

RALF MATTI JÄGER

GEGENWARTSGESTALTUNG
ZWISCHEN
EMPATHIE & EXISTENZANGST

PHILOSOPHISCH-PSYCHOLOGISCHES KONZEPT

MIT NEUN PRAXIS-ÜBUNGEN

UND EINER

HINTERGRUNDANALYSE ZUR CORONA-KRISE

LESEPROBE

(EINLEITUNG UND HINTERGRUNDANALYSE)



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 und Fühlen konkret anzuregen. Damit wird Schillers *Ästhetische Erziehung des Menschen* ins 21. Jahrhundert transponiert. Am Ende aus aktuellem Anlass eine Hintergrundanalyse zu den psychischen und sozialen Ursachen der Corona-Krise und des Klimawandels, um ein anderes Handeln im Hinblick auf kommende Krisen anzuregen.

Ralf Matti Jäger ist Vater dreier Kinder, promovierter Kunsttherapeut, Phänomenologe, Musiker und Maler. Er arbeitet als Trauma-Kunsttherapeut in der Psychiatrie 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) 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

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. Februar 2022 - 100 Exemplare

© verwandeln verlag wendland 2022

Satz: Ralf Matti Jäger

Umschlag: Ralf Matti Jäger mit Maja Jäger und Imke Rudolph,

Grafik, Design & Kommunikation, Hitzacker

Druck: Booksfactory Szczecin, Polen

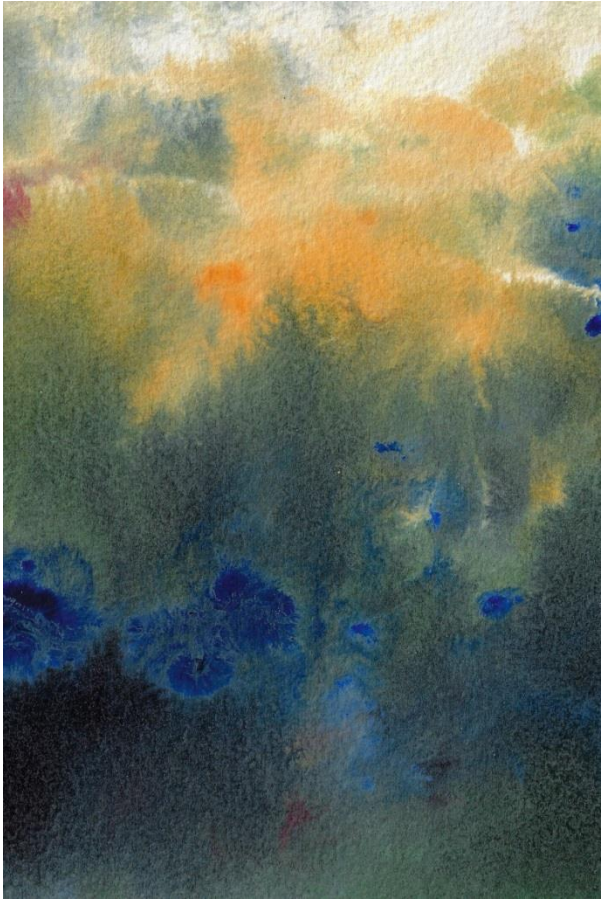
Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-9819259-5-1

www.verwandeln-verlag.de

verwandeln@posteo.de

Für
Maja,
Stefan Kalmring,
Lasse-Marc Riek &
Frank Steinwachs.

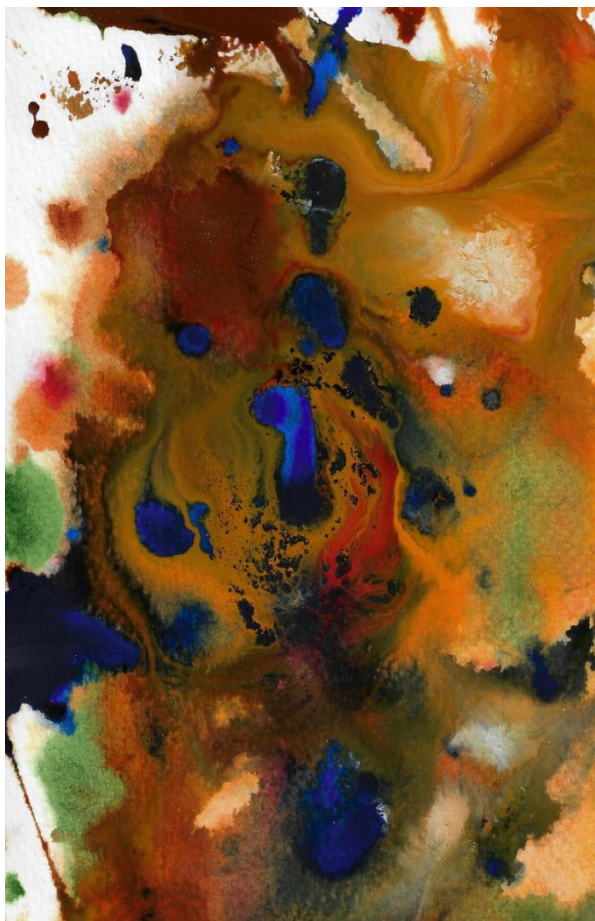


Naturlicht

vom 17.10.2017

Aquarellfarbe auf Aquarellkarton, ca. 30x40cm, Ausschnitt

Aus innerer Freiheit und in Verbundensein
mit den Mitmenschen und der Natur.



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.«¹

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.«²

Andreas Weber

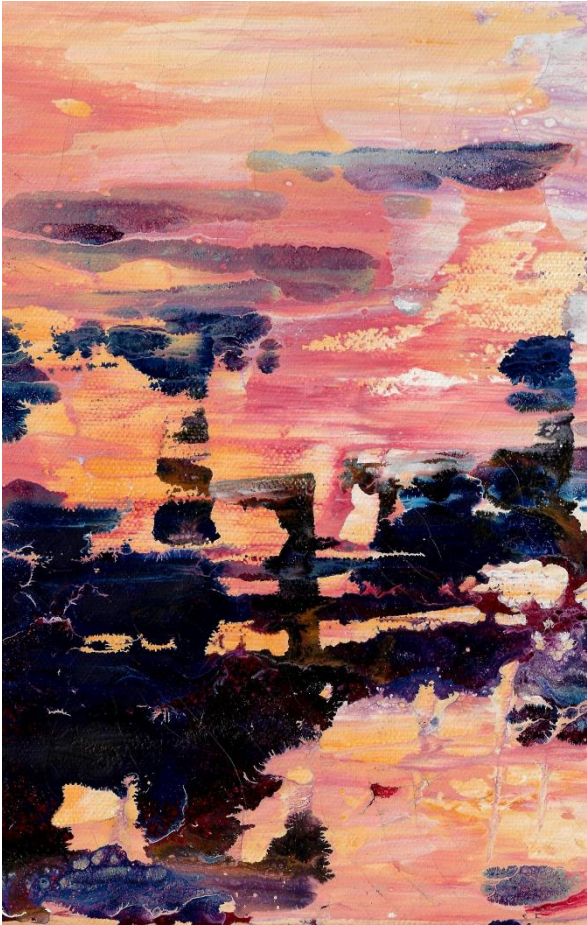
»Denn, um es endlich auf einmal herauszusagen, der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.«³

Friedrich Schiller

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

² Andreas Weber: *Indigenialität*. 1. Aufl. 2018. Berlin 2019, 11.

³ 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 übersteigter Existenzangst
Übung zu leiblicher Selbstempathie
Übung zu emotionaler Selbstempathie
Übung zu zwischenmenschlicher Empathie
Gegenmittel bei übersteigter 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

HINTERGRUNDANALYSE ZUR CORONA-

KRISE.....31

Psychische und soziale Ursachen der Corona-Krise und des
Klimawandels.....32

Angst und Panik.....33

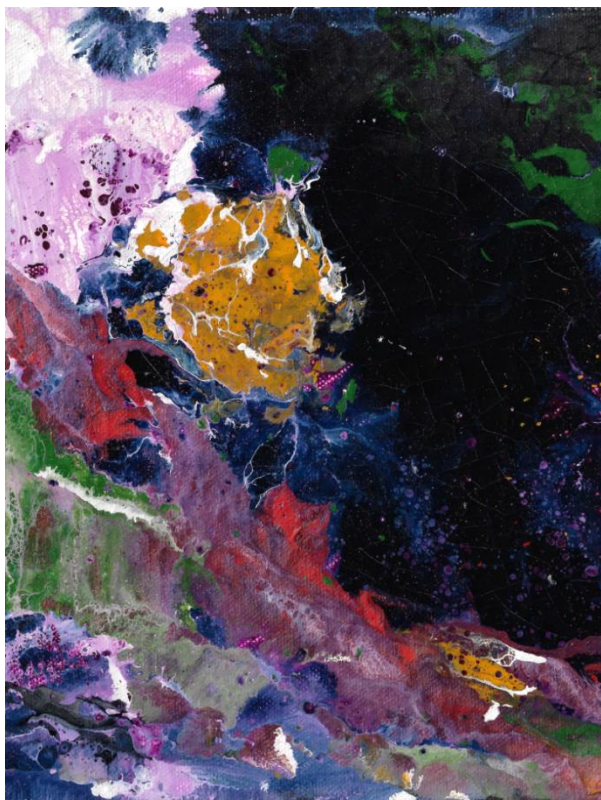
Die Spaltung des modernen Menschen.....44

