

Ralf Matti Jäger

# ERLEBEN VERWANDELN VERBUNDENSEIN

Tagebuch der Geburt einer neuen Philosophie

Online-Publikation der Einleitung.

Das gesamte Buch umfasst etwa 550 Seiten.



verwandeln verlag

Umschlaggestaltung unter Verwendung eines Ausschnitts aus der Malerei *Naturlicht* vom 17.10.2017  
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.

Online-Publikation der Einleitung vom 11.7.2022, aktualisiert am 17.11.2023

© verwandeln verlag wendland  
Kollase 2, D-29473 Göhrde  
Umschlag und Satz: Ralf Matti Jäger  
Alle Rechte vorbehalten.

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

In diesem Buch entwickelt sich eine neue Philosophie, nicht als Theorie, sondern als Herzensbewegung. Die Grundlage dieses Buches sind vielfältige Beobachtungen zu zentralen Bereichen des menschlichen Erlebens. In diesen Beobachtungen vollzieht sich eine Befreiungsbewegung von alten Fühl-, Handlungs- und Denkmustern. Dabei wird auch nachgedacht und theoretisiert, aber das ist nicht die Hauptsache. Vielmehr geht es um die seelische Bewegung, um Herzensarbeit. Die neue Philosophie ist dem menschlichen Herzen selbst abgelauscht. Wer dieses Buch liest, durchblättert oder auch kreuz und quer durchstöbert, wird mit der neuen Philosophie in Kontakt kommen. Dabei kommt es nicht so sehr auf die Worte, das Gesagte, das Gedachte, die Haltungen, Überzeugungen, Erkenntnisse an, die letztlich in diesem Buch ausgesprochen werden, sondern auf die Öffnung für das Erleben selbst, auf die lebendige Entdeckungsreise und auf das Abschüteln altbekannter Gefühlsformen und Denkmuster.

*Ralf Matti Jäger*, Jg. 1973, ist Kunsttherapeut und Philosoph. Er arbeitet als Trauma-Kunsttherapeut in der Psychiatrie. Er forscht zu Verwandlungs- und Entwicklungsprozessen im Menschen, zur Kunsttherapie, Empathie und phänomenologischen Anthropologie. Seit 2014 entwickelt er eine neue Philosophie, die *Philosophie vom Herzensgrund*. In gedruckter Form sind bislang seine Bücher *Verwandlung* (2017), *Das Spielen zwischen Intentionalität und Pathischem* (2017), *Seelenschwärze Seelenwärme* (2020), *Gegenwartsgestaltung zwischen Empathie & Existenzangst* (2022) 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)

*Der Kluge will immer Recht behalten.*

*Der Weise mag Unrecht haben.*

### Ineinanderspielen vom 18.3.2014

Die Wellen tragen den Schwimmer hinauf. Er wird von ihnen nach oben getragen, geht mit der Kraft der Welle mit. Dann aber schlägt die Welle über, eine gegenläufige Unterströmung entsteht, und der Schwimmer muss sich anstrengen, um von der Strömung nicht unter das Wasser gezogen zu werden. Es ist einerseits ein Getragenwerden und ein Sich-Tragen-Lassen, ein Mitgenommenwerden und Sich-Mitnehmen-Lassen, andererseits ein Sich-Behaupten, ein Aktiv-Gegenhalten. Es ist ein Erleben *mit* dem Wasser. Der Schwimmer gibt die eigene Leiblichkeit der Kraft des Wassers anheim und stellt sich dieser gleichermaßen entgegen. Es ist ein Ineinanderspielen der Meeresbrandung mit dem Schwimmer, ein Ineinanderverwobensein des Schwimmers mit der Kraft des Wassers, wobei beide das ihnen je Eigene beibehalten und doch eins sind.

## Wandlung

Mein Wandel führt mich manche Wege  
in die Enge, in die Weite,  
ferne ich mir, nahe ich dir.  
Löst gelassen, fließend, strömend,  
was ich, mich bindend im Denken,  
verband mit mir,  
mich fest verschnürte,  
in die Starre führte.

Im Wandel fällt das Alte  
eine Stufe tiefer in die Weite,  
um sich dort an neuem Orte  
als ein And'res zu entpuppen.

Steigt hinauf, mir unbekannt,  
zu verbinden mich mit Dir,  
mich neu als Dich und Ich,  
als Wir verbunden, frei  
von altem Denken, alten Mustern  
neu geboren,  
mich in dir  
dich in mir  
im Spiel zu finden.

*Für Maja  
und unsere Kinder  
Sophia, Jalmari & Malve.  
Dies ist meine wirkliche Promotion.*

## LEITSÄTZE

»Fragmente dieser Art sind literarische Sämereien. Es mag freilich manches taube Körnchen darunter sein: indessen, wenn nur einiges aufgeht!«<sup>1</sup> *Novalis*

»...wie? ist unser Bedürfnis nach Erkennen nicht eben dieses Bedürfnis nach Bekanntem, der Wille, unter allem Fremden, Ungewöhnlichen, Fragwürdigen etwas aufzudecken, das uns nicht mehr beunruhigt? Sollte es nicht der Instinkt der Furcht sein, der uns erkennen heißt? [...] Oh über diese Genügsamkeit der Erkennenden! man sehe sich doch ihre Prinzipien und Welträtsel-Lösungen darauf an! Wenn sie etwas an den Dingen, unter den Dingen, hinter den Dingen wiederfinden, das uns leider sehr bekannt ist, zum Beispiel unser Einmaleins oder unsre Logik oder unser Wollen und Begehren, wie glücklich sind sie sofort! Denn ›was bekannt ist, ist erkannt‹: darin stimmen sie überein.«<sup>2</sup> *Nietzsche*

