

Wir sichern hier drei essentielle Beiträge von Ronald Engert, die Ambivalenz und Wechselwirkung zwischen Gefühl und Gedanke betreffend, und verweisen auf sein wertvolles Blog.

Quellen:

<https://ronaldengert.com/2012/05/17/zur-prioritat-der-gefuehle/>

<https://ronaldengert.com/?s=priorit%C3%A4t+der+Gef%C3%BChle>

Ronald Engerts Logbuch:

<https://ronaldengert.com/>

Auch nach unseren Erfahrungen und Auffassungen kommt dem Gefühl eine vorrangige Bedeutung zu, den Vorgängen des Denkens und Handelns ihre (zunächst bestimmende) intentionale Struktur zuzuweisen. Zugleich jedoch besteht auch eine unauflösliche Einheit und gegensätzliche Bedingtheit zwischen Gedanke und Gefühl. Denn auch Denken und Handeln wirken auf unser Wahrnehmungsorgan, unser Gefühl, zurück. Nicht nur bedingt ein Sein das Bewußtsein, auch das Bewußtsein verändert das Sein – und damit Denken und Fühlen. – Um auf die inspirative Abhängigkeit beider Prozesse voneinander zu verweisen, in denen trotzdem das Gefühl beständig seinen dominanten Einfluß behauptet, erlauben wir uns ein ebenso essentielles Zitat der indischen Schriftstellerin, Drehbuchautorin, Essayistin und Globalisierungskritikerin Suzanna Arundhati Roy (\*1961) voranzustellen (aus: „Wahrheit und Macht“): „Ich glaube, daß meine Leidenschaft aus meinem Intellekt entsteht. Ebenso wie die Art, wie ich liebe, aus meiner Denkweise erwächst. Aus dem Denken entsteht eine wunderbare Fähigkeit zu lieben. Ich halte nichts von der künstlichen Grenze zwischen dem Intellekt und dem Herzen. Sie sind nicht so voneinander getrennt, wie es uns Literatur und die Poesie immer glauben machen wollen. Ihre Vereinigung ist das Geheimnis, das Künstler und Schriftsteller ausmacht. Ich bin davon überzeugt, daß man sich der Schönheit der Gefühle hingeben muß, und ich glaube, auch an die Unnachgiebigkeit des Intellekts. Ich halte nichts von übertriebener Leidenschaft, aber für meine Begriffe gibt es nichts Schöneres als eine unerschütterliche intellektuelle Begeisterung.“

2018 © werkvermächtnisse.de

Ronald Engert: Zur Priorität der Gefühle.

17. Mai 2012

Viele Menschen sagen, alles hängt von den Gedanken ab und die Gedanken erzeugen die Gefühle. Das sehe ich anders. Die Gefühle sind primär und die Gedanken werden von den Gefühlen gesteuert.

Vom Denken ausgelöste Gefühle gibt es, aber es sind keine echten Gefühle. Die echten Gefühle werden nicht vom Mind beeinflusst, im Gegenteil wird der Mind durch die Gefühle geprägt. Ich kann ein ablehnendes Gefühl gegen jemanden haben, dann werde ich an jeder Stelle des Gesprächs intellektuelle Einwände haben. Wenn ich die Person aber wertschätze oder gar liebe, werde ich fast alles, was die Person sagt, als erleuchtend, wahr und richtig erleben. Und mein Mind und Intellekt werden entsprechende einleuchtende und logische Argumente für diese Haltung finden. Das

ist aber so maskiert, dass ich tatsächlich ‚denke‘, dass dies die richtig guten Argumente dafür bzw. dagegen sind. Wir sind intellektuell selektiv, wir haben keine objektive Anschauung.

Die objektive Anschauung ist das Ziel der Philosophie, aber sie ist kognitiv-intellektuell nicht erreichbar. Equal vision setzt ein völlig ruhiges und balanciertes Gemüt voraus. Deshalb die Schattenarbeit und die Meditation. Es ist eigentlich eine emotionale Ausgeglichenheit, frei von Anhaftung und Abstoßung. Die Haltung kommt in jedem Urteil, in jeder Wertung zum Ausdruck. Antipathie oder Sympathie sind die treibenden Kräfte. Diese kommen nicht aus den intellektuellen Erkenntnissen und Überzeugungen, sondern aus der „Chemie“, der emotionalen Resonanz. Diese arbeitet instantan und schneller als das Denken. Auch gehirnphysiologisch ist das so. Bis der Neokortex reagiert, ist im Limbischen System schon alles gelaufen. Deshalb diese seltsamen Ergebnisse beim Libet-Experiment\*. Die Schlussfolgerung ist nicht, dass wir Maschinen sind, deren Freiheit nur eine Illusion ist – die Freiheit wird als Freiheit des Denkens und Wollens verstanden. Das ist der Bereich, der im Neokortex verarbeitet wird.