Reduktionistische Naturwissenschaft.....50

Dekadenz der modernen Medizin.....54

Zwischenmenschliche Wärme.....67

Ich verwende in diesem Buch durchgängig das generische
Femininum, um Sternchen zu vermeiden und um eine etwas
geschlechtergerechtere und für viele neue Leseweise zu er-
möglichen. Selbstverständlich sind sinngemäß alle Ge-
schlechter 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, des Klimawandels, der Überbevölkerung, von sozialen Spaltungs- und Polarisierungsprozessen, der Zunahme von Diktaturen, von Flüchtlingsbewegungen, Flutkatastrophen und nicht zuletzt der Corona-Krise 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 Bäckerinnen, der seelischen Beschränktheit engherziger Ellbogentaktikerinnen und rückgratloser Mitläuferinnen, sowie institutionalisierter Überformung durch pseudosoziale Einrichtungen, beschränkte politische Entscheidungen und mehr oder minder subtile Manipulation durch internationale Großkonzerne 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. Wobei 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 Mitläuferinnen 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 Mitläuferinnentum, als plumpes 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 als 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 ausgeglichen werden und umgekehrt.

Damit es zu einem wirklichen Heilprozess 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 Un-

bekanntes 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 heilsame 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. Es endet bewusst mit Praxis-Übungen und einem kurzen Essay zur Gegenwärtigkeit. 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 errungenen Freiheit als individuelles Engagement im empathischen Kontakt mit den Mitmenschen und der Natur 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 Klimakatastrophe 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.

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 CO₂ frei gesetzt. Ein Baum, der wächst, ist demgegenüber ein Kohlendioxidspeicher. Wo mit Holz gebaut wird,

bleibt das CO₂ 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 materiellen Ressourcen unseres Planeten, unserer Mit-

menschen in anderen Weltteilen und auch der Schönheit der Welt.

Der französische Begriff *décroissance* bezieht sich laut 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 es einen gegenseitigen Austausch, eine gegenseitige Befruchtung gibt, an der beide wachsen. Un-

endliches 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

Die Hintergrundanalyse: *Psychische und soziale Ursachen der Corona-Krise und des Klimawandels* habe ich – aus aktuellem Anlass – erst Ende Januar/Anfang Februar 2022 geschrieben und als Anlage beigelegt.

Die bestmögliche Rezeption des Buches wäre aus meiner Sicht, es von vorne nach hinten durchzulesen. Aber das sei jeder frei gestellt.

Ralf Matti Jäger am 11.2.2022 im Wendland

[...]

ANHANG ZUR CORONA-KRISE

Bis hierher war dieses Buch am 15.12.2021 fertig geschrieben. Es fehlte nur noch der Buchumschlag, den Maja und ich blitzschnell druckreif machen wollten. Das Buch hätte nach meinen Wünschen in den letzten Dezembertagen erscheinen sollen. Doch selbst wenn wir den Umschlag hätten fertig machen können, war die Druckerei kurz vor Weihnachten natürlich ausgebucht. Das entpuppt sich jetzt als Glücksfall. Denn inzwischen ist mir klar geworden, dass dieses Buch im Angesicht der Corona-Krise, die sich aktuell durch die Impfpflicht für Beschäftigte im Gesundheitsbereich noch weiter verschärft, nicht ohne einen Bezug zu diesem Thema heraus kommen sollte.

Der folgende Text wurde am 3.2.2022 vorab online auf meiner Homepage veröffentlicht und kann dort kostenfrei heruntergeladen werden.

Hintergrundanalyse: Psychische und soziale Ursachen der Corona-Krise und des Klimawandels

Der Corona-Krise liegen dieselben psychischen und sozialen Ursachen zu Grunde wie dem Klimawandel. Dass es hier einen Zusammenhang gibt, wird nirgends gesehen. Deshalb möchte ich mit dieser Hintergrundanalyse versuchen, die gemeinsamen psychischen und sozialen Ursachen herauszuarbeiten. Es wird dabei um die innere Spaltung des modernen Menschen, unsere reduktionistische Naturwissenschaft und die Dekadenz der modernen Medizin gehen.

Zudem können wir an unserer bisherigen Reaktion auf die Corona-Krise ablesen, wie wir auf kommende Krisen besser nicht reagieren sollten, nämlich im Angst- und Panikmodus, mit einseitigen oder schlicht falschen Maßnahmen und mit der Gängelung und Überformung der Menschen durch ihre

Regierungen. Ein anderes Handeln wäre sinnvoll. Ich plädiere für Ruhe, Besonnenheit, Realismus und Empathie. Wir können aus dem Angst- und Panikmodus aussteigen, wenn wir mit offenen Herzen in Kontakt treten und zwischenmenschliche Wärme pflegen.

Angst und Panik

Was wir seit Beginn der Corona-Krise gesehen haben, ist, wie unsere Regierung und die meisten Regierungen der europäisch-anglo-amerikanischen Welt im Panikmodus auf die angekündigte Corona-Pandemie reagiert haben. Die klassischen Reaktionsformen bei Angst und Panik bezeichnen wir Therapeutinnen mit den drei großen F: Freeze, Fight or Flight. Angst führt uns in die Starre. Wir können nicht mehr handeln (Freeze). Angst verengt den Blick. Wir fokussieren uns auf den Angreifer, den Feind. Um nicht zu sterben, werden wir, falls wir aus der Starre herausfinden, kämpfen (Fight), oder, wenn dies

bessere Überlebenschancen verspricht, fliehen (Flight). Diese Reaktionsformen sind sowohl innerlich-psychische Modi, als auch äußerlich-sichtbare Handlungsweisen.

Als im Januar 2020 durch die Medien übermittelt wurde, dass in Wuhan (China) ein neues Virus umgehe, an dem unzählige Menschen schwer erkranken und dann im Februar oder März die ersten Corona-Fälle in Deutschland auftauchten, reagierte unsere Regierung zunächst gar nicht. Eine Handlungsunfähigkeit war da (Freeze). Im März wurden die Bilder aus Bergamo (Italien) übertragen mit den unzähligen Toten. Unsere Regierung ging in Aktio-nismus über (Fight). Großveranstaltungen wurden abgesagt. Am 22.3.2020 begann der erste Lockdown. Die meisten Regierungen der westlichen Welt und mit ihnen die größten Teile der Bevölkerung befinden sich noch heute im Fight-Modus.

Dazu passt, dass viele Menschen die westlichen Länder verlassen haben und ausgewandert sind (Flight), in Länder, in denen die Regierungen an-

ders, gelassener, natürlicher auf die Corona-Krise reagiert haben.

Der Fight-Modus, in dem wir uns befinden, hat seine Ursache in der Angst und Panik, die durch die Ausrufung einer weltweiten Pandemie seitens der WHO entstanden und von den Medien sensationslüstern und katastrophisierend gepusht worden ist. Angst und Panik sind sinnvolle Gefühle, die für den Einzelnen sinnvolle Reaktionsmuster mit sich führen, wenn tatsächlich eine Bedrohung für das Leben vorhanden ist. Es handelt sich um Handlungsmuster, die aus der Urzeit des Menschen stammen, wo tatsächlich reale Angreifer (Raubtiere, Naturgewalten, Kälte etc.) da waren, gegen die der Mensch sich zur Wehr setzen musste, wenn er überleben wollte.

Psychologisch gesehen gehören Angst und Panik mit zu der seelischen Urkraft, die ich in diesem Buch als *Existenzangst* bezeichne. Polar zur Existenzangst steht die seelische Urkraft der *Empathie*, zu der Wohlwollen, Liebe, Gemeinschaft und auch Gefühle von Sicherheit gehören.

