



Gerhard Frank

Zukunft schaffen

Vom guten Erleben als
Werkzeug des Wandels



ClimatePartner^o
klimaneutral

Verlag | ID 128-50040-1010-1082

Selbstverpflichtung zum nachhaltigen Publizieren

Nicht nur publizistisch, sondern auch als Unternehmen setzt sich der oekom verlag konsequent für Nachhaltigkeit ein. Bei Ausstattung und Produktion der Publikationen orientieren wir uns an höchsten ökologischen Kriterien.

Inhalt und Umschlag dieses Buches wurden auf 100% Recyclingpapier, das mit dem FSC®-Siegel ausgezeichnet ist, gedruckt.

Alle durch diese Publikation verursachten CO₂-Emissionen werden durch Investitionen in ein Gold-Standard-Projekt kompensiert. Die Mehrkosten hierfür trägt der Verlag.

Mehr Informationen finden Sie hinten im Buch und unter:

<http://www.oekom.de/allgemeine-verlagsinformationen/nachhaltiger-verlag.html>

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2018 oekom, München

oekom verlag, Gesellschaft für ökologische Kommunikation mbH

Waltherstraße 29, 80337 München

Layout und Satz: Werner Schneider, Erding

Korrektur: Katharina Spangler, Neumarkt i. d. Opf.

Umschlagentwurf: Elisabeth Fürnstein, oekom verlag

Umschlagabbildung: Peter Scharnagl

Druck: CPI Books GmbH, Leck

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-96238-046-5

E-ISBN 978-3-96238-477-7

Gerhard Frank

Zukunft schaffen

Vom guten Erleben
als Werkzeug des Wandels

Für Nikolaus und Julia,
denen ich beiden die schöpferische Kraft
und Zuversicht für ein gutes (Er-)Leben wünsche.

Layout, Satz und Druck wurden durch private Mittel
von Dr. Johannes Baumgartner unterstützt.

Gleichberechtigung ist mir sehr wichtig!
Ich bin mir auch ihrer sprachlichen Implikationen nur allzu bewusst.
Der Lesbarkeit willen habe ich aber dennoch, von seltenen
Ausnahmefällen abgesehen, darauf verzichtet, männliche und weibliche
Formen personenbezogener Hauptwörter gleichzeitig zu verwenden.
Ich bitte meine Leser/innen, mir dies zu verzeihen.

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Einleitung | 7 |
| 1 Über das Erleben | 17 |
| Wie kommt das Erleben in die Welt? | 18 |
| Wie gestaltet sich das Erleben? | 24 |
| Was ist gutes Erleben? | 35 |
| 2 Wie komme ich zu gutem Erleben? | 39 |
| Gutes Erleben lernen | 40 |
| Wie uns unsere Emotionen lenken | 42 |
| Was Angst aus mir macht | 46 |
| Was Hass aus mir macht | 50 |
| Was Hoffnungslosigkeit aus mir macht | 53 |
| Wie ich die Emotionen lenken kann | 56 |
| Was Liebe und Hoffnung vermag | 59 |
| Was Neugier vermag | 64 |
| Was Mut vermag | 67 |
| Wie die Bilder im Kopf uns lenken | 72 |
| Der Mythos von der Konkurrenz | 74 |
| Der Mythos vom Wachstum | 83 |
| Der Mythos von der Beschleunigung | 86 |
| Der Mythos von der Messbarkeit | 91 |
| Wie ich die Bilder lenken kann | 96 |
| Wie das Denken uns lenkt | 104 |
| Die fixe Idee vom linearen Wirken | 107 |
| Wie mein inneres Erleben das Verhalten lenkt | 110 |

| | | |
|----------|--|-----|
| 3 | Gutes Erleben für ein gutes Leben | 115 |
| | Von der Konkurrenz zur Kooperation | 121 |
| | Vom Wachstum zum Fließgleichgewicht | 125 |
| | Von der Beschleunigung zur Langsamkeit | 140 |
| | Vom Teil zum Ganzen | 146 |
| | Vom quantitativen Messen zum qualitativen Erfassen | 151 |
| | Vom linearen Wissen zur zirkulären Weisheit | 157 |
| | Von der alten zur neuen Kultur | 158 |
| 4 | Gutes Erleben in der Freizeit | 163 |
| | Vorspiel | 164 |
| | Pioniere des Wandels | 169 |
| | Beispiel 1: Wanderhotels | 169 |
| | Beispiel 2: Urlaub 1.8 | 200 |
| | Beispiel 3: DoubleSmart | 206 |
| 5 | Gutes Erleben in der Arbeit | 215 |
| | Pioniere des Wandels | 225 |
| | Beispiel OekoBusiness Wien | 225 |
| | NACHWORT: Ein gutes Leben | 229 |
| | Danksagung | 246 |
| | Anmerkungen | 249 |
| | Literatur | 250 |
| | Bemerkungen | 256 |
| | Index | 283 |
| | Abbildungsnachweis | 289 |

Einleitung

Ich beschäftige mich seit 30 Jahren mit dem menschlichen Erleben und der Frage, die mich zum Buchtitel inspiriert hat: Wie ist gutes Erleben möglich? Seit jeher schlagen dabei zwei Seelen in meiner Brust. Eine wissenschaftliche Seele, der ich die Erkenntnisse verdanke, die letztendlich zu diesem Buch geführt haben.¹ Und eine künstlerische Seele, die in all den Jahren dafür verantwortlich war, für unterschiedliche Auftraggeber Erlebnisse zu inszenieren und so die empirische Grundlage für ihre wissenschaftliche Schwester zu schaffen. Meine Arbeit wird zudem von einem elementaren Bedürfnis und Interesse motiviert: das Erleben des Menschen mit den brennenden Fragen der Zeit in Beziehung zu setzen.²

Was hat das Erleben mit dem Leben zu tun, zumal in einer Zeit, in der der Mensch sich selbst zunehmend gefährdet? Wer fühlt sich heute noch wohl angesichts der furchterregenden Zeichen an der Wand? Klimawandel, Ressourcenproblematik, Artensterben, Meere voller Plastik usw. können einem Angst und Bange machen. Mit einem guten Erleben lassen sich diese Fakten kaum in Einklang bringen. Gutes Erleben ist geradezu das Gegenteil. Es ist gewissermaßen die Richtschnur, an der diese Fakten tagtäglich aufs Neue scheitern.

Angst spaltet das Erleben. Sie entfremdet den Menschen von sich selbst. Ein Mensch voller Angst agiert anders als ein angstfreier Mensch. Der eine, solange er noch nicht gelähmt vor Angst ist, kämpft dagegen an. Er kämpft also gegen sich selbst, weil ja diese Angst in ihm ist. Er trennt das Angstmachende in ihm von dem, was davon noch nicht befallen ist. Er bricht entzwei. Ein Teil in ihm kämpft nun gegen den anderen. Angst gegen das, was noch frei ist von Angst. Und weil Angst in der Regel leise ist, liegt es nahe, es mit Lautstärke als Waffe zu versuchen. Deshalb werden so viele Menschen vom lauten, schrillen Spaß erleben angezogen. Das darf zumindest vermutet werden. Es soll die Angst übertönen, die in ihrem Inneren wächst wie ein maligner Tumor, der sich unaufhörlich ausbreitet. Das erinnert an die rituellen Perchtenläufe am Ende des Winters, bei denen lautes Getöse die Dämonen vertreiben soll.