Die Schlussfolgerung ist, dass wir fühlende Wesen sind, die ihre Entscheidungen instantan und zeitlich vor dem Bewusstsein treffen. Der Intellekt dient dann nur noch zur Umsetzung und Bewehrung der Entscheidung. Es ist eine gewisse Kränkung für das Bewusstsein, den Intellekt, die mentale Willenskonstruktion (Macht, Kontrolle), für das falsche Ego, denn die Gefühle können so erstmal nicht kontrolliert werden. Wir können nicht fühlen, was wir wollen. Deshalb versuchen viel spirituellen Wege, die Gefühle zu eliminieren.

Aber das geht so nicht.

Man sollte die Gefühle zu seinen Freunden machen und sie als Botschafter seiner Seele ernst nehmen. Die Gefühle zeigen die Wahrheit. Man kann alles fühlen. Oder man kann es denken. Beides geht. Aber das Denken ist das Empfangen, und die Gefühle sind die, die bestimmen. Wenn wir das Denken zum Bestimmen nehmen, spalten wir uns von uns selbst und von der Außenwelt ab. Die Einsamkeit des denkenden Menschen. Die Verbindungen gehen verloren. Die Bindungen, die Beziehungen, die Gefühle. Es bleibt nur Kontrolle und Herrschaft. Aber das wollen die meisten Menschen ja eben auch.

Die Gefühle können wir verfälschen, verdrängen oder manipulieren, indem wir an den Gedanken ansetzen. Das ist in einem schmalen Bereich auch vertretbar, in Notsituationen auch. Aber man muss sich darüber im Klaren sein, dass Authentizität nur erreicht wird, wenn wir das echte Gefühl fühlen.

Die Freiheit des Individuums wird durch die Priorität der Gefühle nicht eingeschränkt, denn meine Gefühle gehören mir und zeigen mir den Weg zu mir selbst.

\*Das Libet-Experiment kurz erklärt:

Der Proband sollte spontan oder geplant die rechte Hand bewegen. Der Zeitpunkt des Bereitschaftspotentials im motorischen Kortex kann einwandfrei gemessen werden. Mithilfe einer Uhr sollten die Probanden den Zeitpunkt der Entscheidung, die Hand zu bewegen, definieren. Der Proband konnte also subjektiv bestimmen, wann er die Hand bewegt und den Zeitpunkt mit Hilfe der Uhr angeben. Bei den Messungen

zeigte sich, dass der Bewegungsimpuls bereits mehr als eine halbe Sekunde vor der bewussten Entscheidung erfolgte.

Benjamin Libet schlussfolgerte daraus, dass der Mensch keinen freien Willen hat und sah die Verantwortlichkeit des Menschen in Frage gestellt. Das Libet-Experiment löste im reduktionistischen Lager der Biologie und Physiologie viele Folgespekulationen aus, die dem Bewusstsein, dem freien Willen und dem Geist die Existenz absprachen.

Auffällig finde ich, dass sie das Limbische System nicht gemessen haben. Gemäß der Hypothese, dass die Gefühle die Priorität sind, erfolgt der Handlungsimpuls im Limbischen System oder in der Amygdala, also in den Gefühle verarbeitenden Gehirnregionen. Der Neokortex, als Bereich des bewussten Denkens, der Logik und der Strategie wird zeitlich danach aktiviert.

Aus der transzendentalen Sicht ist es ohnehin so, dass das Gehirn nur das bildgebende Organ ist und nur bedingt die spirituellen Impulse des spirituellen Lebewesens materiell abbildet und im materiell manifestierten Körpersystem weiterverarbeitet, damit unser materieller Anteil in der Wechselwirkung mit dem materiellen Umfeld funktioniert. Materiell bedeutet hier: kausale Abhängigkeiten innerhalb von Raum und Zeit. Zum Beispiel brauche ich mit meinem materiellen Körper immer einen Ort, wo ich mich befinde. Dieser Ort darf nicht von jemandem anders besetzt sein. Ich habe also bestimmte Abhängigkeiten oder Bedingtheiten, die kalkulatorisches und strategisches Verhalten erfordern. Das Denken dient im Wesentlichen dazu, diese materiellen Bedingtheiten zu meistern.

