fragen „Wer bin ich?", um sich so wieder mit den biologischen, sozialen und geistigen Wurzeln ihrer Existenz zu verbinden.

Seit Urzeiten haben Menschen daher – in Form vor allem von Liebe und Spiel, aber auch in Form von Ritualen – Methoden und Techniken entwickelt, die es ermöglichen, die sprachliche Welt der Trennungen zu transzendieren, und sich dem Unbekannten, dem Namenlosen, dem Chaos zu öffnen und ihm heil-same (Neu-)Ordnung abzugewinnen. In dieser uralten Tradition sind auch Ayahuasca-Rituale zu sehen.

Verglichen damit versuchen wir Menschen der westlichen, sich globalisierenden Zivilisation, Irritation und Chaos immer mehr aus unserem Leben zu eliminieren und den drohenden Zusammenbruch unserer Welt statt dessen auf eine offen oder latent gewaltsame, heil-lose Weise zu verhindern, vorzugsweise durch Technik, gelegentlich auch durch Kriege (und sei es nur durch den „Krieg gegen Drogen"). Unser ganzer Denk- und Lebensstil hat angefangen, sich immer mehr zu verengen. Das Unnennbare, Paradoxe, mit dualistischem Denken nicht Fassbare wird zunehmend zu einer Restgröße, die nur noch in der Form zu bekämpfender Störungen begreifbar ist. In dem Maße, wie dies geschieht, sägen wir langsam aber sicher den Ast ab, auf dem wir sitzen, d. h. wir schneiden uns von unseren eigenen Wurzeln ab, von unserer Verbindung mit dem Quell ihrer physischen, sinnlichen und geistigen Existenz.

So steht etwa Wissenschaft heute im Dienst der Kontrolle und In-Besitznahme von Natur: Da wird versucht, den „Code" des Gehirns zu „knacken". Bewusstsein wird reduziert auf das Feuern von Neuronen im Gehirn. Gesundheit und Krankheit werden mechanistisch erklärt, nach Art eines Maschinenmodells. Wenn Schamanen etwa in einem Ayahuasca-Ritual tatsächlich Heilerfolge erzielen, dann versucht man, das auf möglichst eindeutige, isolierbare Ursachen zurückzuführen, also entweder auf eine chemisch beschreibbare „Droge" oder aber auf Placebo-Effekte – was den Vorteil hat, dass man weiterhin glauben darf, das Geschehen kontrollieren zu können.

Nun entwickelt sich spätestens seit den 1970er Jahren ein neues, nicht-dualistisches Wissenschafts-Paradigma. Im Artikel beziehe ich mich vor allem auf Namen wie Gregory Bateson, Jean Piaget, Humberto Maturana, Heinz von Foerster. Den Vertretern dieser neuen Strömung geht es um eine Wissenschaft, die sich nicht mehr der Natur blind und abstrakt gegenüberstellt, die sich selbst vielmehr als Teil der menschlichen Existenz begreift, und diese wiederum als Teil des Universums über-

haupt. Es geht ihr darum, zu sehen und zu verstehen, dass und wie auch menschliches Denken – als ein Teil der Natur – sich selbst denkt. Und zwar ohne dass dazu die *Willensfreiheit* und die *Verantwortung* des Menschen negiert werden müssten – im Gegenteil, beide werden auf diese Weise überhaupt erst rational begründbar. Die Schwierigkeit, dies nachzuvollziehen liegt in der scheinbaren Zirkularität der Begrifflichkeit: zu verstehen, dass und wie der Beobachter aus seiner eigenen Tätigkeit des Beobachtens hervorgeht und „eben nicht vor seinen eigenen Unterscheidungen existiert", wie es Maturana formuliert.

Die Einladung des Artikels ist es, sich genau dieser Schwierigkeit zu stellen. Denn erst dann wird überhaupt der blinde Fleck deutlich, der den gegenwärtigen Diskurs der Neurowissenschaft (etwa zum Thema der Willensfreiheit) beherrscht. Es ist genau dieser blinde Fleck, der es im Grunde unmöglich macht, die eingangs erwähnten Erfahrungen des „Eins-Seins" und deren mögliche salutogene (heilsame) Wirkungen auf dem Boden eines dualistischen Wissenschafts-Paradigmas angemessen zu reflektieren.

Zugleich wird es möglich, die Verantwortung zu erkennen, die auch und gerade Wissenschaft hat. Denn die Art, wie wir wissenschaftliche Unterscheidungen ziehen, d. h. wie wir beobachten, bringt genau die Welt hervor, die wir leben. Und seien wir uns darüber im Klaren: wir sind alle daran beteiligt, auch wenn wir „der Wissenschaft" fremd gegenüber stehen sollten.

Wie schon angedeutet, finden sich heute immer mehr Menschen, die das zu schätzen wissen, was man die Weisheit und die Intelligenz überlieferten indigenen Wissens nennen könnte. Wer diese Zeilen aufmerksam gelesen hat, der hat vielleicht schon eine Ahnung davon bekommen, dass zwischen indigenem Wissen, das sich etwa auf die Ayahuasca–Erfahrung stützt einerseits, und dem neuen Wissenschafts-Paradigma erstaunliche Parallelen zu finden sind. Einige davon ließen sich vielleicht wie folgt beschreiben:

- Beide rauben einem die gewohnten Gewissheiten und scheinen einem erst einmal den festen Boden unter den Füßen wegzuziehen;
- sie zeigen, wie Natur, wenn man ihr in intelligenter, partizipierender Weise begegnet, aus Chaos und Irritation Ordnung hervorgehen lässt;
- sie machen deutlich, dass menschliches Bewusstsein und menschliche Intelligenz in Emotionen und in Körperlichkeit wurzeln und daher Teil haben am universellen natürlichen Zusammenhang; und dass alle Versuche, diesen Zusammenhang einseitig kontrollieren zu wollen, zur Selbstzerstörung führen.

Es ist zu hoffen, dass die vorherrschende Wissenschaftsströmung das neue Paradigma ebenso wie den Reichtum indigenen Wissens allmählich zur Kenntnis nimmt. Genau das ist der Grund, warum ich diesen Artikel geschrieben habe. Er war und ist gedacht als eine Brücke zwischen den in diesem Band beschriebenen Ayahuasca-Erfahrungen und einer Wissenschaft, die versucht, diese fremdartig anmutenden Erfahrungen auf eine ihnen angemessene, nicht-trennende Weise zu reflektieren.

1. Einführung

"Der Rationalismus trennt die Dinge, um sie zu verstehen, doch das Ergebnis sind bruchstückhafte Disziplinen mit eingeschränkter Perspektive und toten Winkeln. (…) Will die Wissenschaft zu einem umfassenderen Verständnis der Realität gelangen, dann muss sie ihren Blickwinkel verändern."
Jeremy Narby, Die kosmische Schlange

Außergewöhnliche oder auch visionäre Bewusstseinszustände werden in der westlichen Wissenschaft traditionell eher in Begriffen der Psychopathologie, also des Krankhaften, diskutiert. Erst recht dann, wenn sie im Zusammenhang stehen mit psychoaktiven Substanzen wie z. B. der pflanzlichen Zubereitung Ayahuasca, denen das Etikett „Halluzinogen" mit der Konnotation „nicht wirklich, irreal" verliehen wird. Dennoch hat verantwortungsvolles Arbeiten mit psychoaktiven pflanzlichen Zubereitungen wie Ayahuasca – ähnlich wie viele Meditationsformen – salutogenes Potential, d. h. es kann die körperliche, psychische und geistige Gesundheit fördern, indem es etwas ins Spiel bringt, was im Folgenden „unmittelbar partizipierendes Bewusstsein" genannt wird. Starre Fühl-, Denk- und Verhaltensmuster können sich lockern; das Selbst kann sich neu sortieren und seine inneren und äußeren Ressourcen tiefer erschließen.

Die These dieses Beitrags ist es nun, dass für ein angemessenes Verständnis dieser Prozesse das gewohnte „lineare" Denken nicht mehr ausreicht; es braucht vielmehr eine „Ökologie des Geistes" (Bateson 1985), d. h. Erklärungs- und Denkansätze, die weniger trennen, weniger ver-ding-lichen als es das herkömmliche lineare Denken tut und die auch die grundsätzlichen Paradoxien menschlicher Existenz nicht ausklammern. Solche Denkansätze sind – auch sprachlich – natürlich bisweilen „gewöhnungsbedürftig".

Im Folgenden (Kap. 2) werden zunächst einige Grundelemente des ökologischen Denkansatzes erläutert. In Kap. 3 ff wird dann untersucht, ob und inwieweit dieser Ansatz außergewöhnliche Bewusstseinszustände wie die Ayahuasca-Erfahrung besser erklären kann als traditionelles, lineares Denken.

2. Grundelemente einer „Ökologie des Geistes"

Selbstreferenzielle Logik.
Ein wesentliches Merkmal ökologischen Denkens ist dessen zirkuläre, selbstreferenzielle Logik, das heißt, es operiert mit Einheiten, die auf sich selbst verweisen. Ein Beispiel ist die Aussage: „Dieser Satz ist falsch". Stimmt sie oder stimmt sie nicht? Die Frage ist nicht eindeutig zu beantworten; selbstbezügliche Aussagen machen es unter Umständen unmöglich, eindeutige Wahrheiten zu identifizieren und sind daher in der klassischen (aristotelischen) Logikverpönt, in einer ökologischen Erkenntnistheorie aber nicht unbedingt. Wissenschaftliche Ansätze, die mit selbstreferenzieller Logik arbeiten, finden sich vor allem in der sogenannten „Kybernetik zweiter Ordnung" (Maturana, von Foerster, Luhmann). Sie versucht, das zu erklären, was Leben bzw. was Mensch-sein ausmacht, insbesondere was es von unbelebter Natur

bzw. von Artefakten wie Maschinen unterscheidet. Die von Maturana entwickelte Theorie der *„Autopoiesis“* (Maturana et al., 1987), d. h. des sich selbst erzeugenden lebenden Systems, wird erst auf der Basis selbstreferenzieller Logik möglich. Im weiteren Verlauf des Artikels wird ausführlicher darauf eingegangen.

Fraktale Logik.
Zum ökologischen Denken gehört heute auch die sogenannte fraktale Logik. Sie entstammt Ansätzen wie z. B. der Chaostheorie (siehe z. B. Briggs et al. 1993) oder der Theorie komplexer adaptiver Systeme (siehe z. B. Waldrop 1993). Der Begriff „fraktal“ (von lat.: fractus = gebrochen) bezieht sich auf Rechenoperationen, in denen mithilfe vergleichsweise *einfacher* „Operatoren“ *hochkomplexe* Strukturen, wie sie z. B. auf

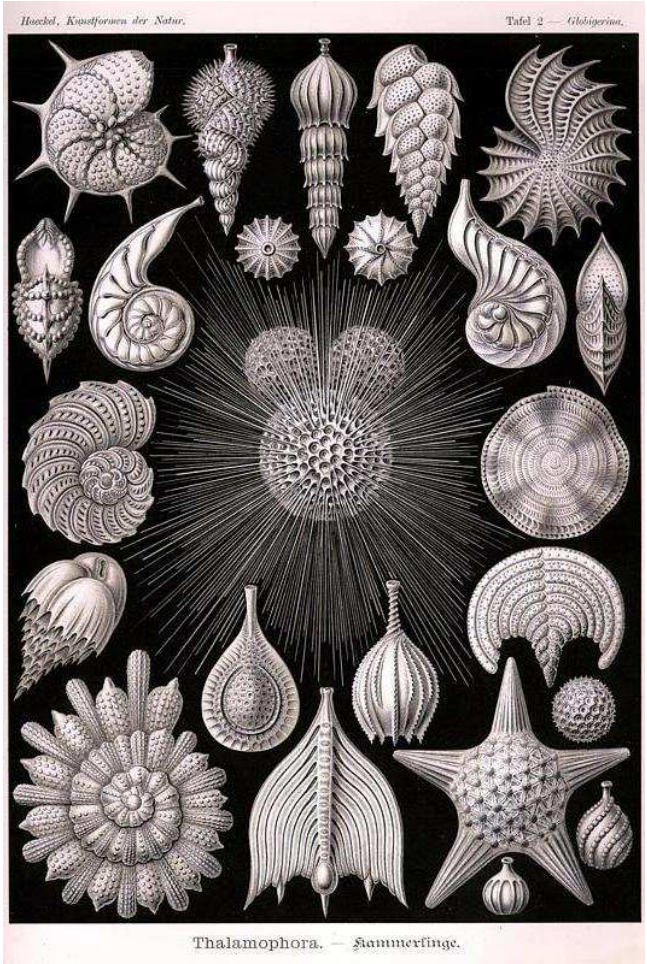


Abb. 1
Thalamophorae
Ernst Haeckel,
Kunstformen der Natur
(Leipzig, 1899-1904)

Abbildung 1 zu sehen sind, erzeugt werden. Dieser Prozess geschieht schrittweise und in iterativen Rückkopplungen, d. h. das Ergebnis jedes Arbeitsschritts ist die Ausgangsbasis des jeweils folgenden, und zwar solange, bis entweder ein stabiler Eigenwert erreicht ist (eben die „komplexe Struktur“) – oder aber bis das ganze in einer Sackgasse bzw. im Chaos landet. In dem Muster, das dabei entsteht, ist *Ordnung* (der Operator) mit *Zufall* (oder Chaos) unauflösbar verwoben. Dies wiederholt sich in immer wieder neuen Variationen auf der Mikro- ebenso wie auf der Makroebene; das heißt: die Struktur ist *„selbstähnlich“*. Selbstähnliche, fraktale Formen finden sich überall in der Natur; *Fraktalität kann man als ein Bauprinzip der Natur ansehen*; anders gesagt: mit ihrer Hilfe lässt sich Natur „nachahmend“ verstehen. Auf diese

Weise kann man die unterschiedlichsten Lebensformen „simulieren“: das Feuern von Neuronen, die Erregungsmuster in einem Herzmuskel oder eben auch die typischen Spiral- oder Schlangenmuster einer Ayahuasca-Vision, die den Lebensformen aus Abb. 1 oft sehr nahe kommen.