»Wir erkennen die Wahrheit nicht nur durch die Vernunft, sondern auch durch das Herz; in der Weise des letzteren kennen wir die Grundprinzipien, und vergeblich ist es, dass die Vernunft, die hieran nicht beteiligt ist, sie zu bekämpfen versucht. [...] Die Prinzipien erspüren wird, die Lehrsätze erschließen wir, und beides mit Sicherheit, obgleich auf verschiedene Weise.«<sup>3</sup> *Pascal*

»Meine beständige Tendenz ist, neben der Untersuchung selbst, das Ensemble der Gemütskräfte zu beschäftigen, und soviel als möglich auf alle zugleich zu wirken. Ich will also nicht bloß meine Gedanken dem andern deutlich machen, sondern ihm zugleich meine ganze Seele übergeben, und auf seine sinnlichen Kräfte wie auf seine geistigen wirken.«<sup>4</sup> *Schiller*

---

<sup>1</sup> Aus: Kamnitzer 1929, 27.

<sup>2</sup> *Fröhliche Wissenschaft*, Nr. 355.

<sup>3</sup> Blaise Pascal: *Über die Religion und einige andere Gegenstände (Pensées)*. Übertragen und herausgegeben von Ewald Wasmuth. Berlin 1937, 141.

<sup>4</sup> Aus: Hoyer 1967, 497.



# INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG.....	9
Neue Philosophie.....	10
Erstes Hauptwerk.....	11
Die drei Leitbegriffe.....	14
Methode.....	14
Stilistische Wegbereiter.....	15
Verhinderte Geburt.....	18
Themenfelder.....	19
Gliederung.....	24
 [Alle weiteren Kapitel sind in dieser Online-Publikation nicht enthalten.]	
BEFREIUNGSBEWEGUNG.....	29
SICH FÜHLEND VERBINDEN.....	89
SPIELEND ERLEBEN.....	201
KUNSTSCHAFFEND HEILEN.....	387
NACHKLINGEN LASSEN.....	504
 PERSÖNLICHES NACHWORT.....	 663
Trost-Buch.....	664
Sich öffnen.....	664
Dekadenz.....	665
verwandeln verlag.....	667
Urquell.....	667
Aphorismen-Trilogie.....	669

# EINLEITUNG

## Neue Philosophie

In diesem Buch entwickelt sich eine neue Philosophie, nicht als Theorie, sondern als lebendige Wirklichkeit, nicht als Denksystem, sondern als Herzensbewegung. Die Grundlage dieses Buches sind vielfältige Beobachtungen zu zentralen Bereichen des menschlichen Erlebens. In diesen Beobachtungen vollzieht sich eine seelische Befreiungsbewegung auf der Suche nach Authentizität und innerer Wahrhaftigkeit. In diesem Buch wird auch nachgedacht, reflektiert und also theoretisiert, aber das ist nicht die Hauptsache. Vielmehr geht es um die seelischen Bewegungen, um gelebte Philosophie.

Das mag für Philosoph\*innen schwer zu verstehen, zumindest aber schwer zu akzeptieren sein. Eine Philosophie, die nicht in Theorien fundiert wird, mag vielen heutzutage nicht als Philosophie gelten. Doch gehört das mit zu dem, worin sich die neue Philosophie von der alten unterscheidet. Sie ist nicht in Gedanken, sondern im Herzen fundiert. Sie könnte auch nicht an einer philosophischen Fakultät gelehrt werden, wenn sie – wie dort üblich – allein als Theorie vermittelt würde. Denn es handelt sich um keine Lehre von Kopf zu Kopf. Die neue Philosophie kann nur vermittelt werden, wo sich Menschen empathisch begegnen, von Mensch zu Mensch, von Herz zu Herz, wo sie kunstschaftend und therapeutisch tätig sind. Dort vermittelt sie sich sozusagen ganz von selbst.

Die neue Philosophie sieht das Apriorische im menschlichen Erleben, in den seelischen Bewegungen, im Handeln und Fühlen. Alles Gedachte, Erdachte, Theoretisierte ist demgegenüber bloß aposteriorisch, ist nur Nach-Gedachtes, Abstraktes, von der Wirklichkeit Abstrahiertes. Im Sinne der neuen Philosophie wäre es folglich ein innerer Widerspruch, sie zuallererst theoretisch fundieren zu wollen. Die neue Philosophie lebt nur im Herzensgrund der Menschen selbst in ihrer Wirklichkeit.

Von der Arbeit des Herzens gibt dieses Buch hier in seinen unzähligen Beobachtungen und Reflexionen einen Widerhall. In den Zeilen dieses Buches ereignet die Geburt der Philosophie vom Herzensgrund.

Die neue Philosophie ist dem menschlichen Herzen selbst abgelauscht. Dem entsprechend sollte dieses Buch in jedem Menschen eine Schwingung erzeugen können. Wer dieses Buch liest, durchblättert oder auch kreuz und quer durchstöbert, wird mit der neuen Philosophie in Kontakt kommen. Dabei kommt es letztgültig nicht auf die Worte, das Gesagte, das Gedachte, die Haltungen, Überzeugungen, Erkenntnisse an, die in diesem Buch ausgesprochen werden, sondern auf die Bewegung, die Verwandlung, die Anregung und das damit verbundene Abschütteln altbekannter Gefühlsformen und Denkmuster. Es kommt auf die lebendige Entdeckungsreise und auf die Öffnung für das Erleben selbst an.

