

RALF MATTI JÄGER

# GEGENWARTSGESTALTUNG

ZWISCHEN

# EMPATHIE & EXISTENZANGST

PHILOSOPHISCH-PSYCHOLOGISCHES KONZEPT

MIT NEUN PRAXIS-ÜBUNGEN

LESEPROBE

(NUR EINLEITUNG)



verwandeln verlag

Zwei polar zu einander stehende seelische Urkräfte, die das menschliche Leben bestimmen: *Empathie* und *Existenzangst*. Ein philosophisch-psychologisches Konzept, das diese Kräfte in ihrem Zusammenhang erläutert und durch die zentrale Herzkraft des Menschen positiv miteinander verbindet: das *Spielen*. Dazu Praxis-Übungen zur Empathie, zur Einsamkeit, zum Widerstand, zum Imaginieren, zum Tanzen, Malen, Musizieren usw., um ein positiv die Welt verwandelndes Handeln konkret anzuregen. Damit wird Schillers ›Ästhetische Erziehung des Menschen‹ ins 21. Jahrhundert transponiert.

*Ralf Matti Jäger* ist Vater dreier Kinder, promovierter Kunsttherapeut, Phänomenologe, Musiker und Maler. Er arbeitet als Traumakunsttherapeut und forscht zu Verwandlungs- und Entwicklungsprozessen im Menschen, zur Kunsttherapie, Empathie und phänomenologischen Anthropologie. In gedruckter Form sind bislang seine Bücher *Verwandlung* (2017), *Das Spielen zwischen Intentionalität und Pathischem* (2017), *Seelenschwärze Seelenwärme* (2020), *Zwölf Thesen zu einer empathischen Wissenschaft* (2021) und gemeinsam mit seinen drei Kindern und seiner Frau der Advents-Kinderkrimi *Mo, Mikko, Maria und das tote Schaf* (2020) erschienen. Online-Publikationen unter: [www.ralfmattijaeger.de](http://www.ralfmattijaeger.de)

Umschlaggestaltung unter Verwendung eines Ausschnitts aus der Malerei *Seelenwärme 7* vom 22.6.2020 von Ralf Matti Jäger.

Bibliographische Information Der Deutschen Bibliothek

Die deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

1. Aufl. Dezember 2021 - 100 Exemplare

© verwandeln verlag wendland 2021

Kollase 2, D-29473 Gührde

Umschlag und Satz: Ralf Matti Jäger

Druck: Booksfactory Szczecin, Polen

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-9819259-5-1

[www.verwandeln-verlag.de](http://www.verwandeln-verlag.de)

[verwandeln@posteo.de](mailto:verwandeln@posteo.de)

*Für*  
*Stefan Kalmring,*  
*Lasse-Marc Riek,*  
*ℒ*  
*Frank Steinwachs*

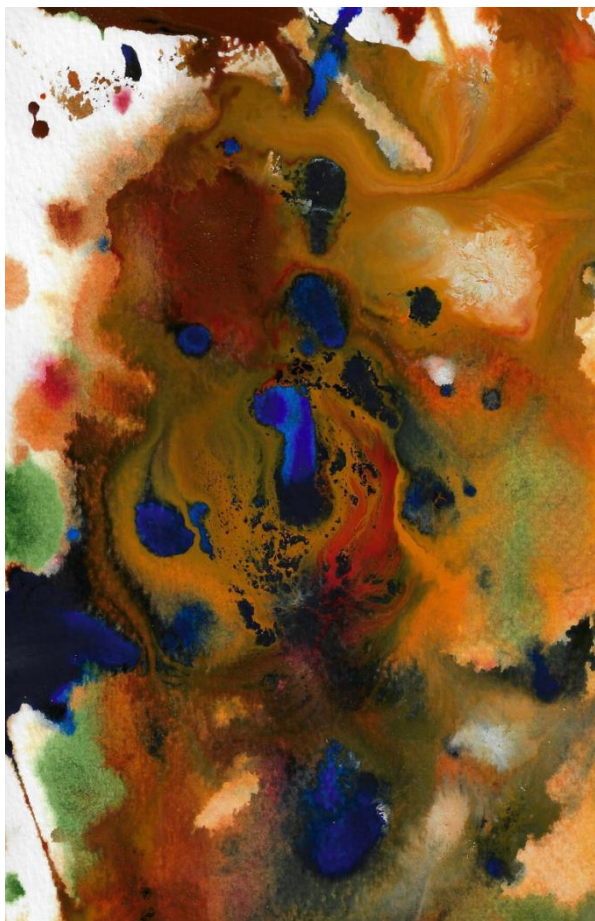


*Naturlicht*

vom 17.10.2017

Aquarellfarbe auf Aquarellkarton, ca. 30x40cm, Ausschnitt

*Wer etwas in der Welt ändern will,  
muss sich auch selbst ändern.*



*Suchbewegung*

vom 22.6.2020

Aquarellfarbe auf Aquarellpapier, 24x32cm, Ausschnitt,

## LEITSÄTZE

»An allen Ecken des Planeten tauchen nie dagewesene Ideen auf und werden zunächst im kleineren Maßstab umgesetzt – stets mit dem Ziel, eine echte Bewegung zur Verwandlung der Gesellschaft in Gang zu setzen.«<sup>1</sup>

*Cyril Dion*

»Die Welt war Fülle, und die Fülle war Beziehung, und auf der Welt sein hieß, diese Fülle durch die Kunst der eigenen Beziehungen zu nähren und zu bewahren.«<sup>2</sup>

*Andreas Weber*

»Denn, um es endlich auf einmal herauszusagen, der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.«<sup>3</sup>

