



Tattva Viveka / Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie & spirituelle Kultur  
Ausgabe Herbst 2020

## **Corona, die Bewusstseins Ebenen, die Selbstklärung und die Haltung des Nicht-Wissens**

Unsere Gesellschaft ringt mit Entscheidungen, wie die von der Corona-Pandemie ausgelöste Krise zu meistern ist. Von Woche zu Woche, manchmal auch von Tag zu Tag. Und ich bin froh darüber, in einem Land zu wohnen, in dem wir intensiv über diese Fragen diskutieren. In dieser schwierigen Zeit zeigt sich für mich der Wert unserer Demokratie. Das ändert freilich nichts daran, dass ich mich, wie viele andere, immer wieder überfordert fühle mit einer zutreffenden Einschätzung der Situation und der Antwort auf die Frage, was ein guter nächster Schritt sein könnte.

Corona stellt uns vor große Herausforderungen. Wie können wir als Gesellschaft konstruktiv mit so stark polarisierenden Kräften und Meinungen umgehen? Wie verhalten wir uns zu Verschwörungstheorien – und vor allem zu den Menschen, die daran glauben? Was kann der persönliche Beitrag sein, um dieser Krise positiv zu begegnen? (Ich habe begonnen, über Zoom eine tägliche Morgenmeditation anzubieten als Möglichkeit des Nach-innen-Schauens und der Kraftanbindung.) Was lehrt uns diese Situation? Diese Fragen schaffen eine Art Schwebestadium. Sie wollen immer wieder wahrgenommen und angeschaut werden. Zumal bei der Fokussierung auf wissenschaftliche Sachverhalte, die aktuell im Vordergrund der Diskussion stehen, soziale, ethische und spirituelle Aspekte zu kurz kommen. Deswegen möchte ich Sie zu Betrachtungen über Bewusstseins Ebenen, Selbstklärung und die Haltung des Nicht-Wissens einladen.

### **Der Schlüssel zum Verständnis: die Bewusstseins Ebenen**

Nach der Theorie von Spiral Dynamics prägen unterschiedliche Bewusstseins Ebenen unsere Haltung zur Welt. Sie sind ein Erklärungsmodell, wie das menschliche Bewusstsein wahrnimmt und sich und die Welt deutet. Eine Bewusstseins Ebene konstruiert die Wirklichkeit unseres Denkens und ist damit auch Motor unseres Handelns. Wie Jean Gebser, Don Beck und Ken Wilber dargelegt haben, hat sich das menschliche Bewusstsein über Jahrmillionen über einander folgende Ebenen entwickelt: ausgehend von der archaischen über die magische, egozentrische, mythische/traditionelle, rationale bis hin zur pluralistischen und schließlich integralen. Von Ebene zu Ebene ist dieses Bewusstsein komplexer, differenzierter und sich selbst bewusster geworden – in einer dynamischen

Entfaltung, nicht abgeschlossen, sondern sprunghaft und diskontinuierlich in verschiedenen Phasen.

Jede dieser Ebenen wird von bestimmten Werten geprägt, von für sie typischen Pathologien und Krisensituationen. Sie finden sich in Beziehungen, Familien und Organisationen wieder und beeinflussen unsere Sichtweise auf den Alltag. Auf jeder Ebene warten charakteristische Lernerfahrungen; und jede Ebene muss durchlebt werden.

### **Was haben Bewusstseinsstufen mit Corona zu tun?**

Auch wenn die Beschreibungen der Entwicklungsstufen nicht immer identisch waren und sind, gibt es heute eine Zustimmung unter akademischen Psychologen und Bewusstseinsforschern, dass sich die Bewusstseinsentwicklung durch die Abfolge kulturübergreifender Ebenen vollzieht. Dabei wird deutlich: Jede Stufe entwickelt sich aus der vorausgegangenen und integriert diese in sich. Wenn ein Mensch eine bestimmte Stufe erreicht hat, wird er allenfalls in besonderen Krisensituationen auf eine vorhergehende Stufe zurückfallen.

Was bedeutet das für unsere Wahrnehmung der Corona-Krise?