### Erstes Hauptwerk

Dieses Buch ist mein erstes Hauptwerk. Es ist im Kern in den drei Jahren von 2014 bis 2016 entstanden, hat aber Vorläufer, die bis ins Jahr 2011 zurückreichen, und Nachläufer bis 2019. Alles, was ich seit 2016 geschrieben habe, hat seinen Kern in diesem Buch. Dieses Buch war ein riesengroßer Befreiungsschritt. Ich habe mich tausendfach von meinen alten, überkommenen, eingepägten, übernommenen Anschauungen, Gefühlsmustern, Haltungen und Ideen befreit. Ich habe eine gänzlich andere Art des Verhältnisses zur Welt entwickelt, als es mir zuvor möglich gewesen ist. Ich habe mein grundlegendes Eingebundensein in die Welt, mein Teil-der-Welt-Sein, mein Mit-der-Welt-Sein, mein die Welt-Verändern-als-Kunstschaffender und mein Von-der-Welt-Verändertwerden endlich vollauf angenommen. Dieses Verhältnis zur Welt ist nach meiner Auffassung für jeden Menschen das grundlegende, das natürliche Verhältnis.

Der Schlüssel zu diesem Buch war, dass ich mir selbst in diesem empfundenen, erlebten Verbundensein vertraut habe. Ich habe es ernst genommen und musste daraufhin alles, was ich durch andere Philosophien gelernt hatte, umarbeiten. Dadurch wurde eine philosophische und wissenschaftliche Neugeburt für mich möglich. Sich selbst zu vertrauen und sich selbst zu glauben ist der Schlüssel, den ich jedem Menschen empfehle.

### Die drei Leitbegriffe

Dieses Buch heißt *Erleben Verwandeln Verbundensein*, weil diese drei Worte wiedergeben, in welcher Weise wir Menschen der Welt zugehörig sind.

- *Erleben.* Wir erleben die Welt und uns selbst darin. Wir er-leben uns die Welt und wir er-leben uns uns selbst in der Welt. Was wir sind und wie wir sind und was die Welt ist und wie die Welt ist, wird im Lebensvollzug, im Daseinsvollzug erfahren. Wir sind leiblich und seelisch schon vor der Geburt Teil der Welt und erleben die Welt schon im Mutterleib und erst recht nach der Geburt in ihren Auswirkungen auf unseren Leib und unsere Seele; also lange bevor wir uns ihr bewusst gegenüber stellen und etwa Dinge beobachten oder gar reflektieren und uns Theorien bilden können. Diese Form leiblichen und seelischen Erlebens ist grundlegend, ist fundamental für das menschliche Dasein. Alles Intellektuelle und (Selbst-)Bewusstheit-Erschaffende kommt danach. In philosophischer Terminologie würde man sagen, dass das leibliche und seelische Erleben *apriorisch* ist, während alles Intellektuelle und selbstreflektiert Bewusste *a posteriori* kommt. Allerdings gibt es meines Wissens bis dato keine Philosophie, die diese Grundeinsicht ernst nehmen würde. Sobald Philosoph\*innen und ebenso andere Wissenschaftler\*innen, z.B. Psycholog\*innen, anfangen, sich die Welt und den Menschen verständlich

zu machen, rutschen sie unweigerlich in die intellektualistische, distanzierte Haltung zur Welt hinein.

- *Verwandeln.* Unser menschliches Dasein in der Welt ist immer auch ein Verwandeln der Welt und ein Von-der-Welt-Verwandeltwerden. Die Art und Weise, wie wir modernen Menschen die europäisch-anglo-amerikanische Welt in den letzten 200 Jahren verwandelt haben, war leider oftmals eine Verwandlung im negativen Sinne, d.h. ein Zerstören der Welt. Aber wenn wir Liebende sind und wenn wir kunstschaaffend tätig sind, dann verwandeln wir die Welt im positiven Sinne. Das gilt natürlich längst auch umgekehrt. Weil wir immer schon Teil der Welt sind, wirkt die Welt auf uns ein. Auch hier sowohl im negativen Sinne, z.B. wenn wir in einem Umfeld mit gestörten Menschen oder einer zerstörten Natur aufwachsen (was in einem gewissen Grade heute für jeden von uns der Fall ist), wie auch im positiven Sinne, wenn wir von liebenden Menschen umgeben sind und die Natur mit ihrer Energie und Schönheit erleben dürfen.
- *Verbundensein.* Wir sind mit der Welt, mit unseren Mitmenschen, mit der Natur verbunden. Wir werden gezeugt und empfangen und wachsen leiblich und seelisch in unserer Mutter heran. Wir sind zu Beginn des Lebens Teil des Mutterorganismus. Wir werden aus der Mutter heraus geboren. Aber wir sind auch nach der Geburt immer noch von der Mutter (und vom Vater) energetisch und seelisch umhüllt. Und wir werden leiblich versorgt. Erst nach und nach treten wir aus der elterlichen Umhüllung heraus und werden zu abgesonderten Eigenmenschen. Aber anders als beim Tier kann der Mensch mit seinen Mitmenschen und der Natur eben auch unverbunden sein. Der Mensch kann sich als Eigenwesen, als abgeschlossenes Individuum erleben. Wir können uns dabei in uns selbst abschließen. Dies ist ein wichtiger Prozess, der dann positiv

ist, wenn wir uns vom Außen ablösen und zu uns selbst, zu unserer ureigenen Kraft finden. Nur wer auch mal einsam war, kann sich in neuer, tieferer und liebevollerer Weise wieder mit den Mitmenschen und der Natur verbinden. Einsamkeit ist ein Kraftquell dann, wenn sie zu neuem Verbundensein führt. Einsamkeit kann das Verbundensein mit den Mitmenschen vertiefen. Im Wechselspiel zwischen Individualisierung und Kommunion, zwischen Ich und Wir wird Entwicklung, wird Verwandlung möglich.