Der andere, der frei von Angst ist, kämpft nicht gegen sich selbst. Er liebt auch nicht unbedingt das Schrille und Laute, er hat ja keinen Grund dazu. Er bekämpft sich nicht, sondern setzt miteinander in Beziehung, was in ihm ist; seine guten Gefühle, seine Wachträume, sein Denken, seine körperlichen Fähigkeiten, seine Liebe zu den Mitmenschen.

Gutes Erleben findet statt, wenn ich eins bin mit mir, den anderen um mich und mit der Welt. Wenn keine negativen Gefühle mein Handeln trüben, mein Erleben spalten. Wenn alles im Erleben harmoniert und Dissonanzen verschwunden sind. Davon handelt dieses Buch. Worin dieses Einssein besteht, wie es zustande kommt und wie sich schlechtes in gutes Erleben verwandeln lässt.

Es handelt auch davon, wie der Mensch im Alltag von diesem Wandel profitiert, bei seiner Arbeit, in seiner Freizeit. Was wir füreinander tun können, um gutes Erleben zu ermöglichen. Und, wie der Wandel im Erleben einen ebensolchen Wandel im Verhalten mit sich bringt, der, wenn es mit Bedacht und gemeinsam geschieht, den Menschen Schritt für Schritt aus der Falle befreit, die er sich mit seinem maßlosen Verhalten selbst bereitet hat.

Das Prinzip des guten Erlebens hat somit einen praktischen Hintergrund. Es spiegelt das unbeschädigte Leben wider, um dessen Wiederherstellung es heute geht. Das unbeschädigte Leben jedes einzelnen Individuums, egal ob Mensch, Tier oder Pflanze, sowie das unbeschädigte Leben des großen Ganzen, von dem jedes Individuum ein Teil ist. Dies ist das Hauptthema des Buches, dem wir uns schrittweise nähern werden. Vorweg aber noch einige Überlegungen zum unbeschädigten Leben im Allgemeinen.

Über das unbeschädigte Leben

Das unbeschädigte Leben des großen Ganzen beruht auf einem Gleichgewichtsphänomen zwischen den Partnern, die im Leben stets zusammen treten. Individuelles Leben ereignet sich ausschließlich in Beziehung. Es gibt kein Leben ohne wechselweisen Bezug zwischen individuellen Partnern, die sich miteinander verschränken.

Der Sauerstoff beispielsweise, den wir einatmen, kommt von den grünen Pflanzen, die im Gegenzug das Kohlendioxid übernehmen, das wir ausatmen. Die grünen Pflanzen atmen aus, symbolisch gesprochen, was wir einatmen. Zugleich atmen sie ein, was wiederum wir ausatmen. Dass dabei nicht nur Sauerstoff und Kohlendioxid ausgetauscht werden, sondern noch viele andere, bioaktive wie inerte Stoffe, erscheint mir offensichtlich. Es steht hier aber nicht im Vordergrund.

Über den Atem sind wir also wechselseitig verbunden. Für beide Partner ist diese Verbindung lebenswichtig, weil Sauerstoff und Kohlendioxid grundlegende Voraussetzungen der jeweiligen stofflichen Existenz darstellen. Ohne Kohlendioxid gäbe es keine grünen Pflanzen, die das Molekül für ihren Stoffwechsel benötigen. Ohne Sauerstoff gäbe es keine Tiere inklusive uns Menschen, deren Existenz auf dieses Molekül zu hundert Prozent angewiesen ist.

Dieses evidente Beispiel lässt sich verallgemeinern. Denn es verkörpert das grundlegendste Prinzip des Lebens schlechthin, ohne das unsere Existenz, jede lebende Existenz buchstäblich unmöglich wäre. Gäbe es dieses Prinzip der wechselseitigen stofflichen Beziehung nicht, gäbe es auch uns nicht. Es gäbe mich nicht. Ich könnte diese Zeilen nicht schreiben, weil ich gar nicht existierte. Und es würde sie niemand lesen können, weil auch der Leser, die Leserin nicht existieren würde.

Das heißt, alles was wir materiell sind, ist vorübergehend und stammt von anderem Leben. Unsere Körper sind aufgebaut aus Stoffen, die wir von anderen Lebewesen borgen, die dafür ihr Leben geben oder zumindest Teile ihres Körpers; Tiere, Pilze, Pflanzen. Deswegen spricht man ja von »Stoffwechsel«. Der Stoff »wechselt« von einem Körper zum anderen. Von mir zu den Bäumen. Vom Baum zum Käfer, der an dessen Wurzeln knabbert. Vom Käfer zum Vogel, der das Kerbtier seinen Jungen verfüttert. Vom Vogel zur Ringelnatter, die das Nest entdeckt hat. Von der Ringelnatter zum Bussard, der gerade hungrig seine Kreise zieht und nach Beute sucht. Und so weiter und so fort.

Nichts in diesem beziehungsreichen Fließen ist auf Dauer, wenn man es von einer individuellen Warte aus betrachtet. In mir findet ein permanenter stofflicher Auf- und Abbau statt, den ich zwar nicht sehe, weil die Moleküle, um die es dabei geht, zu klein dazu sind. Das Fließen hält mich aber permanent in Atem. Weil alles fließt, muss ich, müssen wir, muss jedes Lebewesen dauernd für geeigneten Nachschub sorgen. Baum, Käfer, Vogel, Ringelnatter, Bussard, der Mensch und alle anderen Lebewesen auf unserem lebenden Planeten. Wer sich dem Fließen verweigert, verdurstet und verhungert.

Bei diesem Fließen von Stoffen und Energie formen sich Beziehungsnetze, deren Knotenpunkte Lebewesen sind. Im einzelnen Lebewesen verknüpfen sich die Stoffe schlussendlich zu ortsstabilen Stoffkreisläufen, die,

ähnlich wie ein Wasserwirbel, nun als individuelle Einheit in Erscheinung treten. Milliarden und Abermilliarden Lebenswirbel sind es, die miteinander und mit Mutter Erde in Beziehung treten. Und selbst wenn ein Lebenswirbel an sein unvermeidliches Ende gelangt und sich wieder auflöst, fließen seine stofflichen Reste weiter im Netz. Bakterien, Pilze und Saprobionten zersetzen den nun toten Körper. Sie ernähren sich von seiner Asche und reichen ihre Teile und Abbauprodukte weiter an andere Lebewesen.

Der Teil und das Ganze

Das ist das Leben. Ein komplexes Netz stofflicher Beziehungen, dessen Knotenpunkte Organismen sind. Energetisch gespeist von der Kraft der Sonne, die, von den grünen Pflanzen angezapft, das Lebensnetz antreibt. Ohne Sonne gäbe es kein Netz. Ohne Netz gäbe es kein Leben, wie wir es heute kennen. Ohne Leben gäbe es keine Lebewesen. Es gäbe mich nicht, der ich über das Erleben forsche und rasoniere. Das Leben ist alles zusammen. Es ist das große Ganze, an dem jedes Lebewesen als Teil partizipiert. Die Begriffe Leben und Lebewesen bezeichnen zwei unterschiedliche Dimensionen innerhalb einer umfassenden Einheit. Normalerweise identifizieren wir unser individuelles Leben mit dem Leben an sich. Das ist falsch. Wer diesen Fehler macht, verwechselt den Teil mit dem Ganzen. Und weil er den Teil fürs Ganze hält, blendet er in der Regel das tatsächliche Ganze aus. Als gäbe es nur ihn und alles andere wäre eine Folge seiner Existenz, die allein von ihm abhängt. Das ist eine unnötige Verkehrung der Tatsachen. Nicht das Ganze hängt von uns oder mir ab, sondern der Teil, also ich, hänge vom Ganzen ab. Das Ganze kann auch gut ohne mich auskommen. Ich kann jedoch nie ohne das Ganze auskommen, also ohne das Lebensnetz, das mich nährt und erhält. Wenn alle grünen Pflanzen, Tiere und Pilze, alle Einzeller und Bakterien von der Erdoberfläche verschwinden würden, wenn also das Lebensnetz schlagartig aufhörte zu existieren, wäre es auch aus mit mir. Würden die Menschen hingegen einen kollektiven Selbstmord vollziehen, würde das Lebensnetz wohl nicht einmal mit der Wimper zucken, wenn es eine hätte. Es braucht uns nicht für sein Gelingen. Wir hingegen brauchen es sehr wohl.