Wir erleben aktuell eine enorme Vielfalt von Reaktionen. Die Stimmen der Wissenschaft haben großes Gewicht. Politiker/innen hören auf Wissenschaftler/innen – zumindest in unserem Land. (Wann hat es das schon gegeben? Das empfinde ich als etwas Besonderes, im positiven Sinn.) Aber kennen Sie vielleicht auch den „Corona-Chor“? Mir ist ein Video begegnet, bei dem ein anmutig anzusehendes Corona-Wesen Sätze sprach wie: „Ich bin da, damit die Menschheit erwacht“ oder „ich bin da, um euch zu zeigen, dass wir dem Egoismus verfallen sind“ oder „ich bin da, weil die Menschheit aufwachen möge“. Diese Moralkeule war für mich schwer zu ertragen. Ähnlich geht es mir mit der Besserwisserei auf Facebook. Gerade dort tummeln sich Menschen, die über alles und jeden Bescheid wissen und gleichzeitig alle anderen niedermachen. Zugleich erleben wir Politiker/innen, die sich egozentrisch und narzisstisch verhalten. Aber auch wir haben womöglich Stimmen in uns, die sagen: „Ich habe doch recht“, „meine Bedürfnisse nach Freiheit im Corona-Zwang kommen zu kurz“, „ich muss mich Unrecht beugen“. Hierzu gehören u. a. Stimmen von Wissenschaftler(inne)n, die aus ihrem Fachwissen heraus die Welt erklären. Positiv betrachtet, sind gerade in Zeiten der Corona-Pandemie wissenschaftliche Erkenntnisse sehr von Bedeutung. Kritisch betrachtet, scheint es manchen Wissenschaftler(inne)n mehr um ihre Person als um die wissenschaftliche Sichtweise zu gehen.

## **Das Bewusstsein will sich entwickeln**

Es sprechen aus jeder dieser Haltungen spezifische Deutungen, die aus einer Bewusstseinssebene gespeist werden. Es gibt Menschen, die in der Lage sind, verschiedene Sichtweisen nebeneinander stehen zu lassen, ohne diese zu bewerten. Das ist eine wunderbare Fähigkeit (in der ich mich versuche zu üben, wahrlich nicht immer mit Erfolg). Es ist eine integrale Perspektive, die diesen vielstimmigen Chor hören und sehen kann. Sie achtet auf die jeweilige spezifische Qualität dieser Stimmen und kann ihnen recht geben, aber nur bis zu einem bestimmten Punkt, an dem eine andere Stimme die tiefere Einsicht ermöglicht. „Alle Stimmen haben recht, aber nur teilweise“, sagt der Kulturphilosoph Ken Wilber. Eine integrale Sichtweise sieht sowohl den Wert der einzelnen Stimmen, aber gleichzeitig auch die Schattenseiten oder Pathologien. Wie das gelingt? Indem der, der schaut, diese Stimmen im Verlauf der eigenen Bewusstseinsentwicklung erlebt und kennengelernt hat.

Bewusstsein will sich entwickeln. Denker wie Ken Wilber oder Sri Aurobindo sehen einen Zusammenhang zwischen Bewusstsein und der evolutionären Kraft des Kosmos. Und ich bin optimistisch genug, zu erwarten, dass sich unsere Gesellschaft langsam und stetig in die Richtung eines integralen, eines evolutionären Bewusstseins bewegt. Auch wenn dies noch Jahrzehnte dauern kann.

In der aktuellen Corona-Krise erleben wir allerdings, wie die jeweiligen Bewusstseinschwerpunkte der Menschen krass aufeinanderprallen. Das ist typisch für Krisen. Dies scheint mir Vorbote der nächsthöheren Bewusstseinsstufe zu sein. Diese Stufe könnte aktuell für unser Land heißen: die Orientierung auf das Gemeinwohl. Zumindest hat es momentan den Anschein. Vielleicht erliege ich auch meinem großen inneren Wunsch danach (möglich wäre es).

## **Die Aufgabe der Selbstklärung**

Wir wissen, zumeist auch aus eigener Erfahrung, dass Krisen ein großes Potenzial beinhalten. Damit sich dieses Potenzial entfalten kann, müssen wir bereit sein, uns auf eine Selbstklärung einzulassen. Wir müssen fähig sein, Selbstverantwortung zu übernehmen. Beides hängt für mich zusammen. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte, dem eigenen Schatten, der momentanen Situation ist unerlässlich auf dem Weg der Selbstentfaltung. Wenn ich auf mich selbst schaue, stelle ich fest, dass ich in der Regel erst dann bereit bin, wirklich etwas zu verändern, wenn ich eine Krise erleide. Erst dann kann ich neue Schritte gehen.