Mit den Worten *Erleben Verwandeln Verbundensein* ist also die Essenz dieses Buches ausgesprochen. Als das Buch entstanden ist, gab es aber nicht etwa zuerst diese drei Worte wie eine Art Programm, sondern es war umgekehrt. Ich habe alle meine inneren Kanäle geöffnet. Ich habe meine inneren Blockaden abgeschafft. Ich habe meine Erkenntnismethoden, meine Denkmethoden, meine alte Philosophie beiseite gelegt. Ich habe meine eingprägten Fühlmuster überwunden, um nur noch zu fühlen. So ist das Buch entstanden. Zuallererst trug es in Anlehnung an Novalis' von mir hochgeschätzte Fragmentensammlung den Titel *Blüthenstaub*. Erst Ende 2014 waren die genannten drei Leitbegriffe allmählich klar geworden.

## Method

In diesem Buch teile ich Beobachtungen mit; Beobachtungen von Empathieprozessen, von Verwandlungsprozessen, allgemein gesagt: von Handlungen, Gefühlen, Gedanken, Lebensprozessen meiner Mitmenschen, meiner Freunde, meiner Patienten und meiner selbst.

Ich schreibe es aber nicht einfach als individuell-subjektiv Beobachtetes auf, sondern ich schreibe es in poetisierend-verdichtender und auch wieder auflösender Weise auf. Mein Versuch ist, das Prinzipielle, das Wesentliche, also

dasjenige, was als tiefere Kraft dahinter steckt, schriftlich-sprachlich spürbar zu machen.

Das mag manchmal gelingen, das mag bisweilen allzu subjektiv sein. Aber das Ziel ist, dieses Prinzipielle fühlend, ahnend, intuitierend zu erspüren und schriftlich-begrifflich zu umspielen. Ich bezeichne diese Forschungsmethode als *Empathbiologische Prinzipienforschung*, weil das Fühlen nach meiner Erfahrung die ontologische Grundlage unseres Seins ist.

### Stilistische Wegbereiter

Als Wissenschaftler war ich in den Jahren 2011 bis 2019 hauptsächlich mit dem Verfassen meiner Dissertation zur Klärung der vier Grundbegriffe meines Fachgebiets beschäftigt: *Gestaltungstherapie, Kreative Therapie, Künstlerische Therapie, Kunsttherapie*. Das war eine strenge, wissenschaftliche Arbeit im heute üblichen (aus meiner Sicht alten) Stil. Das Schreiben von *Erleben Verwandeln Verbundensein* war demgegenüber Freiheit und Befreiung. Während ich mich für meine Dissertation auf wissenschaftlichen Wegen bewegte, die schon lange Bestand hatten und breit ausgetreten waren, bewegte ich mich bei der Entstehung dieses Buches – zuerst waren es ja nur freie Notizen, ein Buch war noch gar nicht geplant – auf (für mich) vollkommen neuen Wegen. Methodisch und stilistisch.

Es gibt natürlich nichts gänzlich Neues in der Welt. Selbst diese für mich ganz neuen Wege waren in verschiedener Weise vorgebahnt durch tiefühlende Menschen wie Heraklit, Laotse, Sokrates, Blaise Pascal, Friedrich Schiller, Novalis, Friedrich Nietzsche, Edmund Husserl, Theodor Lessing, Max Scheler, Gabriel Marcel, Martin Buber, Manfred Krüger, Hans-Peter Dürr uwm.

In den Jahren 2005 bis 2008 waren es insbesondere Novalis' Fragmente *Blüthenstaub* und sein *Allgemeines Brouillon*, die ich über alles geliebt und im-



mer wieder gelesen habe. Seine Fragmente sind weitaus anregender für die Inspiration und die Phantasie und damit auch für das Denken, als viele andere philosophische Texte, die eben dadurch, dass sie durchgearbeitet und möglichst logisch, klar und systematisiert sind, ihre Offenheit und damit ihren Wirklichkeitsbezug oft gänzlich verlieren.

Auch Blaise Pascal hat sein letztes Werk, seine *Pensées* (Gedanken) in Fragmenten verfasst. Fragmente lassen offen, lassen frei, regen an. Pascal, obgleich ein herausragender Mathematiker und Philosoph des 17. Jahrhunderts, hatte begonnen, Wahrheit mit dem Herzen zu erspüren. Da passte die stilistische Form der Fragmente besser. Der kluge Kopf kann alles konsequent, klar, rational, logisch und geordnet darlegen. Aber gerade deshalb geht er knallhart an der Wirklichkeit und der Wahrheit vorbei. Um Wirklichkeit zu erleben und Wahrheit zu erspüren brauchen wir das Herz. Das Herz spricht dabei natürlich nicht die Sprache der Klarheit und Eindeutigkeit, sondern der Wärme, des Verbundenseins, der Vieldeutigkeit, Offenheit und Verwandlung.

Friedrich Schiller, die für mich bedeutendste Gestalt in der Philosophie, wie auch in der theoretischen Begründung der Kunst-Therapie, hat sein wichtigstes Werk, seine *Schriften über die ästhetische Erziehung des Menschen in einer Reihe von Briefen* eben in Briefen verfasst. Die Briefform, d.h. das vom schreibenden Individuum an eine bestimmte Person gerichtete geschriebene Wort, gab ihm den Rahmen, um sein wichtigstes philosophisches, kunsttheoretisches und anthropologisches Konzept zu entwickeln: das *Spielen zwischen polaren Kräften*. Schiller hat dadurch ebenso Goethes Farbenlehre, wie auch mittelbar Hegels Dialektik angeregt.

Nietzsche war in vielerlei Hinsicht ein (selbst)zerstörerischer Denker und ich schätze das Zerstörerische als solches nicht. Aber sein Leid hat mich tief berührt. Er war ein tiefführender Mensch. Auch Nietzsche hat sich weniger des gebundenen, stringenten, philosophischen Textes bedient, als vielmehr des Es-

says, der Aphorismen und des einleitenden Vorworts. Hier konnten seine neuen Ideen aufblitzen. Hier entfaltete sich seine das Alte umstürzende Kritik.