Wenn es die seelische Urkraft der Existenzangst nicht gäbe, würden wir die möglichen Gefährdungen unserer Existenz gar nicht wahrnehmen und folglich nicht angemessen darauf reagieren. Insofern ist die Existenzangst jene Kraft, die uns wach und aktiv macht, und die dafür sorgt, dass wir uns um uns selbst kümmern und uns selbst auch durchsetzen. Die Existenzangst macht uns erfolgreich im Sinne des Selbsterhalts und der Selbstdurchsetzung. Diese Seite der Existenzangst ist positiv und unverzichtbar für unser Dasein. Doch hat die Existenzangst auch eine negative Seite. Denn sie macht uns zugleich zu Egoisten, die einzig um ihr Überleben kämpfen. Und wenn sich die Existenzangst übersteigert, verengt sie unseren Blick. Menschen, die gänzlich von der Existenzangst in den Bann geschlagen sind, werden in allem und jedem eine Bedrohung sehen. Sie werden es für moralisch legitim halten, sich mit allen nur erdenklichen Mitteln gegen die reale oder auch nur empfundene Bedrohung zur Wehr zu setzen. Die innere Situation jener Menschen, der von der

Existenzangst in den Bann geschlagen sind, ist polarisiert. Sie fühlen sich persönlich bedroht und sehen auch in der Außenwelt nur noch Bedrohungen. Sie werden sich folglich mit allem und jedem verbünden, von dem sie vermuten können, dass es ihnen im Überlebenskampf hilft. Umgekehrt werden sie gegen alles kämpfen, von dem sie glauben, dass es sie bedroht.

Im Grunde wäre die Empathie jene seelische Urkraft, die die übersteigerte Existenzangst wieder ausgleichen könnte. Doch ist die Empathie gestört, wenn man sich im Angst- und Panikmodus befindet. Von der Existenzangst beherrschte Menschen haben zwar sehr viel Empathie, aber nur für ihre eigene Angst und Panik. Sie können auch Empathie fühlen für jene Menschen, die von der gleichen Angst und Panik ergriffen sind. Sie finden diese Menschen sympathisch. Sie werden sich mit ihnen im gemeinsamen Überlebenskampf verbünden. Sie werden sich dabei – je nach innerer Disposition – zur Anführerin einer Gruppe von gleichermaßen Geängstigten hoch-

spielen (so wie aktuell unsere Politikerinnen) oder aber sie werden zu Mitläuferinnen in einer Gruppe oder zur Nachläuferin, Nachbeterin und Nachdenkerin einer mächtigen Gestalt, die Sicherheit zu bieten scheint (so wie aktuell ein großer Teil unserer Gesellschaft). Sie werden diese Sicherheit versprechende Gestalt sympathisch finden.

Diese gestörte Empathiefähigkeit sorgt also dafür, dass Gleichgesinnte als sympathisch erscheinen, während sich umgekehrt die Antipathie gegen all jene Menschen steigert, die als Angreifer angesehen werden können. Die in der Existenzangst befangenen Menschen befinden sich im Modus der Polarisierung, der inneren Spaltung. Sie werden diese innere Spaltung nach außen übertragen.

Dies ist der Modus, in dem sich unsere Regierung und die Regierungen der meisten westlichen Länder und der größte Teil der Bevölkerung der westlichen Welt seit Beginn der Corona-Krise im Februar/März 2020 befinden. Konkret heißt das, dass

- wir uns im Kampf-Modus befinden,

- unser Blick verengt ist,
- wir glauben, um unser Überleben kämpfen zu müssen,
- wir glauben, in diesem Überlebenskampf wäre jedes Mittel recht, das dieses Überleben sichern kann,
- wir uns mit jenen verbünden, die uns hilfreich erscheinen,
- wir jene als Feinde betrachten, die uns in unserem vermeintlichen Überlebenskampf nicht zu unterstützen scheinen,
- wir entweder Mitläuferinnen werden, die Personen nachrennen, die uns Sicherheit zu bieten scheinen, oder
- wir uns selbst zu Anführerinnen aufspielen, die vermeintlich Sicherheit bieten,
- unsere Empathie gestört ist,
- wir uns innerlich in einer Spaltung in sympathisch oder antipathisch, gut oder böse befinden,
- wir infolgedessen mitleidlos sind gegenüber allen Menschen, die uns unsympathisch sind.

Jede Einzelne kann dies aktuell an sich selbst und ihrem Umfeld überprüfen. Als (westliche) Gesell-

schaft befinden wir uns seit Beginn der Corona-Krise in einem Ausnahmezustand, in dem wir nicht klar wahrzunehmen, zu denken und zu fühlen vermögen. Dieser Zustand bestärkt massiv alle psychischen und sozialen Spaltungen, die schon längst vorher da waren. Wer sich fragt, warum sich die Gesellschaft in *Geimpfte* und *Ungeimpfte* aufgespalten hat, warum diese Lager sich (medial und populistisch) bekämpfen, und warum unsere Regierung sich berechtigt glaubt, massiven Druck auf Ungeimpfte ausüben zu dürfen, findet in diesen Prozessen die Antwort. Die Ungeimpften erscheinen als der Feind, der verhindert, dass die Gefahr gebannt werden kann.

Die psychische und soziale Spaltung, in der wir uns befinden, hätte seit Beginn der Corona-Krise vermieden werden können, wenn unsere Regierung und wir alle ruhig geblieben wären. Ich betone nochmals: Angst und Panik sind sinnvolle, in Urzeiten veranlagte Gefühle und Reaktionsmuster, wenn man real bedroht wird, beispielsweise durch ein wütendes, hungriges Raubtier. Aber im Rahmen einer

unsichtbaren, medial hochgepushten Gefahr durch ein vermeintlich neuartiges Virus sind Angst und Panik die schlechtesten Ratgeber; schon allein deshalb, weil sich der innere Blick verengt und die Empathie beschränkt wird. Ruhe, Besonnenheit, Realismus und empathisches, gegebenenfalls auch blitzschnelles Handeln wären wesentlich hilfreicher.

- Innere *Ruhe* entsteht dort, wo wir mit unseren Sinnen, unseren Herzen und unseren Gedanken im Hier & Jetzt bei uns selbst und den Menschen und der Natur sind, die wir lieben. Diese innere Ruhe ist keine Flucht vor der Wirklichkeit, gemeint ist auch nicht eine meditative Haltung, sondern ein Eintauchen in das Da-Sein, das Existent-Sein mit den Mitmenschen und der Mitwelt, auch im Angesicht möglicher Gefahren⁴.
- *Besonnenheit* ist die Folge dieser inneren Ruhe. Mit Besonnenheit meine ich hier eine empathische Offenheit der Seele für all das Positive in der Gegenwart, das uns trotz täglich immer stärker

⁴ Anregung dazu bietet das wunderbare Buch: Ilarion Mercurieff: *Wisdom Keeper: One Man's Journey to Honor the Untold History of the Unangan People*. Berkeley 2016.

katastrophisierender Medieninformation seit dem Februar 2020 immer noch umgibt.

- Mit *Realismus* meine ich eine Haltung, die an realen Gefahren nicht vorbeischaudert, sich aber auch nicht von medial gepushten Gefahren ängstigen lässt. Realismus heißt, den Kontakt zur Wirklichkeit nicht zu verlieren. Zum menschlichen Leben gehören einerseits Liebe, Glück, Freude und Gesundheit, nach denen wir selbstverständlich streben, andererseits aber auch Leid, Schmerz, Verlust, Krankheit und Tod, die wir natürlicherweise vermeiden. Doch sind sie nicht immer vermeidbar und bieten dann oft das größte Potential für seelisches und geistiges Wachstum. Auch in Krisenzeiten gibt es immer noch die positiven Seiten des Lebens. Es ist hilfreich, den Blick dahin zu wenden.
- Unter *empathischem Handeln* verstehe ich ein Handeln, das von einem positiven Schub an Empathie für sich selbst und die Mitmenschen getragen ist. Dieses Handeln kann dabei blitzschnell, wach und aktiv sein, ohne von Angst

getragen zu sein und in innerliches Polarisieren und Spalten zu geraten.

Wenn unsere Regierung und wir alle der herannahenden Corona-Pandemie von Anfang an mit Ruhe, Besonnenheit, Realismus und einem empathischen Handeln entgegengetreten wären, wäre die gesamte Corona-Krise anders verlaufen. Wenn wir alle der Corona-Krise von jetzt an mit Ruhe, Besonnenheit, Realismus und einem empathischen Handeln entgegengetreten, wird sie von jetzt ab anders verlaufen. Und vor allen Dingen wäre es sinnvoll, auf die kommenden Katastrophen, die durch den Klimawandel eintreten werden, wie etwa weitere Extremwetterereignisse, Überschwemmungen, Stürme, Fluten, flüchtende Menschen, mit Ruhe, Besonnenheit, Realismus und empathischem Handeln zu reagieren.

Die Spaltung des modernen Menschen

Die innere Spaltung, die sich in der aktuellen Corona-Krise zeigt, hat eine lange Vorgeschichte, die vor allen Dingen mit der europäisch-anglo-amerikanischen

Kultur zusammenhängt. Sie ist Symptom einer Spaltung, die wir europäischen Menschen seit Jahrhunderten entwickelt haben. Sie zeigt sich in all unserem Handeln in der Geschichte, in unserer (Natur-) Wissenschaft und unserer modernen, technisierten Medizin.