Wer den Teil fürs Ganze hält, tut sich auch schwer, die Gesetzmäßigkeiten zu erkennen, die dem Ganzen unterliegen. Wer aber die Gesetzmäßig-

keiten des Ganzen nicht kennt, kann auch nicht angemessen handeln. Die Gesetzmäßigkeiten des Lebensganzen bestimmen den Rahmen, an dem sich unser Handeln orientieren muss. Das ist unmittelbar einsichtig und wird wohl jeder sofort verstehen. Ich kann mich beispielsweise nicht über die Rahmenbedingung der Schwerkraft hinwegsetzen, die aus dem Wechselspiel der Kräfte resultiert, die dem planetaren Ganzen innewohnen. Mache ich es dennoch, indem ich beispielsweise frohgemut von einem Hochhaus springe, bezahle ich dafür mit meinem individuellen Leben.

Das Phänomen des Fließgleichgewichts

Eine Gesetzmäßigkeit im Lebensnetz erscheint mir von besonderer Bedeutung zu sein. Ich werde diese daher kurz skizzieren. Jeder sollte sie kennen, um sein Handeln und Erleben daran auszurichten.

Materiell besteht das Lebensnetz aus geschlossenen Kreisläufen. Der Wasserkreislauf ist ein bekanntes Beispiel dafür. Wasser regnet ab, sammelt sich, wird von Lebewesen aufgenommen, die es bald wieder ausschwitzen oder mit ihrem Harn ausscheiden; ausgeschiedenes und frisches Wasser vereinigen sich in den Flüssen, den Seen und den Meeren, die die Erdoberfläche zu mehr als zwei Drittel bedecken; schließlich verdunstet das Wasser wieder und alles beginnt von vorne. Aber auch alle anderen stofflichen Substanzen bewegen sich in Kreisläufen, die sich auf der Reise durch die Lebewesen komplex miteinander verschlingen. Selbst für Fels und Stein gilt dies, wenngleich hier die Langsamkeit des Kreislaufs denselben für den Menschen unsichtbar macht. Sieht man von Meteoriteneinschlägen ab, haben wir es daher mit einem Geschehen zu tun, bei dem die vorhandene Materie unseres Heimatplaneten mengenmäßig gleichbleibt. Sie wird nicht mehr, sie wird aber auch nicht weniger, solange sie durch das Lebensnetz kreist. Die Lebewesen können sich materiell daher nur aus dem speisen, was im Lebensnetz vorhanden ist. Mit anderen Worten, das Lebensnetz hat stoffliche Grenzen, es ist nicht unbegrenzt. Zur thermodynamischen Implikation dieses Gedankengangs siehe die Anmerkung am Ende des Buches.³

Die stoffliche Begrenztheit führt zu einer bemerkenswerten Folge, die das Lebensnetz in seiner Erscheinung, so wie wir es kennen, prägt. Alles Materielle im Lebensnetz verteilt sich auf Stoffflüsse, die sich an den Knotenpunkten des Netzes, also den Lebewesen, überkreuzen. Vermehrt

sich nun ein bestimmtes Lebewesen rasch, nimmt die Anzahl an Individuen zu, die nun mehr stoffliche Substanzen aus dem Lebensnetz an sich ziehen als ihre Ahnen, die zahlenmäßig weniger Individuen waren. Fließt zu einer Stelle aber mehr stoffliche Substanz, steht woanders weniger zur Verfügung. An der im Netz zirkulierenden Gesamtstoffmenge ändert sich ja nichts. Mehr Stoffliches hier wird durch weniger Stoffliches dort austariert. So reguliert das Lebensnetz seine Stoffflüsse notwendigerweise selbst. Alles fließt im Netz und bleibt dabei mengenmäßig stets gleich. Dieses Austarieren zwischen Abschnitten der stofflichen Flüsse bei gleichbleibender Gesamtmenge bezeichnen Wissenschaftler als Fließgleichgewicht. Man darf sich dabei in seiner Vorstellung nicht vom Bild einer Waage mit ihren zwei Waagschalen leiten lassen. Das Fließgleichgewicht hat keine Waagschalen. Das Fließgleichgewicht ist auch kein statisches Ding, kein Stillstand, wie es die Waagschalen suggerieren, sondern ein dynamischer Prozess, bei dem sich im Gesamtsystem des Fließens die einzelnen Flüsse gegenseitig austarieren. Dabei stellen sich Mittelwerte ein, um die die einzelnen Flüsse schwingen. Die Löwen in der Savanne nehmen beispielsweise nie überhand, obwohl sie viel stärker sind als ihre Beutetiere. Das gilt, wie wir heute wissen, für alle Räuber-Beute-Beziehungen. Diese regulieren gegenseitig ihre Bestände, also die Menge der Stoffe, die sie aus dem Lebensnetz beziehen.

Ist das Phänomen des Fließgleichgewichts einmal erkannt, begegnen wir ihm im Lebensnetz überall wieder. Es ist die grundlegende Gesetzmäßigkeit, die dem Lebensnetz innewohnt, von der ich weiter oben geschrieben habe. Es gleicht in seiner elementaren Wichtigkeit der Gravitation, also der Schwerkraft, die als eine der vier Grundkräfte der Physik gilt. Das Fließgleichgewicht gilt nicht nur für Räuber-Beute-Beziehungen. Es gilt eigentlich für jeden beliebigen Punkt im Lebensnetz, auf den wir scharf stellen. Zwei aktuelle Beispiele mögen das illustrieren: der globale Klimawandel und die weltweite Zunahme an Menschen in der westlichen Welt, die unter Fettleibigkeit, Adipositas leiden.

Der Klimawandel wird durch ein Zuviel an klimaaktiven Stoffen in der Atmosphäre verursacht.⁴ Klimaaktive Stoffe in der Atmosphäre regulieren, vereinfacht ausgedrückt, die Temperatur, die auf dem Planeten Erde herrscht. Eine bestimmte Menge an klimaaktiven Stoffen steht dabei einer bestimmten Temperaturverteilung auf der Erde gegenüber. Über viele

Jahrmillionen haben sich nun diese Stoffe auf eine bestimmte Menge eingependelt, die vom Lebensnetz reguliert wird. Hinzukommen und Abfließen der Stoffe halten sich dabei die Waage. Die Folge davon: eine um einen Mittelwert pendelnde, konstante Temperaturverteilung auf Mutter Erde, an die sich die verschiedenen Lebensgemeinschaften im Laufe der Zeit angepasst haben. Nehmen diese Stoffe nun – aus welchen Gründen auch immer – zu, beginnt die Temperatur auf der Erde zu steigen. Genau das erleben wir zurzeit weltweit. Eine stetige Zunahme der Temperatur, hervorgerufen durch eine Veränderung des Fließgleichgewichts klimaaktiver Substanzen in der Atmosphäre. Dass dies für die Lebensgemeinschaften weltweit Stress bedeutet, liegt auf der Hand. Schließlich entfernen sich mit den Temperaturen auch andere ökologische Parameter, wie zum Beispiel die Niederschlagsmuster, von den für sie notwendigen optimalen Bedingungen.