Selbstreferenzialität und Fraktalität zusammen denken

Den Begriff „simulieren“ habe ich in Anführungszeichen gesetzt, weil man letztlich nur etwas simulieren kann, dessen Funktionsprinzip man kennt. Aus Sicht der ökologischen Erkenntnistheorie kann „man“ – d. h. der Mensch – aber nie wissen, was ein Lebewesen im letzten „ist“, daher kann man seine Lebensäußerungen eigentlich auch nicht simulieren. Aber man kann den Begriff der Fraktalität durchaus benutzen, um sich mithilfe selbstreferenzieller Logik Vorstellungen davon zu machen, wie lebende Systeme als „Fließgleichgewichte“ oder „autopoietische Systeme“ entstehen, sich entwickeln und schließlich wieder zerfallen. Maturanas Theorie autopoietischer, d. h. sich selbst hervorbringender lebender Systeme (Maturana et al., 1987), lässt sich aus meiner Sicht knapp mit den folgenden vier Prinzipien charakterisieren:

- Da ist zum einen das Prinzip der *Spontaneität*; d. h. es wird davon ausgegangen, dass Leben von Moment zu Moment aus sich selbst heraus entsteht und vergeht, es benötigt dazu keine separate „Seele“ oder „Lebenskraft“ oder ein Steuerprogramm.
- Zweitens lässt sich ein lebendes System nicht getrennt von seiner Umwelt/seiner ökologischen Nische verstehen, die es immer gleichzeitig (!) mit sich selbst hervorbringt. Anders gesagt: ein lebendes System wird angemessen verständlich überhaupt nur als *untrennbarer Teil eines größeren Zusammenhangs* – wenn man so will: des Netzes des Lebens – dessen Grenzen grundsätzlich nicht endgültig oder objektiv definiert werden können (vgl. Varela 1990, S. 92 ff).
- Dennoch braucht es – drittens – ein *organisierendes Prinzip.* Man kann dies „Geist“ nennen, muss sich aber im klaren sein, dass es sich dabei um keine „Entität“, um nichts „Greifbares“ handelt, sondern lediglich um ein mit sich selbst und mit seiner Umwelt In-Beziehung-sein. Dennoch kann man versuchen, es – mithilfe „ökologischen“ Denkens – zu verstehen und sinnvoll zu nutzen.
- Und viertens schließlich braucht es einen *Beobachter*, der sich nicht als neutrales, abstraktes Wesen, sondern *als Teil der Prozesse* begreift, die er zu verstehen versucht. Von daher scheint ein nachahmendes Erzeugen von „Bildern“ im weitesten Sinn ein unverzichtbares Mittel für das Verständnis natürlicher Prozesse zu sein. Ein Beispiel dafür ist der Gehirnforscher und Nobelpreisträger S. Cajal (1852 – 1934), der unter dem Mikroskop das Zellgewebe des Gehirns untersuchte. Ähnlich wie Haeckel (s.o.) zeichnete er sehr genau das, was er sah. Durch „nachahmendes Einfühlen“ entdeckte er die neuronalen Schaltkreise (Cajal, 1999). Auch Galilei, Leibniz, Darwin und Andere erforschten die Natur, indem sie „mit Augen und Händen dachten“ (Widmann 2007) und erst dann mit dem „Kopf“, also abstraktere Konzepte entwarfen.

Wenn man nun typische Ayahuasca-Visionen betrachtet, dann lassen sich in ihnen all diese Merkmale wiederfinden: das Spontane, das „unendliche“ Netz des Lebens, das „ungreifbare“ organisierende Prinzip und der Beobachter als Teil des Beobachte-

ten. Sie finden sich z. B. auch in dem folgenden Erfahrungsbericht eines Teilnehmers eines Santo-Daime-Tanz-Rituals:

„Arme und Beine bewegen sich zielgerichtet, leicht und ökonomisch mit kleinen chaotischen Eskapaden, und ein optisches Gefühl stellt sich ein - ich spreche bewusst von einem Gefühl statt von einem Phänomen oder Eindruck, da ich es eher empfinde als sehe und doch kann ich es in Worten am ehesten in visueller Hinsicht ausdrücken: eine Struktur, ein Gewebe von kleinen verschiedenfarbigen Zellen, nicht etwa mikroskopisch klein, sondern gut mit dem Auge auszumachen und zu unterscheiden, auch wenn sie beständig oszillieren, in Bewegung sind, ihre Positionen ändern und vertauschen (...) Sie sind übrigens von einfacher Gestalt, etwas länglich und in vertikaler Ausrichtung – vergleichbar den Monaden, von denen G. W. Leibniz seinerzeit sprach. Ich bin es, der aus diesen Zellen besteht und sie sind zugleich der Stoff, aus dem das Universum sich zusammenfügt, dies empfinde ich mit höchster Gewissheit. und so stehen wir in Verbindung, das Universum und ich, stehen nicht nur in Verbindung, sondern sind eins. so wie eine Regenpfütze im Ozean aufgeht, wenn sie ihm hinzugefügt würde, bin ich der Welt hinzugefügt, doch schon immer - die Dynamik der Präposition "hinzu" ist mithin überflüssig, ich bin schon immer und werde immer bleiben: Bestandteil des Universums."

Im folgenden wird nun skizziert, wie eine „Ökologie des Denkens" es erlaubt, Erfahrungen dieser Art sinnvoll zu interpretieren und ihr salutogenes Potential freizulegen.

3. Sprache, Beobachter-Perspektive und menschlicher Geist

Gewöhnlich denken wir, Sprache bilde „objektive" Realität ab; dies ist sozusagen die alltägliche Haltung, mit der Menschen sich der Welt nähern. Dem hält Maturana (2000) entgegen: „Alles was gesagt wird, wird von einem Beobachter gesagt." Das heißt: die scheinbar objektive Realität wird überhaupt erst von „Beobachtern" in Sprache erzeugt. Wer in Sprache operiert, tut so, *als könne er von sich selbst als Beobachter abstrahieren und Realität objektiv beschreiben*; oder bildlich gesprochen: als könne er sich selbst aus dem Fluss des Lebens herausziehen und ihn objektiv, von außen betrachten. Sprache ist äußerst nützlich für das Zusammenleben und das Überleben von Menschen. Zugleich geht mit ihr aber auch das selbstverständliche Eingebunden-sein in die natürlichen, körperlichen und sinnlichen Abläufe erst einmal verloren. Menschen haben in ihren Kulturen Strategien entwickelt, um sich mehr oder weniger erfolgreich immer wieder in diese Abläufe rückbinden zu können wie dies zum Beispiel in manchen Ritualen geschieht.

Sprache erzeugt eine „Welt der Illusionen": Bevor sich überhaupt *irgendetwas Bestimmtes* als „Gegenstand" erkennen und in Sprache be-zeichnen lässt – z. B. als „Mama", als „Ball", als „Ich" oder was auch immer – müssen auf der vor- und auf der nicht-sprachlichen Ebene bereits relevante von irrelevanten und wichtige von unwichtigen Signalen unterschieden worden sein. Dadurch ist aber (implizit) nicht nur das definiert, was *erkannt*, sondern auch das, was *nicht* erkannt werden kann. Das bedeutet: Als „Sprach-Handelnder" sieht man nicht, dass man nicht sieht („blinder Fleck"); dem Erkannten wird unvermeidlich „Objekt"-Charakter zugeschrieben, lebendige Prozesse werden dabei prinzipiell „ver-ding-licht".

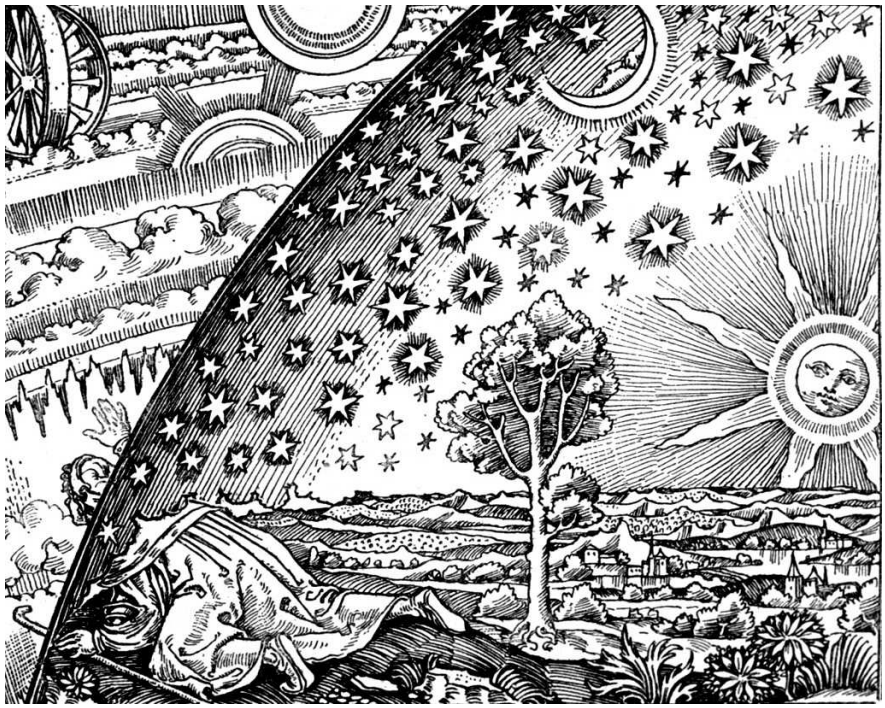


Abb. 2: Holzstich von Flammarion, Paris 1888

Sprache ermöglicht allerdings auch die Reflexion des Beobachtens: man kann beobachten, wie Andere beobachten, d. h. man sieht nicht nur, was sie *sehen*, sondern vor allem auch was sie *nicht* sehen, also ihren eigenen blinden Fleck oder Schatten. Ebenso kann man prinzipiell auch sein eigenes Beobachten, seinen eigenen blinden Fleck beobachten, wenngleich immer erst *rückblickend*. Der Mensch auf Abbildung 2 symbolisiert diesen Gedanken gut: Er kann rückblickend (!) erkennen, dass seine bisherige Welt-Anschauung zu einfach war. Gregory Bateson (Bateson 1985, S. 378 ff) spricht hier von *„Lernen II"*. Er meint damit ein Lernen, das nicht nur Wissen auf Wissen häuft (das wäre das naive Beobachten oder Lernen I), sondern eines, das die *Spielregeln* begreift, d. h. den Kontext, in dem das Wissen jeweils gültig ist. Dieses „Lernen des Lernens" findet vorbewusst statt, d. h. Menschen wachsen vom ersten Atemzug an in es hinein, ohne sich dabei eines Lernprozesses bewusst zu sein. Ergebnis ist letztlich das, was wir als den Charakter oder die Eigenheiten eines Menschen empfinden, bzw. das, was – auf uns selbst bezogen – unser „Ich" ausmacht, was aber von Anderen meist anders und oft auch wesentlich deutlicher gesehen wird als von uns selbst, erst recht, wenn sie aus fremden Kulturen kommen. Aus Sicht der Kybernetik zweiter Ordnung ist der blinde Fleck unvermeidlich; d. h. der Mensch in Abb. 2 kann möglicherweise auch noch den nächsten und den übernächsten Horizont durchbrechen – und wird doch nie sein *Geworden-sein* durchbrechen können, das in seiner Körperlichkeit (einschließlich des Nervensystems) seinen Niederschlag gefunden hat und das „immer schon" die Art seines Beobachtens definiert, also in spezifischer, charakteristischer Weise begrenzt.

Aus Sicht einer „Ökologie des Geistes" lässt sich jenseits des *naiven* Beobachtens (Lernen I) und des *reflexiven* Beobachtens (Lernen II) noch ein dritter Modus (Lernen III) unterscheiden, den ich im Folgenden auch *„offenes"* Beobachten nenne. In diesem Modus weiß man um die Unvermeidlichkeit seines blinden Flecks. Man sieht sich

aber als *Teil* des Universums: d. h. man ist sich bewusst, dass alles, was man tut, Folgen für einen selbst ebenso wie für Andere hat und dass man daher für sein Handeln (einschließlich der Art, wie man beobachtet) selbst verantwortlich ist – obwohl man andererseits weiß, dass man wenig bis keine Kontrolle über diese Folgen hat. In dieser paradoxen Situation bleibt nach Heinz von Foerster (2001) nur die Handlungs-Maxime:

„Handle stets so, dass die Anzahl der Wahlmöglichkeiten größer wird"

Jeder der drei Beobachtungsweisen ist sozusagen ein bestimmter Blick auf sich und die Welt; er wird von einer eigenen *„fraktalen Logik"* bestimmt: „Logik" insofern, als der jeweilige Beobachtungs-Modus auf ganz spezifische Weise *Denken, Fühlen und Handeln verknüpft*; und „fraktal" insofern, als das jeweilige Verknüpfungsmuster sich „selbstähnlich" in immer neuen Variationen auf allen Betrachtungsebenen wiederfindet, wie im folgenden genauer gezeigt wird. Ich vertrete die These, dass offenes Beobachten (oder Lernen III) jenem Bewusstseinszustand entspricht, dem auch visionäre (z. B. Ayahuasca-) Erfahrungen angehören.