Wir modernen Menschen könnten versucht sein, anzunehmen, dass unser abgespaltenes Verhältnis zur Welt normal wäre, eben weil wir dieses Verhältnis in Jahrhunderten so sehr verinnerlicht haben, dass wir es meist nicht einmal mehr hinterfragen können. Wir wissen aber von den indigenen Kulturen, dass es möglich war, sich um sein Überleben in der Welt zu sorgen, ohne dabei das empathische Verbundesein mit der Natur zu verlieren⁵. Ein Grund-

⁵ Andreas Weber: *Alles fühlt. Mensch, Natur und die Revolution der Lebenswissenschaften*. Berlin 2007. Ders.: *Indigenialität*. 1. Aufl. 2018. Berlin 2019. Robin Wall Kimmerer: *Braiding Sweetgrass. Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge and the Teachings of Plants*. Minnesota 2013. David Abram: *The Spell of the Sensuous: Perception and Language in a More-Than-Human World*. New York, Toronto 1997. Ilarion Mercurieff: *Wisdom Keeper: One Man's Journey to Honor the Untold History of the Unangan People*. Berkeley 2016.

gefühl des Verbundenseins mit der Welt hat es nicht nur bei den indigenen Kulturen Afrikas, Australiens, Neuseelands, Nord- und Südamerikas, Asiens und der Polarregionen, sondern auch Europas gegeben (keltisches Druidentum etc.). Doch insbesondere in den letzten fünf Jahrhunderten sind gerade wir als europäisch-anglo-amerikanische Menschheit in eine massiv übersteigerte Einseitigkeit geraten. Die empathische Einfühlung in die Natur, das Gefühl, dass wir als Menschen zu einem Ganzen zugehörig sind, ist uns sukzessive verloren gegangen.

Es war die *Existenzangst*, die in immer stärkerer einseitiger Übersteigerung dafür gesorgt hat, dass wir vordinglich das Gefühl hatten, gegen eine feindliche Natur um unser Leben kämpfen zu müssen. In unserem Überlebenskampf haben wir die Mittel der Technik verstärkt und perfektioniert, um die Natur immer besser beherrschen zu können. Unsere technischen Errungenschaften haben große Vorteile mit sich gebracht, die uns beglückt und berauscht haben. Wegen dieser Vorteile sind diese technischen

Errungenschaften von allen Kulturen der Welt adaptiert worden, wobei unvermerkt natürlich auch deren Nachteile, wie z.B. die Zerstörung der Natur, übernommen wurden.

Seit dem 20. Jahrhundert umspannen wir modernen Menschen mit unserem Wissen ebenso wie mit unseren Fortbewegungsmitteln (Schiffe, Flugzeuge, Autos) die gesamte Welt. Durch unsere industrialisierte Landwirtschaft sind wir in der Lage, der Natur die Ressourcen zu entnehmen, die wir zum Leben brauchen. Dabei manipulieren wir die Welt der Pflanzen und Tiere fernab von ethischem Empfinden, entsprechend unseren Konsumbedürfnissen. Wir fliegen mit Raumschiffen zum Mond und darüber hinaus. Wir beobachten uns selbst von außen durch Satelliten. Kein Ort der Welt ist unbekannt. Alles ist kartographiert. Wir haben alles im Blick. Und wir sind weltweit vernetzt. So wie es ehemals der Telegraph und dann das Telefon getan haben, ermöglicht uns heute das Internet eine technisierte Kommunikation über den gesamten Planeten hinweg. Nicht zu-

letzt verfügen wir seit dem Ende des zweiten Weltkrieges über die Mittel, das Leben auf der gesamten Erde durch Atombomben zu zerstören.

Als menschheitliches Kollektiv sind wir heute die Herrscher über die Welt. Die Welt ist uns un-
tertan. Aber als menschheitliches Kollektiv sind wir schlechte Herrscher. Wir sind Herrscher, die das Beherrschte zerstören. Der Klimawandel geht vollständig zu Lasten der technisierten Staaten. Selbst wenn heute Bestrebungen da sind, sich im Einklang mit der Natur zu verhalten, erweisen sich diese einige Zeit später ebenfalls als zu kurz gedacht und doch wieder als schädlich für die Natur. Uns fehlt die innere Verbindung zur Natur.

Dabei kann es nun nicht etwa darum gehen, gute Herrscher zu werden. Vielmehr ist dieser Dualismus, Herrscher und Beherrschtes, Mensch und Natur, Oben und Unten, Innen und Außen, Ich und Du, Ausdruck für unsere innere Spaltung, die wir auf unser Verhältnis zur Natur übertragen haben. Wenn wir uns wieder als Teil des Naturganzen und die Na-

tur als Teil von uns selbst empfinden könnten, würde sich diese Spaltung aufheben.

Dabei meine ich nicht, dass wir alle in einem Einheitsbrei aufgehen sollten. Wenn wir von der inneren Abspaltung übergangen zu einem gefühlsduseligen Aufgehen im All-Einen oder einem Schwelgen in Gemeinschaftsgefühlen, würden wir nur in den entgegengesetzten Pol und damit in eine neue Einseitigkeit hinein rutschen. Beide Pole haben ihre Berechtigung und wir müssen lernen, zwischen diesen beiden Polen zu spielen, ohne in die Extreme und Übersteigerungen zu geraten.

Wir sind der Natur als Ganzes zugehörig und gehen insofern in der Natur auf. Aber wir sind zugleich Ich-bewusste Körperwesen, die von ihren Mitmenschen und der Natur abgesondert sind. Als energetische, fühlende, empathische und spirituelle Wesen sind wir miteinander verbunden. Als körperliche und rational-denkende Menschen sind wir Einzelwesen. Als europäisch-anglo-amerikanische Menschen haben wir Letzteres, die Absonderung als körperliche We-

sen, übertrieben und absolut gesetzt. Wir haben aus einer Differenzierung, die nur auf der Körperebene gültig ist, eine Spaltung gemacht, von der wir inzwischen glauben, dass sie überall gültig sei. Diese Spaltung bestimmt seit 500 Jahren auch unsere Wissenschaft.

Reduktionistische Naturwissenschaft

Unsere heutige Wissenschaft, die meistens Naturwissenschaft ist, ruht auf Paradigmen, die vor gut 500 Jahren in Europa eingeführt wurden. Es waren Kopernikus, Galilei, Kepler, dann Descartes, John Locke, Isaac Newton usw., die eine neue Haltung gegenüber der (Natur-)Welt eingeführt und argumentativ fundiert haben. Diese Denker, die bis auf Locke allesamt Mathematiker waren, gingen von der Mathematik als der entscheidenden Grundlagenwissenschaft aus. Denn nur die Mathematik verbürge durch ihre Klarheit gesicherte Erkenntnisse. Daher rührt noch heute unser Glaube an Zahlen und Daten. Infolge-

dessen richtete sich der Forscherblick allein auf dasjenige in der Welt, was materiell und greifbar war, was man also messen, wägen und zählen konnte⁶. Die körperliche, dingliche Welt rückte in den Fokus. Dies war damals ein sinnvoller und hilfreicher Schritt zur Befreiung von überkommenen religiösen Weltanschauungen. Die Mathematik mit ihren Zahlen und Daten wurde damals zu der entscheidenden Grundlage der Wissenschaft. In der Folge galt nur noch dasjenige als wissenschaftlich erforschbar, was sich zählen, wägen und messen ließ. Wie wir alle wissen, sind diese damals neu eingeführten Paradigmen noch heute die Grundlage unserer (Natur-)Wissenschaft. Aktuell hat die Corona-Krise uns alle, nicht nur die Wissenschaftlerinnen, auch Politikerinnen, Journalistinnen, letztlich die gesamte Bevölkerung zu Statistikern gemacht; genau genommen hat sie uns natürlich nur zu Pseudo-Statistikern gemacht. Wir plap-

⁶ Weitere Hintergründe zu dieser Kritik in meinem Buch: *Demut des Denkens. Vorspiel zu einer Philosophie vom Herzensgrund*. Erscheint hoffentlich 2022. Leseprobe vorab unter: www.ralfmattijaeger.de/wissenschaft-philosophie

pern Zahlen, Daten, Statistiken und Wahrscheinlichkeitsrechnungen nach, die uns in den Medien vorgeplappert werden, wir argumentieren sogar mit diesen Zahlen und Statistiken, ohne überhaupt das Paradigma, vor dessen Hintergrund diese Daten erhoben und interpretiert werden, zu kennen, geschweige denn in Frage stellen zu können.