Spirituell bin ich nicht bedingt oder abhängig von Raumzeitgegebenheiten. Die Quantentheorie entdeckt mittlerweile die Wirkung der Information auf die Materie, wobei die Information selbst keine räumliche oder zeitliche Begrenzung hat, sehr wohl aber auf die Energie wirkt. Die Energie wiederum wirkt auf die Materie. Vgl. hierzu Carl Friedrich von Weizsäckers Proklamation der Qubits, der nicht-materiellen Informationsquanten, sowie [Prof. Dr. Thomas Görnitz und Dr. Brigitte Görnitz in Tattva Viveka 49-50](#) zur Quanteninformationstheorie.

Zum Libet-Experiment siehe: <http://de.wikipedia.org/wiki/Libet-Experiment>  
Kategorien: [Gefühle](#) Schlagwörter: [Benjamin Libet](#), [Denken](#), [equal vision](#), [Gefühle](#), [Gehirnforschung](#), [Quanteninformation](#), [Quantenphysik](#).

Ronald Engert

Fühlen und Denken: [Fühlen und Denken](#)

1. Februar 2010 [Ronald Engert](#)

Heute hörte ich von einem Sonderheft „Psychologie heute“ über Depression. Die Person, die mir davon erzählte, gab folgende Aussage aus dem Heft wieder:

*„Gedanken sind nicht die Wahrheit. Gefühle sind nicht die Realität. Gefühle werden durch die Gedanken erzeugt.“*

Das habe so in einem der Artikel gestanden und komme aus dem Buddhismus. Ich habe das Zitat nicht nachgeprüft. Darum geht es auch nicht. Die o.g. Aussage ist ziemlich eindeutig und bedarf keiner weiteren Erläuterung. Dass dies die generelle

Haltung des Buddhismus ist, kombiniert mit westlicher Psychologie, ist auch keine Neuigkeit.

Das macht sie aber deswegen nicht wahr.

Ich möchte hier ganz thesenhaft und roh meine durch Innenschau, Wahrnehmung und philosophische Forschung gefundenen Erkenntnisse dazu wiedergeben. Die Gefühle sind die Realität.

Es gibt tatsächlich keine andere Realität im Sinne einer echten essentiellen Bedeutsamkeit für uns Menschen. Die objektive Faktizität eines rohen materiellen Bestandes der Außenwelt wurde schon seit Anfang des 20. Jh. dekonstruiert und es wurde gezeigt, dass ein naiver Objektivismus nicht existiert. Unsere Wahrnehmung von der Außenwelt ist also immer durch unsere Subjektivität gefärbt. Die philosophischen Moden überstürzten sich in der Annahme, dass es gar keine Realität gäbe, oder dass sie zumindest nicht objektivierbar, also nicht für mehrere Subjekte gleich wahrnehmbar sei.

Bei all diesen philosophischen Schulen wird jedoch die Architektur des menschlichen Wesens nicht vollständig in Betracht gezogen. Der Mensch ist primär ein fühlendes Wesen. Der Sinn des menschlichen Lebens, wie allen Lebens, ist es, bestimmte Gefühle zu erfahren, nämlich Freude und Liebe, sowie deren Derivate wie etwa Geborgenheit, Frieden, Zugehörigkeit, Schutz usw.

Weder materielle Gegenstände noch Gedanken können den Menschen zufriedenstellen. Die Realität des Menschen ist seine Existenz, sein Leben, und das ist geprägt durch die o.g. Gefühle und Bedürfnisse. Die Gefühle sind die primäre Realität des Menschen, nicht die Gedanken. Echte Gefühle entstehen nicht aus den Gedanken. Es gibt zwei Sorten von Gefühlen, die primären und die sekundären. Die primären Gefühle sind die unmittelbaren Wahrnehmungsreaktionen auf die Umwelt und geben uns Rückmeldung über unsere momentane Situation. Die sekundären Gefühle sind durch Gedanken ausgelöst. Wenn ich z. B. bei Glatteis im Auto eine abschüssige Straße hinunterfahre, an deren Ende eine Kurve kommt, habe ich Angst. Das ist eine natürlich und vernünftige Reaktion auf die Außenwelt. Es IST gefährlich, so eine Straße bei Eis hinunterzufahren.