Im folgenden wird die Logik offenen Beobachtens zunächst in einer eher alltagssprachlichen Begrifflichkeit untersucht (in 2.). In 3. und 4. wird dann versucht, das Gefundene erkenntnistheoretisch einzuordnen.

4. Offen beobachten: ein anderer Blick auf sich und die Welt

Offenes Beobachten kann einmal auftreten als ein *punktuelles, außergewöhnliches Erlebnis*. So berichten Menschen z. B. nach einer Ayahuasca-Erfahrung häufig, sie hätten in „inneren Bildern" gesehen, oder eine „innere Stimme" hätte ihnen gesagt, sie sollten ihrem Leben eine andere Richtung geben oder „diese oder jene destruktive Verhaltensweise aufgeben", wenn sie nicht sich selbst zugrunde richten wollten.

„Offenes Beobachten" kann aber auch zu einer lebenslangen *Übung* oder *Disziplin* werden. Kern dieser Übung ist es, sich immer wieder „den eigenen blinden Fleck bewusst zu machen" und alles „Immer-schon-Wissen", alle Gewissheiten radikal in Frage zu stellen. Diese Haltung einzuüben heißt, zu versuchen, wahrzunehmen ohne zu urteilen, d. h. einfach nur gegenwärtig zu sein. Der Meditationslehrer Jon Kabat-Zinn (2005) spricht in diesem Zusammenhang von „Achtsamkeit": sie steigere das Gewahrsein und fördere die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie mache einem die Tatsache bewusst, dass das Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn man in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sei, dann übersähe man nicht nur das, was im Leben am wertvollsten ist, sondern erkenne auch nicht den Reichtum und die Tiefe der Möglichkeiten zu wachsen und sich zu verändern.

Im Verlauf solcher Übung wird man allmählich erkennen, in welch erstaunlichem Ausmaß das, was man immer für den Ausdruck seiner Individualität gehalten hatte, auf stereotypen „Fühl-, Denk- und Verhaltensprogrammen" (Ciompi 1997) beruht; man mag sogar entdecken, dass man quasi wie ein Roboter durchs Leben geht – immer auf der Suche nach Bestätigung der eigenen Weltsicht (z. B. Rechthaben, Sich-

bedroht-fühlen, Gemocht-werden-wollen etc.).[5] Zugleich kann sich mit dieser Einsicht aber auch die Bereitschaft entwickeln, sich mit dem *eigenen* Schatten auseinander zu setzen (und nicht mit dem Anderer). Solches Beobachten kann also als ein Training zur Selbstverantwortlichkeit gelten und ist somit in einen ethischen Rahmen eingespannt. Gelingt es, so entsteht ein Raum von *„mehr Wahlmöglichkeiten"* (im Sinne Heinz von Foersters, siehe oben), das heißt von größerer Freiheit. Überraschenderweise wird man zunehmend die Erfahrung machen, dass „es" für einen denkt; das heißt, der ständig um sich selbst kreisende Geist – das Ich – wird durchlässig für „Botschaften" des Unbewussten. Bateson schreibt, Lernen III führe „zur Offenbarung einer Einfachheit (..), in der Hunger direkt zum Essen führt und das identifizierte Selbst nicht mehr für die Organisation des Verhaltens verantwortlich ist" (Bateson 1985, S. 395).

Schließlich kann man die Logik offenen Beobachtens auch auf einer *kulturanthropologischen Ebene* betrachten. Menschliche – d. h. mit Symbolen operierende – Sprache erschließt zwar ein Reich schier unbegrenzter Möglichkeiten, dies aber um den Preis, dass die so geschaffene menschliche Kultur sich erst einmal von ihren „natürlichen" Wurzeln abschneidet. Daher haben Menschen wohl seit alters her bestimmte rituelle Handlungsformen entwickelt, um die aus dieser Trennung folgenden Fehlentwicklungen im Modus des offenen Beobachtens korrigieren und „heilen" zu können. Hierfür steht der klassische griechische Begriff der Mimesis, also der „Nachahmung" – hier verstanden im Sinne einer Wiederverbindung des Menschen mit den biologisch-naturhaften Grundlagen des Seins. Was heute unter dem etwas schillernden und unscharfen Begriff „Schamanismus" verhandelt wird, könnte man als eines der ältesten Systeme von „Mimesis" interpretieren. So spricht etwa einiges für die These (vgl. Lewis-Williams 2002), dass die kunstvollen frühpaläolithischen Höhlenmalereien im Rahmen einer solchen rituellen Mimesis zu sehen sind.

Solche Mimesis gelingt mithilfe dessen, was Berman (1984, S. 298) *„unmittelbar partizipierendes Bewusstsein"* nennt. Er meint damit ein Denken, das davon ausgeht, „dass (..) alles in diesem Universum lebendig ist und mit allem anderen in Beziehung steht, und dass wir die Welt durch direkte Identifikation mit ihr kennen(lernen), oder aber durch ein Sich-Versenken, ein Eintauchen in ihre Phänomene." Berman sieht partizipierendes Bewusstsein im Animismus (bei Schamanen) ebenso wie bei modernen Künstlern[6]. In der frühen Zeit waren wohl Schamanen Künstler im Sinne von Bild- und Symbolschaffenden, ebenso wie solche Künstler Schamanen waren.

Die westliche Denktradition, so Berman, habe sich mit ihrer abstrakten Subjekt-Objekt-Trennung von dieser „mimetischen" Wissensproduktion weit entfernt – angefangen bei Platon und Aristoteles bis hin zu Descartes und Newton. Von deren dualistischem Denken hat sich auch die moderne Wissenschaft, etwa Molekular-Biologie

[5] In den Liedern der Santo-Daime-Rituale ist immer wieder die Rede von der „Welt der Illusion" (mundo de illusão) und sie fordern dazu auf, „das Bewusstsein zu überprüfen" (examine a conciência).
[6] Wobei genau hier natürlich zwischen den inzwischen ausdifferenzierten verschiedenen Kunstbegriffen der Post-Moderne zu unterscheiden wäre, denn vieles von dem, was heute z. B. unter dem Label „Konzept-Kunst" stattfindet, kann hier eben nicht als Beispiel von Mimesis gelten.

und Neurowissenschaften, bis heute noch nicht freigemacht (Fuchs 2008). Mit seinem überwiegend *instrumentellen*, an Kontrolle orientierten Denken hat der „westliche Mensch“[7] den Schleier, den Sprache immer schon über der Wirklichkeit ausbreitet, mehr und mehr zu einer undurchdringlichen Wand gemacht. Ausgangspunkt dieses Denkens ist die Trennung des Subjekts *„hier“* von der Welt *„draußen“*, also des Beobachters vom Beobachteten. Weil dieser Ausgangspunkt nicht hinterfragt wird, wird er zum blinden Fleck, der den westlichen Menschen in seiner Sucht nach Kontrolle in einen Teufelskreis geraten lässt und ihn von seinen inneren wie äußeren Ressourcen immer mehr abschneidet. Die Bürger der westlichen Kultur “deutero-lernen [8] die Kunst, alles um sie herum zu manipulieren, und es fällt ihnen schwer zu glauben, dass die Realität auf einer völlig anderen Grundlage aufgebaut sein könnte.“ (Berman, S. 188) Dabei geht es sicher nicht darum, die Entwicklung zurückzudrehen und Wissenschaft und Technik zu verteufeln, im Gegenteil. Vielleicht kann der urbane westliche Mensch jedoch lernen, die Objekt-Subjekt-Trennung immer wieder „mimetisch“ zu relativieren. In diesem Sinne wird hier von der Arbeit mit Ayahuasca als einer potentiell erkenntnisstiftenden Methode gesprochen.

5. Salutogenese und die Paradoxie des Lebens

Der Begriff „Salutogenese“ wurde von Antonovsky (1997) geprägt und meint wörtlich die Entstehung (Genese) von Gesundheit (lat.: salus). Er verweist auf die Einsicht, dass Gesundheit mehr ist als nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein Zustand, den jedes lebende System immer wieder *spontan* aktiv herstellt, d. h. aus sich selbst heraus. Neben dem Attraktor „Altern, Krankheit, Tod“ wird also „Gesundheit“ als zweiter Attraktor für die Dynamik lebender Systeme angenommen. „Salutogenese“ sagt etwas darüber aus, wie und in welchem Maß ein Organismus auch unter ungünstigen Bedingungen in der Lage ist, sich am Leben zu halten. Was aber ist das für eine rätselhafte, „spontane“ Kraft? Einer Antwort auf diese Frage kommt man dann näher, wenn man den Salutogenese-Begriff *systemisch* formuliert – etwas, was Antonovsky zwar vorhatte (ebd., S. 149 ff), aber nicht mehr realisierte.

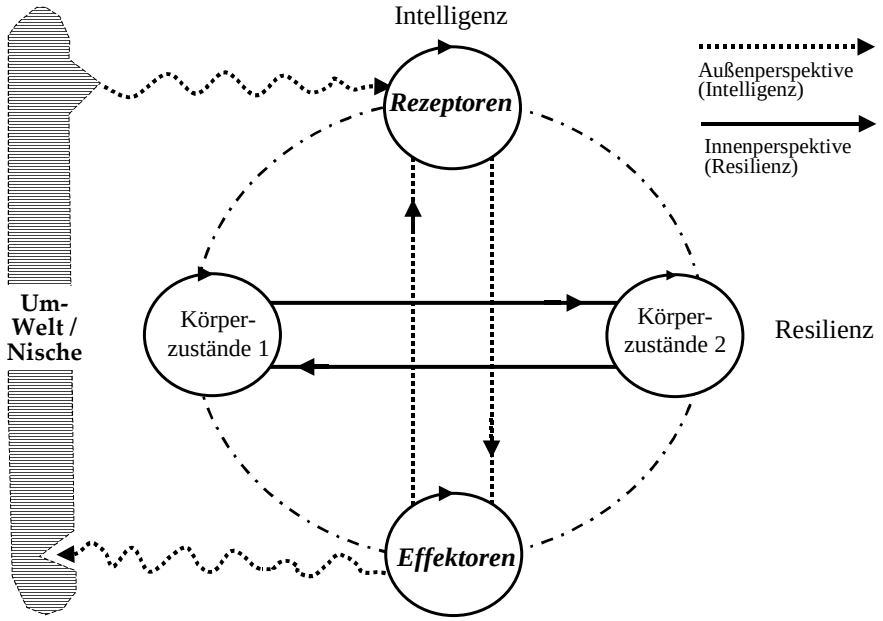
Systemisch-ökologisch gesehen kann man Lebewesen als *„autopoietische“* Systeme betrachten (Maturana et al., 1987), das heißt als Einheiten, die sich selbst erzeugen. Etwas genauer: ein autopoietisches System ist ein Netzwerk von Komponenten (z. B. Molekülen, Zellen), deren Interaktion rückwirkend wiederum das Netzwerk als eine geschlossene Einheit hervorbringt und von seiner Umwelt abgrenzt. Oder noch anders ausgedrückt: Indem lebende Systeme sich auf sich selbst beziehen (d. h. in sich geschlossen operieren), passen sie sich „stimmig“ in ihre Umwelt ein. Wenn wir – als Beobachter – die Einheit dieser beiden Seiten in Sprache nachvollziehen oder beschreiben wollen, dann verwickeln wir uns unvermeidlich in Paradoxien. Wir müssten nämlich beschreiben, wie das System sich gleichzeitig nach innen *und* nach außen abstimmt. Das ist vergleichbar mit dem Versuch, sich zwei Zahnräder vorzustellen,

[7] Diese Kennzeichnung ist nicht mehr geographisch zu sehen, denn die Grundformen dieses „westlich-abendländischen“ Denkens haben sich seit Jahrhunderten weltweit verbreitet.
[8] „Deutero-Lernen“ ist eine von Bateson gebrauchte Bezeichnung für „Lernen II“

die sich gegenseitig antreiben – sie blockieren sich gegenseitig. Wir müssen also eine Art „logischer Buchhaltung“ (Maturana et al. 1987) betreiben und beide Seiten je für sich betrachten (vgl. zum Folgenden auch *Abb. 3*):

- Aus der *Innen*-Perspektive gesehen grenzt sich das System gegen die Dynamiken oder Störungen seiner Umwelt ab. Ohne irgendetwas von einer „Außenwelt“ wissen zu müssen, hält es die aus ihr resultierenden Änderungen seiner *Zustände* (z. B. Körpertemperatur, Herzschlag, inneres Milieu) einfach in einer bestimmten Bandbreite. In Biologie und Psychologie spricht man von der *„Resilienz“* oder auch Robustheit eines Systems, d. h. von seiner Fähigkeit, quasi wie ein Stehaufmännchen Störungen zu kompensieren. Ein anschauliches Beispiel dafür ist ein Schwarm von Staren, der die Geschlossenheit seiner Form auch gegenüber den Attacken eines Raubvogels immer wieder bewahrt. Er tut das *spontan,* d. h. ohne dass es dazu einen „Anführer“ bräuchte: die Robustheit des Schwarms resultiert allein aus der Interaktion der einzelnen Vögel.
- Von *außen* betrachtet, aus Sicht eines Beobachters, hält das System seine inneren Zustände gleichzeitig aber auch in sensibler Übereinstimmung mit eben diesen Störungen, von denen es sich ja – aus der Innen-Perspektive gesehen – abgrenzt. Genauer: Im wechselseitigen Zusammen-Spiel von Rezeptoren (Sensoren) und Effektoren verhält sich jedes lebende System angemessen in seiner Lebenswelt (Nische). Man könnte insofern auch von der *„Intelligenz“* des Systems sprechen – eine Intelligenz, die man in dieser Form allen lebenden Systemen zusprechen muss, auch Einzellern und Pflanzen – oder einem Scharm von Staren.

