
Bewusstseinserfahrungen in Übergängen: Schlüssel zur Lebensgestaltung

THILO HINTERBERGER

Zusammenfassung

Übergänge von Lebensphasen sind oft mit dem Aufruf zu einer erhöhten Wachsamkeit und Aufmerksamkeit verbunden. Das kann daran liegen, dass der gewohnte Lebensprozess, der meist gut automatisierte Denk- und Verhaltensmuster enthält, verlassen wird und etwas an diese Stelle zu rücken droht, das mit automatisierten Denk- Fühl- und Handlungsweisen nicht zu bewältigen ist. Diese „Not-Wendigkeit“ birgt damit die Chance zu einer erweiterten Bewusstwerdung. Die Bewusstwerdung bezieht sich nicht nur auf ein rationales Durchleuchten der Situation und der eigenen Psyche, welche sich in eine neue Situation hineinfinden muss. Vielmehr können wir uns unserer begrenzten Einflussmöglichkeiten und gleichzeitig der unbegrenzt vielen Möglichkeiten bewusst werden, in welche wir eingebunden sind und dadurch an einem größeren Werdensprozess teilhaben. Hierbei sind transrationale Fähigkeiten wie beispielsweise Ungewissheitstoleranz, Optimismus oder Intuition hilfreich. Um Übergänge sinnvoll gestalten zu können, müssen wir die Situation also nicht notwendigerweise beherrschen, sondern uns vielmehr kokreativ in sie hineinbegeben.

Schlüsselwörter: Bewusstsein, transrationale Zustände, Übergänge, Spannungsfelder, Stabilität und Dynamik

Einleitung

Es scheint Paradox: Zum einen ist menschliches Streben häufig mit dem Aufbau von Ordnungssystemen verbunden. Dauerhaftigkeit ist nicht nur das Anliegen des Wunsches nach ewigem Leben oder der Verewigung im Wirken, sondern auch das Anliegen

des Wunsches nach friedvollem Zusammenleben, in dem die bestehenden Verhältnisse nicht durch Katastrophen jedweder Art bedroht werden. Es scheint ein essenzielles Bedürfnis des Menschen zu sein, sich nach Ordnung und Stabilität auszurichten. Andererseits ist Leben definiert durch Veränderung und unser Wunsch nach Veränderung entspringt damit aus dem Wunsch nach Leben. Übergänge gehören damit mit zum Lebenssinn. Der vorliegende Artikel befasst sich demnach mit den Bewusstseinsqualitäten und deren Begründung, die uns in Zeiten des Übergangs zur Hilfe werden können.

Funktionen des Bewusstseins

Um das Spektrum und die Dynamik der Bewusstseinserfahrungen in Übergängen besser zu verstehen, kann es hilfreich sein, sich die Rolle des Bewusstseins in der Lebensbewältigung anzuschauen. Dazu betrachten wir zunächst dessen entwicklungsbedingte Funktionen.

Grundlegend ist unser Körper durchzogen von einem neuronalen Geflecht, welches Signale aus dem Körper, sowie von den Sinneszellen sammelt und diese miteinander verknüpft und in komplexer Weise im Gehirn verarbeitet. Daraus entsteht ein Proto-Selbst (Damasio, 1999) eine Grundlage für das Auftreten von Bewusstsein. Das neuronale Netz des Gehirns ist nun in der Lage, ein Abbild von der wahrgenommenen Umgebung zu erstellen, eine interne Repräsentation oder Karte ‚erster Ordnung‘ wie Damasio dies beschreibt. Wenn die laufend neu erhaltene oder generierte Information in das Netzwerk des Gehirns entsprechend integriert wird, dann kann – für ein das System selbst seiendes Wesen – der Eindruck der Präsenz entstehen. Das bedeutet, Be-