Wenn mir nun jemand erklären will, dass ich nur Angst habe, weil ich denke, es sei gefährlich, dann hat diese Person einen Teil der Kausalitätskette herausisoliert und den begründeten Anfang ignoriert. Natürlich denke ich auch, dass die Straße gefährlich ist. Schließlich habe ich einen Führerschein und habe Erfahrung im Autofahren. Dennoch kommt der Gedanke zeitlich nach dem Gefühl der Angst. Natürlich kann ich durch den Gedanken, dass vor mir eine Schlange liegt, Angst auslösen. Tatsächlich handelt es sich vielleicht um ein Seil, das in der Dunkelheit wie eine Schlange aussieht (das berühmte Beispiel, dass im Advaita-Vedanta dazu benutzt wird, die Illusion der Welt zu beweisen – welch eine törichte Argumentation). Diese Angst ist eine sekundäre Angst, weil sie durch die Gedanken ausgelöst wurde – sie ist ein sekundäres Gefühl.

Gleichwohl gibt es gefährliche Schlangen, die Angst ist also nicht ganz unbegründet. Wenn jemand einmal von einem Hund gebissen wurde, dann hat er danach mehr Angst vor Hunden als vor diesem Vorfall. Das ist eine Angst, die auf einer realen emotionalen Erfahrung beruht, dem Schrecken und der Angst, die aus dem

Hundebiss resultiert. Wenn ich als Kind von einem Erwachsenen sexuell missbraucht wurde, dann löst eine Situation in der Gegenwart, die mich an diese Situation in der Vergangenheit erinnert, wieder Angst aus. Nun vom Denken her versuchen zu wollen, diese Angst als Illusion hinzustellen und dadurch zu entkräften, ist sinnlos. Das Beste, was man dadurch erreichen kann, ist in die Transzendenz zu flüchten, dann ist man aber nicht mehr hier und jetzt und die nächste ähnliche Situation wird wieder die Angst auslösen. Die Angst wird nur verdrängt aber nicht geheilt. Man muss sich dann aus allen betreffenden Situationen fernhalten, weshalb auch alle Transzendenzreligionen zur Weltflucht neigen. Sie kompensieren ihre verdrängten Gefühle durch negative Werturteile und Philosophien über die Welt.

Die primären Gefühle sind die primären, menschlich relevanten Rückmeldungen zur Außenwelt. Echtes Denken ist Nach-Denken. D. h. das Denken kommt nach dem Fühlen und Erfahren. Echtes Denken dient dazu, Muster in der Außenwelt bzw. in den emotionalen Rückmeldungen zu erkennen, die mir eine Prognose über zukünftige Folgen ähnlicher Situationen ermöglichen. Logik ist das Wissen von dem, was man aus Erfahrung erwartet. In diesem Sinne ist auch alles Denken auf die Vergangenheit und die Zukunft gerichtet, es kann in der Zeit reisen und zwar schneller als das Licht. Echte Gefühle dagegen sind ausschließlich im Jetzt, in der Gegenwart. Dafür haben sie Lebensenergie, was das Denken nicht hat. Cleanes Denken ist Nach-Denken. Zuerst passiert etwas oder wir erleben und tun etwas. Danach versuchen wir mit dem Denken, das Muster darin zu erkennen. Denken ist Empfangen.

Wir missbrauchen das Denken, indem wir damit bestimmen wollen. Anstatt die Wirklichkeit zu erkennen, wollen wir sie bestimmen. Das Denken wird von der Wirklichkeit abgekoppelt, rotiert in sich selbst und gebiert künstliche Welten, autologische Gebilde, die nicht aus der Wirklichkeit abgeleitet sind, sondern auf dem Kick der logischen Geschlossenheit beruhen – ein Scheinfriede, eine Scheinantwort, eine Welt der Illusion, getrennt von der Wirklichkeit, von mir und von Gott, und von den Menschen. Das ist mentale Masturbation. Die Bestimmung kommt nicht vom Denken, sondern von unserem Spirit. Denken kann Gefühle erzeugen. Dies sind die sekundären, mental induzierten Gefühle. Man kann sie auch Pseudo-Gefühle nennen. Solches Denken ist kein Nach-Denken, sondern Vor-Stellen.