Abb. 3: Die paradoxe Einheit von Außen und Innen von Franz Friczewski



Als Beobachter können wir also zwei Regelkreise beschreiben: einen die Störungen kompensierenden „internen“ Regelkreis (Körperzustände 1 → „gestörte“ Körperzu-

stände 2 → Körperzustände 1) und einen „externen“ (Rezeptoren → Effektoren → Umwelt → Rezeptoren). Damit hätten wir aber noch nicht das Rätsel gelöst, wie die *Einheit* dieser beiden Regelkreise möglich ist (oben habe ich sie mit zwei Zahnrädern verglichen, die sich gegenseitig antreiben). Beide Regelkreise stehen orthogonal zueinander, d. h. sie lassen sich nicht aufeinander reduzieren, sie sind unabhängig von einander – und sind dennoch nicht ohne den jeweils anderen möglich. D. h. jedes Lebewesen bildet, solange es lebt, eine untrennbare, für uns als Beobachter aber in rationalen Verstandesbegriffen nicht nachvollziehbare, daher paradoxe *Einheit von Innen und Außen*. Diese etwas abstrakt klingende Aussage ist, so behaupte ich, die moderne, systemtheoretische Fassung des uralten Rätsels der Menschheit, der Frage nämlich, was eigentlich das belebende Prinzip in einem Organismus ausmacht. Für die Bezeichnung dieser paradoxen Einheit von Innen und Außen steht für mein Empfinden im Deutschen wohl am ehesten das Wort „Geist“; traditionell wird dafür aber auch der Ausdruck „Seele“ gebraucht.

Die Einheit von Außen und Innen können wir aber nachvollziehen als ein – in der Zeit ablaufendes – *Oszillieren* zwischen Außen und Innen. Lebende Systeme lassen sich physikalisch als Fließgleichgewichte beschreiben, die *von Moment zu Moment* ihre Zustände verändern und sich dabei auf einem schmalen Pfad sozusagen „voranschlängeln“: Wenn sie sich gegenüber ihrer Umwelt *öffnen*, d. h. über einen bestimmten Punkt hinaus ihre inneren Zustände den von der Umwelt ausgelösten Turbulenzen ausliefern, dann droht ihnen das „turbulente Chaos“ – Auflösung und Vernichtung. Wenn sie sich dagegen *verschließen* und gegen Turbulenzen abschirmen, dann droht ab einem bestimmten Punkt der Stillstand, das heißt „passives Chaos“ (oder auch thermodynamisches Gleichgewicht). [9] Chaostheoretisch ausgedrückt: sie müssen die Auswirkungen des sog. Schmetterlingseffekt kontrollieren, also die Tatsache, dass winzige Änderungen in den Randbedingungen eines Systems sich prinzipiell auf unvorhersehbare Weise aufschaukeln können und dann unweigerlich entweder zur *Auflösung* führen (turbulentes Chaos) oder aber zum *Stillstand* (passives Chaos, Entropie). Man kann sagen: wie ein Seiltänzer testen sie in jedem Moment in einer oszillierenden Balance den jeweils optimalen Pfad zwischen *passivem* Chaos auf der einen und *turbulentem* Chaos auf der anderen Seite (vgl. *Abb. 4*). Im Unterschied zu Robotern, deren Funktionieren an eine bestimmte, von einem Beobachter definierte Umgebung gebunden ist, müssen Lebewesen dabei prinzipiell mit *offenen*, d. h. nicht definierbaren, nicht kontrollierbaren Horizonten „rechnen“.

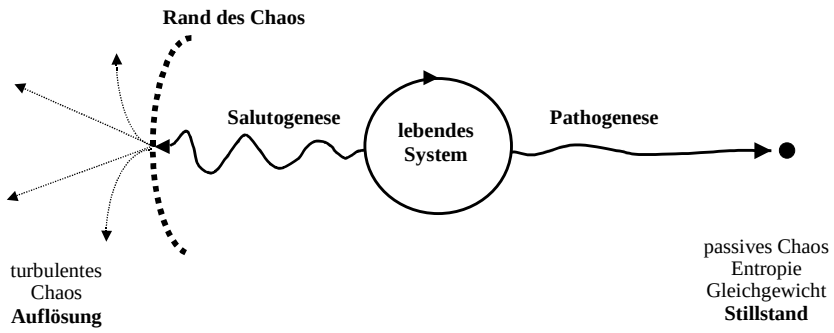
Wie hält sich das System in fortlaufender Übereinstimmung mit einer prinzipiell unkontrollierbaren Umwelt? Was heißt eigentlich „optimaler Pfad“ und nach welchen Kriterien „errechnet“ das System die Balance? Äußerlich betrachtet sieht es so aus, als ob ein „Attraktor“ (im Sinne der Chaostheorie) das System auf diesen „optimalen“ Weg zieht. Das ist aus Sicht der ökologischen Erkenntnistheorie falsch, wenn

[9] Dieses Dilemma spiegelt sich wahrscheinlich auch in Homers Odyssee, wenn sie davon berichtet, wie Odysseus seinen Weg zwischen Skylla und Charybdis finden muss Odysseus entscheidet sich dafür, Charybdis, dem Chaos, aus dem Weg zu gehen und muss daher Skylla einen Teil seiner Mannschaft opfern.

man sich unter dem Attraktor ein „Etwas“ vorstellt, das da „zieht“ (z. B. ein genetisches Programm oder aber ein separates geistiges Prinzip). Es ist aber zutreffend, wenn man sich darunter einen *spontanen Prozess* vorstellt. „Spontan“ ist dabei im doppelten Sinn zu verstehen: zum einen „zwanglos, spielerisch, mühelos, leicht“, zum anderen „unmittelbar, unvermittelt, aus sich selbst heraus, ohne äußeren Anstoß“. Sehen wir uns das näher an.

Abb. 4: Lebende Systeme brauchen den Rand des Chaos zum Überleben

von Franz Friczewski



Entscheidend dafür, dass das System den optimalen Pfad findet und sich auf ihm hält, ist zunächst die Tatsache, dass natürliche Systeme (auch nicht-lebende) grundsätzlich um so sensibler für Unterschiede werden, je mehr ihr Zustand sich dem turbulenten Chaos nähert (vgl. Prigogine et al., 1989); dies deshalb, weil sie in diesem Zustand Unterschiede feinfraktaliger „wahrnehmen“. Daher wächst am Rand des turbulenten Chaos keineswegs nur das Risiko der Vernichtung, sondern ebenso auch die Chance, sich auf kohärenterem, höheren Ordnungsniveau zu reorganisieren. Lebende Systeme – im Unterschied zu nicht belebten – können sich spontan reorganisieren. Sie können sich in dem Maße mehr Ordnung erschließen (oder ihre Überlebensfähigkeit erhöhen), wie es ihnen gelingt, die Grenze hinauszuschieben, bis zu der sie sich dem turbulenten Chaos nähern können, ohne dadurch ihre organisatorische Geschlossenheit oder Identität zu gefährden. Genau dies ist, systemisch gesehen, der Kern von Salutogenese. Lebende Wesen *können* nicht nur, sie *müssen* sogar „gegen den Strom schwimmen“, d. h. sie müssen sich Stress aussetzen, um gesund zu bleiben und sich zu regenerieren. Man denke etwa an Zugvögel oder an Forellen, die sich Jahr für Jahr mit ihren Wanderungsbewegungen immensen Strapazen aussetzen. Zwar kommen sie an ihrem Bestimmungsort erst einmal erschöpft und ausgebrannt an, das Gewebe ihres Organismus (außer den Stammzellen) erfährt dann aber eine umfassende Reorganisation, der Organismus verjüngt sich (Maturana in: Ludewig et al. 1996, S. 53).

Salutogenese impliziert also Stress, erhöhten Energieaufwand, Gefahr der Vernichtung – und daher die Notwendigkeit, *Inseln* im Chaos zu finden, d. h. Orte, an denen die Stressenergie intensiv wirkt, zugleich aber leicht und mühelos zu bewältigen ist. In anderen Worten: das System „errechnet" mittels Rezeptoren-Effektoren-Rückkoppelungen genau *den* Pfad, entlang dessen es dem turbulenten Chaos maximal nahe kommt und es gleichzeitig mit minimalem Energieaufwand – sozusagen „mühelos-spielerisch" – beherrscht.[10] Das ist in dem Maße gegeben, wie FEINFRAKTALIGE sensorische UNTERSCHIEDE mit MINIMALEM ENERGIEAUFWAND sachlich kohärent gemacht, d. h. in eine stimmige Form (oder Gestalt) gebracht werden, sich also sozusagen zwanglos und spielerisch vollziehen (vgl. folgende Seite *Abb. 5*, senkrechter Balken). Bei höheren Organismen spielt hier, wie schon angedeutet, die Empfindung von Lust und Unlust die entscheidende Rolle (physiologisch der Ausstoß von Dopamin). So wird ein Operieren in der Umwelt möglich, das ein Beobachter als *intelligent*, effektiv und präzise beschreiben würde. [11]

Mit Maturana kann man hier auch von einer „struktureller Kopplung" sprechen, d. h. von einer präzisen raumzeitlichen Übereinstimmung zwischen den Zustandsveränderungen von Organismus und Milieu. Beide passen zusammen wie Schlüssel und Schloss, nur dass sie sich eben permanent verändern. Ein Beispiel für diesen spontanen Passungsprozess sind die quasi „spielerischen" achterförmigen Suchbewegungen der Spitze von Pflanzensprösslingen, mit deren Hilfe „der neue Spross unfehlbar seinen optimalen Lebensraum hinsichtlich Licht und Feuchtigkeit findet" (Jantsch, 1979, S. 333). Oder der schon erwähnte Schwarm von Staren, wenn er etwa „geschickt" Hindernisse umfliegt, ohne dass unbedingt jeder einzelne Vogel das Hindernis auch sehen muss.

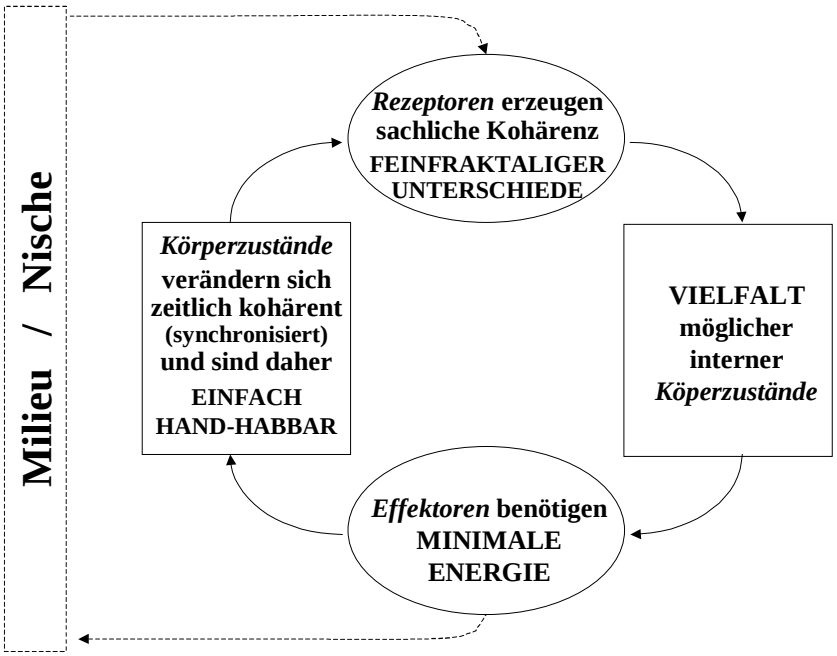
Dieses Zusammen-Passen bleibt ist allerdings zunächst nichts als eine Möglichkeit, ein Potential. Denn sensibles, „intelligentes" Mitfließen eines Systems mit den Schwankungen seines Milieus (oder die Lustempfindung des Surfers) alleine für sich genommen würde das System sehr schnell über den Rand des Chaos hinaustreiben. Es braucht auch noch das, was ich oben *Resilienz* oder Robustheit genannt habe: nämlich die Fähigkeit, die von der Umwelt ausgelösten inneren Schwankungen (Oszillationen) immer wieder zu kompensieren; d. h. das System muss in der Lag sein, seine Zustände innerhalb bestimmter Bandbreiten zu halten. Ebenso wie die „Intelligenz" eines Systems darin besteht, zwei konträre Variablen auf einen Nenner zu bringen (feine Differenzierungen werden mit minimalem Aufwand in kohärent gemacht), so entsteht auch Robustheit als Einheit zweier Gegensätze, nämlich von EINFACHHEIT und VIELFALT (vgl. *Abb. 5*, waagrechter Balken). Dies möchte ich im Folgenden noch etwas genauer untersuchen:

[10] Man denke etwa an einen Surfer, der versucht, genau *den* Punkt der Welle zu treffen, an dem es ihm möglich ist, den maximalen Impuls mit spielerischer Leichtigkeit zu verbinden.