*Friedrich Schiller*

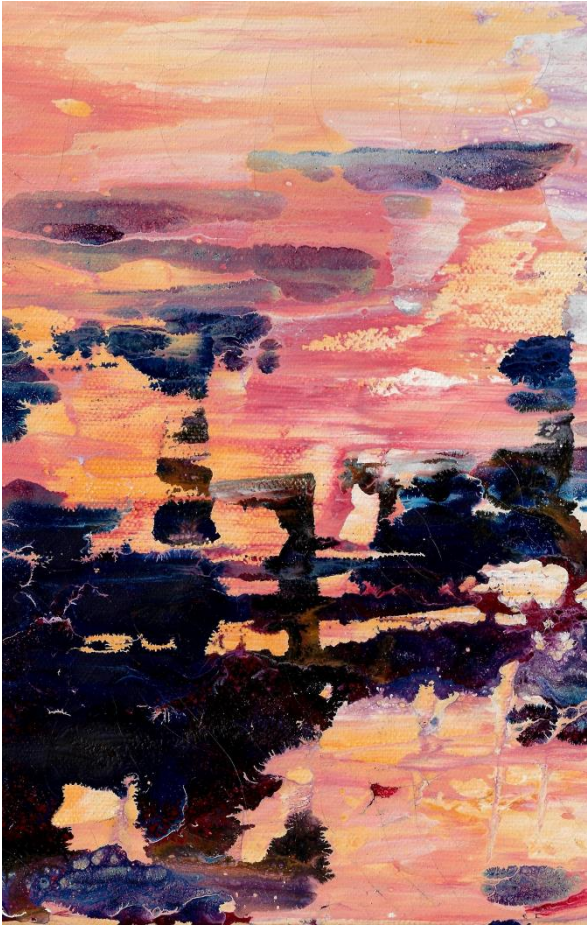
---

<sup>1</sup> Cyril Dion: *Tomorrow. Die Welt ist voller Lösungen*. 1. französisch-sprachige Auflage 2015. Bielefeld 2017, 6.

<sup>2</sup> Andreas Weber: *Indigenialität*. 1. Aufl. 2018. Berlin 2019, 11.

<sup>3</sup> Friedrich Schiller: *Über die ästhetische Erziehung des Menschen in einer Reihe von Briefen*. Frankfurt am Main 2009, 64 (15. Brief).





*Mittsommerseele*

vom 21.6.2021

Aquarellfarbe auf Leinwand, 24x30cm, Ausschnitt

# INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG.....16

## EXISTENZANGST

Selbsterhalt

Selbstdurchsetzung

Selbstfindung

Widerstand

Angst

Wut

Gier

Institutionalisierte Konkurrenz

Gewalt

Depression

## EMPATHIE

Mitgefühl

Stimmungen

Naturstimmungen

Ästhetische Empathie

Emotionale Selbstempathie

Leibliche Selbstempathie

Verbundensein

Sex

Wohlgefühl

Empathische Überformung

Empathische Vulnerabilität

Selbstbeschneidung

Selbstverlust

Mitläuferinnentum

Mainstream-Denken

## GEGENWARTSGESTALTUNG

Schillers Grundprinzip

Gegenseitiger Ausgleich

Ins Extrem geraten

Zu den Praxis-Übungen

Gegenmittel bei übersteigerter Existenzangst

Übung zu leiblicher Selbstempathie

Übung zu emotionaler Selbstempathie

Übung zu zwischenmenschlicher Empathie

Gegenmittel bei übersteigerter Empathie

Übung zur Einsamkeit  
Übung zur Selbstreflexion  
Übung zum Widerstand  
Heilkraft des Spielens  
Übung zum Spielen im Imaginieren  
Übung zum Spielen mit dem Leib  
Übung zum Spielen im Fühlen  
Gegenwart gestalten

## PERSÖNLICHES NACHWORT

Ich verwende in diesem Buch durchgängig das generische Femininum, um Sternchen zu vermeiden und um eine etwas geschlechtergerechtere und für viele neue Leseweise zu ermöglichen. Selbstverständlich sind sinngemäß alle Geschlechter gemeint.



*Licht und Finsternis seelisch*

vom 5.6.2018

Aquarellfarbe auf Leinwand, 20x30cm, Ausschnitt

# EINLEITUNG

Die Existenzangst ist in Zeiten der technisierten Zerstörung der Erde, der Erderwärmung, der Überbevölkerung, von sozialen Spaltungs- und Polarisierungsprozessen, der Zunahme von Diktaturen, von Flüchtlingsbewegungen, zuletzt Pandemien und Flutkatastrophen bei uns allen explodiert.

Sie treibt uns aktuell immer mehr dazu, aus der Ohnmacht, aus der eigenen Handlungsunfähigkeit heraustreten zu wollen. Wir wollen der Willkür wachstumsfanatischer Wirtschaftserinnen, machtbesessener Politikerinnen, geldgieriger Bankerinnen, der seelischen Beschränktheit engherziger Ellbogentaktikerinnen und rückgratloser Mitläuferinnen, sowie institutionalisierter Überformung durch pseudosoziale Einrichtungen, beschränkte politische Entscheidungen und mehr oder minder subtile Manipulation nicht mehr machtlos ausgeliefert sein. Auf der anderen Seite wird die Sehnsucht nach Empathie immer größer. Wir wünschen uns empathische Mitmenschen

und sind selbst bereit, Empathie zu schenken. Denn die Empathie verbindet uns mit unseren Mitmenschen und der Natur. Empathie macht uns weich, anpassungsfähig und hingebungsvoll. Dank unserer Empathiefähigkeit können wir Stimmungen, Atmosphären und Gefühle gemeinsam erleben. Wir können miteinander schwingen und uns als Teil eines Ganzen fühlen.

So sehnen wir uns einerseits danach, ein selbstbestimmtes Leben führen zu können, ohne in Egoismus und Konkurrenzdenken zu verfallen. Wo bei uns manchmal der Verdacht kommt, dass unsere auf Konkurrenz gespulten Mitmenschen und die egoistischen Wirtschaftserinnen und machtbesessenen Politikerinnen zu Anfang wohl auch nichts anderes wollten, als ihre Möglichkeiten zu einem selbstbestimmten Leben zu erweitern.

Andererseits sehnen wir uns danach, in Harmonie mit der Natur und unseren Mitmenschen auf der ganzen Welt leben zu können. Wir wollen uns



dabei aber nicht so sehr hingeben, dass wir als Mitläufer zu allem Ja sagen, keine eigene Haltung mehr ausbilden und zuletzt überformt, ausgenutzt, missbraucht und auch wieder zu einem Rädchen im zerstörerischen System gemacht werden können.

Unter den zwei Leitbegriffen *Empathie* und *Existenzangst* versuche ich in diesem Buch auf zwei der tiefsten Urkräfte des menschlichen Daseinsvollzuges hinzuweisen; zwei Urkräfte, die einander polar gegenüberstehen. Beide Urkräfte sind sinnvoll und deshalb notwendig.