Das primäre Gefühl: -> Das sekundäre Gefühl:

Angst -> Panik

Wut -> Groll

Schmerz -> Leid

Freude -> Vergnügen

Liebe -> Hörigkeit, Besessenheit

Panik ist eine Angst ohne reale Grundlage. Sie ist grenzenlos und bodenlos, sie hat keinen Grund, sie ist dysfunktional und gibt keine Rückmeldung über die Außenwelt. Zum Beispiel produziert der Gedanke, ich habe etwas falsch gemacht, Panik. Groll resultiert aus den Gedanken, die die Wut unterdrücken. Groll hält sich an der Vergangenheit fest und wiederholt bestimmte Situationen wieder und wieder im Geist. Leid ist der diffuse, unbestimmbare und unverstehbare Schmerz, die Depression, die totale Frustration. Vergnügen ist der mental oder materiell induzierte Kick, die Droge, die man einfährt, um sich wegzumachen. Vergnügen wird aus den Gedanken geboren. Zum Beispiel: »Ich bin der Schöpfer meiner Welt. Ich bin Gott.« Dann geht es mir gut und ich genieße das Leben. Tatsächlich ist es eine riesige

Illusion und es ist eine Frage der Zeit, wann die Seifenblase platzt. Hörigkeit und Besessenheit sind die exzessive Anhaftung an ein Objekt, einen Ort, eine Handlung oder einen Menschen. Das sind die manifesten Suchtprozesse. Es ist die völlige emotionale, kognitive und spirituelle Abschottung von der Außenwelt. Die Außenwelt wird nicht mehr gefühlt, sondern nur noch ausgebeutet und missbraucht.

Spiritualität ist nicht Fühlen.

Die spirituelle Ebene und die emotionale Ebene sind zwei eigenständige, voneinander verschiedene Qualitäten. Die emotionale Ebene wurde bisher in den spirituellen Traditionen weitestgehend vernachlässigt. Meistens wurde sie dem Denken zugeschlagen und in der Regel als minderwertiges Anhängsel derselben abgetan. Tatsächlich haben wir mit der emotionalen Sphäre eine vierte Dimension neben Körper, Geist und Seele.

Die spirituelle Dimension betrifft den Anteil unseres Wesen, der jenseits von Raum und Zeit existiert, die Stille, das Göttliche, das Nichts, das Paradies, die ewige spirituelle Seele. Dieser Raum der Transzendenz hat mit der diesseitigen Welt nichts zu tun. Wir können als spirituelle Wesen in diesen Raum gehen, dann lassen wir aber unsere menschliche Form und Inhalt zurück. Dann sind wir keine Menschen mehr. Sobald wir aber in die menschliche Sphäre zurückkommen, gelten auch wieder die entsprechenden Bedingungen. Das bedeutet, es ist unmöglich, emotionale Wunden durch den spirituellen Teil unserer Person zu heilen. Wir können entweder die menschliche Form für immer aufgeben, dann gehen wir in die Transzendenz ein, oder wir heilen die emotionalen Wunden und erfüllen unsere emotionalen Bedürfnisse in der menschlichen Form.

Emotionen sind auch die Essenz der spirituellen Sphäre.

In dem Bestand der Weltreligionen lässt sich beobachten, dass die theistischen Religionen von Liebe zu Gott geprägt sind. Während Buddhismus und Advaita aufgrund ihrer These, dass die ganze Welt und im Buddhismus sogar das Selbst Illusion sind, jegliche Gedanken und Gefühle ebenfalls als Illusion deklarieren, finden wir in den theistischen Religion (Christentum, Judentum, Islam, Krishna-bhakti) Gefühle im Zentrum der religiösen Erfahrung. Die Liebe zu Gott, die Freude am Dienen, das Vertrauen und die Geborgenheit in Gott sind zentrale Motive und erfüllen den Praktiker. Der Sinn des Lebens besteht in der Erfahrung dieser Gefühle, und in diesen spirituellen Traditionen besteht sogar der Sinn der Spiritualität in der Erfahrung dieser Gefühle.