Aktuell scheint mir eine Selbstklärung von besonderer Bedeutung zu sein. In den ersten Wochen der Corona-Pandemie stellte ich mir die Frage: Kann ich mit den

getroffenen Schutzmaßnahmen unserer Regierung mitgehen? Mir wurde in dieser Selbstklärung deutlich, dass ich die Erkenntnisse von Virologen oder anderen Wissenschaftlerinnen nicht wirklich bewerten kann; einfach weil mir das Wissen fehlt. Also brachte ich diesen Erkenntnissen erst einmal ein wohlwollendes Ja entgegen. Und ich erkannte für mich, dass unsere Regierung sich bemühte, einen möglichst ausgewogenen Weg zu gehen. Somit brachte ich unserer Regierung ebenfalls ein Ja entgegen (das war nicht ganz leicht, denn ich bin kein Freund der aktuellen Regierungsparteien). Angeregt durch die Lektüre diverser Zeitungsartikel bekamen auch kritische Stimmen in mir Nahrung. Das grundsätzliche Ja freilich blieb. Die kritische Haltung auch. Und mit beidem zu „sein“ gelingt nicht immer, aber doch überraschend gut. Ich behaupte nicht, dies sei der Königsweg. Vielleicht habe ich manches übersehen, was man sehen sollte. Aber ich konnte feststellen, dass ich doch vertrauensvoll auf die ständigen Veränderungen reagieren konnte.

Wir können diese von mir beschriebenen Stimmen betrachten – und unser Verstand versucht üblicherweise, sie miteinander in Einklang zu bringen. Mental bekommen wir sie in ihrer Gegensätzlichkeit nur schwer zusammen. Das kann unser Verstand nicht immer leisten. Wenn es schlecht läuft, werden wir zwischen unterschiedlichen Stimmen oder Sichtweisen zerrieben und verlieren uns. Dann sehen wir den anderen nicht mehr als Bruder oder Schwester, sondern als Gegner. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schnell man sich von einem Streben nach Klarheit verführen lassen kann. Hilfreich ist für mich dagegen, wenn ich versuche, eine Erkenntnis zu erspüren oder meiner Intuition zu vertrauen. Hilfreich ist es auch, wenn ich all diese Gedanken „lassen“ oder auch loslassen kann. Damit will ich nicht sagen, dass Denken keinen Wert hat. Aber überschätzt wird es meiner Meinung nach trotzdem.

### **Das Nicht-Wissen als Haltung**

Wir leben mit Konzepten, und die haben im Alltag ihre Vorzüge. Sie erleichtern uns Entscheidungen. Nur: Wenn wir uns von unseren Konzepten bestimmen lassen, wenn wir immer genau zu wissen glauben, was richtig und falsch ist, nehmen wir uns gleichzeitig das Wissen, das uns nur das Hier und Jetzt schenken kann. Ich propagiere stattdessen das Nicht-Wissen: vorbehaltlos offen zu sein und uns einzugestehen, dass wir nicht wissen, was zu tun ist. Das verlangt uns einiges ab. Wir fühlen uns in dieser Haltung anfangs unsicher, als zöge man uns den Boden unter den Füßen weg. Aber unser Nicht-Wissen, das sich zuerst so fremd anfühlt, erweist sich dann tatsächlich als Kraftquelle. Erst wenn wir im Angesicht der Probleme der Welt (unsere eigenen Probleme eingeschlossen) unser Nicht-Wissen anerkennen, können wir uns von alten Gewohnheiten und vom rein verstandesmäßigen Handeln lösen.

Wenn wir uns aus einer Haltung des Nicht-Wissens auf die Lösung von Problemen einlassen, geben wir uns mehr Raum. Raum, der wohltuend für uns selbst ist. Nicht-Wissen heißt: Ich weiß auch nicht, was richtig ist. Auf dieser Ebene des „Schauens“ oder der „Schau-Logik“, wie Ken Wilber sie nennt, können wir uns verbinden mit dem, „was ist“ und uns damit EINS fühlen. Mit einem wichtigen Unterschied: Wir werden nicht in die immanenten Reibungen hineingezogen. Wir können sagen: Ich sehe diese Turbulenzen, aber ich bin nicht diese Turbulenzen. Ich bin offener Raum! Wohltuend und frei! Dann können wir – aus diesem Raum heraus – auf die Welt in ihrer Verwirrung einwirken. Auch in einem heilenden Sinne für uns selbst.

### **Nicht-Wissen und rechtes Bemühen**

Das ist nicht ohne Risiko. Diese Art des Schauens kann dazu verleiten, die Welt nur zu betrachten und es sich in dieser Rolle gemütlich zu machen. Wir verabschieden uns aus der Verantwortung des Handelns und werden zu Zuschauern. Aber wir sehen, dass gerade in Corona-Zeiten enorme Spannungen in der Luft liegen. Gerade deswegen sehe ich uns in der Verantwortung, hierzu eine klare Haltung einzunehmen und diese Haltung aktiv zu vertreten. Es braucht ein rechtes Bemühen, wie es im Buddhismus heißt, und es braucht Hingabe.