wusstsein im Sinne einer reinen Präsenz ist eine Eigenschaft der Subjektivität und entsteht unter der Bedingung, dass wir ‚in‘ unserem Gehirn, bzw. Körper sind. Man könnte sagen, uns erscheint die Welt durch die Brille unseres Systems Mensch. Vielleicht ist dies auch die Präsenz eines Neugeborenen. Hier finden wir Emotionen im Sinne einer noch ungedeuteten, reinen Empfindung. Allmählich bilden sich mit der wiederholten Reizverarbeitung mehr und mehr Attraktorzustände in diesem neuronalen Netz. Diese neuronalen Inprints sind die Grundlage für Gedächtnis, Erinnerung, Kategorien und Konzepte. Damit diese Konzepte als solche erkannt und gedeutet werden können, ist eine weitere Eigenschaft der Verarbeitung notwendig: Betrachtung. Zur Betrachtung braucht es die Trennung von Systemen, das holistische Erleben weicht dem beobachteten Erleben und dieser Beobachter benötigt eine Trennung in Subjekt und Objekt. Dies kann dadurch erreicht werden, dass spezifische Informationen aus der internen Repräsentation in ein anderes System entnommen werden und reflexiv in Beziehung gesetzt werden. Dies stellt unseren Aufmerksamkeitsfokus dar, der auch als Karte ‚zweiter Ordnung‘ interpretiert werden kann. Daraus entsteht die erkennend-konzeptuelle Ebene des Bewusstseins, mit der wir in der Lage sind, Inhalte voneinander zu unterscheiden, sie in Beziehung zu setzen. Auch unser Selbstkonzept ist ein solcher Inhalt so wir uns als Subjekt zum Objekt machen, wodurch wir in der Lage sind, unser ‚Ich‘ zu erkennen (siehe auch Metzinger, 2010). Damit ist die Grundlage für das rational-logische Denken gelegt, mit welchem wir Konzepte verknüpfen und bewerten und neue, übergeordnete, auch abstrakte Konzepte formen. Da die Funktionsweise

Man könnte sagen,
uns erscheint die Welt
durch die Brille unseres
Systems Mensch.

dieser Repräsentationen vor allem durch die physische Realität geprägt wird, welche in unserem Bewusstsein abgebildet wird, bilden diese Bewusstseinsfunktionen einen gigantischen Virtual-Reality-Simulator. Träume sind die besten Beweise dafür. Bis

hierher haben die Funktionen einen konstruierenden Charakter: Die Physik der Außenwelt wird in uns (re-)konstruiert und simuliert, weil dies für die Alltagsbewältigung sinnvoll scheint.

Was nun zum „Menschsein“ hinzukommt, sind sogenannte multiperspektivische Funktionen, die für Empathie und Perspektivenwechsel verantwortlich sind. Hierzu ist es notwendig, sich zu lösen von Zuständen und alternative Prämissen anzunehmen, die als Grundlage für eine alternative Sicht- oder Empfindungsweise dienen. Eine weitere Stufe, welche nicht nur die Prämissen wechselt, sondern auch die Prinzipien der Logik und Rationalität zu relativieren vermag, sind die sogenannten transrationalen Zustände, zu denen auch das Konzept der Achtsamkeit gehört. Hier wird geübt, bewusst auf die Deutungen und Bewertungen zu verzichten, sowie auf das mentale Erschaffen von Zeit, um in der Präsenz des Augenblicks zu verweilen. Und schließlich können wir noch in sogenannte a-kategoriale und non-duale Zustände gelangen, falls auch die sehr gut automatisierten Funktionen der Konzeptbildung und Kategorisierung von Konstrukten aufgegeben werden können. Diese dekonstruierenden und dissoziierenden Funktionalitäten finden wir als erstrebenswert in allen spirituellen Traditionen, denn sie sind die Grundlagen für sogenannte transrationale Bewusstseinsqualitäten wie Vertrauen, Friede, Vergebung, Wohlwollen, Freude, um nur einige zu nennen. Allen diesen Zuständen ist gemein-

sam, dass sie die Fähigkeit zum Verzicht auf bestimmte Funktionalitäten benötigen.

Abbildung 1 verdeutlicht das hier skizzierte Modell einer Bewusstseinsentwicklung. Und hier liegt ein Schlüssel zur Bewältigung und Gestaltung von Übergängen, denn Übergänge sind vor allem dadurch gekennzeichnet, dass bisher Gültiges ins Wanken gerät und das Neue sich erst bilden muss. Und dafür braucht es die Bereitschaft, mentale Konstruktionen und Gewohnheiten aufzugeben, damit sich auch im Bewusstsein Neues bilden kann. Im Folgenden wird daher aufgezeigt, welche hilfreiche Rolle transrationale Bewusstseinshaltungen spielen. Siehe hierzu auch Hinterberger, 2013 und 2016.