Für sich genommen sind aber beide Kräfte einseitig und können als solche ins Negative überschlagen. Dies gilt auch für die Empathie. Wenn sie ins Extrem getrieben wird, zeigt sie sich als Mitläuferintention, als plumpe Mainstream-Denken, als konformistische Intellektualität und als die Unfähigkeit, eine eigene Position zu beziehen und Widerstand zu leisten. Umgekehrt gilt, dass die Existenzangst und der sich daraus ergebende Egoismus und

das Konkurrenzverhalten nicht zwangsläufig falsch und ablehnenswert sind, auch wenn die knallharte und engstirnige Selbstdurchsetzung vieler Mitmenschen abstoßend ist. Denn die Existenzangst generiert auch viele gute und unverzichtbare Verhaltensweisen und mit diesen seelische Potentiale, wie Selbsterhalt und Selbstfindung. Nicht zuletzt bedarf der heute so dringend notwendige und viel zu wenig vorhandene Widerstand gegen die Zerstörung der Welt, gegen Überformung, Beschränktheit, Manipulation, Mitläuferinnentum, wirtschaftliche und politische Korruption usw. eben auch der Existenzangst als Antrieb.

Wir brauchen also sowohl die Empathie, wie auch die Existenzangst zunächst je für sich als Urkräfte des menschlichen Daseins. Wir brauchen sie aber auch – und das ist die erste wichtige Einsicht dieses Buches – als polar aufeinander bezogene, sich gegenseitig ausgleichende Kräfte. Durch Empathie

können die negativen Auswüchse der Existenzangst geheilt werden und umgekehrt.

Damit es dazu kommen kann, bedarf es allerdings noch einer dritten Kraft, die entscheidend ist: des *Spielens*. Die Empathie und die Existenzangst müssen *mit- und ineinanderspielen*, damit sie nicht in ihr zerstörerisches Extrem überschlagen können. Beide Kräfte müssen *spielerisch zusammenwirken*, damit sinnvolles Handeln, d.h. produktive Verwandlung möglich wird. Im *Spielen zwischen polaren Kräften* liegt die Möglichkeit zu einer positiven Gegenwartsgestaltung aus innerer Freiheit zugleich in Verbundensein mit den Mitmenschen und der Natur.

Betrachtet man aktuell das Handeln von Unternehmerinnen, die Pläne und Konzepte von Politikerinnen und Ökonominnen, und die aktuellen Diskurse unter Ökologinnen, Politökonominnen, Transformationsforscherinnen, Philosophinnen usw. im Hinblick auf den Klimawandel, Flüchtlingsbewegungen, soziale Verwerfungen, den Kapitalismus usw.,

dann zeigt sich schnell, dass dasjenige, was ich mit diesem Buch anzuregen versuche, etwas gänzlich Unbekanntes ist. Nur die aktiv Kunstschaffenden, die Tänzerinnen, Malerinnen, Bildhauerinnen, Schriftstellerinnen, Filmemacherinnen, Musikerinnen usw. müssten aus ihrer Praxis heraus das *Spielen zwischen polaren Kräften* kennen.

Bei dem Grundkonzept dieses Buches handelt sich um die ins 21. Jahrhundert transponierte Anthropologie Friedrich Schillers aus seinen *Schriften über die ästhetische Erziehung des Menschen in einer Reihe von Briefen* (1793/95). Allerdings setze ich mit den Urkräften *Existenzangst* und *Empathie* ganz andere Pole, als es Schiller vor dem Hintergrund der geistigen Situation Ende des 18. Jahrhunderts getan hat. Mir geht es um sein geniales anthropologisches Konzept des Spielens.

Das vorliegende Buch ist in drei Hauptkapitel gegliedert. Im ersten Kapitel skizziere ich die *Existenzangst* zunächst als positive Grundkraft des

Lebens, um dann aufzuweisen, was geschieht, wenn sie ins Negative überschlägt. Im zweiten Kapitel geschieht dasselbe für die *Empathie*. Zuerst kommen die positiven und erwünschten Seiten der Empathie. Danach die negativen Seiten, die sich zeigen, wenn die Empathie ins Extrem gerät. Im dritten Kapitel versuche ich unter der Überschrift *Gegenwartsgestaltung* darzulegen, warum und wie wir diese beiden seelischen Urkräfte miteinander ins Spiel bringen müssen, wenn wir positive Verwandlung anstreben, was wir dabei falsch machen, was wir dabei richtig machen könnten, und inwiefern das aktive Kunstschaffen uns bei Letzterem helfen kann. Dazu gibt es neun Praxis-Übungen, die ermöglichen sollen, die Ideen in diesem Buch möglichst leicht in reales Handeln überzuführen.

Das Buch enthält keine ökologischen, ökonomischen oder gar politischen Handlungsanweisungen. Vielmehr endet das Buch ganz bewusst mit Praxis-Übungen und einem kurzen Essay zur Gegen-

wärtigkeit. Was jede Einzelne im Angesicht des Klimawandels, sozialer Spaltungsprozesse, korrupter Wirtschaftserinnen und Politikerinnen, zunehmend autokratisch agierender Regierungen konkret tun kann und will, wird sich nur aus einer spielerisch erungenen Freiheit als individuelles Engagement im empathischen Kontakt mit den Mitmenschen ergeben können.

So will dieses Buch Philosophie im besten Sinne sein. Denn was könnten Philosophinnen Besseres tun, als Ideen zu entwickeln, die zu konkretem, die Welt positiv veränderndem Handeln führen können.

Ich möchte durch das anthropologische Konzept des *Spielens zwischen Existenzangst und Empathie* zu produktiver Lebenspraxis anregen. Die herausragende Fähigkeit des Menschen, zwischen polaren Kräften zu spielen, kann und sollte aktiv zur Verbesserung des menschlichen Zusammenlebens, zur positiven Veränderung der Welt, zur Milderung der Kli-

makatastrophe und zur Überwindung der sozialen Verwerfungen eingesetzt werden.

Mit einer ähnlichen Ausrichtung gibt es von ganz anderen Ausgangspunkten kommend großartige und unverzichtbare Beiträge, die ich hier erwähnen möchte, weil sie noch zu wenig bekannt sind, und weil ich meinen eigenen Beitrag in diesem Kontext angesiedelt sehe.