Den katholischen Philosophen Gabriel Marcel kenne ich gar nicht besonders gut. Was mich an seinem Werk interessiert hat, waren seine Frühschriften, sein *Metaphysisches Tagebuch*. In diesem philosophischen Tagebuch hat Marcel in Freiheit – zunächst nur für sich selbst – niedergeschrieben, was sich später zu seiner ureigenen Philosophie ausgeformt hat. Die Form des Tagebuchs eröffnete ihm den Raum, etwas Neues zu entwickeln. Diese Form entspricht auch meiner inneren Arbeit.

Hans-Peter Dürr, Quantenphysiker, Schüler von Werner Heisenberg, kenne ich insbesondere durch unzählige Interviews auf Youtube. Dürr berichtet in einem dieser Interviews, dass Heisenberg und er sich immer Geschichten aus dem Leben erzählt hätten, um sich gegenseitig von ihren physikalischen Theoriebildungen Mitteilung zu machen. Heisenberg und Dürr waren im tiefsten, elementaren Sinne mit der materiellen Welt und dem Kosmos beschäftigt und brauchten eben deshalb eine Sprache, die der Wirklichkeit entspricht, nämlich nicht abstrakte physikalische Formeln, sondern Geschichten, Erzählungen, menschlichen Austausch. Natürlich besaßen sie auch die Fähigkeit, ihre Erkenntnisse in eine Formelsprache zu bringen. Aber damit entfernte es sich schon wieder von der Wirklichkeit. Hans-Peter Dürr hat, gerade weil er Quantenphysiker war, die Idee entwickelt, dass die Welt nicht etwa aus kleinsten Teilchen bestehe, sondern aus einer alles verbindenden Energie.

Von Bedeutung war auch mein philosophischer Lehrer während meiner Studienzeit in Ottersberg (2003-2007), der anthroposophische Philosoph und Ästhetiker Manfred Krüger. Nicht wegen seiner Vermittlung der Anthroposophie als Fortsetzung des deutschen Idealismus, auch nicht wegen seiner Ich-Philosophie – all das habe ich mit diesem Buch abgestreift und hinter mir gelassen –, sondern wegen seinem meditativen und sprachlich verdichtenden poe-

tisch-philosophischen Ansatz. Manfred Krüger schrieb möglichst mit wenigen Sätzen, die aber schwer von Bedeutung waren und der meditativen Aufschlüsselung bedurften.

Von Krüger aus ist auch die Brücke zu den Vorsokratikern, namentlich zu Heraklit zu finden. Von den Vorsokratikern sind bekanntlich nur einzelne Sätze, Fragmente überliefert, so dass der philosophischen Forschung die Aufgabe gestellt war, aus dem knapp Überlieferten die damit verbundene Philosophie eben durch langes Nachdenken und Kontextualisieren oder durch meditative Vertiefung zu erschließen. Ich schätze diese Vorgehensweise, weil sie sehr viel schneller in die Tiefen des Daseins führt, als das intellektuelle Rasonnieren und die literarisch-rationale Exegese.

Eine innere Nähe spüre ich auch zum Tao-te-king aus dem 4. Jahrhundert v. Chr., das Laotse zugeschrieben wird, einerseits wegen der Lehre vom Weg, der zu gehen ist, und von der Verwandlung, andererseits wegen der sprachlichen Form. In einfachsten Sätzen werden tiefste Aussagen gemacht. Für mich ist das ein dichterisches Ideal. Zugleich ist es in allen Zeiten das Gegenprogramm zum Wortgeräusch der Alltagssprache gewesen.

## Verhinderte Geburt

*Erleben Verwandeln Verbundensein* war in einer ersten Fassung Anfang 2016 fertig. Ich bot es damals einer Reihe größerer, vor allen Dingen aber kleinerer, alternativer Verlage an, erhielt jedoch meist gar keine Rückmeldung, sonst nur Absagen. Einige Verlage teilten mir mit, dass sich ein Buch im Stile von Notizen, Fragmenten oder Aphorismen nicht verkaufen werde. Das mag sein. Doch wen interessieren Verkaufszahlen, wenn es um eine neue Philosophie geht? Und waren einige der bedeutendsten Beiträge der Philosophie (Pascal, Schiller, Nietzsche etc.) nicht ebenfalls in aphoristischem Stil verfasst worden. Dass der Publi-

kumsgeschmack, der allemal nicht auf Schriften ausgeht, die tief am Grund des Daseins zu schürfen bemüht sind, offene, freie, die Inspiration und Phantasie anregende Beiträge nicht wertzuschätzen vermag, kann aus meiner Sicht kein Grund sein, ein Buch dieser Art nicht zu veröffentlichen. Im Gegenteil.

## Themenfelder

In den vorliegenden Tagebuchnotizen oder Fragmenten bearbeite ich jene Themen, die mir in den Jahren 2011 bis 2019 durch die Seele zogen: den Kunstschaffensprozess, das Spielen, Kinder, das Vatersein, Partnerschaft, Empathie, Kunst, Ästhetik, Therapie, Gesundheit und Krankheit, Traumata, das Menschsein, die menschliche Konstitution (Anthropologie, Psychologie), Philosophie, Erkenntnistheorie, Epistemologie, Wissenschaftstheorie, Logik, neue Philosophie, Erlebenshandeln, Empathologie, Gruppenverhalten, Moral, Ethik usw.

Im Jahr 2011 waren meine drei Kinder sechs, drei und ein Jahr alt. Im Jahr 2016 waren sie elf, neun und sieben Jahre alt. Als ich dieses Buch schrieb, war ich als Vater vollauf in das Erleben meiner Kinder eingebunden. Das spiegelt sich in vielen Texten wieder. Es geht zentral um das Spielen. Das Spielen ist eine der bedeutendsten Urkäfte des Menschen. Das Spielen ermöglicht positive Verwandlung.