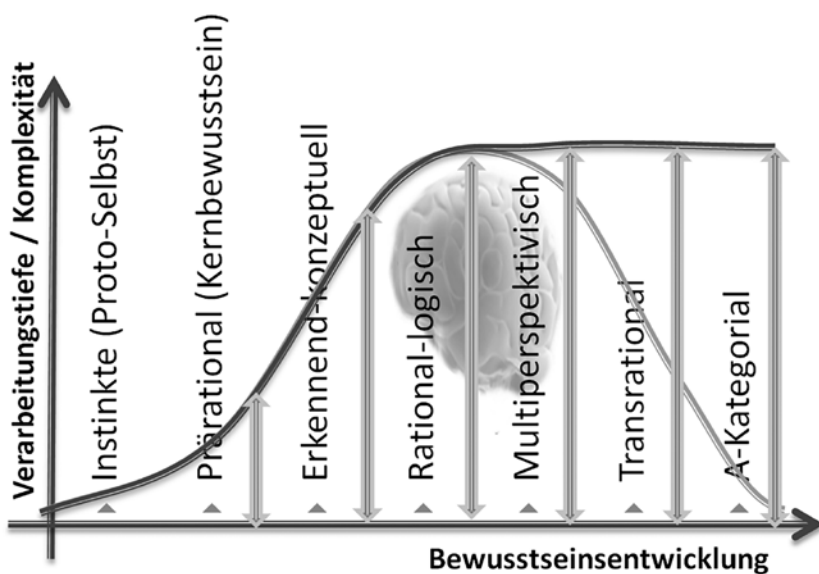


Abbildung 1. Modell einer Bewusstseinsentwicklung, wobei stets die Fähigkeit zur Konstruktion und dem nicht-konstruierenden Seins-Zustand erstrebenswert erscheint.

Spannungsfelder in Übergängen

Stabilität und Dynamik

Um das Zusammenspiel von Stabilität und Veränderung besser verstehen zu können, sollen zunächst die Eigenschaften der Stabilität beleuchtet werden. Eine stabile Lebensführung bedeutet ein hohes Maß an *Sicherheit*. Dabei ist Sicherheit ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen, welches bereits bei der Geburt gestillt werden muss, indem die Bindungssicherheit an die Mutter gewährleistet wird. Alles Leben braucht eine stabile Grundlage, um sicher existieren zu können. Sicherheit bedeutet, dass zu jeder Zeit die Existenz gewährleistet ist.

Alles Leben braucht eine stabile Grundlage, um sicher existieren zu können.

Auf den Lebensfluss bezogen bedeutet Stabilität auch *Regelmäßigkeit*. Regelmäßigkeit im Lebensablauf gibt ebenfalls Sicherheit. Geordnete Strukturen im Tagesablauf unterstützen Ruhe und Gelassenheit und können zur Zufriedenheit beitragen. Dies wurde auch im spirituellen Bereich als Wesentlich erkannt, und so finden wir in Klöstern auf der ganzen Welt ein hohes Maß an Ordnung und zeitlicher Strukturierung im Tagesablauf. Es sind die Grundzüge des *Konservativen*, die in den kirchlichen Traditionen und auch in staatlich gesetzlichen Regelungen zum Ausdruck kommen.

Stabilität im physikalischen Sinne hat auch mit der Starrheit einer *Struktur* und der Widerstandsfähigkeit gegen Kräfte der Veränderung zu tun. Wenden wir diese Eigenschaften auf die menschliche Psyche an, dann wird sofort die Ambivalenz der Stabilität sichtbar: Stabilität kann auch *Rigidität*, *Zwanghaftigkeit* und *Unfreiheit* bedeuten, *aber auch Langeweile*, *Trägheit*, *Desinteresse* und vielleicht hat es auch etwas *Mechanistisches*. Letzteres kommt daher, dass Stabilität ein stationärer Zustand ist, der in einer streng deterministischen Kausalität leichter gewährleistet scheint, als in einem spontan sich ändernden System, wie es in einem kreativen, intuitiven und phantasiereichen Geist zu finden ist. In der Unternehmensführung ist es längst Standard, dass alle Prozesse definiert und geregelt sind, um einen reibungslosen Ablauf und ein konstantes Qualitätsniveau zu gewährleisten. Gleichzeitig ist der Wunsch in vielen Unternehmen groß, innovativ, kreativ und flexibel zu sein.

Leben bedeutet daher Veränderung, Wachstum und Gedeihen. Prozesse der Entwicklung und Entfaltung sind vor allem durch Übergänge gekennzeichnet. Daher sehnen sich viele Menschen nach Veränderung, suchen das Abenteuer, die Herausforderung, die Ungewissheit und das Verlassen von einengenden Strukturen, mit dem Ziel, Ihrem Leben

Lebendigkeit, Freiheit und Entfaltungsmöglichkeiten zu geben. Stabilität wird verlassen, temporäre Unbestimmtheit tritt ein, bis ein neues Stabilitätsniveau erreicht

Leben bedeutet daher Veränderung, Wachstum und Gedeihen. Prozesse der Entwicklung und Entfaltung sind vor allem durch Übergänge gekennzeichnet.

wird. Damit ist die Zeit des Übergangs eng verbunden mit dem Suchen und Aufbau einer neuen Ordnung und Stabilität.