Verständlich ist, dass sich die Wissenschaftler vor 500 Jahren mit ihrem neuen Paradigma von den dogmatischen Weltvorstellungen der Kirche abgrenzen wollten. Und tatsächlich hat der Fokus auf die materielle, greifbare, zählbare Körperwelt zu all den großartigen Einsichten, Erkenntnissen und Erfindungen geführt, auf denen unsere moderne Welt aufgebaut ist (von der Einsicht in die Kugelform der Erde, über die Erfindung der Maschinen bis zur modernen Informationstechnologie). Doch führte dieser Fokus zu einer Blickeinschränkung, die damals wie heute unter Naturwissenschaftlern meist unreflektiert geblieben ist. Die Welt der Emotionen, das Psychische, das Geistig-Spirituelle galten als rein sub-

ektiv und deshalb wissenschaftlich nicht erforschbar. Auch alles Lebendige, Energetische, Prozessuale, sich stetig Verwandelnde, alles, was entsteht und vergeht und also lebendig ist, geriet aus dem Forscherblick.

Immerhin ist zur Erforschung des Lebendigen durch die Phänomenologie, Psychologie, Biologie, Chronobiologie, Ökologie, Umweltwissenschaften, Empathieforschung usw. im 20. Jahrhundert einiges geschehen⁷. Dennoch, das vor 500 Jahren entstandene neue Wissenschaftsdogma ist noch heute bestimmend. Wir blicken auf statistische Zahlen und Daten und behandeln diese als wissenschaftliche Fakten, während wir für das Prozessuale und Lebendige, das werdende und vergehende, das sich stetig verwandelnde, bis heute nicht einmal brauchbare Begriffe gebildet haben.

Unsere moderne Wissenschaft hat uns also den Blick für das Materielle und Körperliche in der

⁷ Zu den Anfängen der Empathieforschung siehe: Ralf Matti Jäger: *Empathieforschung jüdisch-deutscher Philosoph*innen 1900 – 1933. Exposé zu einem noch nicht realisierten Forschungsprojekt*. Unter: www.ralfmattijaeger.de/wissenschaft-philosophie

Welt geöffnet und hier tiefe Einsichten ermöglicht. Doch hat die damit verbundene, selbst verschuldete Blickeinschränkung zugleich dazu geführt, dass wir die Natur und den lebendigen Menschen nicht nur nicht richtig verstehen können, sondern grundsätzlich falsch sehen. Denn die moderne Wissenschaft reduziert die Natur und den Menschen von vorneherein, und ohne dies je in Frage zu stellen, auf das Dingliche und Körperliche und leitet vom Dinglichen und Körperlichen alles andere ab⁸.

Dieser Reduktionismus fällt über die moderne, technisierte Medizin inzwischen direkt wieder auf uns selbst zurück. Die Corona-Krise ist auch ein Symptom dafür, dass unsere moderne Medizin endgültig in die Dekadenz geraten ist. Die negativen Auswirkungen unserer einseitigen Medizin werden immer deutlicher.

⁸ Weitere Ideen zu einer wirklichkeitsnahen Wissenschaft habe ich skizziert in meiner Schrift: *Zwölf Thesen zu einer empathischen Wissenschaft. Auf dem Weg zu einer neuen Methodologie*. Online-Publikation vom Januar 2020. Download unter www.ralfmattiaeger.de/wissenschaft-philosophie

Dekadenz der modernen Medizin

So wie der Fokus der modernen (Natur-)Wissenschaft vor 500 Jahren auf das Materielle und Dingliche in der Welt gerückt war, liegt der Fokus der modernen Medizin auf dem Körper des Menschen. Unsere moderne, westliche Medizin ist eine naturwissenschaftlich fundierte, technisierte und pharmazeutische Körper-Medizin.

Die moderne Medizin kennt den Körper des Menschen durch anatomische Sektion, Mikroskopie, Röntgen, CT, MRT usw. bis in die feinsten Strukturen hinein und ist in vielen Fällen in der Lage hier noch die unglaublichsten Reparaturen zu erbringen. Die moderne Medizin versteht es auch, die Flüssigkeiten im Menschen (Blut, Lymphe etc.) mit den darin enthaltenen Kleinststoffen (Blutkörperchen, Antikörper, Hormone, Nährstoffe usw.) chemisch zu analysieren. So verfügt sie auf der Basis statistischer Berechnungen über quantitative und normative Modelle, wie diese Kleinststoffe im Körper verteilt sein

sollten. Auch kann sie durch feinste Messgeräte elektrische Impulse im Nervensystem nachverfolgen (neurobiologische Forschung). Auf Basis der so gewonnenen Daten werden Theorien über das menschliche Bewusstsein entwickelt, deren hypothetischer Charakter in der Bevölkerung und selbst bei den Wissenschaftlerinnen kaum mehr bewusst ist.

All diese Einsichten in den menschlichen Körper haben teils großartige therapeutische Möglichkeiten erbracht, für die wir dankbar sein können. Unverkennbar ist jedoch, dass in der modernen Medizin das gesamte menschliche Leben vom Körper aus gedacht wird. Demnach verliehen wir uns, weil in unserem Körper Hormone aktiviert sind, können wir denken, weil in unserem Körper elektrische Impulse durch Nervenbahnen und Nervenzellen rasen, sind wir lebendig, weil das Herz Blut pumpt und unser Magen Nährstoffe bereit stellt, können wir sprechen, weil wir (anders als alle Tiere) einen spezifisch geformten Mund, Zunge, Stimmbänder usw. haben. Diese Ansichtsweisen und Denkformen sind heut-

zutage so verbreitet, dass die meisten Menschen nicht einmal mehr in der Lage sind, den schlichten Gegengedanken zu denken: Wir verlieben uns und deshalb entwickeln sich in unserem Körper spezifische Hormone. Wir denken und deshalb vollziehen sich parallel dazu im Gehirn neurologische Prozesse. Wir sind lebendig und deshalb schlägt das Herz. Wir verfügen als Menschen über die Gabe der Sprache und deshalb haben sich in der Evolution der Kehlkopf, die Lippen, die Zunge usw. entsprechend herausbilden können.

Die moderne Medizin ist einseitig auf den Körper des Menschen fokussiert. Sie geht in der Betrachtung des Menschen vom Körper aus und sie nimmt auch ihre therapeutischen Möglichkeiten über den Körper auf. Sinnvoll ist dies dort, wo der Körper beispielsweise durch einen Unfall zerstört ist. Chirurgen leisten dann Großartiges. Nicht sinnvoll ist es dort, wo Schmerzen, z.B. Rückenschmerzen oder Gelenkschmerzen per sé durch Operationen behandelt werden, während die psychischen und sozialen Ur-

sachen für die Schmerzen unbehandelt bleiben. Nicht sinnvoll ist es auch dort, wo beispielsweise ein Bluthochdruck allein durch Medikamente behandelt wird, während die Lebensführung, die wesentlich für den Bluthochdruck verantwortlich ist, unbehandelt bleibt. Nicht sinnvoll ist es auch dort, wo Menschen mit Depressionen, Angststörungen, Somatisierungsstörungen, Manien oder Zwängen bereits von ihren (dazu nicht ausgebildeten) Hausärzten teils über Jahre hinweg mit Psychopharmaka versorgt werden, während die psychischen, sozialen und biographischen Hintergründe unbeachtet und unbehandelt bleiben. Dass die Therapien der modernen Medizin ihre Wirkung immer über den Körper nehmen, ist auch in der Bevölkerung längst eine unhinterfragbare Selbstverständlichkeit geworden, wie der exorbitante Gebrauch von Schmerzmitteln, Antibiotika und Psychopharmaka zeigt.

Als im Februar/März 2020 die Angst vor einer Pandemie groß wurde, war für mich sofort absehbar, wie unsere moderne, technisierte, körper--

fokussierte Medizin reagieren würde, nämlich durch eine technik-basierte Medizin, die auf den Körper einwirkt. Und tatsächlich, die seit dem Dezember 2020 im Eilverfahren zugelassenen neuen Impfungen gegen Corona bedienen sich eines bio-technologischen Verfahrens, das Gentechnik und Nanotechnik mit einschließt und bio-technisch erzeugte Kleinstpartikel in den Körper des Menschen einbringt. Von dort aus soll dann das Immunsystem des Menschen so verändert werden, dass es gegen das sogenannte Killervirus gewappnet ist. Diese Vorgehensweise war für den Mainstream der Ärztinnen eine Selbstverständlichkeit, die nicht hinterfragt wurde.

Unhinterfragt blieb diese Vorgehensweise auch deshalb, weil sie mit der Grundhaltung des modernen Menschen in Einklang steht: ›Ich bin mein Körper. Mein Körper wird durch Angreifer von außen, durch Viren bedroht. Ich muss kämpfen, um überleben zu können. Der Angreifer, das Virus muss ausgerottet werden. Demzufolge soll möglichst die gesamte Menschheit geimpft werden. Dann ist das

Killervirus beseitigt und ich überlebe.< Dies ist ein für den modernen Menschen allzu vertrautes Feindbild-Muster, das einmal mehr unserem Grundgefühl des Abgespaltenseins von der Naturwelt entspricht.