In diesen Jahren habe ich, wie gesagt, meine Dissertation zur Kunsttherapie erarbeitet. Es geht in diesem Buch deshalb fortlaufend auch um die Grundfrage der Kunsttherapie: *Warum wirkt das Kunstschaffen therapeutisch?* Diese Frage war mir auch eine ganz persönliche Frage, da ich in den Jahren 2010 bis 2012 sehr schwer erkrankt war, lange Zeit im Bett liegen musste, Schmerzen hatte, sehr schwach war und somit kaum die Möglichkeit hatte, mit scharfer intellektueller Konzentration im (alten) wissenschaftlichen Stile zu forschen und zu schreiben. Ich hatte mich in den Jahren zuvor verausgabt und verrannt. Ich war

auf vielen Ebenen in eine Enge, in eine Sackgasse geraten. Meine Erkrankung war ein sehr schmerzhafter, leidvoller Anstoß, mich aus diesen Einseitigkeiten wieder zu befreien. Um gesund zu werden, fing ich wieder an, Rockmusik zu hören, E-Gitarre zu spielen, zu komponieren, zu malen, zu dichten.

Von 2013 bis 2014 arbeitete ich – neben meiner Dissertation – noch an einem weiteren Buch, meiner *Phänomenologie des Kunstschaffens*. Mit war klar geworden, dass im Kunstschaffensprozess das Neue und Ureigene zu sehen ist, das die Kunsttherapie in den Reigen der Therapiemethoden mit einbringt. Was im Kunstschaffensprozess geschieht, war bis dato aber viel zu wenig erforscht worden. Wer erklären will, wie die therapeutische Wirkung der Kunsttherapie zustande kommt, muss zuerst erklären, was im Kunstschaffensprozess selbst geschieht. Ich hatte damals in vielen Diskussionen mit meinem Doktorvater Peter F. Matthiessen bemerkt, dass er einer veralteten, idealistischen, und deshalb vereinseitigten Auffassung der Kunst anhing und kaum einen Zugang zum wirklichen Kunstschaffensprozess hatte. Er ließ jedoch keine anderen Ansichten gelten. Wir konnten uns nicht verständigen. Leider ist meine *Phänomenologie des Kunstschaffens* damals unvollendet geblieben, da meine Möglichkeit, die empathische Einfühlung, das fühlende Verbundensein des Menschen mit seinen Mitmenschen und der Welt in Worte zu fassen, noch nicht weit genug entwickelt war. Ich fühlte es, wusste um dessen Wahrheit, konnte es damals aber noch nicht mit der Verbalsprache fassen. Die Notizen aus *Erleben Verwandeln Verbundensein* sind deshalb auch Grundlage, Weiterführung und Vertiefung meiner *Phänomenologie des Kunstschaffens*.

Nicht zuletzt sind diese Notizen auch Vorarbeiten zu meinem eigenen wissenschaftstheoretischen Ansatz, der *Empathologie*. Siehe dazu mein online veröffentlichtes Büchlein *Zwölf Thesen zu einer empathischen Wissenschaft – Auf dem Weg zu einer neuen Methodologie*.

Im Jahr 2014 habe ich auch mein erstes philosophisches Buch *Das Spie-*

*len zwischen Intentionalität und Pathischem im Erleben & Kunstschaffen* erarbeitet. Es war ursprünglich als Anhangskapitel meiner Dissertation konzipiert. Professor Matthiessen hatte es mir zur Bedingung gemacht, mich auch mit der Bedeutung der Sinne für die Wahrnehmung der Welt zu beschäftigen, da er persönlich der Auffassung anhing, dass in den Sinnen der Schlüssel zur Kunsttherapie zu finden sei. Leider hatte er selbst dazu nichts publiziert, und so bestand wohl der Drang, dass sich seine diesbezüglichen Ideen in meiner Dissertation wiederfinden würden. Richtig ist, dass die Sinne von großer Bedeutung für unser Erleben der Sinneswelt sind, aber auch nur dort. Unser Wirklichkeitsbezug liegt m. E. jedoch viel tiefer, nämlich im empathisch-fühlenden Verbundensein mit der Welt. Ich habe in diesem Anhangskapitel zu meiner Dissertation also versucht, Professor Matthiessens Wertschätzung der Sinne mit einzubeziehen, die Sinne in den ihnen zugehörigen Kontext, nämlich die Sinneswelt, einzubetten und zugleich meine eigene Position philosophisch zu fundieren. Als das Anhangskapitel fertig war, war Professor Matthiessen immerhin von der Qualität des Textes beeindruckt. Es war das erste Mal, dass er etwas von mir Geschriebenes respektierte. Er konnte meinen Ansatz jedoch nicht verstehen. Ich hatte seine Liebe zu den Sinnen zwar aufgenommen und eingearbeitet, aber nicht zur Grundlage meines Ansatzes gemacht. Er sträubte sich dagegen, das Geschriebene als Anhangskapitel in die Dissertation aufzunehmen. Letztlich stand nicht darin, was er hatte hören wollen. Er hatte von mir ein Kapitel gefordert, in dem ich seine Überzeugung von der unbedingten und zentralen Bedeutung der Sinne für die Kunsttherapie herausstelle. Das war aus guten Gründen nicht geschehen. Als ich vorschlug dieses Anhangskapitel aus der Dissertation auszukoppeln und als eigenens Buch zu veröffentlichen, hatte er zum Glück nichts dagegen. Es erschien dann 2017 unter dem oben genannten Titel als mein erstes philosophisches Buch. Dem entsprechend scheint auch in *Erleben Verwandeln Verbundensein* immer wieder meine Beschäftigung mit philosophischen Konzep-

ten (nicht nur von Schiller und Fichte, auch von Edmund Husserl, Max Scheler, Erwin Straus, Thomas Nagel, David Chalmers usw.) durch. Zudem finden sich Abgrenzungen von den einseitigen Anthropologien der Neurobiologen wie z.B. von Wolf Singer und Gerhard Roth und dem Neurophilosophen Thomas Metzinger wieder.