[11] Bezogen auf den Surfer hieße das: in dem Maße, wie er genaues Beobachten mit großer Gelassenheit verbindet, wird das Gefühl der Lust zum Indikator stimmigen Verhaltens.

Ein System ist um so robuster, je EINFACHER seine Zustände zu handhaben sind. Diese Einfachheit ist ein Produkt der Evolution: durch die unterschiedlichsten Gefährdungen hindurch konnte ein System sein Leben nur deshalb bewahren, weil es die jeweils *passenden Strukturen selektierte*, und zwar als Muster der Verknüpfung von Körperzuständen mit Rezeptoren-Effektoren-Schleifen. Diese Muster haben sich im Bau des Körpers niedergeschlagen, d. h. sich als „Wissen" Schicht für Schicht abgelagert. So kann man z. B. den Bau des menschlichen Kniegelenkes als ein (verkörpertes) „Wissen" um die Bewältigung der Schwerkraft bei aufrechtem Gang ansehen. Jedes lebende System „ver-körpert" insofern seine Erfahrung, es zeigt „Charakter". Im aktuellen Kontakt schwingt dann dieses Körper-Wissen stets als eine Art orientierendes, rhythmus-gebendes Gerüst mit. Auch die Erfahrungen des Surfers, die er in jahrelangem Üben angesammelt hat, haben sich in der Struktur seines Ner-

Abb. 5 Attraktor Salutogenese von Franz Friczewski



vensystems eingeschrieben.

Maximierung von Einfachheit alleine ließe ein System aber erstarren: das System geriete nämlich sehr schnell in die Nähe des thermodynamischen Gleichgewichts, also dorthin, wo alles Leben erstickt und stillsteht. Es muss daher zugleich auch in der Lage sein, Chaos und Zufall zu integrieren, also bei aller Einfachheit eine VIELFALT VON MÖGLICHKEITEN bereitzuhalten. Anders ausgedrückt: Ein System kann ein um so höheres Maß an Unordnung („Stress") verkraften, je mehr Möglichkeiten es zulässt. Nehmen wir noch einmal den Surfer als Beispiel: Die einzelnen Gelenke seines Bewegungsapparats lassen jeweils nur eingeschränkte Bewegungsbahnen zu. In ihrer Kombination aber, und gelenkt von einem wach (= „feinfraktalig") beobachtenden Geist, werden hochkomplexe Bewegungen möglich.

So gesehen ist Robustheit ein Ausdruck zeitlicher Kohärenz der Veränderungen der vielfältigen internen Körperzustände (*Synchronisation*). Der Organismus generiert spontan genau jenen Rhythmus, in dem alle sich wiederfinden und in dem auch Chaos seinen Platz hat. Rhythmus bündelt und spart Kraft. Ein gesunder, robuster Herzschlag z. B. enthält immer auch ein erhebliches Stück Chaos; nur so kann er die unterschiedlichsten, nicht voraussehbaren Anforderungen an den Organismus auf ökonomische, kräfteschonende Weise bewältigen. Nur ein krankes Herz schlägt streng periodisch; ein gesundes Herz dagegen schlägt chaotisch, weil es in der Lage ist, Umweltturbulenzen sehr fein und flexibel zu integrieren. Ähnlich wie ein Fahrrad mit vielen Gängen es möglich macht, unterschiedliche wechselnde Gelände-Anforderungen kräfteschonend zu bewältigen, so zeichnet sich auch das gesunde, robuste Herz durch eine hohe Variabilität der Herzrate aus: es kann rasch und quasi stufenlos von hoher Leistung auf „Schongang" umschalten und wieder zurück.

Der „optimale" Pfad („Salutogenese") ist insgesamt gesehen *verletzlich* und *robust* zugleich, d. h. das System reagiert auf feinste Unterschiede, und bleibt dennoch – solange es lebt – in sich ruhend, stabil. Man kann vielleicht die gesamte Evolution des Lebens, insbesondere auch des Nervensystems, des Gehirns und des Bewusstseins, als einen Versuch betrachten, immer „elegantere" oder „brillantere" Lösungen für diesen Widerspruch zu finden. Dieser *„Salutogenese-Attraktor"*, wie ich ihn im Folgenden nenne, findet sich auf allen Systemebenen wieder: Man kann ihn bei einfachen Lebensformen entdecken (vgl. etwa oben *Abb. 1*) ebenso wie in den Äußerungen partizipierenden Bewusstseins (siehe hierzu Kap. 4). Von daher ist es sicher auch kein Zufall, dass die von Haeckel abgebildeten einfachen Lebensformen eine unverkennbare Ähnlichkeit mit den typischen fraktalen Mustern z. B. von Ayahuasca-Visionen aufweisen. Wie ist das zu erklären?

Wie die Beispiele Herzschlag und Pflanzensprösslinge anschaulich demonstrieren, sind es vermutlich fraktal oszillierende, spiralförmige Suchbewegungen, mit denen lebende Systeme gewöhnlich ihren jeweils optimalen Zustand ermitteln. Je näher ein System dabei an den Rand des turbulenten Chaos kommt, desto empfindlicher wird es, wie erwähnt, für Störungen. Desto feiner müssen daher auch die Unterschiede werden, die es sensorisch erfasst und weiter verarbeitet. Das unterstützende „Gerüst", sozusagen die Leitplanken für ihre Suchbewegungen, finden lebende Systeme in ihrer ökologischen Nische, mit der zusammen sie schließlich in der Vergangenheit zu dem wurden, was sie sind. Bei einfachen Organismen können das die unterschiedlichsten Medien sein (vom Sonnenlicht über Temperatur- oder Feuchtigkeits-Schwankungen bis zum Rauschen des Winds), weil ihren Oszillationen *deterministisches* Chaos zugrunde liegt, d. h. weil sich im Zufall *Ordnung* findet. Auch „Musik", wie sie von Tieren erzeugt wird (von Vögeln oder Walen als den bekanntesten Beispielen) ist geordneter Klang und dient wohl der Koordination des Verhaltens „am Rande des Chaos". Ähnlich kann man Rituale von Tieren als den „Schlüssel" ansehen, der den Raum zu koordiniertem Verhalten aufschließt. Auch manche menschlichen Rituale lassen sich deuten als Versuch, sich mimetisch-intuitiv in die Prozesse der inneren ebenso wie der äußeren Natur hineinzufinden, beide aufeinander abzu-

stimmen und zu „versöhnen“. Und schließlich scheint auch Ayahuasca diesen Prozess des Oszillierens zwischen Innen und Außen unterstützen zu können.

6. Gefühl für Kohärenz: Ayahuasca und seelische Gesundheit

In Fortführung der bisherigen Überlegungen geht es nun in diesem letzten Abschnitt um die Frage, wie seelische Gesundheit gelingen kann und welche Rolle dabei die Kultivierung von Methoden wie Meditation oder Ayahuasca-Ritualen spielen kann.

Hilfreich ist hier zunächst Antonovskys Begriff „Kohärenzgefühl“. Gemeint ist eine innere Haltung, die Menschen befähigt, auch noch bei größeren Schwierigkeiten („Stress“) innerlich nicht zu zerbrechen und in ihrer Umwelt erfolgreich zu bestehen. Kohärenzgefühl ist nach Antonovsky daher eine zentrale salutogene Ressource, die seit dreißig Jahren vielfach auch empirisch untersucht wird (Schüffel et al., 1998). Aus ökologischer Sicht ist Kohärenzgefühl und damit seelische Gesundheit die prekäre, keineswegs selbstverständliche Balance zwischen Innen und Außen (vgl. *Abbildung 6*):

- Von innen betrachtet müssen psychische Systeme robust sein; d. h. sie müssen sich gegenüber der Dynamik ihrer Umwelt („Stress“) abgrenzen und behaupten können: sie müssen *Resilienz* oder *Ich-Stärke* entwickeln (6.1).
- Zugleich müssen sie mit eben dieser Dynamik aber auch sensibel mitfließen können; d. h. sie müssen das entwickeln, was ich weiter oben als *Intelligenz* bezeichnet habe (6.2).

6.1 Ich-Stärke: in Resonanz mit dem Un-bewussten

In Antonovskys Gesundheitstheorie übersetzt bedeutet Resilienz oder Ich-Stärke, dass die Welt auch noch in Krisen „*handhabbar*“ bleibt. Man wird nicht zum Opfer der Umstände; man ruht sozusagen „tief in sich“ und kann auch heftige Turbulenzen abpuffern, bleibt somit handlungsfähig. Ökologisch-systemisch gesehen bedeutet das, dass es gelingt, *komplexe* Eigenzustände *effizient* zu regulieren (vgl. den „Salutogenese-Attraktor“: eine *EINFACH* handhabbare *VIELFALT* von Möglichkeiten). Dies wird in dem Maße möglich, wie das „Ich“ sich seine inneren Ressourcen – das „Unbewusste“ – erschließt, sozusagen in eine feine Resonanz mit ihnen kommt. Dann kann das Ich *spontan* operieren im Sinne von: aus dem Moment heraus; man agiert nicht wie ein Roboter auf der Basis eines in der Vergangenheit einmal gespeicherten Programms.

Um diese Resonanz von Ich und Unbewusstem nachzuvollziehen, muss man allerdings die starre Schiene instrumentellen Denkens verlassen und diese Begriffe entding-lichen:

- *„Ich“* heißt der permanent Gedanken produzierende Beobachter, der sich selbst hervorbringt, indem er sich mit eben diesen seinen Gedanken identifiziert und somit blind fortwährend um sich selbst kreist. Das Ich wird hier als Ausdruck und Resultat der unvermeidlichen ebenso wie nützlichen Illusion des Beobachters verstanden, er könne zwischen sich selbst und Gegenständen unterscheiden. Dabei haben wir oben

allerdings differenziert zwischen einem *instrumentellen Modus* des Beobachtens, in dem der Beobachter sich grundsätzlich getrennt vom Universum sieht einerseits; und *partizipierendem Bewusstsein* andererseits, also dem *offenen Modus,* in dem der Beobachter sich als Teil des Universums erkennt.

- *„Unbewusst"* dagegen heißt die biologische Wurzel des Ich, der Boden, auf dem es wächst. Im Folgenden spreche ich mit Damasio (2001) auch vom *„Proto-Selbst"*.[12] Man kann es als einen Speicher sehen, in dem sich die in der Vergangenheit erfolgreichen Verhaltensmuster so niedergeschlagen – „ver-körpert" – haben, dass sie jederzeit wieder abgerufen werden können. Das Proto-Selbst dient dem bloßen, instinktiven Überleben und stellt eine Art traumwandlerische Sicherheit zur Verfügung. Wir finden diese Ebene von „Geist" auch bei ganz einfachen Tieren (wie z. B. Insekten).

Bei Menschen ist das Proto-Selbst jedoch erheblich komplexer; darüber hinaus erhält es durch das Phänomen der Sprache noch einmal eine besondere Qualität, die eine nähere Betrachtung wert ist.

In Sprache zu leben bedeutet, im Medium SINN zu operieren, das heißt: im real Gegebenen (*„Wirklichkeit"*) erkennen oder suchen wir immer zugleich weitere (Anschluss-)*Möglichkeiten*. Daher können wir bewusst Ziele verfolgen und planen; zugleich ist aber auch die Möglichkeit des *Scheiterns*, nicht zuletzt das Bewusstsein vom eigenen Ende – dem Tod – potentiell jederzeit präsent. *Existenz-Angst* ist daher von Anfang an Begleiterin menschlichen Seins-in-Sprache.

Die Kunst, Handeln in Sprache zu koordinieren, ist „das Werk unzähliger Generationen" (Mumford 1974, S.99). Sie forderte seit jeher ein Disziplinieren von Emotionen, dessen wir uns als Erwachsene meist kaum noch bewusst sind. „Die Sprache öffnete nicht nur die Pforten zum Bewusstsein, sondern verschloss auch zum Teil die Kellertür zum Unbewussten und hemmte das Eindringen der Geister und Dämonen dieser Unterwelt in die zunehmend gut gelüfteten und beleuchteten Gemächer der oberen Stockwerke" (ebd., S.93). Die „Dämonen" – unsere existenziellen Ängste – sind jedoch lebendig wie eh und je. Menschen können – auch abhängig von ihren kulturellen Umwelten – mit solcher „Ur-Angst" gestaltend und „kreativ" umgehen, oder sie können diese „einkapseln" oder „einfrieren".