Wann immer ich solche Muster entdecken konnte, in denen ich selbst oder meine Mitmenschen feststeckten, habe ich versucht, diese Muster zu hinterfragen und zu verwandeln.

- Ist es wirklich sinnvoll und hilfreich, sich selbst vor allen Dingen als Körperwesen zu definieren? Reduziere ich nicht dadurch meine Menschlichkeit auf nur einen Aspekt des Menschseins?
- Ist es hilfreich mich als ein von unsichtbaren Krankheitskeimen bedrohtes Körperwesen zu betrachten, das fortgesetzt um sein Überleben gegen eine feindliche Außenwelt kämpfen muss? Entspricht dies wirklich den Tatsachen oder handelt es sich um eine einseitige, reduktionistische Sichtweise?
- Ist es hilfreich, sich im Kampf-Modus zu befinden, wo dies doch automatisch zu einer inneren Polarisierung führt?

- War es jemals in der Geschichte der Menschheit sinnvoll und gut, etwas ausrotten zu wollen? Steckt in dieser Absicht nicht bereits eine Zerstörungswut?
- Könnte es nicht sogar sehr unklug sein, bestehende Krankheiten auszurotten? Treten dann nicht einfach neue, vermutlich schlimmere Krankheiten auf?

Udenkbar war für den Mainstream der Ärztinnen offenbar der simple Gedanke, dass unser Immunsystem selbst über Widerstandskräfte verfügt. Nicht jeder Mensch erkrankt an der Corona-Grippe, so wie schon ehemals nicht jeder Mensch an Influenza erkrankt ist. Allemal sind die Corona-Viren als solche nicht neu, sondern schon seit ebenso langer Zeit im Umlauf wie Influenza- und viele andere Viren⁹. Udenkbar war im Angesicht der Gefahr durch das sogenannte Killervirus auch, dass sich das Immunsystem positiv aufbaut, indem es Krankheiten durchmacht. Für Eltern ist dies eine erfahrbare Tatsache.

⁹ Sachlich, klar und überzeugend legt das der in den Mainstream-Medien diffamierte und auf den großen Internetplattformen zensierte Arzt Wolfgang Wodarg in seinem Buch *Falsche Pandemien – Argumente gegen die Herrschaft der Angst*, München 2021, dar.

Insbesondere in der ersten Zeit im Kindergarten kann man dabei zusehen, wie sich das Immunsystem der Kinder durch unzählige Erkältungskrankheiten aufbaut, bis es eben immun ist. Interessant hierbei zu bemerken, dass in dieser Phase auch die Eltern vielfach mit erkranken. Dies gibt uns einen Hinweis darauf, dass das Immunsystem des Kindes mit dem Immunsystem der Eltern zusammenhängt und umgekehrt. Man spricht hier vom ›Familienbiom‹¹⁰. Eine Gemeinschaft, wie z.B. eine Familie, hat in gewisser Hinsicht eben auch ein gemeinsames Immunsystem. Dies sollte uns im Hinblick auf Pandemien und die normalerweise angestrebte Herdenimmunität zu denken geben.

Udenkbar war also der Gedanke, dass gesunde Menschen, ob Kinder oder Erwachsene, die Corona-Grippe aus eigenen Kräften durchstehen können und dabei sogar noch ihr Immunsystem positiv stärken. Udenkbar war auch der Gedanke, dass

¹⁰ Siehe: Die Zeit: *Kindergarten-Krankheiten: Einer krank, alle krank*. 2016, 41. Heft.

es sinnvoll gewesen wäre (und immer noch ist) in ein Gesundheitsprogramm zur Stärkung des Immunsystems zu investieren, gerade für jene Menschen, die an den typischen Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Erkrankungen des Bewegungsapparates etc. leiden und deshalb über ein geschwächtes Immunsystem verfügen¹¹.

Allzusehr waren die Gefahren der Corona-Grippe durch die WHO, die westlichen Regierungen und die Medien hochgepusht worden. Und wer hätte sich dagegen stellen sollen? Die Pharmakonzerne hatten guten Grund, die Gefahren groß zu malen, denn ihnen eröffnete sich ein weltweiter Absatz-

¹¹ In der ZEIT, die seit Beginn der Pandemie schrieb, als ob sie von der Regierung für die Übermittlung ihrer Sichtweise auf die Pandemie bezahlt würde, erschien am 18.2.2021 vollkommen überraschend ein Artikel der Journalistin Annika Joeres mit dem Titel *Neuer Wirkstoff entdeckt*, in dem sie nicht nur die Belastbarkeit der offiziellen Zahlen in Frage stellte, sondern überdies mit Hinweis auf vorhandene Studien darlegte, dass »durch bessere Ernährung, Sport und genügend Schlaf« in kürzester Zeit eine derartige Verbesserung des Immunsystems bei Menschen mit den bekannten gesundheitlichen Zivilisationsschäden erreicht werden könnte, dass »schwere Verläufe von Corona verhindert« würden. Dieser mutige Artikel verhalte ungehört und ich frage mich bis heute, wie Annika Joeres es geschafft hat, diesen Artikel unbemerkt in die ZEIT zu schmuggeln.

markt. Der neue Blockbuster, das Medikament, von dem alle abhängig sind, war da¹². Wissenschaftlerinnen wurden von der Regierung medial instrumentalisiert. Die Wissenschaftlerinnen, die kritisch nachfragten, wurden von Anfang an gezielt diffamiert. Den Ärztinnen der westlichen Welt erschlossen sich durch unzählige Testungen und dann die Impfungen riesengroße zusätzliche Einnahmequellen. Wer mitverdient, neigt nicht zu kritischem Nachfragen.

Unsere Regierung, ob ehemals in Groko oder jetzt in Ampel-Koalition, führt uns unmissverständlich vor Augen, dass sie von der Wirtschaft, konkret den Pharmakonzernen abhängig ist. Schließlich wäre es im Angesicht einer herannahenden Pandemie eine logische Maßnahme schon im Frühjahr 2020 gewesen, den lange bestehenden Pflegenotstand sofort zu beenden. Man hätte beispielsweise das Gehalt der Pflegekräfte (und gerne auch der anderen unterbezahlten Therapieberufe) ad hoc um 25% erhöhen können und

¹² Siehe dazu die Arte Dokumentation *Big Pharma*.

zudem reichlich Werbung für die Systemrelevanz aller pflegerischen und sonstigen medizinischen und therapeutischen Berufe machen können. Dann wäre es schnell möglich geworden, vorerkrankte und durch Alter gefährdete Personen bestmöglichst zu schützen und tatsächlich Erkrankte bestmöglichst zu versorgen¹³. Zugleich wäre Deutschland dadurch langfristig auf Pandemien vorbereitet worden.

Tatsächlich hat unsere Regierung aber im Frühjahr 2020 80 Millionen Euro in die Bio-Technik-Pharma-Firma Biontec investiert, um einzig die Entwicklung des Impfstoffs voranzutreiben. Für den Pflegenotstand ist bis heute nichts getan worden. Inzwischen wurden sogar noch weitere Intensivbetten in den Krankenhäusern abgebaut. Die Abhängigkeit

¹³ Drei Professoren der berühmtesten US-amerikanischen Universitäten hatten sich schon im Frühsommer 2020 zusammengetan und die Möglichkeiten eines anderen Umgangs mit der Pandemie deutlich gemacht und dazu die sogenannte Barrington Declaration verfasst, die inzwischen von mehr als 900.000 Menschen unterzeichnet worden ist. Darin wurde ich die Idee der *focused protection*, des gezielten Schutzes gefährdeter Menschen dargestellt.

Siehe: <https://gbdeclaration.org/die-great-barrington-declaration/>

unserer Regierung von der Wirtschaft ist für jeden Menschen nunmehr unübersehbar, schon allein deshalb, weil die neue Regierung ganz genauso agiert, wie die alte. Wie hieß noch der Spruch? »Wenn Wahlen etwas ändern würden, wären sie verboten.«

In der Tatsache, dass unsere Regierung und unsere Ärztinnen einseitig auf eine gen- und nanotechnikbasierte Impfung gesetzt haben, wird offenbar, dass unser Medizinsystem in die Dekadenz geraten ist. Die negativen Seiten dieser einseitigen Medizin können nicht mehr übersehen werden.

Wenn wir im Angesicht des Klimawandels und der Corona-Krise etwas verbessern wollen, müssen wir nicht nur unsere Grundhaltung zur (Natur-)Welt ändern, sondern auch unser Medizinsystem, unser Politiksystem, unser Wirtschaftssystem, unser Finanzsystem und am besten gleich ein neues Internet begründen.