Von den Erkenntnistheorien, wie ich sie von der Aufklärung, dann von Descartes, Kant, Fichte, Schelling und Rudolf Steiner kannte, habe ich mich mit diesem Buch vollständig abgelöst. Weder ist Welterkenntnis etwas Gedankliches und Rationales, etwas, was sich substantiell durch Theorien und Gedankensysteme greifen ließe, wie die Aufklärer meinten, noch sind die wesentlichen Grundlagen der Welt (das ›Ding an sich‹) dem Menschen unzugänglich, wie Kant glaubte. Zudem ist die Selbstvergewisserung des Ich bei Descartes, Schelling und Fichte nicht der Ausgangspunkt für gesicherte Erkenntnis.

Und auch bei der von Rudolf Steiner angestrebten Erkenntnis tieferer Wirklichkeitsschichten, seiner sogenannten »geistigen Welt«, spielt das Denken nicht die Rolle, die Steiner glaubte, ihm zusprechen zu müssen. Zu meiner Kritik an Steiners Ansatz habe ich damals einen Aufsatz geschrieben, der im Februar 2014 in einer anthroposophischen Zeitschrift erschienen und meinen letzten Abschiedsgruß von dieser zwar nicht uninteressanten, aber im Gesamtkonzept veralteten Philosophie und Lebenspraxis darstellt. 2020 habe ich den Aufsatz überarbeitet und erweitert online publiziert als *Kritik der Anthroposophie – Rudolf Steiners Denkweg und die Fähigkeiten des Fühlens*.

Wir müssen uns von dem immer noch herrschenden, weil kaum jemals kritisch reflektierten Paradigma verabschieden, dass die Wirklichkeit durch die Kräfte des Denkens – in welcher Form auch immer – erkannt werden könnte. Erkenntnis erlangt man nur durch Liebe und Kunstschaffen. Wir müssen uns emotional-empathisch verbinden und zugleich handeln. Das bedeutet nicht, dass das Denken, das Reflektieren, das Begriffe-Bilden überflüssig sei. Auch das Den-

ken ist eine gute Kraft des Menschen. Es hilft, um Klarheit zu schaffen. Es hilft auch, die Bewusstheit zu lenken (Intentionalität). Es hilft, Gedanken und Theorien anderer Menschen entgegenzunehmen, die zu eigenen vertieften Beobachtungen Anlass geben können. Aber nicht im Denken kann die Wirklichkeit erfahren werden, sondern allein im handelnd erlebten, fühlenden Verbundensein mit der Wirklichkeit.

Im Februar 2013 habe ich angefangen, als Kunsttherapeut und bald auch als Traumatherapeut in der Psychosomatik und Psychiatrie zu arbeiten. Hier ging es tagtäglich um liebevolle, empathische Einspürung in Menschen in tiefster seelischer Not, die Hilfe brauchten. Das Thema der Empathie wurde dadurch extrem wichtig. Aber auch die Fragen zur psychotherapeutischen Methodik und kunsttherapeutischen Methodik. Dazu gehörten auch die Psychologie und Anthropologie des Menschen, aber auch die ethischen Fragen nach dem Sinn des schrecklichen Leids auf unserem Planeten, meist ein Leid, das wir Menschen uns gegenseitig antun, bisweilen aus Blindheit und Dummheit, oft aber aus Bösartigkeit, derer wir nur fähig sind, weil uns selbst Böses angetan worden ist. Die Welt ist kein verunreinigter guter Ort, der nur bereinigt werden müsse, wie das Christentum nahelegt. Die Welt ist auch nicht ein böser Ort, an dem es manchmal Liebe und Güte gibt, wie der Buddhismus nahe legt. Die Welt ist beides zugleich.

Die Arbeit in der Klinik war aber noch mit ganz anderen Problemen behaftet, als ich erwartet hatte. Auch im Kreise der Kollegen, im Kreise von Therapeuten, im Rahmen des Systems einer Klinik, die Teil des Gesundheitswesens ist, spielen Konkurrenzkämpfe, Machtkämpfe, Machtgehabe, Narzissmen, Eitelkeiten, Herabwürdigungen, Kränkbarkeiten, Intrigen, Manipulationen, Verbündungen, Gruppenverhalten, Ausgrenzungen usw. eine massive Rolle. Das hat mich geschockt und persönlich getroffen. Es fiel mir von Anfang an nicht schwer, die Problematiken der Patienten zu erfassen. Aber um zu durchschauen,



welche Spiele meine Kolleginnen spielten und wann ich selbst Teil dieser Spiele geworden war, brauchte ich mehr als zwei Jahre (von 2013 – 2015). Die Manipulationen zu durchschauen, bedeutete leider nicht zugleich, von diesen frei zu sein. Es blieb ein jahrelanges Thema, ein Thema, das im Grunde noch heute besteht, so dass ich seit Beginn meiner Arbeit in der Klinik auch mit sozialen Prozessen, mit Gruppenprozessen und folglich politischen Ideen befasst bin. Als erstes Ergebnis dieser Erlebnisse ist inzwischen ein Buch zum Verständnis und zur Verbesserung sozialer Prozesse erschienen: *Gegenwartsgestaltung zwischen Empathie & Existenzangst. Ein philosophisch-psychologisches Konzept mit neun Praxis-Übungen* (2022).