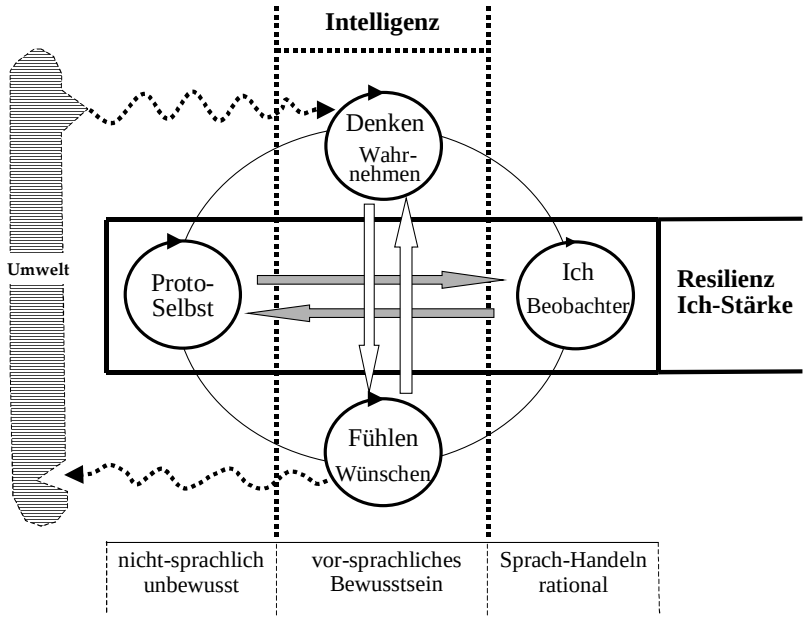
Entscheidend dabei ist, dass neben der Ur-Angst auch eine *Ur-Ressource* beschrieben werden kann. Wie insbesondere Maturana gezeigt hat, setzen sich Sprache, menschliche Sozialität (Familie, Kultur) und Selbst-Bewusstsein gegenseitig voraus – sie entstehen entweder gleichzeitig oder gar nicht (Maturana et al. 1994). Menschliche Kultur und menschliches Bewusstsein haben eine Quelle, die leicht übersehen wird, ohne die es auf Dauer aber keinen sozialen Prozess geben kann (Maturana et al. S. 266): das Sich-im-Anderen-selbst-Erkennen, in anderen Worten: Liebe und Kooperation, gegenseitige vorbehaltlose Annahme. Diese Erfahrung geht zwar immer wieder verloren, im Zustand partizipierenden Bewusstseins (z. B. auch des Verliebt-Seins) blitzt

[12] Das Proto-Selbst ist Resultat der spontanen gegenseitigen Abstimmung unterschiedlicher Körperzustände auf der Ebene einfacher Gehirnstrukturen. Ebenso wie auch das Ich ist es ein Operationsmodus des Nervensystems.

sie aber immer wieder neu auf. Von daher kann man sagen: *partizipierendes Bewusstsein gehört so notwendig zum Mensch-Sein wie Sprache.*

Abb. 6 Kohärenzgefühl, ökologisch gesehen

von Franz Friczewski



Menschliches Selbst-Bewusstsein wurzelt aber auch in der *Biologie*, d. h. in bestimmten Körperzuständen und damit im Proto-Selbst: Unsere biografisch grundlegendsten Lernmuster sind die, die wir im Uterus gemacht haben (Bewegungsrhythmus der Mutter, ihre Stimme, ihr Herzschlag usw.). Hier machen wir die Erfahrung eines körperlichen *Ur-Vertrauens*: der Geborgenheit, des Eins-Seins und der *Angstfreiheit*. Bei allen Menschen, die ihre Geburt überlebt haben, bildet dieses ursprüngliche Kohärenz-Erfahrungsmuster *die Grundressource schlechthin*. Mit dieser können wir im Prinzip immer in Kontakt sein, wir müssen uns eigentlich nur „erinnern". Auch wenn es oft anders aussieht: Menschliches Selbst-Bewusstsein basiert auf habitualisiertem, „ver-körperlichtem" Vertrauen, der „Biologie der Liebe" wie Maturana (Maturana et al., 1994) es nennt. *Menschen können sich nicht beliebig weit von dieser Ressource abtrennen, ohne sich selbst zu schädigen*.

Ich und Proto-Selbst kann man sich dabei wie zwei „gekoppelte Oszillatoren" vorstellen, deren Interaktion einen stabilen Ordnungszustand – einen *Attraktor* – erzeugt. Dieser ist um so robuster und salutogener, je feiner die Resonanz zwischen Ich und Proto-Selbst wird, d. h. in je feinfraktaligere Dimensionen sich Proto-Selbst bzw. Ich auflösen.

Im *instrumentellen* Modus, dem Modus des Getrennt-Seins, ist das Ich nur sehr grob oder gar nicht in Resonanz mit seiner Ur-Ressource, d. h. es agiert aus seinen blinden Flecken heraus. Die Angst vor der Vernichtung des eigenen Lebens kann dann nicht in sublimierter und verwandelter Form in das Handeln einfließen. Vielmehr wird sie in das Unbewusste und damit in bloße Körperlichkeit abgedrängt. Seelische Verlet-

zungen etwa gehen dann nicht nur „unter die Haut"; sie bleiben im Fluss der Körperzustände stecken, blockieren die Vitalität und können eventuell auch zum Herd körperlicher Erkrankung werden. Abhängigkeit, Sucht (nach Drogen, Geld, Macht etc.) oder Depression sind mögliche Folgen.

Partizipierendes Bewusstsein dagegen kann man sich als Resultat einer feinfraktaligen Resonanz von Beobachter (Ich) einerseits und Körperzuständen andererseits vorstellen, bei der sich die Grenze des bewältigbaren Chaos immer weiter hinausschiebt. Ähnlich wie ein Windsurfer kann das Ich dann die fundamentale Unkontrollierbarkeit der Welt nutzen und sie in eine salutogene, „heilsame" Richtung lenken, d. h. so regulieren, dass sich *„mehr Wahlmöglichkeiten"* (im Sinne der von Foerster'schen Handlungsmaxime) ergeben.

Möglich wird das durch unterschiedlichste Methoden – Meditation, verantwortungsvolle Arbeit mit psychoaktiven Pflanzen oder im „partizipierenden" Bewusstsein eines Künstlers. Gemeinsam ist ihnen, dass das Ich nicht nur mit seiner eigenen Endlichkeit, dem Tod in Kontakt kommt, sondern zugleich auch mit der Ur-Ressource, dem Verbunden-sein. Geht man von den zahlreichen Erfahrungsberichten über die Ayahuasca-Erfahrung aus, so kann man von einem besonderen Potential dieser Pflanzenzubereitung sprechen, solch partizipierendes Bewusstsein zu ermöglichen. Die in den Keller des Unbewussten verbannten Dämonen können mit Hilfe eines solchen Instrumentes in die Welt des Ich vordringen, was nicht immer angenehm ist.

Zugleich aber kann das Ich unter der hilfreichen Einwirkung von Ayahuasca auch in Resonanz mit seiner Ur-Ressource, der Biologie der Liebe, dem Zustand der Angstfreiheit und des Verbunden-seins kommen. So kann das Ich gefahrlos „defokussieren", d. h. aufhören, sich fortwährend mit seinen Gedanken zu identifizieren. So wird es möglich, letztlich auch der eigenen Existenz-Angst ins Auge zu blicken, dem Tod. Dabei bleibt der geübte Beobachter im Umfeld eines gut gestalteten Rituals konzentriert, ohne sich aber auf etwas *Bestimmtes* zu konzentrieren. D. h. er ist hellwach für immer feinere Unterschiede, lenkt den Strom des Bewusstseins aber nicht mehr in bestimmte Richtungen („dieses will ich – jenes will ich nicht"). So wird er zunehmend zu einer weißen, leeren Projektionsfläche (oder auch zu einem leeren Gefäß), auf der (bzw. in dem) alle nur möglichen Vorstellungen und Bilder, schöne wie erschreckende, auftauchen können und Platz haben – intuitive Vorstellungen, deren Reichtum und Fülle der rationale Verstand niemals ausschöpfen kann.[13] Im Licht der weiter oben entwickelten Unterscheidungen kann man sagen: die Grenze des bewältigbaren Chaos schiebt sich weit hinaus und der Beobachter „lässt los", d. h. er wird neutral und hat „keine Ahnung", wohin „es" ihn führt. Je leerer von Gedanken er ist, desto feiner wird das Resonanzfeld, das er dem Unbewussten zur Verfügung stellt.[14] Durch winzige Weichenstellungen kann er den Strom der inneren

[13] Kant, der sich in seiner „Kritik der Urteilskraft" eingehend mit vergleichbaren Bewusstseinsprozessen befasst hat, spricht hier (§ 49) von „*ästhetischen*" im Unterschied zu „*Vernunft*"-Ideen.

[14] Teilnehmer von Ayahuasca-Ritualen, aber auch Meditierende, berichten gelegentlich von der Erfahrung eines feinen Rauschens inmitten einer großen Stille.

Bilder und Vorstellungen dann aber gezielt in heilsamere, nährendere Richtung lenken, also in die Richtung von „mehr Wahlmöglichkeiten“.

7. Gefühl für Kohärenz: Ayahuasca und seelische Gesundheit

In Fortführung der bisherigen Überlegungen geht es nun in diesem letzten Abschnitt

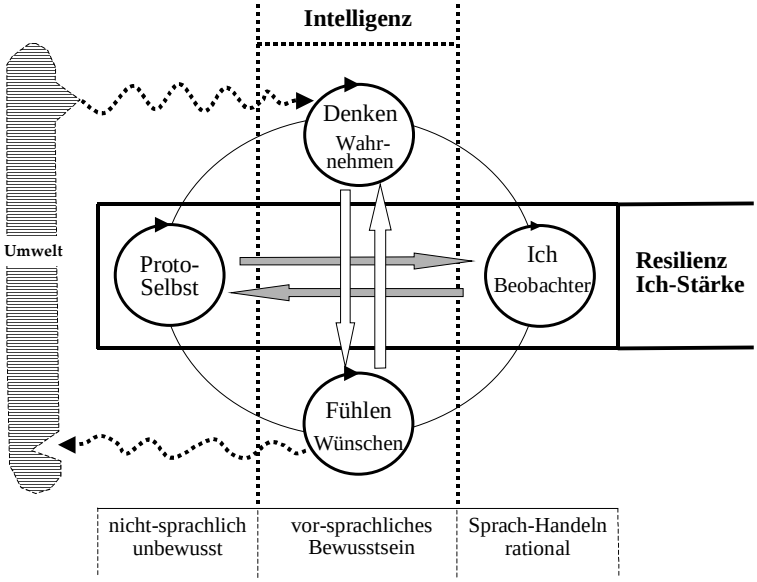


Abb. 6
Kohärenzgefühl
Ökologisch gesehen

von
Franz Friczewski

um die Frage, wie seelische Gesundheit gelingen kann und welche Rolle dabei die Kultivierung von Methoden wie Meditation oder Ayahuasca-Ritualen spielen kann.

Hilfreich ist hier zunächst Antonovskys Begriff „Kohärenzgefühl“. Gemeint ist eine innere Haltung, die Menschen befähigt, auch noch bei größeren Schwierigkeiten („Stress“) innerlich nicht zu zerbrechen und in ihrer Umwelt erfolgreich zu bestehen. Kohärenzgefühl ist nach Antonovsky daher eine zentrale salutogene Ressource, die seit dreißig Jahren vielfach auch empirisch untersucht wird (Schüffel et al., 1998). Aus ökologischer Sicht ist Kohärenzgefühl und damit seelische Gesundheit die prekäre, keineswegs selbstverständliche Balance zwischen Innen und Außen (vgl. *Abbildung 6*):

- Von innen betrachtet müssen psychische Systeme robust sein; d. h. sie müssen sich gegenüber der Dynamik ihrer Umwelt („Stress“) abgrenzen und behaupten können: sie müssen *Resilienz* oder *Ich-Stärke* entwickeln (4.1).
- Zugleich müssen sie mit eben dieser Dynamik aber auch sensibel mitfließen können; d. h. sie müssen das entwickeln, was ich weiter oben als *Intelligenz* bezeichnet habe (4.2).

6.1 Ich-Stärke: in Resonanz mit dem Un-bewussten

In Antonovskys Gesundheitstheorie übersetzt bedeutet Resilienz oder Ich-Stärke, dass die Welt auch noch in Krisen „*handhabbar*“ bleibt. Man wird nicht zum Opfer

der Umstände; man ruht sozusagen „tief in sich“ und kann auch heftige Turbulenzen abpuffern, bleibt somit handlungsfähig. Ökologisch-systemisch gesehen bedeutet das, dass es gelingt, *komplexe* Eigenzustände *effizient* zu regulieren (vgl. den „Salutogenese-Attraktor“: eine *EINFACH* handhabbare *VIELFALT* von Möglichkeiten). Dies wird in dem Maße möglich, wie das „Ich“ sich seine inneren Ressourcen – das „Unbewusste“ – erschließt, sozusagen in eine feine Resonanz mit ihnen kommt. Dann kann das Ich *spontan* operieren im Sinne von: aus dem Moment heraus; man agiert nicht wie ein Roboter auf der Basis eines in der Vergangenheit einmal gespeicherten Programms. Um diese Resonanz von Ich und Unbewusstem nachzuvollziehen, muss man allerdings die starre Schiene instrumentellen Denkens verlassen und diese Begriffe ent-ding-lichen:

- *„Ich“* heißt der permanent Gedanken produzierende Beobachter, der sich selbst hervorbringt, indem er sich mit eben diesen seinen Gedanken identifiziert und somit blind fortwährend um sich selbst kreist. Das Ich wird hier als Ausdruck und Resultat der unvermeidlichen ebenso wie nützlichen Illusion des Beobachters verstanden, er könne zwischen sich selbst und Gegenständen unterscheiden. Dabei haben wir oben allerdings differenziert zwischen einem *instrumentellen Modus* des Beobachtens, in dem der Beobachter sich grundsätzlich getrennt vom Universum sieht einerseits; und *unmittelbar partizipierendem Bewusstsein* andererseits, also dem *offenen Modus,* in dem der Beobachter sich als Teil des Universums erkennt.
- *„Unbewusst“* dagegen heißt die biologische Wurzel des Ich, der Boden, auf dem es wächst. Im Folgenden spreche ich mit Damasio auch vom „*Proto-Selbst*“.[15] Man kann es als einen Speicher sehen, in dem sich die in der Vergangenheit erfolgreichen Verhaltensmuster so niedergeschlagen – „ver-körpert“ – haben, dass sie jederzeit wieder abgerufen werden können. Das Proto-Selbst dient dem bloßen, instinktiven Überleben und stellt eine Art traumwandlerische Sicherheit zur Verfügung. Wir finden diese Ebene von „Geist“ auch bei ganz einfachen Tieren (wie z. B. Insekten).