Analoges gilt nun für die Fettleibigkeit, die weltweit in besorgniserregendem Ausmaß zunimmt.⁵ Der gesunde Mensch bewegt sich gewichtsmäßig in einem vorhersagbaren Normbereich, der mit Geschlecht und Körpergröße korreliert ist. Sein Gewicht ist dabei ebenso Ausdruck eines Fließgleichgewichts aus dem, was wir durch Essen und Trinken an Kalorien zu uns nehmen, und dem, was an Energie, die der Körper aus der Nahrung gewinnt, wieder durch Bewegung verbrannt wird. Dieses Fließgleichgewicht ist bei Adipositas-Kranken empfindlich gestört. Sie nehmen viel zu viele Kalorien auf und verbrennen im Gegenzug viel zu wenige davon. Was bleibt sind Fettpolster, die stetig wachsen, indem das tägliche Zuviel an Kalorien zur Gewohnheit wird und sich an Hüfte, Bauch und Po sichtbar niederschlägt. Aber ähnlich wie die Temperatur eine wichtige ökologische Randbedingung für geografische Lebensgemeinschaften darstellt, tut es das Fett im menschlichen Körper. Es ist eine wichtige ökologische Randbedingung für die Lebensgemeinschaft der Zellen, die den Körper bilden und sich evolutionär an ein bestimmtes Fließgleichgewicht angepasst haben. Wird dieses Fließgleichgewicht überschritten, gerät das Wechselspiel der Zellen im Körper des Menschen außer Tritt und die Gesundheit schwindet. Eine Entgleisung des Fließgleichgewichts im Fettstoffwechsel ist im genetischen Programm der Zellen nicht vorgesehen und wird daher nicht aufgefangen. Das Lebensnetz im Körper verliert sein Gleichgewicht. Der Mensch erkrankt.

Der Klimawandel hat also gewissermaßen seine anthropologische Entsprechung in der weltweiten Adipositas-Schwemme, verursacht durch nutritive Maßlosigkeit. Beides sind Folgen gestörter Fließgleichgewichte, die der Mensch letztendlich mit seinem Verhalten verursacht und zu verantworten hat.

Aus dieser Falle, egal ob Klimawandel oder Adipositas, oder andere Formen gestörter Fließgleichgewichte, kann nur der entkommen, der den Weg heraus mit einem guten Erleben koppelt. Habe ich die Wahl zwischen mehreren Formen des Erlebens, wähle ich die, die mir gut tut. Der richtige Weg ist folglich der, der dir gut tut. Den richtigen Weg erkennst du an dir selbst. Daran, ob dir das Erleben Wohl bereitet oder nicht. Eine entsprechende Portion an Selbst-Ehrlichkeit vorausgesetzt, gibt es nur eine Richtschnur auf dem Weg durchs Leben und in die Zukunft: die Güte deines Erlebens.

Das ist die Botschaft dieses Buches, die ich auf den folgenden Seiten schrittweise entfalten werde. Ich beginne dabei mit der Frage, wie Leben und Erleben zusammenhängen. Daraus ergibt sich die nächste Frage: Woraus besteht das Erleben und wie organisiert es sich? Begreift man das Erleben als Ganzheit, die sich selbst organisiert, erkennt man schließlich, dass das Zusammenspiel der Teile im Erleben über dessen Qualität entscheidet: Wie ist gutes Erleben möglich? Mit diesen drei ersten Schritten ist die Grundlage geschaffen, auf der alles Weitere aufbauen kann.

In der Folge widme ich mich dem Zusammenspiel der Elemente im Erleben. Ich gehe dabei von der Erkenntnis aus, dass im Erleben zwei Welten aufeinandertreffen: inneres Erleben, wie zum Beispiel die Gefühle, und äußeres Erleben, das die Umwelt mit einbezieht und umgangssprachlich als Verhalten bezeichnet wird. Inneres Erleben und Verhalten bedingen sich gegenseitig. Ich untersuche diese Gegenseitigkeit zuerst aus der Blickrichtung des inneren Erlebens, wobei ich mich wiederum schrittweise diesen Teilen widme. Den Beginn machen die Emotionen und deren Einfluss auf mein Erleben im Alltag. Darauf folgt das imaginative Erleben oder Vorstellungserleben das sich in meinen Tagträumen und meiner Fantasie verkörpert. Es dient, wie wir sehen werden, dem Erleben als Fackel, die mir und dir den Weg weist. Zugleich zieht es dem rationalen Erleben, das als logisches Denken in Erscheinung tritt, den notwendigen Rahmen, den die Rationalität zu ihrer Entfaltung braucht.

Im Vergleich dieser Teile wird schließlich die entscheidende Rolle klar, die den imaginativen Prozessen zukommt, also den Vorstellungen, die wir vom Leben und der Welt haben. Verbunden mit starken Gefühlen, bestimmen diese mein und dein Verhalten, aber auch unser Denken.

Über das Verhalten greift das Erleben auf die Umwelt zu und hinterlässt dort seine Spuren. Dieser Zusammenhang wird anhand von kollektiven Vorstellungen und Leitideen untersucht, wie zum Beispiel jene vom unbegrenzten Wachstum. Diese Vorstellungen prägen das moderne Leben und sind für die Probleme verantwortlich, vor denen die Menschheit heute weltweit steht. An Alternativen dazu wird schließlich gezeigt, welche Richtung das Zusammenleben nehmen kann, wenn das imaginative Erleben sich ändert. Interdisziplinäre Belege für diese Alternativen beweisen deren Plausibilität.

Aber woher kommen neuen Vorstellungen? Woher kommen Alternativen im imaginativen Erleben? Woher stammt das Rohmaterial, aus dem die Fantasie neue Vorstellungen formt? Ich werde zeigen, dass dieses Rohmaterial aus dem körperlichen Erleben stammt. Aktuelle und fiktive Beispiele untermauern meinen Gedanken. Dabei wird klar, dass der Mensch die weitere Entwicklung hin zu einer globalen nachhaltigen Koexistenz ganz gezielt beeinflussen kann. Indem er geeignete Voraussetzungen im körperlichen Erleben schafft, liefert er der Fantasie das Rohmaterial zu neuen Vorstellungen. Für einen friedvollen Übergang in eine lebenswerte Zukunft ohne das heutige Gefahrenpotential sind diese neuen Vorstellungen unerlässlich.

Mit den gewählten Beispielen decke ich die zwei wichtigsten Lebensbereiche des modernen Menschen ab: Freizeit und Arbeit. In beiden Bereichen gilt das Prinzip des guten Erlebens. Stellt man Menschen vor die Alternative, wählen sie das Erleben, das ihnen besser tut. Bezieht man dabei die Umwelt als Faktor guten Erlebens mit ein – die biologische Umwelt und die soziale Umwelt – resultiert daraus ein effektvoller Hebel des selbstbestimmten Wandels. Diesen wird es brauchen, wenn sich das Tor in eine Zukunft öffnen soll, von der die Menschen weltweit träumen.

1

Über das Erleben

Wie kommt das Erleben in die Welt?