Zwischenmenschliche Wärme

Was können wir tun? Das Leichteste und zugleich Falscheste wäre es, nunmehr in die Opposition zu all jenen Menschen zu treten, die beispielsweise Masken, Lockdowns, Testungen und Impfungen befürworten und Druck auf Andersdenkende (z.B. Ungeimpfte) ausüben. Denn dadurch würden wir die vorhandene Spaltung nicht überwinden, sondern befeuern. Auch wir würden dann nicht dazu beitragen, alte und falsche Muster zu überwinden, sondern wir wären selbst Opfer desselben Musters.

Als Therapeut bin ich immer bemüht, die Probleme, die Patientinnen mitbringen, möglichst auf einer tiefen ursächlichen Schicht anzugehen. Eine nachhaltige, positive Veränderung kann nicht erreicht werden, wenn bloß Symptome behandelt werden. Dass wir modernen Menschen mit unserer Technik und unserem Lebensstil den Klimawandel herbeigeführt, dass wir auf eine Virusgrippe mit einem Bedrohungsszenario, einer über den Körper wirkenden

technologischen Impfmethode und überformenden, die Freiheit beschränkenden Maßnahmen reagiert haben, sind Symptome einer tiefer liegenden Problematik, wie ich oben dargelegt habe. All die klugen Maßnahmen, die sich Klimaforscherinnen, Transformationswissenschaftlerinnen, bisweilen sogar Wirtschaftlerinnen und Politikerinnen ausgedacht haben, um den Klimawandel abzuwenden oder wenigstens zu begrenzen, werden ebensowenig fruchten, wie die Maßnahmen, die bislang zur Abwendung der Corona-Pandemie ergriffen worden sind, eben deshalb, weil sie auf der Symptomebene verbleiben, und weil sie das innere Muster, die innere Haltung nicht ändern, sondern beibehalten. Aber wie können wir das innere Muster ändern?

Um die Abspaltung von uns selbst, der Natur und unseren Mitmenschen überwinden zu können, müssen wir nicht einer indigenen Kultur angehören. Auch wir europäisch-anglo-amerikanischen Menschen waren einst Teil der Natur. Wir haben uns aus diesem Verbundensein herausgelöst und sind kol-

lektiv in eine Einseitigkeit geraten. Aber nicht ganz. Auf dem tiefsten Grund unserer Seele gibt es dieses Verbundensein immer noch. Wo wir zwischenmenschliche Wärme spüren, wird die Abspaltung überwunden, z.B. wenn wir ein Baby auf dem Arm haben, wenn wir unsere Partnerin umarmen, wenn wir uns mit einer Freundin gut verstehen. Die Spaltung hebt sich auch auf, wenn wir mit offenem Herzen in Kontakt mit der gegebenen Welt gehen, z.B. wenn wir mit Kindern spielen, wenn wir tanzen, wenn wir Musik machen, wenn wir malen; selbstverständlich auch dann, wenn wir uns mit offenem Herzen an Naturorten aufhalten und wenn wir fair mit Tieren umgehen.

Dabei fällt auf, dass die bisherigen Maßnahmen unserer Regierung zur Bekämpfung der Coronapandemie gerade diese Möglichkeiten zur Überwindung unserer inneren Spaltung verhindert haben: Menschen mussten sich voneinander distanzieren. Wir sollten unsere Freundinnen nicht mehr treffen. Umarmungen wurden als potentiell gefährlich erklärt.

Kinder durften durch Lockdowns nicht mehr zur Schule. Sie durften sich auch nachmittags nicht mehr treffen. Das künstlerische Schaffen und die Teilhabe an den Künsten wurden durch die Lockdowns unterbunden. Konzerte konnten nicht mehr stattfinden.

Menschen, die zu Verschwörungstheorien neigen, glauben deshalb, dass ein Vorsatz, ein Plan dahinter stecken müsse. Offenkundig ist, dass hier exakt in Konsequenz jener Einseitigkeit reagiert wurde, in der wir modernen Menschen schon lange gesteckt haben. Menschen, die sich innerlich im Kampf- und Überlebensmodus befinden, werden sich gegen die vermeintlichen Feinde wenden, d.h., sie befinden sich im Modus des Polarisierens und Spaltens. Dem entsprechend verhalten sie sich spaltend. Die gesamten Maßnahmen (Social-Distancing, Maskenpflichten, die uns auch mimisch voneinander distanzieren, Quarantänen, Lockdowns, strukturelle Ausgrenzung und Diffamierung von Andersdenkenden) erscheinen als konsequent, richtig und logisch überzeugend, wenn man sich im Kampf gegen eine un-

sichtbare Gefahr wähnt. Die menschliche Härte, die von diesen Maßnahmen ausgeht, wird von den Befürworterinnen nicht empfunden. Sie ist schon im Vorfeld abgespalten.

Umso mehr gilt, dass wir uns keine Angst machen lassen dürfen, dass wir aktiv unsere bereits vorhandenen Ängste durch Selbst-Empathie und durch Situationen der zwischenmenschlichen Wärme wieder auf ein gesundes Maß minimieren sollten.

Dabei wäre es nicht sehr klug, wenn wir aus der übersteigerten Existenzangst in das gegenteilige Extrem verfallen und etwa Verschwisterungen feiern würden, in denen wir uns als Individuen auflösen. Wir brauchen – wie Friedrich Schiller schon 1795 in seinen genialen und zukunftsweisenden *Schriften über die ästhetische Erziehung des Menschen* dargelegt hat – die Fähigkeit, zwischen polaren Kräften spielen zu können. Dazu braucht es beide Pole: ein gesundes Maß an Existenzangst, damit wir für unsere eigene Existenz aktiv, wach und handlungsfähig bleiben, und ein gesundes Maß an Empathie, damit wir Gebor-

genheit spüren können und für alle Bedürftigen Mitgefühl haben. Nur durch Empathie wird das Gefühl von Sicherheit überhaupt möglich. Wenn wir zwischen diesen Polen lebendig und flüssig spielen können, wird es unmöglich, in Extreme, in Übersteigerungen hinein zu geraten.

Das Spielen zwischen polaren Kräften ist die Urlebenskraft des Kosmos, wie uns der stetige Wechsel von Tag und Nacht, Sommer und Winter, Licht und Dunkel, Wärme und Kälte, Glück und Leid, Frieden und Schmerz, Verliebtheit und Hass, Kommen und Gehen, Geburt und Tod, Sympathie und Antipathie usw. zeigt¹⁴.

Das Spielen zwischen polaren Kräften ist als der Elementarprozess des Kosmos stärker als alles, was wir modernen Menschen in unserer Einseitigkeit, unserer Abspaltung an (technischer) Kultur geschaffen haben. Dieser Elementarprozess bleibt nicht in Einseitigkeiten stehen. Er wird uns abgespaltene Menschen und unsere technische Kultur durch den

¹⁴ Siehe in meinem Buch *Verwandlung*. Wendland 2017, 133f.

Klimawandel abschütteln..., außer es gelingt uns, wieder in den lebendigen Prozess des Spielens einzutauchen.

Wir können in jedem offenerzigen menschlichen Zusammensein wieder ins Spielen finden (aber natürlich nicht, wenn wir menschliche Begegnungen schon durch diesen Wortgebrauch als das Zusammenreffen mit einem Gegner empfinden). Und wir können das Spielen im Kunstschaffen erlernen oder neu erwecken. Jedes Malen eines Bildes, Komponieren eines Musikstückes, Erfinden eines Tanzes ist einerseits ein hingebungsvolles Eintauchen in die Materie und andererseits ein Wiederaufwachen, Ablösen und zu sich selbst Finden. Im Kunstschaffen bin ich Ich, das Individuum und doch gebe ich mich schaffend der Materie hin, die auf mich einwirkt und mich ebenso verändert, wie ich sie¹⁵. Es ist ein Wechselspiel zwischen individueller Intention und Kommunikation.

¹⁵ Siehe mein Buch: *Das Spielen zwischen Intentionalität und Pathischem im Erleben und Kunstschaffen. Ein Beitrag zur phänomenologischen Anthropologie*. Wendland 2017, 102-11.

Wenn wir spielen können, werden wir über genügend gesunde Existenzangst verfügen, um für uns selbst und unser Dasein zu sorgen. Und wir werden zugleich über genügend Empathie verfügen, um mit der Naturwelt und den Mitmenschen mitzufühlen. Schillers *Schriften über die ästhetische Erziehung des Menschen* gipfelten deshalb in folgenden vielzitierten Ausspruch:

»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.«¹⁶

In diesem Sinne gilt es, auch Gesundheit und Krankheit als wechselseitigen Prozess anzusehen. Zum menschlichen Dasein gehören Gesundheit und Krankheit dazu¹⁷. Wir sollten uns aus einer maßvollen Existenzangst heraus aktiv für unsere Gesundheit en-

¹⁶ Friedrich Schiller: *Über die ästhetische Erziehung des Menschen*. Kommentar von Stefan Matuschek. Frankfurt am Main, 2009, 64. 15. Brief.