Cyril Dion und Mélanie Laurent haben in ihrem Film *Tomorrow – Die Welt ist voller Lösungen* eine Fülle genialer, gegenwartswirksamer Ideen zu einer positiven Weltgestaltung vorgestellt: Permakultur, Urban Gardening, Co2-neutrale Großstädte, alternative Währungen, Wirtschaft des Teilens, das großartige Schulsystem Finnlands usw. Dieser Film macht Mut, gute Laune und regt zum Mittun an, weil er konkrete Ideen in ihrer Realität zeigt. Breiter vorgestellt werden die Konzepte in Cyril Dions gleichnamigem Buch.

Andreas Weber hat in seinem Buch *Alles fühlt* eine neue Philosophie der Gemeinschaft von Natur und Mensch entwickelt. In seinem Buch *Indigenialität* spürt er sich in indigene Kulturen ein, um herauszuarbeiten, wie wir wieder in gesunder Einheit mit der Natur leben könnten. Auch im modernen verkopften Menschen ist das Indigene noch vorhanden, wenn auch aktuell tief verschüttet. Das Buch lässt den Leser warmherzig mitschwingen und macht Hoffnung.

Unverzichtbar in der aktuellen Diskussion ist *Maja Göpel*, Transformationsforscherin und Mitbegründerin der *Scientists for Future*, mit ihren fundierten ökologischen Beiträgen zur Verhinderung des Klimawandels und ihrem stetigen, empathischen Bemühen Politikerinnen und Wirtschaftserinnen mit guten Argumenten von ihren Ignoranz und Blickbeschränkungen zu befreien. Maja Göpel hat einen eigenen Youtube-Kanal, der ihr rastloses Engagement zeigt.



Von jugendlichem Aktivismus geprägt ist die Bewegung *Extinction Rebellion* (XR), die 2018 in England angefangen hat und inzwischen weltweit verbreitet ist. Das Schöne an Extinction Rebellion ist, dass die Bewegung absolut gewaltfrei agieren will und auch gegen hierarchische Machtstrukturen angeht. Es gibt dort keine Anführer und keine Nachfolger. Alle Menschen, die die Welt im Angesicht der Klimakrise und der zunehmenden sozialen Spaltungsprozesse positiv verändern wollen, die eine Menschheitskultur der Regeneration anstreben, die hierarchische Machtstrukturen hinter sich lassen und gewaltfrei aktiv werden wollen, können im Namen von Extinction Rebellion bunte, kreative, lustige, kluge Widerstandsaktionen durchführen. Anregend und hilfreich ist das *Extinction Rebellion Handbuch: Wann wenn nicht wir\**.

Um aus dem Wahnsinn der Produktion von Plastikmüll und dessen Pseudo-Recycling aussteigen zu können, hat der Chemiker Michael Braungart das

Konzept *From cradle to cradle* entwickelt. Es handelt sich um eine der Natur abgelauschte Produktionsmethode, innerhalb derer jedes Teil, das produziert wird, von vorneherein so konzipiert ist, dass es wiederverwendet werden kann. Es entsteht nach Möglichkeit gar kein Restmüll mehr. Alles befindet sich – wie in der Natur – in einem immerwährenden Kreislauf. Das Konzept lässt sich bei der Herstellung von Autos ebenso umsetzen, wie bei der Herstellung von Verpackungen für Nahrungsmittel usw.

Was Freunde des ökologischen Bauens schon lange wussten, hat in der letzten Zeit *Hans-Joachim Schellnhuber*, »der deutsche Klimapapst« (Zeit), publik gemacht. Das Bauen mit Beton (Hochhäuser, Bürogebäude, Fabriken etc.) ist im hohen Grade klimaschädlich, da es zur Herstellung von Zement zum einen großer Energiemengen bedarf, zum anderen dazu Kalk verbrannt werden muss. Dabei wird CO<sub>2</sub> frei gesetzt. Ein Baum, der wächst, ist demgegenüber ein Kohlendioxidspeicher. Wo mit Holz gebaut wird,

bleibt das CO<sub>2</sub> gespeichert und kann nicht in die Umwelt gelangen. Allemal ist das Wohnen und Leben in Holzhäusern gesünder. Wie Schweden bewiesen hat, können auch Hochhäuser mit Holz gebaut werden. Schellnhuber plädiert für eine weitreichende Umstrukturierung und politische Neuregelung des Bausektors.

In Widerstand gegen den Wachstumswahn der Wirtschaft und unserer allzu servilen Politiker hat sich von Frankreich ausgehend eine neue Bewegung formiert: *Décroissance*, *Degrowth*, *Postwachstum*. Die Idee des immer steigenden Wachstums in unserer heutigen kapitalistischen Weltwirtschaft bedeutet faktisch nichts anderes, als die immer weitere Ausbeutung der Erde und der Schwächeren. Unsere moderne Wirtschaftsweise ist in ihren Grundstrukturen auf Zerstörung ausgelegt. Wir alle, die wir weltweit durch europäische Kultur, Intellektualität, Wissenschaft und Technik geprägt sind, sind Teil des Prozesses der Ausbeutung und Ausnutzung der materi-

ellen Ressourcen unseres Planeten, unserer Mitmenschen in anderen Weltteilen und auch der Schönheit der Welt.

Der französische Begriff *décroissance* bezieht sich laut [www.degrowth.info](http://www.degrowth.info) auf einen Fluss, der nach einer massiven Flut wieder in sein angestammtes Flussbett zurückfindet. Das ist ein fast passendes Bild. Richtig daran ist, dass wir zu einem natürlichen Zustand finden müssen. Allerdings glaube ich nicht, dass es hier um ein *Zurück*-Finden gehen kann. Denn wir europäisierten Menschen haben den natürlichen Zustand nicht nur verloren, sondern aktiv zerstört. Er ist *neu* zu finden.