Bei Menschen ist das Proto-Selbst jedoch erheblich komplexer; darüber hinaus erhält es durch das Phänomen der Sprache noch einmal eine besondere Qualität, die eine nähere Betrachtung wert ist. In Sprache zu leben bedeutet, im Medium SINN zu operieren, das heißt: im real Gegebenen („*Wirklichkeit*“) erkennen oder suchen wir immer zugleich weitere (Anschluss-)*Möglichkeiten*. Daher können wir bewusst Ziele verfolgen und planen; zugleich ist aber auch die Möglichkeit des *Scheiterns*, nicht zuletzt das Bewusstsein vom eigenen Ende – dem Tod – potentiell jederzeit präsent. *Existenz-Angst* ist daher von Anfang an Begleiterin menschlichen Seins-in-Sprache.

Die Kunst, Handeln in Sprache zu koordinieren, ist „das Werk unzähliger Generationen“ (Mumford 1974, S.99). Sie forderte seit jeher ein Disziplinieren von Emotionen, dessen wir uns als Erwachsene meist kaum noch bewusst sind. „Die Sprache öffnete nicht nur die Pforten zum Bewusstsein, sondern verschloss auch zum Teil die Kellertür zum Unbewussten und hemmte das Eindringen der Geister und Dämonen dieser

[15] Das Proto-Selbst ist Resultat der spontanen gegenseitigen Abstimmung unterschiedlicher Körperzustände auf der Ebene einfacher Gehirnstrukturen. Ebenso wie auch das Ich ist es ein Operationsmodus des Nervensystems.

Unterwelt in die zunehmend gut gelüfteten und beleuchteten Gemächer der oberen Stockwerke“ (ebd., S.93). Die „Dämonen“ – unsere existenziellen Ängste – sind jedoch lebendig wie eh und je. Menschen können – auch abhängig von ihren kulturellen Umwelten – mit solcher „Ur-Angst“ gestaltend und „kreativ“ umgehen, oder sie können diese „einkapseln“ oder „einfrieren“.

Entscheidend dabei ist, dass neben der Ur-Angst auch eine *Ur-Ressource* beschrieben werden kann. Wie insbesondere Maturana gezeigt hat, setzen sich Sprache, menschliche Sozialität (Familie, Kultur) und Selbst-Bewusstsein gegenseitig voraus – sie entstehen entweder gleichzeitig oder gar nicht (Maturana et al. 1994). Menschliche Kultur und menschliches Bewusstsein haben eine Quelle, die leicht übersehen wird, ohne die es auf Dauer aber keinen sozialen Prozess geben kann (Maturana et al. S. 266): das Sich-im-Anderen-selbst-erkennen, in anderen Worten: Liebe und Kooperation, gegenseitige vorbehaltlose Annahme. Diese Erfahrung geht zwar immer wieder verloren, im Zustand unmittelbar partizipierenden Bewusstseins (z. B. auch des Verliebt-Seins) blitzt sie aber immer wieder neu auf. Von daher kann man sagen: *Unmittelbar partizipierendes Bewusstsein gehört so notwendig zum Mensch-Sein wie Sprache.*

Menschliches Selbst-Bewusstsein wurzelt aber auch in der *Biologie*, d. h. in bestimmten Körperzuständen und damit im Proto-Selbst: Unsere biografisch grundlegendsten Lernmuster sind die, die wir im Uterus gemacht haben (Bewegungsrhythmus der Mutter, ihre Stimme, ihr Herzschlag usw.). Hier machen wir die Erfahrung eines körperlichen *Ur-Vertrauens*: der Geborgenheit, des Eins-Seins und der *Angstfreiheit*. Bei allen Menschen, die ihre Geburt überlebt haben, bildet dieses ursprüngliche Kohärenz-Erfahrungsmuster *die Grundressource schlechthin*. Mit dieser können wir im Prinzip immer in Kontakt sein, wir müssen uns eigentlich nur „erinnern“. Auch wenn es oft anders aussieht: Menschliches Selbst-Bewusstsein basiert auf habitualisiertem, „ver-körperlichtem“ Vertrauen, der „Biologie der Liebe“ wie Maturana (Maturana et al., 1994) es nennt. *Menschen können sich nicht beliebig weit von dieser Ressource abtrennen, ohne sich selbst zu schädigen*.

Ich und Proto-Selbst kann man sich dabei wie zwei „gekoppelte Oszillatoren“ vorstellen, deren Interaktion einen stabilen Ordnungszustand – einen *Attraktor* – erzeugt. Dieser ist um so robuster und salutogener, je feiner die Resonanz zwischen Ich und Proto-Selbst wird, d. h. in je feinfraktaligere Dimensionen sich Proto-Selbst bzw. Ich auflösen.

Im *instrumentellen* Modus, dem Modus des Getrennt-seins, ist das Ich nur sehr grob oder gar nicht in Resonanz mit seiner Ur-Ressource, d. h. es agiert aus seinen blinden Flecken heraus. Die Angst vor der Vernichtung des eigenen Lebens kann dann nicht in sublimierter und verwandelter Form in das Handeln einfließen. Vielmehr wird sie in das Unbewusste und damit in bloße Körperlichkeit abgedrängt. Seelische Verletzungen etwa gehen dann nicht nur „unter die Haut“; sie bleiben im Fluss der Körperzustände stecken, blockieren die Vitalität und können eventuell auch zum Herd körperlicher Erkrankung werden. Abhängigkeit, Sucht (nach Drogen, Geld, Macht etc.) oder Depression sind mögliche Folgen.

Unmittelbar partizipierendes Bewusstsein dagegen kann man sich als Resultat einer feinfraktaligen Resonanz von Beobachter (Ich) einerseits und Körperzuständen andererseits vorstellen, bei der sich die Grenze des bewältigbaren Chaos immer weiter hinausschiebt. Ähnlich wie ein Windsurfer kann das Ich dann die fundamentale Unkontrollierbarkeit der Welt nutzen und sie in eine salutogene, „heilsame" Richtung lenken, d. h. so regulieren, dass sich *„mehr Wahlmöglichkeiten"* (im Sinne der von Foerster'schen Handlungsmaxime) ergeben.

Möglich wird das durch unterschiedlichste Methoden – Meditation, verantwortungsvolle Arbeit mit psychoaktiven Pflanzen oder im „unmittelbar partizipierenden" Bewusstsein eines Künstlers. Gemeinsam ist ihnen, dass das Ich nicht nur mit seiner eigenen Endlichkeit, dem Tod in Kontakt kommt, sondern zugleich auch mit der Ur-Ressource, dem Verbunden-sein. Geht man von den zahlreichen Erfahrungsberichten über die Ayahuasca-Erfahrung aus, so kann man von einem besonderen Potential dieser Pflanzenzubereitung sprechen, solch partizipierendes Bewusstsein zu ermöglichen. Die in den Keller des Unbewussten verbannten Dämonen können mit Hilfe eines solchen Instrumentes in die Welt des Ich vordringen, was nicht immer angenehm ist.

Zugleich aber kann das Ich unter der hilfreichen Einwirkung von Ayahuasca auch in Resonanz mit seiner Ur-Ressource, der Biologie der Liebe, dem Zustand der Angstfreiheit und des Verbunden-seins kommen. So kann das Ich gefahrlos „defokussieren", d. h. aufhören, sich fortwährend mit seinen Gedanken zu identifizieren. So wird es möglich, letztlich auch der eigenen Existenz-Angst ins Auge zu blicken, dem Tod. Dabei bleibt der geübte Beobachter im Umfeld eines gut gestalteten Rituals konzentriert, ohne sich aber auf etwas *Bestimmtes* zu konzentrieren. D. h. er ist hellwach für immer feinere Unterschiede, lenkt den Strom des Bewusstseins aber nicht mehr in bestimmte Richtungen („dieses will ich – jenes will ich nicht"). So wird er zunehmend zu einer weißen, leeren Projektionsfläche (oder auch zu einem leeren Gefäß), auf der (bzw. in dem) alle nur möglichen Vorstellungen und Bilder, schöne wie erschreckende, auftauchen können und Platz haben – intuitive Vorstellungen, deren Reichtum und Fülle der rationale Verstand niemals ausschöpfen kann.[16] Im Licht der weiter oben entwickelten Unterscheidungen kann man sagen: die Grenze des bewältigbaren Chaos schiebt sich weit hinaus und der Beobachter „lässt los", d. h. er wird neutral und hat „keine Ahnung", wohin „es" ihn führt. Je leerer von Gedanken er ist, desto feiner wird das Resonanzfeld, das er dem Unbewussten zur Verfügung stellt.[17] Durch winzige Weichenstellungen kann er den Strom der inneren Bilder und Vorstellungen dann aber gezielt in heilsamere, nährendere Richtung lenken, also in die Richtung von „mehr Wahlmöglichkeiten".

[16] Kant, der sich in seiner „Kritik der Urteilskraft" (Kant 1790/1974) eingehend mit vergleichbaren Bewusstseinsprozessen befasst hat, spricht hier (§ 49) von „*ästhetischen*" im Unterschied zu „*Vernunft*"-Ideen.

[17] Teilnehmer von Ayahuasca-Ritualen, aber auch Meditierende, berichten gelegentlich von der Erfahrung eines feinen Rauschens inmitten einer großen Stille.

6.2 In Resonanz mit der Umwelt: Intelligenz und die Kraft der inneren Bilder

Wie bereits erwähnt, braucht seelische Gesundheit nicht nur Ich-Stärke, ein kraftvolles „Ruhen in sich selbst", sondern auch *Intelligenz,* die Fähigkeit, mit den Turbulenzen der sozialen Umwelt (Stress, Konflikte) wirksam und effektiv umzugehen. Das meint ein Vermögen, auch im schlimmsten Durcheinander noch sinnvolle Ordnung auszumachen (bei Antonovsky: die Welt ist *verstehbar* – der kognitive Aspekt von Intelligenz). Dazu gehört aber auch, dass man sich von Rückschlägen nicht demotivieren lässt (bei Antonovsky: die Welt ist *bedeutsam*; affektiver Aspekt). Ökologisch gesehen ist Intelligenz primär nicht etwa die Fähigkeit, Probleme zu lösen, sondern „die Fähigkeit, in eine mit anderen geteilte Welt *einzutreten*" (Varela, 1990, S. 111; Hervorhebung im Original). Intelligenz bedeutet, mit den fundamentalen sozialen Ressourcen in Resonanz zu sein, d. h. mit einer gegenseitigen vorbehaltlosen Anerkennung zum mindesten innerhalb der eigenen Familie oder Kultur, letztlich aber der gesamten Menschheit (siehe oben 4.1). Denken und Fühlen, kognitive und affektive Komponenten, arbeiten dabei Hand in Hand. Intelligenz ist insofern immer auch *emotionale* Intelligenz. Aber auch hier gilt es wieder, die gewohnten, verdinglichenden Vorstellungen instrumentellen Denkens aufzugeben:

- *Denken* ist ökologisch gesehen ein über gefühlte Körperzustände („somatische Marker" im Sinne Damasios) vermitteltes, schöpferisches Erfassen und Verarbeiten sensorischer Unterschiede in Form innerer Bilder oder „wortloser Geschichten" (Damasio 2001). Gemeint sind jene Vorstellungen, von denen wir oben sahen, dass der rationale Verstand sie niemals ausschöpfen kann, mit Kant gesprochen: das „schnell vorübergehende Spiel der Einbildungskraft", d. h. der *Phantasie* (Kritik der Urteilskraft § 49). „Obwohl wir in Sprache leben, denken wir weder mit Wörtern noch mit Symbolen" (Maturana 2001, S. 90). Intuitives, vorsprachliches *Denken* also ist zu unterscheiden von *Gedanken*, dem Denken des Denkens. Gedanken sind die Form, in der das Ich (der Beobachter) Zugang zum Denken hat und es (begrenzt) steuern kann.

- *Fühlen* heißt, Emotionen (und damit Körperzustände) bewusst wahrzunehmen; es hilft uns, blitzschnell, also ohne nachzudenken, zu entscheiden, ob wir eine Situation als angenehm oder unangenehm bewerten sollen. Fühlen übt somit eine entscheidende Operatorwirkung auf das Denken aus; d. h. es mobilisiert, fokussiert und ordnet es (Ciompi 1997).

Auch Denken und Fühlen kann man sich daher als gekoppelte Oszillatoren vorstellen, deren Interaktion einen stabilen Ordnungszustand – einen „salutogenen Attraktor" – erzeugt: Vorstellungen und innere Bilder, die mit spielerischer Leichtigkeit, also mit MINIMALEM ENERGIEAUFWAND ein Höchstmaß an PRÄGNANZ ermöglichen und damit angemessenes („intelligentes") Verhalten in der Umwelt. Der entscheidende Operator ist dabei das – von Dopamin- und Serotonin-Ausschüttung begleitete – Gefühl von Lust und Unlust: „Stimmige Denkwege sind lustvoll" (Ciompi 1997, S. 107).