Es braucht die Hingabe an den Teil in uns, der nicht weiß. Es gibt diese höhere Instanz in uns, die erkennt, was der nächste Schritt ist. Wir können uns dieser inneren Führung hingeben und anvertrauen. Das erzeugt aber nicht selten einen inneren Konflikt. Er entsteht zwischen der höheren Instanz, der wir uns hingeben, und jenem Teil in uns, der „weiß“ – oder jedenfalls meint, zu wissen. Dieser Teil will seine Vormachtstellung nicht aufgeben. Er will, dass wir uns in gewohnter Weise verhalten und die Kontrolle über alles behalten, denn das gibt uns eine vermeintliche Sicherheit.

In einer Krise jedoch kann die Kontrolle leicht verloren gehen. Das ist das Wesen der Krise. Aber das ist nur für unser Ego, das um Sicherheit und Kontrolle ringt, eine schlechte Nachricht. Die Instanz in uns dagegen, die nicht weiß, kann sich Neuem öffnen. Zwischen dem „Ich weiß Bescheid“ und dem kreativen Denken, Handeln und Fühlen liegt die intuitive Kraft des Nicht-Wissens. Diese erspürten Erkenntnisse wollen in der Welt lebendig werden und gelebt werden.

Um eine Handlung in die Welt zu bringen, braucht es ein Bemühen. Manchmal glauben wir, meditatives Sein, intuitives Verstehen und Handeln bedeute, einfach seinem Herzen zu folgen. Dies ist nicht ganz richtig, hat der Vipassana-Lehrer Fred von Almen erkannt. Er sagt:

*„Energie, Ausdauer, enthusiastisches Bemühen  
sollten als die Wurzel aller Verwirklichungen gesehen werden.“*

Wir sehen in der Corona-Pandemie, dass nicht wenige Menschen ein neues Bewusstsein für Gemeinwohl und Ungerechtigkeit entwickeln. Auch hat das Innehalten im Alltag eine heilende Wirkung. Man ist aus den Strukturen hinausgeworfen und stellt verwundert fest: Ich bin auch zufrieden, wenn ich nicht allen Bedürfnissen folge. So ging es mir jedenfalls. Und ich habe den Wunsch, diesem Innehalten mehr Raum in meinem Alltag zu geben. Das geschieht aber nicht von selbst, sondern es braucht dafür eine Entscheidung und ein Bemühen.

### **Verwirklichung als spirituelle Fähigkeit**

Bemühen um Verwirklichung ist eine spirituelle, bestimmende, dem Leben zugewandte Fähigkeit, die uns auffordert, unsere Trägheit zu überwinden. Zwar braucht es Bemühen und Aufmerksamkeit, aber es ist nicht vordergründig, das Bemühen, die Dinge zu ändern, zu verbessern, unseren Wünschen und Vorstellungen anzupassen. Vielmehr ist es das Bemühen, die Wahrheit, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie tatsächlich ist. Es ist das Bemühen, den nächsten Schritt gehen zu wollen. Und achtsam zu spüren und wahrzunehmen, was jetzt gerade in uns da ist.

Rechtes Bemühen geschieht deshalb immer im Hier und Jetzt. Und nicht im vorausseilenden Wollen. In diesem Sinne ist rechtes Bemühen keine Anstrengung, sondern das Bemühen, in jedem Moment achtsam und gegenwärtig zu sein. Aus der Vergegenwärtigung des Augenblicks kann der nächste Schritt entstehen. Nicht im Sinne von „ich muss“ handeln, sondern im Sinne von „es will“ gelebt werden.

Dieses Ringen und Bemühen können wir miteinander teilen. Und wir können den dadurch entstehenden gemeinsamen Bewusstseinsraum teilen. Wir können ihn gemeinsam erkunden und zu neuen Erkenntnissen und Lösungen kommen. Das ist nicht nur ein tiefes menschliches Bedürfnis. Es ist vielleicht auch das, was in der Zeit nach Corona (aber natürlich auch jetzt schon) gelebt werden will. Letztlich weiß niemand, was kommt. Gemeinsam sind wir allerdings klüger und weiser. Lassen Sie uns also im Dialog zusammenkommen und offen sein für das, was sich uns zeigen möchte.

*Helmut Dörmann*