Ich denke, dass das Verhältnis zwischen der Erde und der Menschheit im Prinzip dem Verhältnis zwischen zwei Menschen in einer Partnerschaft ähnlich ist. Wenn ich meine Partnerin nur ausnutze und für mich gebrauche, wird sie irgendwann erschöpft sein und sich zu ihrem Selbsterhalt gegen mich wenden. Gesunde Partnerschaften leben jedoch davon,

dass einen gegenseitigen Austausch, eine gegenseitige Befruchtung gibt, an der beide wachsen. Unendliches Wachstum ist im Hinblick auf Herzensgüte, Liebe und Weisheit möglich. Im materiell-wirtschaftlichen Bereich ist unendliches Wachstum allerdings gar nicht möglich. Da sollte es um Kreisläufe und den Austausch zwischen gleichwertigen Partnern gehen, die wissen und fühlen, dass sie aufeinander angewiesen sind und die aufeinander angewiesen sein wollen. Wenn wir als Menschheit unser Verhältnis zur Erde als ein positives partnerschaftliches Verhältnis auffassen würden, könnten wir auch hier auf einen gegenseitigen Austausch und eine gegenseitige Befruchtung, nicht die einseitige Ausbeutung und Zerstörung hinarbeiten.

Was mein eigenes, hiermit vorliegendes Buch betrifft, so möchte ich die Leserinnen einladen, sich von den vorgetragenen Ideen an- und vielleicht auch aufregen zu lassen. Nach meinem Gefühl ist das Spielen zwischen Polaritäten ein positives Urprinzip des

Lebens und wenn die Leserinnen aus diesem Buch nichts anderes mitnehmen als diese Idee, wäre schon viel gewonnen. Aber selbstverständlich kann man die Dinge auch ganz anders sehen. Ich möchte niemandem eine zwingende Sichtweise aufdrängen (auch mir selbst nicht), sondern neue oder schlicht andere Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten eröffnen, um positive Verwandlung zu ermöglichen.

*Ralf Matti Jäger* am 15.12.2021 im Wendland

# *verwandeln verlag*

## *Einführung & Verwandlung*

Der *verwandeln verlag* ist ein Indie-Verlag aus dem wunderschönen, widerständigen Wendland. Er wurde am 4.10.2017 durch Ralf Matti Jäger begründet.

Die zentralen Themen des *verwandeln verlag*es sind Mensch & Menschsein, Einführung & Verwandlung, Kunstschaffen & Kunsttherapie, Empathie & Phänomenologische Anthropologie.

Leider ist es in der Wirtschaft heute selbstverständlich geworden, durch perfide Marketingstrategien in Menschen Konsumgüter für Dinge zu erzeugen, die niemand wirklich braucht und die bisweilen sogar schädlich sind. In diesem Zuge werden inzwischen leider auch die Bereiche von Wissenschaft und Kunst (Literatur, Musik, Malerei etc.) durch weltweit operierende Medienkonzerne rein marktwirtschaftlich angegangen und damit gänzlich in ein falsches Fahrwasser gebracht und die kleineren Verlage ziehen mit.

Demgegenüber setzt der *verwandeln verlag* auf Unabhängigkeit, Eigenständigkeit, Authentizität und Direktheit.

Der *verwandeln verlag* ist bislang ein Non-Profit-Unternehmen und finanziert sich im kleinsten Stil aus (durch kunsttherapeutische Arbeit erworbenem) Privatkapital, durch Crowdfunding und durch die Förderung nahestehender Menschen.

Unter [www.ralfmattijaeger.de](http://www.ralfmattijaeger.de) können kostenfrei unzählige Texte gelesen, Malereien angeschaut und Musik gehört werden. Bücher können dort direkt unter *verwandeln verlag* bestellt werden.

[www.verwandeln-verlag.de](http://www.verwandeln-verlag.de)

# VERWANDLUNG

von  
Ralf Matti Jäger

Das menschliche Leben ist ein Prozess stetiger Verwandlung: Wir verwandeln die Welt und die Welt verwandelt uns.

Der Kernprozess aller Verwandlung ist das Kunstschaffen. Der malende Mensch, sei es ein Kind, ein Patient, ein Künstler, verwandelt die Welt der Farben, aber die Farbenwelt verwandelt auch ihn. Der tanzende Mensch verwandelt die Welt der Bewegung, des Rhythmus, des Raumes und diese verwandeln auch ihn. Der musizierende Mensch verwandelt die Klänge, Rhythmen, Töne, Geräusche, diese verwandeln auch ihn. Das Kunstschaffen ist ein Prozess der Anverwandlung von Mensch und Welt. Da ist ein Zusammenfließen, eins werden, und auch wieder ein Auseinanderfließen und zwei werden.

In Aphorismen, Fragmenten und Essays wird das Kunstschaffen als Prozess des Spielens zwischen Individualisierung und Kommunion, als Prozess der Welt- und Selbstverwandlung beschrieben.

Es handelt sich um Anregungen zur Erforschung der Verwandlungs-, Veränderungs- und Entwicklungsprozesse im (kunstschaffenden) Menschen.

Taschenbuch, broschiert, 12x21cm, 140 Seiten

ISBN 978-3-9819259-1-3

19,80€ + Verpackung und Versand  
unter [www.ralfmattijaeger.de/literatur](http://www.ralfmattijaeger.de/literatur)



DAS SPIELEN ZWISCHEN  
INTENTIONALITÄT UND PATHISCHEM  
IM ERLEBEN & KUNSTSCHAFFEN  
EIN BEITRAG ZUR PHÄNOMENOLOGISCHEN  
ANTHROPOLOGIE

von Ralf Matti Jäger

Welche Prozesse vollziehen sich zwischen Mensch und Welt, wenn wir die Welt und uns selbst darin erleben? Welche Prozesse vollziehen sich im Handlungs- und Wahrnehmungsfeld des Kunstschaffens? Diese beiden Fragen bilden den gemeinsamen Ausgangspunkt dieser philosophisch-phänomenologischen Studie.

In dem Buch wird das Spielen zwischen Intentionalität und Pathischem als apriorischer Grundprozess des menschlichen Erlebens und des Kunstschaffens in einem Dreischritt von Husserls Intentionalitätsbegriff über Straus' Begriff des Pathischen zum Spielbegriff Schillers entwickelt.

Sodann wird der Prozess des Spielens zwischen Intentionalität und Pathischem anhand der taktilen Berührung, der Sinneswahrnehmung und dem Fühlen, sowie dem Plastizierens und Malen anschaulich gemacht.

Auf dieser Grundlage wird abschließend anhand von Ausführungen Albert Einsteins auf die großen Ähnlichkeiten und die kleinen, aber gewichtigen Unterschiede zwischen dem Kunstschaffensprozesses und dem kreativen Denkprozess des Wissenschaftlers hingewiesen.