Beginnen wir mit dem Leben. Wie das Leben in die Welt getreten ist, weiß niemand. Ob es einmal oder mehrmals geschehen ist. Ob es heute noch immer irgendwo geschieht, dass sich aus unbelebter Materie Leben bildet. Ob es aus dem Weltall auf die Erde kam oder immer schon dagewesen ist. Vielleicht ist ja der Kosmos insgesamt lebendig, wie manche vermuten. Wir können darüber nur spekulieren. Was wir aber mit Gewissheit sagen können, ist, dass sich das Leben im und aus dem stofflichen Fließen verwirklicht. Dabei formieren sich im fließenden Netz der Stoffe kreislaufförmige Abschnitte, die sich verselbstständigen. Wo diese Lebenswirbel in Erscheinung treten, teilen sie das Netz in zwei Bereiche: den autonomen Wirbel und sein Umfeld, mit dem er stofflich in Beziehung steht und das er mit anderen Lebenswirbeln fortan teilt. Beide sind zugleich da, der Lebenswirbel als Teil und das Ganze, das sein Umfeld ist. Es muss daher ein Akt der Gleichzeitigkeit sein, in dem das Leben ursprünglich in die Welt tritt. Dabei grenzen sich die Lebenswirbel ab und nutzen diese Grenze fortan als Ort des Austauschs mit ihrem Umfeld. Auch das lässt sich rückblickend rekonstruieren.

Die kleinsten Lebensformen, die wir heute kennen, sind Bakterien. Komplexe Lebensnetzabschnitte in Kreislaufform, die sich mit einer Haut umgeben. Diese Haut resultiert aus Stoffen, die im bakteriellen Lebenswirbel gebildet werden und aufgrund ihrer chemischen Eigenschaften spontan zu einer Membran zusammentreten. Self-Assembling, »Selbst-Zusammensetzung«, nennen das die Wissenschaftler.⁶ Ein Phänomen, das sich auch im Reagenzglas beobachten und reproduzieren lässt.

Diese Membran fasst nun den Lebenswirbel räumlich ein. So erhält er einen Körper, seine fest umrissene Gestalt und zerfließt nicht. Diese Membran fungiert aber zugleich als Ort des Austauschs. Schließlich haben wir es beim Lebenswirbel mit einem Fließen zu tun, das mit dem Lebensnetz weiterhin in Verbindung bleibt. Da die Stoffe im Lebensnetz nicht nur fließen, sondern auch chemisch miteinander reagieren, kann der bakterielle Lebenswirbel, ist er einmal aufgetreten, daraus seinen Vorteil ziehen. Seine ihn begrenzende Oberfläche ist ein selektives Organ, das aufgrund seiner stofflichen Beschaffenheit bestimmte Stoffe aus dem Umfeld durchlässt und andere vom Eindringen abhält. Mit Hilfe seiner Membran bestimmt

der Lebenswirbel also, welche Stoffe aus dem Umfeld an seinem eigenen Fließen teilnehmen und welche nicht. Zugegeben, das ist eine sehr einfache Beschreibung eines äußerst komplexen Vorgangs, der heute erst zum Teil erforscht ist und dessen Beschreibung tausende Lehrbuchseiten füllt. Aber im Kern trifft sie zu und umreißt das für uns Wesentliche.

Wir wissen heute, dass eine Vielzahl verschiedener Bakterien existiert, die sich in molekularen und funktionalen Details unterscheiden. Bazillen, Chlamydien, Coccen, Firmicuten, Spirillen, Spirochäten, Streptococcen und viele andere mehr. Was heute aufgrund erdrückender Indizien von vielen anerkannt wird, obwohl lange und kontrovers um diese Perspektive gerungen wurde, ist, dass sich im Laufe der Evolution Bakterien zu komplexeren Gebilden dauerhaft zusammenschlossen.⁷ So traten die echten Zellen ins Dasein. Gebilde aus bakteriellen Teilen, die fortan miteinander Individuen, also unteilbare Lebenseinheiten, bilden. Auch heute noch bevölkern die Nachfolger dieser beständigen Symbiosen als Einzeller, also einzellige Lebenswirbel, den Erdball; Amöben (Wechseltierchen), Flagellaten (Geißeltierchen), Ciliaten (Wimperntierchen), Sporozoen (Sporentierchen).

Was wir heute auch wissen, ist, dass im Verlauf der Evolution die Einzeller den symbiontischen Schulterschluss ihrer bakteriellen Körperteile wiederholten. Sie schlossen sich zu mehrzelligen Gebilden zusammen. Einer der Nachkommen aus dieser folgenreichen Vereinigung ist der Schreiber dieser Zeilen. Solche Übergänge lassen sich auch heute noch in der Natur beobachten. So kennt man beispielsweise eine Amöbe, einen Einzeller namens *Dictyostelium*. Solange dieses Wechseltierchen genügend Nahrung findet, lebt es als Einzeller im Boden. Verschlechtern sich jedoch die Bedingungen im umgebenden Lebensnetz, aggregieren diese Tierchen und bilden gemeinsam einen mehrzelligen Körper, bezeichnet als Schleimpilz. Aus diesem wächst bald ein Stiel empor mit einer Kapsel am Ende, die schwarmfähige Sporen enthält.⁸ Als Sporen werden in der Biologie Entwicklungsstadien von Lebewesen bezeichnet, die der ungeschlechtlichen Vermehrung und Verbreitung dienen. Im Falle des Schleimpilzes sind es einzellige Sporen, die, nach dem Platzen der Kapselwand, der Wind trägt. Verfrachtet die luftige Reise die Sporen in eine ernährungsgünstige Gegend, setzen sie dort ihre Existenz als einzellige Amöben fort. Solange, bis die Verhältnisse wieder schlechter werden und der Migrationszyklus von vorne beginnt.

Vielleicht ist es ja wirklich so gewesen, dass sich das vielzellige Leben einem Engpass im Lebensnetz verdankt, der eine kooperative Vorgehensweise nahelegte. Und daher jene bevorzugte, die beizeiten eine kooperative Strategie als genetische Alternative entwickelt haben. Wir wissen es nicht. Jedoch liefert das Beispiel eine schöne Metapher, die uns heutige Menschen angesichts unserer weltweiten Probleme und Engpässe zu denken geben sollte. Zugleich beweist es die Herkunft der mehrzelligen Individuen aus einzelligen Vorfahren.

Worin sich Ein- und Mehrzeller unterscheiden

Der Mehrzeller hat nun eine Aufgabe, die der Einzeller noch nicht kennt. Seine Zellen müssen geeint auftreten. Das heißt, sie müssen sich koordinieren. Denn ohne Koordination macht vielleicht jede Zelle, was sie will, und die neu gewonnene Einheit kommt nicht zum Tragen.

Koordination für Zellen oder zelluläre Lebenswirbel bedeutet, den Stoffaustausch untereinander zur gegenseitigen Orientierung zu nutzen. Zellen tauschen untereinander Stoffe aus. Nehmen wir einmal an, wir haben mehrere geißeltragende Zellen vor uns, die am Hinterpol eines kleinen wasserlebenden Organismus für dessen Bewegung verantwortlich sind. Beginnen diese nun im Zuge ihres kreisläufigen Stoffaustauschs synchronisiert mit ihren Geißeln zu schlagen, schieben sie den Organismus, zu dem sie gehören, aus der Dunkelzone hinein ins vielversprechende Licht, oder umgekehrt; je nachdem. Für die einen erscheint das Licht vielleicht vielversprechend, für die anderen die Dunkelheit. Jedenfalls verhalten sich die Zellen koordiniert. Ihr koordiniertes Verhalten ist dabei durch einen gegenseitigen Stoffaustausch zustande gekommen, der die Zellen aufeinander abgestimmt hat. Gewiss braucht es, um ein solches kooperatives Verhalten unter Zellen genetisch zu fixieren, mehrere Schritte und eine entsprechende Zeit. Evolutes Lernen geht nicht von heute auf morgen. Aber wenn man bedenkt, dass aufgrund der derzeitigen Faktenlage etwa 800 Millionen Jahre⁹ für die Entwicklung der Mehrzeller veranschlagt werden dürfen, erscheint der Zeitraum dafür durchaus ausreichend.