Intuitives, d. h. mittels Lust und Unlust auf der Basis von Körpergefühlen, von der Phantasie gesteuertes Denken ist mithin Schlüssel für Möglichkeitsräume, es erschließt Ressourcen, also Wahlmöglichkeiten. Dass sich etwas gut und stimmig anfühlt, ist dennoch keine Garantie dafür, dass es tatsächlich in eine heilsame, salutogene Richtung führt. Ein Ich, das im instrumentellen Denken fest hängt, wird nur solche Vorstellungen stimmig und daher lustvoll finden, die seine unhinterfragten Gewissheiten, seine persönlichen Vorlieben und Abneigungen bestätigen. Unter bestimmten Bedingungen kann der Lust-Unlust-Operator eine Person sogar in den Strudel von Sucht oder Depression ziehen. Laborratten, die die Möglichkeit haben, durch einen Tastendruck ihr Belohnungszentrum zu stimulieren, tun genau dies bis zum Hungertod (wenngleich nicht alle). Umgekehrt kann der Lust-Unlust-Operator für ein defokussiertes Ich, das sich seinem eigenen Schatten stellt und das zugleich – unterstützt z.B. durch ein geeignetes Ritual-Setting – in Kontakt kommt mit seinen Ressourcen, der Biologie der Liebe, ein verlässlicher Wegweiser sein: was sich gut anfühlt, das „stimmt", man kann seiner Intuition trauen.

6.3 Was ist „Geist"?

Emotionale Intelligenz ohne Ich-Stärke kann letztlich in Abhängigkeit, Sucht und Depression führen; viele Künstler haben das erfahren. Ich-Stärke ohne emotionale Intelligenz dagegen verkümmert leicht zum Charakterpanzer. Der moderne, in Traditionen nur noch wenig verwurzelte Mensch ist in besonderem Maße dieser prekären Gratwanderung ausgesetzt. Ein einfaches Rezept für ihr Gelingen gibt es nicht. Auch Ayahuasca-Rituale oder Meditation können es nicht bieten; aber sie können unter Umständen dazu befähigen, die Gratwanderung besser zu meistern.

Oben habe ich behauptet, für die fragile wie paradoxe Einheit dieser beiden Seiten böte sich in der deutschen Sprache das Wort „Geist" an. Was also meint hier Geist? Die bisherigen Ausführungen haben hoffentlich deutlich gemacht, dass sich in einer nicht-trennenden, ent-ding-lichenden Sprache durchaus sinnvolle Aussagen zu dieser Frage machen lassen. Im Jahr 1790, als in einer englischen Fabrik die erste Dampfmaschine aufgestellt wurde, also eigentlich genau zum richtigen Zeitpunkt, erschien, wie bereits erwähnt, Kants „Kritik der Urteilskraft". Im ersten („ästhetischen") Teil dieses Werks (§ 49) fragt Kant, was wir eigentlich meinen, wenn wir von einem „Mann" oder einer „Frau von Geist" sprechen. Wir meinen damit, so Kant, einen Menschen, der in wenigen *prägnanten* Äußerungen eine *reiche Fülle von Bedeutungen* vergegenwärtigen kann. Geist heiße das „belebende Prinzip im Gemüte", das dadurch in ein „Spiel" gebracht werde, „welches sich von selbst erhält und selbst die Kräfte dazu stärkt". Geist äußert sich für Kant im „Genie" des Künstlers; in der oben entwickelten Terminologie können wir für die selben Phänomene aber auch den Begriff des „unmittelbar partizipierendes Bewusstsein" benutzen. Es ist das „Vermögen, das schnell vorbeiziehende Spiel der Einbildungskraft (d. h. der Phantasie, der Autor) aufzufassen" und allgemein mitteilbar zu machen, d. h. *so* in Wort, Bild oder Musik auszudrücken, dass es auf zwanglose Weise dort SINN auftauchen lässt, wo ein solcher vorher gar nicht oder nur vage erkennbar war. Man könnte auch sagen:

unmittelbar partizipierendes Bewusstsein lässt umfassendere Ordnungszusammenhänge sichtbar werden, die dem auf Gedanken fokussierten Ich nicht zugänglich sind. Ein solches Bewusstsein zu entfalten heißt, das im Prinzip unendliche Potential menschlichen Geistes freizulegen. Wie kann man sich das konkret vorstellen?

6.4 Über die Kraft von Ritualen und Musik

In der hier vorgestellten Begrifflichkeit heißt menschlicher Geist, im Medium von SINN zu operieren, d. h. Reales immer vor einem Horizont weiterer Anschluss-Möglichkeiten zu sehen, wobei dieser Horizont mal enger und mal weiter, im Prinzip aber *begrenzt*, oder aber als *prinzipiell offen* gefasst sein kann. Aus ökologischer Sicht, also aus Sicht offenen Beobachtens, ist der engere, eingrenzende Modus immer dann angebracht, wenn es darum geht, bestimmte wohldefinierte Probleme in den Griff zu bekommen. Den im Prinzip unendlichen Horizont von Möglichkeiten, das „Netz des Lebens", kann man guten Gewissens solange außer Betracht lassen, wie man sich seines blinden Flecks und der Folgen seines Handelns bewusst bleibt. Offen zu beobachten heißt, dass man sich, was auch immer passiert, als Teil des Universums betrachtet. Das ist zwar „nur" ein Standpunkt, aber einer, der einen realen Unterschied macht: Wie bei einem Kippbild lässt sich die gleiche Situation einmal eingegrenzt und einmal offen betrachten und jedes Mal taucht eine andere Realität auf. Im Fall offenen Beobachtens wird ein umfassender „geistiger" Zusammenhang sichtbar, der es einem ermöglicht, die Grenze des bewältigbaren Chaos im Prinzip unendlich weit hinaus zu schieben. Man entwickelt ein grundlegendes Gefühl für die Kohärenzen des Lebens, ein In-sich-ruhen und gleichzeitig Sich-getragen-fühlen.

Genau an dieser Stelle aber wird die soziale Organisation dieser Erfahrungsmöglichkeiten in Form von Ritualen wichtig. Rituale helfen Menschen seit jeher, SINN entweder zu stiften oder zu stabilisieren: sie definieren Ordnung und geteilte Realität, legen fest, was richtig bzw. wichtig ist und justieren das Selbstverständnis des Einzelnen oder von Gruppen neu. Entscheidend für den „Geist", in dem sie vollzogen werden, ist, ob sie die Verletzlichkeit und Endlichkeit aller Existenz ignorieren oder bewusst reflektieren. Je nachdem können sie Beziehungen zementieren, „versteinern" (z. B. in faschistischen Machtdemonstrationen) oder aber beleben. Im letzteren Fall bieten sie ein Gerüst, entlang dessen ein (psychisches oder soziales) System den Rand des Chaos frei von Angst hinaus schieben und sich so auf höherem Niveau neu ordnen (sich regenerieren oder lernen) kann. Sie haben dann, wenn man so sagen darf, nährenden, ganz-machenden Charakter, Abgespaltenes kann re-integriert werden.

Musik spielt dabei wohl seit jeher eine bedeutsame Rolle. Wie oben schon erwähnt, können bereits einfache natürliche Geräusche – vom Rauschen des Winds bis zu Wal-„Gesängen" – ein solches, ordnendes Gerüst bieten, weil sie auf deterministischem, d. h. geordnetem Chaos beruhen. Das gilt im Allgemeinen auch für menschliche Musik (Frankhauser, 1994). Darüber hinaus ist menschliche Musik aber ein *bewusstes*, wenn auch intuitives Unterscheiden von Rhythmus und Melodie. Im ganz gefühlten *Rhythmus* gehen Menschen in Resonanz mit den inneren Ressourcen, mit

der Ur-Erfahrung der Geborgenheit (z. B. der „Erinnerung“ an den Herzschlag der Mutter), also mit dem, was ich oben mit Maturana als „Biologie der Liebe“ bezeichnet habe; *Melodie* wiederum verbindet den Hörenden primär mit seinen äußeren Ressourcen; d. h. mit den Möglichkeiten, die in der vorbehaltlosen Annahme Anderer liegen. Insofern kann man sagen, dass Musik „Geist“ generiert, weil sie hilft, die Gratwanderung zwischen Innen und Außen zu meistern.

6.5 Die Rituale der Santo Daime Gemeinschaft

Am Beispiel einer besonderen Spielart von Ayahuasca-Ritualen, nämlich den Ritualen der Santo Daime-Gemeinschaft, soll dies abschließend illustriert werden. Das Setting dieser Rituale besteht im wesentlichen aus Singen und Tanzen und erfordert ein hohes Maß an Konzentration und Achtsamkeit. Für einen „gestressten“ Menschen ist allein dies schon eine Herausforderung, erst recht aber, wenn das Ayahuasca seine Wirkung entfaltet und anfängt, die Teilnehmer mit ihren unerledigten biographischen Geschichten zu konfrontieren. Gleichzeitig entsteht aber in der Regel etwas, das die Teilnehmer ein „Energiefeld“ oder einen „Strom“ nennen (bras.: „corrente“), anders ausgedrückt: eine Art kollektive „Intelligenz“ oder Ordnungskraft, von der viele Teilnehmer behaupten, sie könnten diese sogar sinnlich-ästhetisch wahrnehmen und sie als ein „Gerüst“ nützen, um sich innerlich auszurichten. In diesem Rahmen kann das Ich immer mehr defokussieren, sich aus einer umfassenderen Perspektive heraus angstfrei mit Unerledigtem auseinandersetzen und dabei durchlässig werden für „miraçōes“, für „Botschaften“.

Eine besondere Rolle spielt auch hier die Musik, d. h. insbesondere das sirrende Geräusch der Maracas (schamanischer Rasseln) und das Singen der „Hymnen“ (hinos), die sich beide im Idealfall durch einen hochfrequenten Klang auszeichnen. Viele Personen haben dann den Eindruck, dass sie nicht mehr selber singen, sondern dass „es“ sie singt. Es ist dies der Moment, in dem sich den Ritualteilnehmern oft die tiefere Bedeutung der Hymnen erschließt und in dem sie die Verbundenheit mit dem „Netz des Lebens“ als Gewissheit erfahren.

Literatur

Antonovsky, A. (1997): *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen.

Bateson, G.(1985). *Ökologie des Geistes. Anthropologische, psychologische, biologische und epistemologische Perspektiven*. Frankfurt / M. Suhrkamp

Berman, M. (1984). *Wiederverzauberung der Welt. Am Ende des Newton'schen Zeitalters*. München. Dianus-Trikont Buchverlag.

Briggs, J., Peat, D. (1993). *Die Entdeckung des Chaos. Eine Reise durch die Chaostheorie*. München: Carl Hanser Verlag.

Cajal, S. (1999). *Texture of the Nervous System of Man and the Vertebrates*. Wien: Springer.

Ciompi, L. (1997). *Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Entwurf einer fraktalen Affektlogik*. Göttingen. Vandenhoek & Rupprecht.

Damasio, A. (2001). *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins*. München: List.

Frankhauser, Peter (1994). *Die Fraktale Geometrie – Ästhetisches Spielzeug oder Weg zur Naturerkenntnis*? In: Bien, G, Gil, T., Wilke, J. (Hg.). ‚Natur' im Umbruch. Zur Diskussion des Naturbegriffs in Philosophie, Naturwissenschaft und Kunsttheorie. Stuttgart: Friedrich Frommann Verlag. S. 219 – 258.

von Foerster, H. (2001): *Ethik und Kybernetik zweiter Ordnung*. In: H. von Foerster: Shortcuts, S. 40 – 66. Frankfurt / M.

Jantsch, E. (1984). *Die Selbstorganisation des Universums. Vom Urknall zum menschlichen Geist*. München. Carl Hanser Verlag.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*. Frankfurt / M. O.W. Barth.

Kant, I. (1790/1974). *Kritik der Urteilskraft*. Frankfurt / M.: Suhrkamp.

Lewis-Williams, D.J., 2002. *The Mind In The Cave: Consciousness And The Origins Of Art*. Thames & Hudson, London.

Maturana, H.R., Varela, F. J. (1987): *Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln des menschlichen Erkennens*. Bern, München, Wien.

Maturana, H., Verden-Zöller, G. (1994). *Liebe und Spiel. Die vergessenen Grundlagen des Menschseins*. Heidelberg: Carl Auer.

Maturana, H. (2000). *Biologie der Kognition. In: H. Maturana, Biologie der Realität*. S. 23 – 92. Frankfurt / M. Suhrkamp.

Mumford, L. (1974). *Mythos der Maschine. Kultur, Technik und Macht*. Frankfurt / M.

Narby, J. (2001). *Die kosmische Schlange. Auf den Pfaden der Schamanen zu den Ursprüngen modernen Wissens*. Stuttgart: Clett-Cotta.

Prigogine, I., Stengers, I. (1989). *Dialog mit der Natur. Neue Wege naturwissenschaftlichen Denkens*. München, Zürich: Piper.

Schüffel, W., Brucks, U., Johnen, R., Köllner, V., Lamprecht, F., & Schnyder, U. (Eds.). (1998). *Handbuch der Salutogenese: Konzept und Praxis*. Wiesbaden: Ullstein Medical.

Varela, F. (1990). *Kognitionswissenschaft – Kognitionstechnik. Eine Skizze aktueller Perspektiven*. Frankfurt / M. Suhrkamp.

Waldrop, M. (1993). *Inseln im Chaos- Die Erforschung komplexer Systeme*. Reinbek: Rowohlt

Widmann, A. (2007). *Mit Augen und Händen denken. Horst Bredekamp revolutioniert unsere Vorstellungen davon, wie Wissen produziert wird*. Frankfurter Rundschau, 7. Nov. 2007.