Taschenbuch, broschiert, 12x21cm, 139 Seiten.

ISBN 978-3-9819259-0-6

19,80€ + Verpackung und Versand

unter [www.ralfmattijaeger.de/wissenschaft](http://www.ralfmattijaeger.de/wissenschaft)

# SEELENSCHWÄRZE SEELENWÄRME

## GEGENWARTSPOESIE & HERZENSMALEREI

von  
Ralf Matti Jäger

Naturzerstörung und Selbstzerstörung, Egoismus und Empathiemangel, Lügen und Manipulation, Konkurrenzdruck und Pseudo-Verantwortungsübernahme, Krieg in der Welt und Gewalt in unseren Schlaf- und Kinderzimmern, Climate Change und Ausgrenzung... das sind einige der drängendsten Probleme unserer Zeit, die mich als Dichter, Maler und (Trauma-) Kunsttherapeut seit langem beschäftigen.

Kinder kommen ursprünglich nicht mit der Seelenschwärze auf die Welt. Sie kommen als reine, offene, empfängliche, liebevolle und liebebedürftige Seelen zu uns und werden dann – viel zu früh – mit der Seelenschwärze unserer Welt konfrontiert. Die Folgen davon erlebe ich alltäglich im Kontakt mit meinen Mitmenschen, mit der Natur, mit mir selbst, in verdichteter Weise bei meiner Arbeit als (Trauma-)Kunsttherapeut in der Psychosomatik, Akut-Psychiatrie und in ambulanter Praxis. In der traumakunsttherapeutischen Arbeit ist der Umgang mit der Seelenschwärze ein unerlässlicher therapeutischer Prozess, der für die Patienten (und für mich) schmerzlich, aber befreiend ist. Vielleicht ist es notwendig geworden, die Seelenschwärze der gesamten Menschheit in einem schmerzlichen Prozess durcharbeiten? Der Seelenschwärze ins Gesicht zu sehen und damit Wege zur Seelenwärme zu eröffnen, dazu soll dieses Buch einen Beitrag leisten.

Taschenbuch, broschiert, 12x21cm, 212 Seiten, 66 Malereien.

ISBN 978-3-9819259-2-0

25€ + Verpackung und Versand unter

[www.ralfmattijaeger.de/literatur](http://www.ralfmattijaeger.de/literatur)

# MO, MIKKO, MARIA UND DAS TOTE SCHAF

EIN ADVENTS-KINDER-KRIMI  
AUS DEM WENDLAND

in 24 Kapiteln

von Sophia, Jalmari, Malve, Maja und Ralf Matti Jäger



Am 1. Dezember liegt ein totes Schaf im Stall des kleinen wendländischen Dorfes Pröhlitz. Violetta Pröhl ist schockiert. Bauer Gerd aus dem Nachbardorf Kiekritz ist sich sicher: Das war der Wolf. Aber so leicht lassen sich die drei Dorfkinder Mo, Mikko und Maria nicht ins Bockshorn jagen. An der Sache ist doch was faul. Wie ist das Schaf Piet gestorben? Die drei Detektive wollen es herausfinden. Sie suchen nach Spuren und lauschen die Dorfbewohner aus. Nach und nach decken sie eine Fülle von Ungeheimheiten auf. Doch das gefällt nicht allen...

Taschenbuch, broschiert, 12x21cm, 280 Seiten, 33 Illustrationen.

ISBN 978-3-9819259-3-7

22€ + Verpackung und Versand

GESTALTUNGSTHERAPIE  
KREATIVE THERAPIE  
KÜNSTLERISCHE THERAPIE  
KUNSTTHERAPIE

EIN BEITRAG ZUR BEGRIFFSGESCHICHTE,  
GEMEINSCHAFTSBILDUNG & IDENTITÄTSKLÄRUNG

Dissertation von Ralf Matti Jäger an der Fakultät für Gesundheit der Universität Witten/Herdecke bei Prof. Dr. med. David Martin und Prof. Dr. med. Peter F. Matthiessen †.

Worum geht es bei dem Therapieverfahren, das mit den verschiedenen Oberbegriffen Gestaltungstherapie, Kreative Therapie, Künstlerische Therapie und Kunsttherapie bezeichnet worden ist im Kern? Wie kommt die therapeutische Wirkung zustande? Werden hier die Kräfte des Gestaltens, der Kreativität, des Künstlerischen oder der Kunst zum therapeutischen Einsatz gebracht?

Dass sich seit Anfang des 20. Jahrhunderts just diese vier Oberbegriffe herausgebildet haben, ist als Ausdruck eines von je verschiedenen Ausgangspunkten kommenden Ringens um die zentralen Fragen des Fachgebietes zu verstehen. Erst die Übersicht über die vier damit verbunden unterschiedlichen Sichtweisen vermag den Zugang zum Kern des Fachgebietes zu eröffnen: die Verwandlungskraft der Kunst.

Die Dissertation ist kostenfrei online erhältlich unter:  
[www.ralfmattijaeger.de/wissenschaft](http://www.ralfmattijaeger.de/wissenschaft)

# ENTWICKLUNG UND WISSENSCHAFTLICHER STATUS DER KUNSTTHERAPIE

NEUN AUFSÄTZE AUS DEM KONTEXT DER DISSERTATION

von Ralf Matti Jäger

- Wurzeln der Kunsttherapie
- Die vier Entwicklungsphasen der modernen Kunsttherapie - Ein erster Versuch
- Therapiebegriff und Einsatzfelder der Kunsttherapie
- Zur kunsttherapeutischen Diagnostik
- Wissenschaftsgebiet Kunsttherapie
- Die wissenschaftliche Selbstbesinnung der Kunsttherapie im Kontext der Entstehung des Psychotherapeutengesetzes
- Wissenschaft und Art-based Research in der Kunsttherapie
- Kreativitätsforschung, Kreative Therapie und Kunst in der Psychotherapie
- Ideen zu einem Kunstbegriff für das 21. Jahrhundert

Online-Publikationen vom November 2020

Als kostenloser Download unter  
[www.ralfmattijaeger.de/wissenschaft](http://www.ralfmattijaeger.de/wissenschaft)

# KRITIK DER ANTHROPOSOPHIE

## STEINERS DENKWEG UND DIE FÄHIGKEITEN DES FÜHLENS

von Ralf Matti Jäger

Von 2001 bis 2010 habe ich mich mit Vorurteils Offenheit und Begeisterung in Rudolf Steiners Anthroposophie eingearbeitet. Dann wurden mir die Zeitgebundenheit und Beengtheit seines philosophischen und lebenspraktischen Systems deutlich.