Wie kommen aber die Stoffe nun von einer zur anderen Zelle, wenn der Organismus größer wird und die Zellen immer weiter auseinander liegen, also ein direkter räumlicher Kontakt nicht mehr besteht? Die erste Lösung, die die Mehrzeller dafür gefunden haben, ist so einfach wie ein-

leuchtend. Sie haben das genutzt, was sich in ihrem Körper dafür anbot. Dazu muss man wissen, dass die Zellen nicht immer nahtlos aneinander liegen, sondern in der Regel Zwischenräume auftreten, die mit Flüssigkeit gefüllt sind. Zudem treten bei vielen mehrzelligen Lebewesen kontraktile Zellspezialisten auf, die, wenn sie sich zusammenziehen, das Fluid zwischen den Zellen in Bewegung setzen. Es fließt und befördert nun die Stoffe, die darin enthalten sind, durch den Körper. So können selbst weit voneinander entfernte Zellen miteinander stofflich interagieren. Indem sie die Körperflüssigkeit als Transportsystem für die Stoffe nutzen, die sie untereinander austauschen. Der lateinische Begriff für Flüssigkeit lautet »*humor*«. Wir bezeichnen daher diese Form des Stoffaustausches zwischen Zellen als humorale Koordination.

Im Zuge der Evolution hat sich die Grundlage der humoralen Koordination, das System der Flüssigkeit im Körper, schrittweise verfeinert. Anfänglich befand sich das Fluid in den Spalten zwischen den Zellen. Bald jedoch bildeten sich eigene Leitungsgewebe für die Körperflüssigkeiten (Blut, Lymphe) heraus, mit eigenen kontraktilen Abschnitten, sogenannten Herzen. Das offene Lymphgefäßsystem der Insekten ist ein Beispiel dafür, ebenso das geschlossene Blutgefäßsystem bei Wirbeltieren, dessen zarte Endverzweigungen, die Kapillaren, bis an einzelne Zellen heranreichen.

Bei mehrzelligen Lebewesen tritt aber noch eine zweite Form der Koordination von Zellen auf, die neuronale Koordination. Diese nutzt einen spezialisierten Zelltyp mit einer einzigartigen Form und einem einzigartigen Verhalten: die Nervenzelle. Deren polarer Körperbau prädestiniert sie für ihre Aufgabe als koordinatives Werkzeug: Eine Seite besteht in der Regel aus baumartig verzweigten Armen, die mit anderen Zellen in engen Kontakt treten. Diese vereinigen sich zu einer zentralen Region, die den Zellkern beherbergt. Davon strahlt ein Ausläufer aus, der mitunter eine beträchtliche Länge erreichen kann. Dessen Ende zweigt sich ebenfalls baumartig auf und tritt mit den Fortsätzen in engen Kontakt mit Folgezellen. Mithilfe ihrer Baumstruktur aus verzweigter Wurzel und Krone kann sich eine einzelne Nervenzelle nun zwischen einer großen Anzahl anderer Zellen aufspannen – das können ebenfalls wieder Nervenzellen sein oder, ganz allgemein, Körperzellen jeder Art (Muskelzellen, Drüsenzellen usw.)

Die eigentliche koordinative Funktion wird schließlich von ihrem einzigartigen Verhalten vermittelt. Ihre spezielle Netzwerkphysiologie befähigt

higt sie zur Bildung elektrischer Wellen, die sich vom Wurzelbereich zum Kronenbereich gerichtet fortpflanzen und im Kronenbereich auf Folgezellen überspringen können. Ist die Folgezelle gleichfalls eine Nervenzelle, pflanzt sich die elektrische Welle gegebenenfalls dort fort. »Gegebenenfalls« bedeutet dabei: Da jede Nervenzelle zugleich von mehreren Nervenzellen beeinflusst wird, entscheidet darüber, vereinfacht ausgedrückt, die Summe der gleichzeitig eintreffenden Signale. Übertritt diese einen festgeschriebenen Schwellenwert, feuert auch die Folgezelle. Bei jeder anderen Zelle lösen die ankommenden elektrischen Wellen ebenfalls spezifische Zellreaktionen mit koordinativen Funktionen aus. Das können beispielsweise Muskelkontraktionen sein oder die Bildung von Drüsensekreten.

Beim Menschen gibt es insgesamt 10^{11} Nervenzellen,¹⁰ die miteinander über Wurzel-Kronen-Verbindungen benachbarter Zellen vielfältig »verdrahtet« sind. So bildet sich ein komplexes Koordinationsorgan, das menschliche Nervensystem mit Gehirn, Rückenmark und peripheren Nerven(netzen). Dieses setzt sämtliche Zellen im Körper mithilfe ihrer elektrischen Wellen in Beziehung und vernetzt sie dynamisch.

Wie Verhalten und Erleben zusammenhängen

Insgesamt besteht der menschliche Körper aus etwa 10^{14} Zellen,¹¹ die sich nun humoral über die Blutbahn und neuronal über das Nervensystem koordinieren. Dabei bilden sich laufend neue koordinative Muster aus verschiedenen Zellen, die das einheitliche Auftreten des Organismus erzeugen und sicherstellen. Nach außen tritt diese dynamisch wechselnde, koordinative Einheit bei Tier und Mensch schließlich als Verhalten zutage. Das Miauen der Katze, das Bellen des Hundes, das Kikeriki des Hahnes, das Flattern des Bussards, der von seiner luftigen Warte über dem Feld eine Beute erspäht. Aber auch die Kopfbewegung meiner Frau, die gerade zu mir her blickt. Oder der Schritt, der auf diese Bewegung folgt. Oder die Hand, die sie hebt, um ein Papier auf meinem Tisch abzulegen. Alles, was wir an anderen beobachten können, ist Ausdruck koordinativen Wirkens. Hinter allem stehen Zellen, die sich gegenseitig koordinieren und dabei das Verhalten des Organismus erzeugen.

Es gibt aber auch eine Innensicht dieses Geschehens. Während ich da sitze und schreibe, beobachte ich mich selbst. Ich sehe mich gleichsam von

innen. Ich sehe, was sich tut, während die Zellen in mir sich gegenseitig koordinieren und das hervorbringen, was ich beobachte. Ich beobachte die Bewegung meiner Finger auf der Tastatur. Die Gedanken, die dabei durch meinen Kopf gehen. Das Fühlen, das im Hintergrund mein Tun begleitet.

Diese Innensicht ist nun mein Erleben im Augenblick des Geschehens. Ich teile diese Gabe mit allen anderen gesunden Menschen, deren koordinativen Prozesse sich ihnen gleichfalls in ihrem individuellen Erleben offenbaren.

Das Erleben folgt also aus den stofflichen Bedingungen des Lebens, von denen es nicht getrennt werden kann. Wie dieses ist es prozesshaft. Wie dieses resultiert es aus den spontanen Regungen des Lebensnetzes. Wie dieses gehorcht es den Gesetzen des Lebenswirbels, zu dem es gehört und der sich im Akt des menschlichen Erlebens seiner selbst bewusst wird. Wie dieses kann es nicht ungestraft missbraucht werden. Leben und Erleben spiegeln sich ineinander. Sie spiegeln sich gegenseitig wider. Diese Ahnung dürfen wir hier das erste Mal äußern. Unbeschädigtes, gutes Leben, um das wir weltweit ringen, spiegelt sich in unbeschädigtem, gutem Erleben wider. Deswegen leiden so viele Menschen. Leiden bedeutet sich als Leidenden erleben. Sich als Beschädigter zu spüren und zugleich als Beschädiger zu erfahren. Die Hand, die das Lebensnetz zerreißt, ist meine Hand. Der Kopf, der dazu nickt, ist mein Kopf. Die Freunde, die dazu Beifall klatschen, sind meine Freunde. Wir leiden an den Beschädigungen, die wir uns im Erleben und dem Lebensnetz im Gesamten zumuten und jeden Tag mit unseren lebensfernen Handlungen aufs Neue zufügen.