Transrationale Lösungen

Hier können die transrationalen Aspekte aus folgendem Grund hilfreich sein: Die Spannungsfelder, die dem Übergang etwas Krisenhaftes verleihen, scheinen dadurch motiviert zu sein, dass unsere mentalen Gewohnheiten in der Interpretation von Wirklichkeit in Konflikt geraten. Da unsere Rationalität sich als folgerichtige Interpretation der Erfahrungen gebildet hat, wird möglicherweise im Übergang unsere Rationalität in Frage gestellt.

Da unsere Rationalität sich als folgerichtige Interpretation der Erfahrungen gebildet hat, wird möglicherweise im Übergang unsere Rationalität in Frage gestellt. Wenn dies der Fall ist, braucht es eine vermittelnde Haltung, welche die Gegensätze zwischen Wunschvorstellung und Wirklichkeit verbinden kann. Diese Haltungen nenne ich transrationale Qualitäten, die im Folgenden als vermittelnde Qualitäten der Spannungsfelder gedeutet werden. Hierzu einige Beispiele:

1) Viele sehnen sich nach Sicherheit, durch einen Verlust jedoch ist ein Zustand der Ungewissheit eingetreten. Wie gerne wollte man die Situation im Griff haben, aber das Leben scheint an dieser Stelle unkontrollierbar. Das kann auch der Wunsch nach einer Lebensplanung sein, aber in der Phase des Übergangs treten plötzlich viele unbekannte Variablen auf. Für eine glückliche Bewältigung und Gestaltung einer solchen Art von Übergängen, in denen existenzielle Sicherheit illusionär zu sein scheint, braucht es Vertrauen. In der Bereitschaft loszulassen und im Versuch, sich dem Fluss des Geschehens hinzugeben, kann die Ungewissheit geliebt und angenommen werden. Damit stellt sich eine Freiheit ein, die fähig ist, neue Wege zu entdecken und zuzulassen. Die Polarität zwischen *Sicherheit und Ungewissheit* kann durch *Vertrauen* aufgelöst werden.

2) Vielleicht haben wir für unseren Einsatz Anerkennung erwartet, ernten aber Ablehnung und Gleichgültigkeit. Hier entsteht ein Realitätskonflikt zwischen dem eigenen Selbstbild und dem Bild, welches uns von der Außenwelt gespiegelt wird. Solche Situationen rufen uns auf, unsere Weichen neu zu stellen oder unsere Sichtweise zu überdenken. Hier ist es wichtig, dass wir uns selbst gütig sehen können, um unser Sein voll annehmen zu können. Das Spannungsfeld zwischen *Anerkennung und Ablehnung* kann also durch *Selbstwertschätzung* befreit werden und führt zur transrationalen Qualität der *Anerkennungsunabhängigkeit*.

3) Der Verlust eines geliebten Menschen kann das Gefühl einer unendlich scheinenden Einsamkeit und Verlassenheit auslösen. Hier wird von

uns der innere Übergang vom Festhalten zum Freigeben, zum Loslassen und zur Neuorientierung angestoßen. Wieder müssen äußere Realität und innere Wirklichkeitsvorstellungen angepasst werden. Dies führt in eine neue Verbundenheit mit der Welt und mit sich selbst. Die Sehnsucht nach *Verbundenheit* im Angesicht der *Trennung* braucht unsere Fähigkeit *loszulassen*.

4) Der Konflikt der *übernommenen Identifizierungen* versus *selbstkonsistenter Identifizierungen* ist ein Hauptthema in der Adoleszenz. Er fordert das Heraustreten aus der durch die kindliche Erziehung entstandenen Identität mitsamt dem dazu gehörenden Wertesystem zugunsten einer Identität, welche mit den eigenen Erfahrungen und Vorstellungen übereinstimmen. Denn nur durch eine kohärente Identität kann Verantwortung für das eigene Leben übernommen werden. Dieser Prozess erfordert ein eigenständiges *Sich-in-Beziehung-Setzen*. Der Ruf nach Verantwortungsübernahme stellt damit die Aktivierungsenergie zur Selbstfindung dar, welche ein Beziehungsprozess ist. *Identität* wird damit durch dessen Komplement, der *Beziehung* geschaffen.