Die ausführlichste Beschreibung dieser Gefühle findet sich im theistischen Vedanta, der Tradition der Krishna-Bhakti. Bhakti heißt Liebe. In der Bhakti-Tradition werden diese Gefühle »rasa« und »bhava« genannt. Rasas sind die verschiedenen emotionalen Stimmungen in Bezug zu Gott wie Neutralität, Zorn, Geschwisterlichkeit, Erotik, um nur einige Beispiele zu nennen. Bhavas sind die verschiedenen Intensitätsstufen der direkten Gefühle der Gottesliebe.

Während der Advaita-Vedanta und der Buddhismus eine kognitive, mentale Erleuchtung zur Verfügung stellen (jnana), bieten die theistischen Traditionen zuerst eine emotional ausgerichtete Erleuchtung an (bhakti). Beides hängt in der menschlichen Form zusammen. So führt Bhakti zu Jnana und Jnana zu Bhakti. Es

muss jedoch die Priorität der Bhakti festgestellt werden, da sie direkt an der emotionalen Sphäre ansetzt.

Alle diese spirituellen Dispositionen sind für den Menschen relevant, was bedeutet, dass die menschliche Disposition systemisch über den spirituellen Dispositionen steht und diese bestimmt. Deshalb ist die Priorität der Emotionen auch für die spirituelle Sphäre gegeben.

Das Leben selbst ist das Spirituelle.

Es gibt keine andere Realität als das Leben. Es gibt Szenarios und Geschichten über eine andere Welt, aber diese sind nicht die Realität. Die Realität ist das, was ist; das Gegebene. Das Sein ist. Im Sein ist das Leben. Das Leben ist ein spirituelles Phänomen. Das Leben in seiner gesunden Form und im richtigen geistigen Verständnis IST das Spirituelle. (1) Und deshalb sind die Emotionen auf der GANZEN Linie primär. Sowohl in der menschlichen Lebensform als auch in der ewigen spirituellen Transzendenz im Reich Gottes, im Paradies, in Goloka Vrindavan, wo wir in einer ewigen Liebesbeziehung mit Gott leben. Dieser absolute Ort ist aber nicht zeitlich oder räumlich verschieden von dem Ort, wo wir jetzt gerade sind. Er ist hier und jetzt. Wir merken es nur nicht.

In der Heilung der Gefühle/Emotionen wird die Erleuchtung erreicht. Tatsächlich sind es die verdrängten Primärgefühle, die uns von der Erleuchtung abhalten. Die Verdrängung erfolgt durch die da-vor-gestellten Gedanken, die in vielfältigsten Philosophien und Glaubenssysteme ihre Ausformung finden. Die Rationalisierungen, Verharmlosungen und Leugnungen des Mentalkörpers sind die Medikamentierungen des emotionalen Schmerzes, der Angst und der Wut. Sie sind auch die artifiziellen Stimuli der erwünschten Emotionen der Freude und Liebe. Deshalb liegen der Buddhismus und der Advaita hier als mentale Erleuchtungssysteme richtig. Sie dekonstruieren die Gedanken. In der Tat: Die Gedanken sind nicht die Wahrheit, wie ganz oben in der Ausgangsaussage konstatiert.

Mit geheilten Gefühlen kann man die Gefühle wieder spüren und ausdrücken. Daraus entsteht Berührung und Verbundenheit, mit sich, mit anderen und mit Gott. Dann kann man auch die Gefühle zu Gott in ihrer reinen, nicht missbrauchten Form erfahren. Aus dieser Freude und Liebe entsteht Sein. Und aus diesem Sein entsteht Wissen. Das ist die richtige Reihenfolge. (2) Die primäre Richtung der Liebe ist das Nehmen der Liebe. Wir nehmen die Liebe von Gott, denn er ist der Ursprung der Liebe. Wenn wir Liebe von jemandem nehmen, fühlt dieser die Liebe. Wir geben nicht direkt Liebe, sondern indirekt, indem wir Liebe nehmen. Wir sind nicht der Ursprung der Liebe, sondern die Quelle der Liebe. Der Ursprung ist eins, die Quelle ist zwei. (Siehe dazu den Blog vom 16.01.2010.)

Ronald Engert, 01.02.2010

Fußnoten:

1 Man kann das Leben als Mensch oder in der materiellen Welt als materiell einstufen, aber das ist nur eine geistige Haltung. Die geistige Haltung erzeugt das Materielle. Das sind die Ausbeutungs- und Missbrauchskonstrukte des besessenen Denkens, das mittels Ausbeutung und Missbrauch seine Pseudogeühle am Leben befriedigt.