Die Gesetze des Lebens sind mit den Gesetzen des Erlebens identisch. Eine Missachtung dieser Gesetze, ein Zuwiderhandeln dagegen macht sich sowohl in der Welt als auch im Erleben jedes Einzelnen bemerkbar. Es macht sich als Leiden bemerkbar. Leiden infolge Missachtung der Gesetze des Lebens. Das ist es, was wir zurzeit weltweit erleben.

Aber noch sind wir für diesen Zusammenhang nicht bereit. Noch sind wir nicht so weit, um diesen Zusammenhang klar zu fassen und daraus ein zielvolles Handeln abzuleiten, das einen Streifen der Hoffnung an den Horizont zaubert. Aber hoffen dürfen wir bereits. Denn mit der Hoffnung fängt alles Neue an.

Wie gestaltet sich das Erleben?

Im Erleben des Menschen treten unterschiedliche Qualitäten zutage. Darüber gibt es keinen Zweifel. Ein Beispiel als Beweis: Ich gehe im Zimmer auf und ab und überlege. Dabei macht sich eine gewisse ängstliche Nervosität bemerkbar, weil ich heute Nachmittag zum Zahnarzt muss. Die Vorstellung davon quält mich schon seit Tagen.

In diesem Beispiel treten nebeneinander vier verschiedene Qualitäten auf, die mein Erleben ausmachen. Ich gehe im Zimmer auf und ab – ich handle. Dabei überlege ich – ich denke. Zugleich kommt Nervosität auf – ich fühle. Das Gefühl wird von einer Vorstellung begleitet – ich male mir den Arztbesuch bildlich in meiner Fantasie aus.

Während mein Denken um eine Textstelle kreist, bewege ich mich durch den Raum. Die Textstelle hat dabei nichts unmittelbar mit dem Gehen zu tun oder dem Raum, den ich durchschreite. Ebenso hat der Raum nichts unmittelbar mit meiner Nervosität zu tun, die mein Denken untermalt. Der Raum macht mich nicht nervös, auch das Denken nicht. Vielmehr ist es die Vorstellung vom nahenden Arzttermin, die mir bereits heute beim Aufwachen ein unangenehmes Gefühl in der Magengegend beschert und mich seither nicht mehr verlassen hat.

Das Denken erfolgt unabhängig vom Gehen. Wenngleich ich zugeben muss, dass mein Denken im Gehen mir irgendwie flüssiger erscheint und leichter fällt als im Sitzen. Das Gehen erfolgt unabhängig vom Fühlen. Wenngleich ich auch hier zugeben muss, dass meine Frau an meinem Gang meine Gefühlslage recht gut einschätzen kann. Also sind auch in beiden Fällen subtile Wechselwirkungen zu vermuten. Auf diese werde ich später eingehen. Vorerst wende ich mich jedoch den Unterschieden zu.

Ich würde auch auf und ab gehen, wenn ich keinen Arzttermin am Nachmittag erwarten würde, der meine Fantasie gefangen hält. Mein Denken könnte auch um die Textstelle kreisen, während ich in meinem Fitnessclub schwimme oder am Crosstrainer liefe.

Daraus ist zu schließen: Alle vier Erlebnisqualitäten erfolgen aus sich heraus und treten als unverwechselbare Qualitäten in Erscheinung. Kein gesunder Mensch verwechselt sein Denken mit seinem Fühlen, sein Fühlen mit dem Bilderstrom der Fantasie und diese drei individuellen Erlebnisqualitäten mit seinem Handeln. Dass das Denken etwas anderes ist als

das Fühlen und das Fühlen etwas anderes als das Gehen und das Gehen etwas anderes als der Bilderstrom im Kopf, wird vermutlich niemand bestreiten.

Das ist durchaus bemerkenswert. Im koordinativen Verhalten der Zellen muss es daher Mechanismen geben, die diese eindeutigen Unterscheidungen im Erleben ermöglichen.

Eine erste Erklärung bieten unsere vorangegangenen Überlegungen. Wenn sich Zellen sowohl humoral als auch neuronal koordinieren, ist zu erwarten, dass diese beiden Methoden auch im Erleben entsprechend getrennte Spuren hinterlassen. Dabei ist zu vermuten, dass sich humorale Koordinationen anders anfühlen als ihre neuronalen Geschwister.

Für einen augenscheinlichen Unterschied bin ich zuvor eine wichtige Zusatzinformation schuldig geblieben. Humorale und neuronale Koordinationen unterscheiden sich in Geschwindigkeit und Dauer. Der für die humoralen Koordinationen verantwortliche Blutfluss ist, verglichen mit den elektrischen Salven der Nervenzellen, ein deutlich langsames Geschehen. Im Blut kann es Minuten, ja Stunden dauern, bis eine koordinationsaktive Molekülsorte wieder verschwunden ist. Nervenimpulse messen indes nach Millisekunden. In dem einen Fall dürfen wir daher koordinative Wellen von einer gewissen Langsamkeit und Trägheit erwarten, im anderen Fall rasche Zustandswechsel.

Auch im Erleben tritt nun ein solcher Dualismus zutage. Während Gedanken oft rasch wechseln, Körperbewegungen ebenso rasch erfolgen, halten Gefühle in der Regel länger an. Sie sind durch eine gewisse Dauer gekennzeichnet. Ich bin noch immer über den Vorfall von heute Vormittag in meiner Firma verärgert, obwohl er bereits eine Stunde zurück liegt. Wir dürfen daher annehmen, dass an Gefühlen humorale Koordinationen beteiligt sind, während rasche Wechsels im Erleben allein von neuronalen Koordinationen vermittelt werden. Nur diese sind schnell genug, um beispielsweise meine Hand bei der Berührung der Herdplatte sofort zurück zucken zu lassen. Oder um ein Gedicht, das man auswendig gelernt hat, herunter zu rattern, wie es Kinder gerne machen, die den unliebsamen Auftritt vor der Klasse möglichst rasch hinter sich bringen wollen.

Hinter den Gefühlen stecken augenscheinlich also humorale Koordinationen. Alles andere im Erleben, das sich durch raschere Zustandswechsel auszeichnet, wird von neuronalen Koordinationen vermittelt; mein wort-

gebundenes Denken; mein körperliches Handeln; aber auch der wortlose Bilderstrom in meinem Kopf, der mich mit offenen Augen träumen lässt; oder jede Form sozialer Interaktion, bei der ich mich mit anderen wechselseitig austausche. *Wie geht es Dir? – Danke, gut. – Warst Du gestern auch auf der Abendveranstaltung? – Nein. – Warum nicht? – Ich hatte keine Zeit. – Schade, war interessant. – Kann ich mir gut vorstellen. Ich wäre auch gerne dort gewesen.* Würde dieser Wortwechsel humoral koordiniert, würde er nicht zustande kommen, weil das Tempo des sprachlichen Hin und Her dazu viel zu hoch ist.