¹⁷ Siehe dazu mein Buch *Empathie & Therapie. Anregungen aus der Praxis*, erscheint 2022, Leseprobe unter www.ralfmattijaeger.de/literatur

gagieren und dabei natürlich versuchen, Krankheit und Tod zu vermeiden. Aber auch Krankheit und Tod gehören zum Leben und bergen innere Wachstumsmöglichkeiten. Wir dürfen auf unsere Resilienz und unsere Selbstheilungskräfte vertrauen, brauchen bisweilen aber die Unterstützung von Ärztinnen und Therapeutinnen (aber nur in speziellen Fällen durch die technisierte Medizin). Es wäre gut, Krankheit und sogar den Tod als Teil eines größeren Lebensprozesses zu begreifen. Auch die absurde Sehnsucht der modernen Medizin nach einem krankheitsfreien Dasein und einem ewigen Leben spricht nur die Sprache der übersteigerten Existenzangst, der Hybris des Ego und des vollständigen Abgespaltenseins von der Natur. Wir brauchen eine neue Medizin; eine Medizin, innerhalb derer unsere jetzige technisierte und körperfokussierte Medizin den ihr gebührenden, sehr viel kleineren, aber immer noch wichtigen Platz einnimmt.

Und wir sollten uns von keiner Regierung und der manipulierten Mehrheit vorschreiben lassen,

Menschen nicht sehen zu dürfen. Wir brauchen gerade in unserer Epoche des Abgespaltenseins zwischenmenschliche Wärme als unsere Heilung. Unsere Kinder dürfen nicht voneinander und von ihren Angehörigen abgesondert werden. Auch nicht in den nächsten Katastrophensituationen, die der Klimawandel mit sich bringen wird.

Zudem sollten wir uns nicht auf die Argumentationsweisen und Denkstrukturen jener Menschen einlassen, die radikal und empathielos dafür argumentieren, dass die Einschränkung von Grundrechten im Angesicht der gegenwärtigen Corona-Katastrophe gerechtfertigt sei, oder dass der Klimawandel durch weitere technische Mittel eingedämmt werden könne. Diese Menschen argumentieren aus dem Modus der inneren Abgespaltenheit und können nicht erreicht und berührt werden, auch nicht, wenn man sich selbst in diesen Modus hineinbegibt. Wir alle kennen das. Es ist besser, ihnen Empathie und Verständnis zu schenken und ansonsten andere, schönere, natürlichere Wege vorzuleben.

Wenn wir in demütiger und zugleich stolzer Weise sehen könnten, dass jede von uns als einzelne Person etwas Besonderes, Einzigartiges und Unverzichtbares ist und wir zugleich zu einem größeren Ganzen zugehörig sind, wäre die Abspaltung des modernen Menschen überwunden.

Ralf Matti Jäger am 3.2.2022 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 können kostenfrei unzählige Texte gelesen, Malereien angeschaut und Musik gehört werden. Bücher können dort direkt unter *verwandeln verlag* bestellt werden.

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

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-philosophie

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 durchzuarbeiten? 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

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

20€ + 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 Überschau über die vier damit verbunden unterschiedlichen Sichtweisen vermag den Zugang zum Kern des Fachgebietes zu eröffnen: die Verwandlungskraft der Kunst.

Online-Publikation vom November 2020 unter:
www.ralfmattijaeger.de/wissenschaft-philosophie

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-philosophie

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-philosophie

ZWÖLF THESEN ZU EINER EMPATHISCHEN WISSENSCHAFT

AUF DEM WEG ZU EINER NEUEN METHODOLOGIE

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-philosophie

Das gedruckte Buch erscheint im Februar 2022.

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 irgendwann realisieren lässt.

Download des Exposés unter
www.ralfmattijaeger.de/wissenschaft-philosophie

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. Fertig gestellt 2019.

Erscheint, sobald eine Finanzierung gefunden ist.

Leseprobe unter www.ralfmattijaeger.de/literatur

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 Ergreifung 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 2019.

Erscheint, sobald eine Finanzierung gefunden ist.

Leseprobe unter www.ralfmattijaeger.de/wissenschaft-philosophie

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 Erkenntnis 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 2020.

Erscheint, sobald eine Finanzierung gefunden ist.

Leseprobe unter www.ralfmattijaeger.de/wissenschaft-philosophie

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.

Leseprobe unter www.ralfmattijaeger.de/wissenschaft-philosophie

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

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. So spalten sich die westlichen Gesellschaften in polarisierende Lager. Jeder Mensch vertritt zunehmend mehr nur noch seine eigene Wirklichkeit. 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. 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.

Demnächst.

HEILENDE IMAGINATIONEN AUS DER KUNST- UND TRAUMATHERAPIE

von Ralf Matti Jäger

Traumata sind Erlebnisse, die von der Seele nicht verarbeitet werden können. Es gibt kleinere Traumata wie z.B. den Verlust des gewohnten Umfeldes und der Freunde für ein Kind, das mit seinen Eltern umziehen muss. Es gibt größere Traumata durch Unfälle, Katastrophen etc. Und es gibt große Traumata durch emotionale, verbale, körperliche oder sexualisierte Gewalt. Wir alle haben im Verlauf unseres Lebens Traumata erleben müssen.

Traumatische Erlebnisse werden verdrängt und abgespalten. Die Seele geht meist bereits während der Traumatisierung in einen Schutzzustand und spaltet sich von dem Erlebten ab. Das ist in dem Moment hilfreich. Doch wird die Seele durch dieses Abgespaltene in ihrer Entwicklung blockiert. Irgendwann kommt es für jeden Menschen dazu, das Abgespaltene zu bearbeiten. Die Seele produziert dann die entsprechenden Symptome wie Depressionen, Ängste, Zwänge, Schmerzen usw. Zur Aufarbeitung von Traumata braucht der Mensch Ruhe, Wärme, Empathie, Sicherheit und ein liebevolles menschliches Umfeld. In der Verarbeitung von Traumata haben sich insbesondere Imaginationen als hilfreich erwiesen. Imaginationen sind positive innere Bilder, d.h. Bildergeschichten, die gemeinsam mit dem Therapeuten als Heilkraft für das damals Erlittene entwickelt werden. Bilder wirken auf eine tiefere Seelenschicht als bloße Gedanken und Worte.

In diesem Buch stelle ich beispielhaft für Betroffene und Kolleg*innen Imaginationen aus meiner kunsttherapeutischen Arbeit in der Psychiatrie und meinem ambulanten Trauma-Coaching dar und erläutere die Wirkungsweise.

Demnächst.

BERATUNG UND TRAUMACOACHING

bei Ralf Matti Jäger

Bei psychischen Krisen, Lebenskrisen, inneren Konflikten, Beziehungsstörungen, Paarproblemen, zur Traumabearbeitung usw. biete ich private ambulante Behandlung im Wendland an (zwischen Hamburg, Hannover, Lüneburg und Salzwedel).

Das irdische Dasein ist geprägt von Freude und Schmerz, von Empathie und Angst, von Vertrauen und Verbrechen, von Liebe und Hass. Es gibt kein Dasein ohne Leid, ohne Schmerz, ohne Hass. Es gibt aber auch kein Dasein ohne Glück, ohne Freude, ohne Sinn, auch wenn dies uns manchmal so vorkommen mag. Die Liebe, das Glück und die Freude sind wie Geschenke, die uns mit positiver Kraft aufladen. Der Hass, das Leid, der Schmerz stellen sich als schwere Hindernisse in unseren Lebensweg, in deren Überwindung wir zur seelischen Weiterentwicklung gezwungen sind.

Wo Schmerz, Leid, Lüge, Hass, Gewalt, Krankheit, Tod geballt auftreten, wird es für den Einzelnen schwer. Wir brauchen dann Hilfe durch unsere Nächsten; wenn das nicht mehr reicht durch Fachleute.

Das menschliche Leben entsteht in Beziehungen und es vollzieht sich in Beziehungen. So gibt es nichts Kostbareres und Hilfreicheres als die direkte positive, empathische, liebevolle Zuwendung von Mensch zu Mensch. Hier kann der Mensch wachsen und heil werden.

Ich arbeite nach dem von mir entwickelten Konzept *Einfühlung & Verwandlung*. Grundelemente meiner Arbeitsweise sind Gespräche, Empathie, Imaginationen und Kunstschaffen.

Kontakt unter verwandeln@posteo.de



www.ralfmattijaeger.de
www.verwandeln-verlag.de