In diesem Büchlein geht es im Wesentlichen um drei Punkte.

Zum ersten soll klar werden, in welchem Zeitrahmen die Anthroposophie aktuell war. Steiner hat sein Konzept von 1888 bis zu seinem Tod im Jahr 1925 entwickelt. In den Jahren 1900-1907 war die Anthroposophie zeitgemäß und modern. Dann wurde sie durch philosophische und historische Neuerungen überholt.

Zum zweiten soll aufgewiesen werden, dass Steiners Anthropologie in sich Widersprüche aufweist. Implizit wurde der Kopfpol, das Denken ins Zentrum des menschlichen Daseins gestellt. Die Bedeutung des Fühlens für das menschliche Dasein wurde von Steiner strukturell unterbewertet.

Zum dritten wird gezeigt, dass der anthroposophische Schulungsweg, ein Weg zur Weiterentwicklung der Seele und zur sogenannten »Erkenntnis geistiger Welten« aus methodischen Gründen nicht zu den von Steiner angestrebten tieferen Einsichten führen kann.

Online-Publikationen vom November 2019

Als kostenloser Download unter  
[www.ralfmattijaeger.de/wissenschaft](http://www.ralfmattijaeger.de/wissenschaft)

# ZWÖLF THESEN ZUR EMPATHISCHEN WISSENSCHAFT

von Ralf Matti Jäger

Unser gegenwärtiges Wissenschaftssystem bedarf einer Erneuerung, um sich aus den Schlingen der Geldgeber aus Politik und Wirtschaft wieder befreien zu können. Mit diesem Büchlein will ich zu dieser Erneuerung einen spezifischen Beitrag leisten. Es geht mir um die Methodologie wissenschaftlichen Forschens, die – so die These dieses Büchleins – des bewussten Einbezugs der Empathie bedarf. Wir brauchen eine empathische Wissenschaft.

Dass die Empathie in der wissenschaftlichen Forschung methodisch unterbewertet oder ausgeblendet wird, ist mir als Künstler und Therapeut mit Erschütterung aufgefallen, seit ich im Jahr 2008 damit begonnen hatte, mich in die Wissenschaft einzuarbeiten. So entstanden in mir nach und nach die Ideen, die in diesem skizzenhaften Beitrag erstmals in kürzester Form dargelegt sind.

Der methodische Einbezug der Empathie in die wissenschaftliche Forschung würde die Wissenschaft näher an die Wirklichkeit heranbringen und auf diese Weise wirklichkeitsgemäßer machen. Die Forschungsergebnisse würden dadurch langfristig besser und für ein positives menschliches Leben hilfreicher werden.

Online-Publikation vom November 2020.

Kostenloser Download unter  
[www.ralfmattijaeger.de/wissenschaft](http://www.ralfmattijaeger.de/wissenschaft)

# JÜDISCH-DEUTSCHE EMPATHIEFORSCHUNG

1900 – 1933

## Exposé zu einem Forschungsprojekt

Dass es in den Jahren vor der nationalsozialistischen Machtübernahme insbesondere durch jüdisch-deutsche Philosoph\*innen eine tiefgreifende Forschung zu sensiblen zwischenmenschlichen Prozessen gegeben hat, ist heute kaum bekannt. Es waren Theodor Lessing, Max Scheler, Franz Rosenzweig, Edith Stein, Martin Buber, Karl Löwith und Hannah Arendt.

Im Zuge heute verstärkt wieder aufflammender Nationalismen, Rassismen, Antisemitismen, Fundamentalismen und den damit verbundenen gesellschaftlichen Spaltungsprozessen möchte ich einerseits die Leistungen der jüdisch-deutschen Philosoph\*innen, andererseits aber dieses Moment positiven Ineinanderfließens vermeintlich gegensätzlicher Strömungen – der deutschen Philosophie und der jüdischen Religions- und Lebenspraxis – ins Bewusstsein bringen; so unvollkommen und dürftig mir dies im Moment auch nur möglich sein mag. Es hat damals andere, positive, empathische Wege gegeben, die nicht weiter verfolgt werden konnten. Vielleicht können sie sich für die Zukunft neu eröffnen lassen?

Ich hoffe, dass sich dieses Forschungsprojekt noch realisiert lässt.

Download des Exposés unter  
[www.ralfmattijaeger.de/wissenschaft](http://www.ralfmattijaeger.de/wissenschaft)



# EMPATHIE & THERAPIE

ANREGUNGEN AUS DER PRAXIS

von Ralf Matti Jäger

Wie vollziehen sich Empathieprozesse? Welche Bedeutung hat die Empathie im menschlichen Leben, in Beziehungen und in der Therapie? Wie vollziehen sich Entwicklungsprozesse, seelische Verwandlungsprozesse, Heilungsprozesse? Wie verwandelt sich Gesundheit in Krankheit und Krankheit in eine neue Gesundheit? Wie kann Traumatherapie helfen? Das Buch bietet aus der kunsttherapeutischen und empathologisch-forschenden Praxis geschöpfte Beobachtungen und Reflexionen.

## THEMEN:

Vertrauen, Empathie, Liebe

Leib, Entwicklung, Leben

Ganzheit, Individualität, Verbundensein

Frau und Mann

Gesundheit, Krankheit, Verwandlung

Verletzung, Trauma, Hüllenbildung

Annehmen, Loslassen, Heilung.

Taschenbuch, broschiert, 12x21cm, 192 Seiten.  
Erscheint, sobald eine Finanzierung gefunden ist.

# DEMUT DES DENKENS

VORSPIEL ZU EINER  
PHILOSOPHIE VOM HERZENSGRUND  
von Ralf Matti Jäger

Die Beobachtung des Denkens kann zur Demut des Denkens führen. Nämlich dann, wenn man zu der tiefen Einsicht kommt, dass das Denken selbst seine Begrenzungen hat. Davon handelt dieses Buch.