5) Adoleszenz ist ein vielschichtiger Übergang. Eine gewisse Tragik, die häufig das Erwachsen-werden begleitet, ist die immense Sehnsucht nach (oft körperlicher) Liebe, Geborgenheit und Anerkennung, die mit dem Verlust der Bedeutung der elterlichen Fürsorge, von der man sich gerade abzulösen versucht, einhergeht. Selbst Verliebtheiten, in denen man zunächst glaubt, das große Glück finden zu können oder gefunden zu haben (zuweilen mag es sogar so sein), stellen für sich schon wieder einen Übergang im großen Übergang dar, in dem ein Mensch sich selbst in einem anderen zu verlieren droht um sich selbst zu finden. Wenn diese Prozesse angenommen, ja sogar geliebt werden können, dann entsteht eine Geborgenheit im Fluss des Lebens. Die Sehnsucht nach *Geborgenheit* im Wunsch nach *Befreiung und Loslösung* findet ihre Erfüllung in der *Hingabe an den Fluss des Lebens*.

6) Auch auf der Seite von Eltern heranwachsender Jugendlicher existiert ein Spannungsfeld dieses Übergangs. Es ist der Konflikt zwischen *Erziehungsverantwortung* und dem *Freilassen*. So müssen Eltern sich lösen von Ihrer Fürsorgegewohnheit und der damit verbundenen Bevormundung ihrer mittlerweile selbstständig werdenden Kinder. Dies verlangt das *Anerkennen der Eigenständigkeit*.

7) Der Wunsch des *Festhaltens* am Glück erzeugt Leiden in der *Veränderung*. Allgemein könnte man sagen: Wir sehnen uns nach Glück, eine unglückliche Situation aber wirft uns zunächst ins Unglück. Doch eben der Übergang ist das pure Leben, welches zwischen Stabilität und Instabilität vermittelt. Durch den immensen Raum an Möglichkeiten können Übergänge Glück bedeuten. Die *Potenzialität* beherbergt damit in sich die Essenz des Glücks.

Durch den immensen Raum an Möglichkeiten können Übergänge Glück bedeuten.

Diese Beispiele zeigen, wie Spannungsfelder durch eine transrationale Bewusstseinshaltung aufgelöst werden können. Mein Vorschlag zur Gestaltung von Übergängen

ist daher, sich die Spannungsfelder einer Lebenssituation genau anzuschauen und dann die Bewusstseinshaltungen zu finden, welche zwischen den Polen vermitteln können.

Schlussgedanke

Eine der wichtigsten Elemente unseres Lebens, in welchem sich transrationale Aspekte am freiesten entfalten können, ist der Bereich der Muße. Dazu möchte ich abschließend eine Definition von Muße zitieren, wie sie im Brockhaus in der Ausgabe von 1979 zu finden ist.

„Gemeint ist weniger das bloße >Müßigsein< ... vielmehr eine bestimmte menschliche Haltung, gekennzeichnet vor allem durch gehörendes Schweigen und ein empfangendes Geöffnetsein der Seele. Zur Muße gehört außerdem ... ein Element feierlicher Bejahung von Wirklichkeit und Leben insgesamt, wie sie zugleich auch die Voraussetzung des Festes ist. ... Muße ist das Fundament wahrer Kultur, d. h. alles dessen, was über die nackte Lebensnotdurft hinausgeht, aber dennoch unentbehrlich ist für eine sinnvolle menschliche Existenz.“ (Brockhaus, 1979) □

Literatur

- Damasio, A.R., 1999. *The Feeling of What Happens. Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Harcourt Brace, New York.
- Hinterberger, T. (2013). Schattenkompetenzen aus der Quelle einer lebensfähigen Bewusstseinshaltung. *Zeitschrift für Bewusstseinswissenschaften, Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 2/2013, 16-28
- Hinterberger, T. (2016) "The Science of Consciousness – Basics, Models, and Visions", *Journal of Physiology – Paris*. DOI 10.1016/j.jphysparis.2015.12.001
- Metzinger, T., 2010. *The Ego Tunnel: The Science of the Mind and the Myth of the Self*. Basic Books, New York, ISBN 978-0465020690.

Prof. Dr. Hinterberger

ist Physiker und Neuro- und Bewusstseinswissenschaftler. Er leitet den Forschungsbereich Angewandte Bewusstseinswissenschaften in der Psychosomatischen Medizin am Universitätsklinikum Regensburg, welcher sich interdisziplinär mit Fragen des Bewusstseins beschäftigt. Seine Forschungsinteressen reichen von den Grundlagen des Bewusstseins, die Entwicklung von Gehirn-Computer Schnittstellen, die Untersuchung außergewöhnlicher Bewusstseinszustände bis hin zu Fragen in Bereichen Therapie, psychosomatischer Medizin und Spiritualität.



Quelle: Autor