## Gliederung

Ich habe meine unzähligen Notizen der Jahre 2011 bis 2019 in der hiermit vorliegenden abschließenden Bearbeitung nunmehr in die schlichte, chronologische Reihenfolge gebracht und dabei rückblickend festgestellt, dass sich meine Arbeit, die ich damals in einem vollkommen freien und lebendigen Prozess entfalten durfte, in Schichten entfaltet hatte. Diese lassen sich in Phasen gliedern. Natürlich sind in jeder Schicht alle Grundthemen präsent, da es ja um ein freies Suchen und Erspüren ging und die Inspirationen sich zu je verschiedenen Zeitpunkten einstellen wollten. Dennoch gab es nicht nur eine qualitative Entwicklung, die man grob in Anfangs-, Kern- und Ausklangphase gliedern kann, sondern auch inhaltlich-thematische Zentrierungen. Dem entsprechend ergeben sich folgende Kapitel.

Die Jahre 2011 bis 2013 kann man als Vorbereitungszeit einordnen. Ich habe dieses Kapitel *Befreiungsbewegung* genannt. Ich mühte mich, in seelische Bewegung zu kommen, um mich von alten Überzeugungen, Haltungen und Verengungen befreien zu können. Hier sind die Notizen oft noch formalistisch,

philosophistisch und steif. Gleichwohl sind es orientierende Beiträge, vielleicht auch Befreiungsschläge, teils Setzungen. Dieses Kapitel kann auch übersprungen werden, um sogleich in den Kraftstrom eintauchen zu können, der mich damals ab 2014 ergriffen hat.

Der Schlüssel für meine innerliche Öffnung war die Änderung meiner Grundhaltung, d.h. das Annehmen der immer schon vorhandenen Verbindung des Menschen mit der Welt durch das Fühlen. Fühlend sind wir verbunden. Die Notizen des Jahres 2014 habe ich unter dem Titel *Sich fühlend verbinden* zusammengefasst, weil dies der grundlegende Schlüssel für meine Neugeburt war.

Mit dem Jahr 2015 war ich seelisch und geistig frei geworden. Ich konnte spielen. Ich fühlte mich flüssig und lebendig. Ich war offen. Es ist das längste Kapitel des Buches und heißt *Spielend erleben*.

Im Jahr 2016 rückten die Notizen zum Kunstschaffensprozess mehr in den Vordergrund. Mich interessierte aus meinem kunsttherapeutischen Tun mit den Patienten in der Psychiatrie heraus die Frage, wie man mit dem Kunstschaffensprozess umgehen muss, damit man von diesem ergriffen werden kann. Wie funktioniert das Kunstschaffen? Was ist Ästhetik? Was bewirkt das Kunstschaffen in Seele und Leib? Anthropologische Fragen beschäftigten mich. Um den 20.6.2016 herum löste ich mich gänzlich von allen alten Epistemologien und Wissenschaftstheorien ab. Das Erleben und das Handeln bilden die Grundlage unseres Daseins, nicht das Denken; wobei das Erleben auf dem Fühlen basiert. Ich suchte nach Worten und prägte den Begriff *Erlebenshandeln*, um dies deutlich zu machen. Im Erlebenshandeln ist die Grundlage unseres Seins zu finden. Während alles wissenschaftliche Forschen ein Abstrahieren vom Erlebenshandeln ist, ist das Kunstschaffen selbst eine Vertiefung und Intensivierung des Erlebenshandelns. Das Kapitel heißt *Kunstschaffend heilen*.

Wie schon oben gesagt, war das Buch im Jahr 2016 im Kernstück fertig. Insofern kann alles, was danach kam, als Nachklang empfunden werden. Den-

noch ist dieser Nachklang nicht unbedeutend, teils vielleicht sogar wie eine reife Frucht. Hier entstanden die tiefen Einsichten zum intentionalen Kunstschaffen in Polarität zum pathischen Kunstschaffen. Hier haben sich auch die Beobachtungen zur Traumatherapie und zum Thema Täter-Opfer intensiviert. Hier wurde es mir langsam auch möglich, die positiven Seiten des rationalen Denkens wieder wertzuschätzen. Ansonsten sind weiterhin alle Themen präsent. Das Abschlusskapitel umfasst Notizen von 2017 bis 2019. Es heißt *Nachklingen lassen*.

Alle Notizen sind von mir im Verlauf der Jahre der Arbeit an diesem Buch vielfach überarbeitet worden, inhaltlich und terminologisch. Das jeweils angegebene Datum spiegelt den Zeitpunkt der Erstniederschrift, den Zeitpunkt der Inspiration wieder.

Ich wünsche mir, dass die Leser dieses Buches etwas von meinen Erlebnissen der Jahre 2014 bis 2016 nachempfinden können. Für mich ist dieses Buch der Urquell meines weiteren Werkes als Kunsttherapeut, als Philosoph, als Wissenschaftler. In den Jahren 2014 bis 2016 bin ich frei geworden und neu geboren worden.

Abschließend möchte ich betonen, dass alles in diesem Buch Aufgeschriebene keinesfalls beansprucht, wahr zu sein im Sinne eines alten Wahrheitsbegriffes. Es geht nicht um widerspruchsfreie, rationale, kausal-logische Wahrheit, da diese in Wirklichkeit ein Konstrukt ist. Hier geht es um die Wirklichkeit. Das Aufgeschriebene ist als solches wirklich, weil ich es wirklich erarbeitet habe. Als empathierender, intuitiver Mensch bin ich eben nicht an widerspruchsfreien, rationalen, kausal-logischen, theoretischen Wahrheiten interessiert, sondern an einer Anregung und Vertiefung des Erlebens, des Fühlens und Handelns.

Möge dieses Buch eines Tages das Licht der Welt erblicken und vielleicht auch für andere Menschen Anregungen bieten.

## EINLEITUNG

*Ralf Matti Jäger* im Wendland am 26.12.2021

Zuletzt aktualisiert am 17.11.2023