Von einer Demut des Denkens spreche ich hier aus der Einsicht, dass das Denken gar nicht in der Lage ist, die erlebbare Wirklichkeit direkt zu erfassen. Denn dem Denken wohnt strukturell das Moment der Distanzierung von der erlebbaren Wirklichkeit inne. Dies ist ein Vorteil. Es ist aber ein Nachteil dann, wenn Denker, Wissenschaftler, Philosophen, Psychologen, sogar Phänomenologen immer noch glauben, dass die Grundstruktur der Welt im Denken erreicht sei. Das ist nicht der Fall. Deshalb sollten wir alle, die wir denken, uns bescheiden.

Wenn wir uns weithin einig wären, dass spielende Kinder, sorgende Mütter und Väter, Liebe und Empathie fühlende, die Welt verwandelnde, malende, musizierende, tanzende, dichtende, singende Menschen mit der Wirklichkeit eins sind, während sich der denkende Mensch aus der Tiefenstruktur des Denkens heraus immer von der Wirklichkeit entzweit, dann wären die Anregungen in diesem Buch nicht notwendig.

Der Werkzeug-Charakter des Denkens soll klar werden.

Fertig gestellt 2019.

Erscheint, sobald eine Finanzierung gefunden ist.

# C. G. JUNG UND DIE MODERNE KUNST

EIN BEITRAG ZUR  
GESCHICHTE DER MALTHERAPIE

von Ralf Matti Jäger

C. G. Jung (1875-1961) gehört neben Sigmund Freud und Alfred Adler zu den maßgeblichen Begründern einer verbalen Psychotherapie. Er gehört aber auch zu den Begründern der Kunsttherapie, namentlich der Maltherapie. Das Malen war Jung ein Mittel zur Ergründung des Unbewussten und zur Arbeit mit inneren Bildern (Träumen, Phantasien, Gesichten, Visionen). Dabei war er von den akademischen Kunstidealen des 19. Jahrhunderts und einer symbolistischen Bildauffassung geprägt. Der modernen Kunst begegnete er zu Anfang des Jahrhunderts mit Neugier, doch sprach sie ihn nicht positiv an. Ende der 20er Jahre grenzte er sich deutlich ab. Jungs Theorien zu Symbolen, zum kollektiven Unbewussten und den Archetypen waren prägend für die Weiterentwicklung der Psychotherapie und auch für manche Ansätze der Kunsttherapie. Doch ist das Überholtwerden seines akademischen und symbolistischen Kunstverständnisses durch die fortschreitende Kunstentwicklung bis dato kaum kritisch reflektiert worden. Die Symboltheorien Jungs (und ebenso Freuds) sind weiter tradiert worden, ohne dass je ein Bewusstsein davon entstanden wäre, dass sie auf die moderne Kunst und damit auch auf die Kunstwerke von Patienten heute nur in manchen Fällen oder nur in einem speziellen Sinne angewendet werden können. Hier möchte die vorliegende Studie zur Klärung beitragen.

Fertig gestellt 2018.

Erscheint, sobald eine Finanzierung gefunden ist.

# EMPATHIOLOGIE DES KUNSTSCHAFFENS

IN TANZ, PLASTIK, MALEREI, MUSIK & POESIE

von  
Ralf Matti Jäger

Was sind die spezifischen therapeutischen Wirkprinzipien der Kunsttherapie? Um diese Grundfrage der Kunsttherapie einer Beantwortung zugänglich zu machen, sind vorab folgende Fragen zu klären: Was geschieht während des Kunstschaffens (in Tanz, Plastik, Malerei, Musik, Dichtung usw.)? Welche Prozesse vollziehen sich während des Kunstschaffens im Menschen, im Gestaltungsmaterial, zwischen Mensch und Material und zwischen dem Kunstschaffenden und seinen Mitmenschen? Wo urständet und wie entsteht dasjenige, was als Ästhetik bezeichnet wird? Mit dieser Studie unternehme ich den Versuch, einen grundlegenden Beitrag zur Beantwortung dieser Fragen zu liefern.

In Arbeit.

# WIRKLICHKEIT UND WAHRHEIT IN ZEITEN DER KRISE

PHILOSOPHISCH-PSYCHOLOGISCHE REFLEXIONEN

von Ralf Matti Jäger

Das Nicht-Handeln fast aller Regierungen der Welt im Angesicht der Klimakrise und das urplötzlich zupackende, aber überformende autokratische Handeln der meisten Regierungen in der Corona-Krise hat in vielen Menschen Irritationen, Nachdenklichkeit und zuletzt starke Zweifel an der Unabhängigkeit und Wahrhaftigkeit der Regierungen, wie auch der Medien hervorgerufen. Viele Menschen wissen nicht mehr, wem sie noch vertrauen können und was noch wirklich und wahr ist. Es gibt zwar eine Fülle an Büchern, die uns erklären wollen, wie die Sache wirklich steht, doch weisen all diese Bücher auch wieder nur jeweils einen spezifischen Standpunkt auf. So spalten sich die westlichen Gesellschaften in polarisierende Lager. Jeder Mensch vertritt zunehmend mehr nur noch seine eigene Wirklichkeit. Die grundlegende, philosophische Frage, wie es überhaupt dazu kommt, dass wir die Wirklichkeit als wirklich erleben, und dass wir Erlebtes, Gesehenes und Gehörtes als wahrhaftig empfinden, wird kaum je gestellt. In diesem Buch suche ich nach Antworten auf diese Fragen und entwickle Übungen, die dabei helfen sollen, dass wir im eigenen Erleben wieder einen sicheren Halt finden können.

In Planung.

Ralf Matti Jäger

# DU UND DU

CD

Vierzehn Songs

Schlagzeug, Bass, Gitarre, Gesang

Aufnahmen laufen seit Januar 2021 im Wendland

1. Geboren
2. Hülle
3. Vertrauen
4. Rebell\*in
5. Rakastunut
6. Daheim
7. Wasser
8. Amrum
9. Lichter
10. Verblüht
11. Königin
12. Schatten
13. Schmerzen
14. Liebe

Erscheint frühestens Ende 2022.

Siehe unter [www.ralfmattijaeger.de/musik](http://www.ralfmattijaeger.de/musik)



[www.ralfmattijaeger.de](http://www.ralfmattijaeger.de)  
[www.verwandeln-verlag.de](http://www.verwandeln-verlag.de)