Woran erkenne ich dann, dass ich denke und nicht träume, wenn ich denke; dass ich träume und nicht handle, wenn ich träume; dass ich handle, und nicht spreche, wenn ich handle; dass ich mit dir spreche, mich also mit dir austausche und nicht allein im stillen Kämmerlein denkend vor mich hinbrüte?

Woran erkenne ich die jeweilige Qualität des Erlebens jenseits meiner Gefühle, die das Erleben stetig begleiten? Was verhilft mir zu dieser Treffsicherheit?

Körperliches Erleben als koordinativer Kreislauf

Fragen wir einmal anders. Wie kommt beispielsweise das körperliche Handeln zustande? Besitzt es irgendwelche formalen Eigenschaften, die es eindeutig kennzeichnen und die vielleicht bei den anderen Erlebnisqualitäten verwandelt oder gar nicht auftreten?

Mein Auf-und-ab-Gehen ist ein gutes Beispiel. Jeder Schritt davon setzt sich aus einer Bewegung, also einem motorischen Akt, und einer Wahrnehmung, also einem sensorischen Erfahren, zusammen. Ich hebe mein rechtes Bein, zugleich erfahre ich seine veränderte Stellung. Das Heben wird von Muskelzellen vermittelt, die sich dabei entsprechend koordinieren. Das Erfahren von Sinneszellen, sogenannten Muskelspindeln, die mir über die Stellung des Beins rückwirkend sofort Auskunft geben. Im Schreiten verbinden sich motorische und darauf folgende sensorische Aktion zu einem Kreislauf, der vereinfacht gesagt, den nächsten Zyklus auslöst. Das Schreiten ist also ein sensomotorisches Geschehen, bei dem sich Muskelzellen und Sinneszellen über die Vermittlung von Nervenzellen gegenseitig koordinieren. Gäbe es keine sensorische Rückmeldung, wüsste das Bein nicht, wie oder wo es steht und was es als nächstes tun muss. Ist es

bereits abgewinkelt? Wie weit ist es abgewinkelt? Schwingt es nach hinten oder nach vorne? Berührt der Fuß schon den Boden? Ist die Ferse noch in der Luft oder hat sie bereits aufgesetzt? Gäbe es keine motorische Aktion, würde sich das Bein gar nicht bewegen. Kein Heben, kein Senken, kein Abwinkeln, kein Schwingen. Es braucht daher beides: motorische Aktion und sensorisches Feuern. Es ist ein »sensomotorischer« Prozess, dessen Kreislauf mir erst gestattet, eine gezielte Bewegung vorzunehmen.

Wenngleich dieses Beispiel stark vereinfacht ist, lässt es doch das koordinative Prinzip, das hinter jeder körperlichen Handlung steht, deutlich zutage treten. Selbstverständlich sind beim Gehen noch andere Sinne beteiligt. Beim gesunden Menschen der Sehsinn beispielsweise. Oder der Hörsinn, wenn wir uns auf einem akustisch auffälligen Grund bewegen. Genauso gehe ich ja nicht stocksteif, sondern schwinde dabei mit dem ganzen Körper. Gehen ist eben ein komplexes koordinatives Geschehen, wie jede körperliche Handlung, die wir vollführen. Aber unabhängig davon ist jede körperliche Handlung in ihrem Wesen ein sensomotorischer Prozess, bei dem sich motorische und sensorische Anteile unaufhörlich abwechseln. Dieser Prozess, so unglaublich das klingt, startet mit dem ersten Atemzug des Säuglings (eigentlich startet er bereits im Mutterleib, weil schon hier, wie jede werdende Mutter weiß, beim Ungeborenen erste koordinierte Bewegungen auftreten) und endet, bis dahin ununterbrochen, erst mit dem letzten Hauch, den der sterbende Greis von sich gibt.

Fassen wir das koordinative Prinzip zusammen, das hinter jeder körperlichen Handlung, hinter jedem Tun steckt und es unverwechselbar macht. Es ist ein Kreislauf, bei dem sich sensorische und motorische Zellen gegenseitig koordinieren. Weder beim Denken noch Tagträumen ist dies der Fall. Das Denken geht ohne Beteiligung von Muskelzellen und Sinneszellen vor sich. Ebenso das Tagträumen. Evoziere ich in meiner Fantasie das Bild meines verstorbenen Vaters, erscheint es auch, wenn ich meine Augen schliesse. Ich könnte dabei am Kopf stehen oder Purzelbäume schlagen. Das innere Bild bliebe davon unberührt. Träumte ich als Jugendlicher von einem vielumjubelten Auftritt mit meiner Rockband, tat ich es im Stillen liegend, vor dem Einschlafen.

Im körperlichen Erleben tritt uns also das Motiv des Kreislaufs wieder entgegen, das Motiv der zirkulären Verursachung, das bereits das stoffliche Lebensnetz als Ganzes sowie die stofflichen Lebenswirbel darin prägt. Nun

sind es sensorische und motorische Zellen, die mithilfe ihrer neuronalen Partner ihren Kreislauf knüpfen. Wen wundert das? Ist doch das Erleben eine Funktion des Lebens, das ohne zirkuläre Schließung nicht vorhanden wäre. Wir werden diesem Kunstgriff noch öfter begegnen.

Der kommunikative Kreislauf

Nämlich bereits im nächsten Gedankengang: Das Motiv des Kreislaufs prägt auch mein kommunikatives Erleben, also alle Koordinationen, die mich mit anderen Menschen in Beziehung bringen. Ich frage meine Frau. Sie antwortet. Ich greife ihre Worte auf und antworte ebenfalls darauf. Dann ist sie wieder an der Reihe. Dann wieder ich. Dann wieder sie. Dann wieder ich, usw. Ich-sie-ich-sie-ich-sie. Solange, bis einer von uns beiden den Tanz der Worte und der Gesten beendet. Denn wir reden ja nicht nur sprachlich miteinander, sondern auch mit unserem Körper. Dieser kommentiert das gesprochene Wort und entscheidet darüber mit, wie das Wort beim anderen ankommt und von ihm aufgefasst wird. Das Wechselspiel zwischen den Partner hören und ihn dabei beobachten, das Wechselspiel zwischen gesprochener und Körpersprache hat einen maßgeblichen Einfluss auf unsere Wahrnehmung. *Ich liebe dich*, begleitet von einem Gesichtsausdruck und einer Körpersprache, der man die Sehnsucht anmerkt, ist etwas anderes als ein *Ich liebe dich*, das mit einem gelangweilten Gesichtsausdruck und körperlichen Gesten einhergeht, die ebendiesen Eindruck bestätigen und damit das gesprochen Wort zunichtemachen. Man stelle sich einen Romeo vor, der mit gelangweiltem Antlitz seiner Julia auf dem Balkon entgegentritt. Wie könnte er sie anbeten unter diesen körpersprachlichen Umständen? Vielleicht hat er sich einfach in der Szene geirrt. Kann passieren. Oder es ist gar nicht seine Julia, die da auf dem Balkon wartet? Wer weiß? Wie auch immer, Anbeten erfordert eine körperliche Haltung, die mehr sagt als tausend Worte. Ohne diese körpersprachliche Bestätigung nutzen alle Worte nichts.

Aber kehren wir zurück zur Unterscheidung. Was unterscheidet mein In-Beziehung-Treten mit einem anderen Menschen von meinem körperlichen Tun im Lebensnetz, unabhängig von jedem anderen? Mit einem Partner rede ich. Das heißt, ich benutze eine Koordinationsform, die wir ausschließlich für diesen sozialen Rahmen entwickelt haben: das gesprochene Wort. Das Kind lernt sprechen allein im Kontakt und Austausch