2 In der vedischen Terminologie stellt sich der Sachverhalt folgendermaßen dar: Freude (ananda) und Liebe (bhava) ist die theistische Gotteserfahrung (bhagavan). Gott als DU.

Sein (sat) ist die Erfahrung der eigenen Göttlichkeit (paramatma). Gott als ICH. Wissen (cit) ist die Erfahrung der Göttlichkeit und Vollkommenheit von allem (brahman). Gott als ES.

Dies ist die vollständige Gotteserfahrung in ihrer Dreiheit (Dreifaltigkeit, Trinität), wie sie in den vedischen Schriften niedergelegt ist und heute von Ken Wilber und Daniel Barron rekonstruiert wird, ohne dass sie die entsprechenden vedischen Quellen kennen. Dazu werde ich zu gegebener Zeit einen eigenen Artikel verfassen. Kategorien: [Gefühle](#), [Philosophie](#), [Selbst](#) Schlagwörter: [Denken](#), [Gefühle](#), [Liebe](#)

Was ist Innen?: Was ist Innen?

11. April 2014 [Ronald Engert](#)

In meinem Weg der Philosophie und Spiritualität habe ich irgendwann herausgefunden, dass der Weg nach innen geht. Viele unserer Unternehmungen, um Glück und Zufriedenheit zu erfahren, setzen im Außen an. Wir arbeiten uns von außen nach innen vor. Zunächst hatte ich eine sehr einfache Unterscheidung: außen ist alles das, was außerhalb meines Körpers ist. Innen: Das bin ich. Aber wer ist dieses Ich?

Jahrelang litt ich unter Rückenschmerzen. Der herkömmliche Weg ist es, von außen etwas mit dem Körper zu machen, um die Rückenschmerzen zu beseitigen, zum Beispiel Massage und Fango, dann Salben oder Medikamente. Dies ist jedoch ein mechanischer Ansatz, der von außen auf meinen Körper einwirken soll. Die nächstbessere Idee ist es natürlich, Sport und Bewegung zu praktizieren, um den Rücken zu stärken und zu entspannen. Es gibt hier viele Methoden, wie z. B. Yoga, Qigong usw.

Ich musste jedoch erkennen, dass auch diese Methoden mir äußerlich sind. Woher kam dieser Schmerz? Woher kam diese Verspannung? Egal was ich versuchte, die Schmerzen gingen nicht weg. Vielfach verspannte ich mich bei sportlichen Übungen noch mehr. Alle diese Übungen und Methoden praktizierte ich von außen nach innen. Ich versuchte, über mehr oder weniger mechanische Methoden, mein inneres Befinden zu verändern.

Irgendwann begann ich, mich auf den Weg nach innen zu machen. Ich überlegte mir, dass es meine Gedanken sein würden, die meine Verspannungen auslösen. Es zeigte sich jedoch, dass ich mit dieser Hypothese nicht weiterkam. Ich machte mir positive Gedanken, die Rückenschmerzen blieben. Weder der Körper noch die Gedanken gehören zu meinem Inneren. Also versuchte ich es mit Spiritualität, zum Beispiel Meditation. Es gab gewisse Achtungserfolge, d. h. zeitweilige Verbesserungen, aber der Durchbruch blieb aus. Ich musste erkennen, dass auch die Spiritualität nicht Teil meines Inneren ist. Immer war ich zugleich auf der Suche nach diesem Ich. Bin ich dieser Körper? Bin ich ein denkendes Wesen? Bin ich ein spirituelles Wesen? Wer bin ich?

Irgendwann entdeckte ich dann die heiße Spur. [Ich bin ein fühlendes Wesen!](#) Nur wenn ich ich bin, kann ich entspannt sein. Nur wenn ich bei mir bin und meinem Selbstgefühl folge, kann ich entspannt sein. Die echte Spiritualität besteht darin, ich selbst zu sein. Dies bedeutet: mit Haut und Haaren. Aber hier sind natürlich nicht die



physischen Haare und die physische Haut gemeint, sondern dieses innere Gefühl, das ich für mich selbst habe. Es bedeutet aber auch, dass es hier nicht um mein spirituelles ewiges und ideales Selbst geht im Sinne des göttlichen Selbst, wo ich vollkommen und frei von allem Leid bin. Nein, es geht um meine bedingte, relative Existenz als Mensch. Es geht um den Ort, wo ich jetzt bin, und um die Zeit, wo ich jetzt bin. Es geht erst einmal darum, zu sein. Es geht darum, mich in meiner Wahrheit und Soheit zu erkennen, mit Glück und Leid, mit Freude und Schmerz, mit meinen ganzen Gefühlen, insbesondere auch den so genannten negativen Gefühlen, nämlich Schmerz, Angst und Wut.

Es gibt so viele Theorien und Philosophien und Spekulationen darüber, was Gefühle sind. Ich kann mich keiner dieser Philosophien anschließen. Ich beziehe mich auf keine dieser Philosophien. (1) Für mich sind die Gefühle nicht durch die Gedanken erzeugt. Es gibt natürlich Gefühle, die durch das Denken erzeugt werden, aber dies sind Pseudogefühle. Es gibt für mich auch keine gravierende Unterscheidung zwischen Gefühlen und Emotionen. Diese beiden Begriffe bedeuten für mich das gleiche. Ich unterscheide jedoch in echte und Pseudogefühle beziehungsweise neutraler: in primäre und sekundäre Gefühle.

Die primären Gefühle sind die echten und originären Gefühle. Die sekundären Gefühle sind vermittelte Gefühle.

Je mehr ich auf dem Weg zu meiner eigenen Wahrheit vorankam und zu einem fühlenden Wesen wurde, das einfach nur seine momentane Situation hier und jetzt ehrlich zugibt, umso entspannter wurde ich, d. h. umso weniger Rückenschmerzen hatte ich.

Für mich ist es nun eine innere Entspannung, ein In-mich-Hineinlehnen in mein Leben, auch ein Loslassen manchmal, aber auch Festhalten zum richtigen Zeitpunkt, ein Mitfließen und Mitschwingen mit dem Rhythmus meines Lebens. Es bedeutet, mich ernst zu nehmen, mich zu fühlen, mich selbst zu achten. Und es bedeutet insbesondere, vor mir selbst und vor anderen ehrlich zuzugeben, wie es mir gerade geht, ohne etwas daran manipulieren zu wollen. Es bedeutet, die Leugnungssysteme zu durchbrechen, denn immer, wenn ich mich nicht zeige und nicht ehrlich als der erscheine, der ich bin, gehe ich in eine künstliche Haltung und diese verspannt mich. Vieles von der Verspannung ist die Angst und die Scham, mich zu zeigen. Das macht meinen Körper hart und steif.

Ich habe nun jahrelang keinen Sport gemacht, keine Gymnastik, kein Yoga, kein Schwimmen und nichts dergleichen. Trotzdem habe ich so gut wie keine Rückenschmerzen. Im Vergleich zu früher ist es eine riesige Verbesserung. Ich fühle mich entspannt und wohl, obwohl ich den ganzen Tag am Computer sitze. Wobei ich natürlich nicht perfekt bin. Manchmal gehe ich über den Punkt hinaus, wo es mir noch gut tut. Dann verliere ich den Kontakt zu mir selbst und bezahle dies mit Verspannungen im Rücken. Aber auf diese Art und Weise finde ich immer mehr über mich heraus, wie ich bin und wer ich wirklich bin, was mir gut tut und was meine Bedürfnisse sind.

Ich bin heute der Überzeugung, dass ich umso gesünder bin, je mehr ich in meiner Wahrheit bin. Zu Ende gedacht würde dies bedeuten: Wenn ich der bin, der ich bin, bin ich unsterblich.

Fußnote (1):

Eine große Nähe fühle ich jedoch zu folgenden Ansätzen: Dan Casriel, Anne Wilson Schaef, 12-Schritte-Programme, Walter Lechler, Co-Dependency Anonymous, Robert Subby, Janet Woititz, Daniel Stacey Barron und Alice Miller.

Kategorien: [Gefühle](#), [Selbst](#) Schlagwörter: [Entspannung](#), [Innen](#), [innere Fülle](#), [Rückenschmerzen](#), [Verspannungen](#)

Top-Beiträge

- [Vom Umgang mit innerer Leere](#)
- [Die Wiege der Zivilisation liegt in Indien](#)
- [Liebe nehmen, Liebe geben](#)
- [Was ist dran am Heilpflanzenverbot?](#)
- [Denken und Fühlen](#)