

Ralf Matti Jäger

GEGENWARTSGESTALTUNG
ZWISCHEN
EMPATHIE & EXISTENZANGST

Philosophisch-psychologisches Konzept
mit neun Praxis-Übungen

Leseprobe



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, 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, Jg. 1973, ist Philosoph, promovierter Kunsttherapeut und der Begründer der Philosophie vom Herzensgrund. Er forscht zu Verwandlungs- und Entwicklungsprozessen im Menschen, zur Empathie, Kunsttherapie und phänomenologischen Anthropologie und arbeitet als Kunst- und Traumatherapeut in der Psychiatrie und Psychosomatik. 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 ihrer Mutter der Advents-Kinderkrimi *Mo, Mikko, Maria und das tote Schaf* (2020) erschienen.

Der *verwandeln verlag* ist ein unabhängiger Verlag aus dem wunderschönen Wendland für Philosophie, Wissenschaft, Kunsttherapie und Kinderbücher.

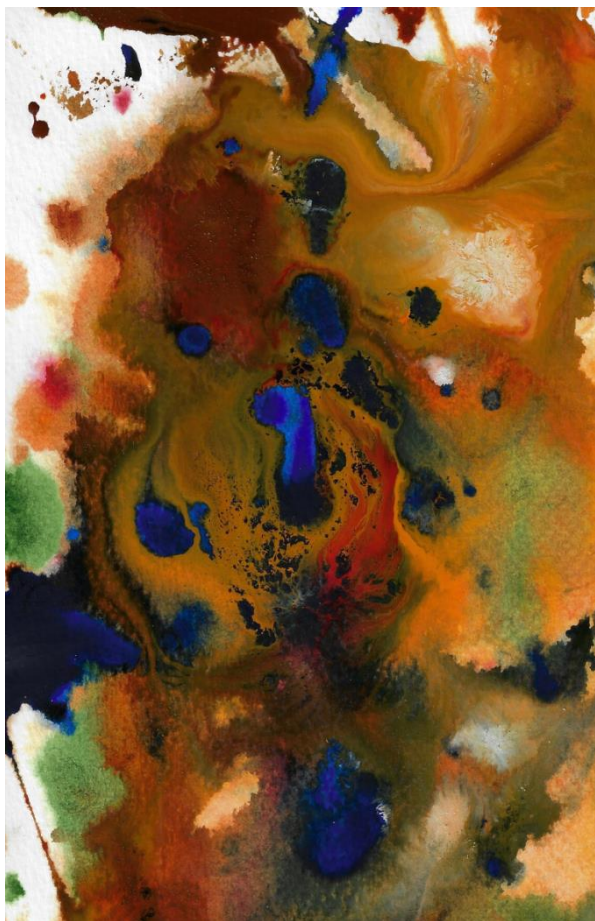


Naturlicht

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

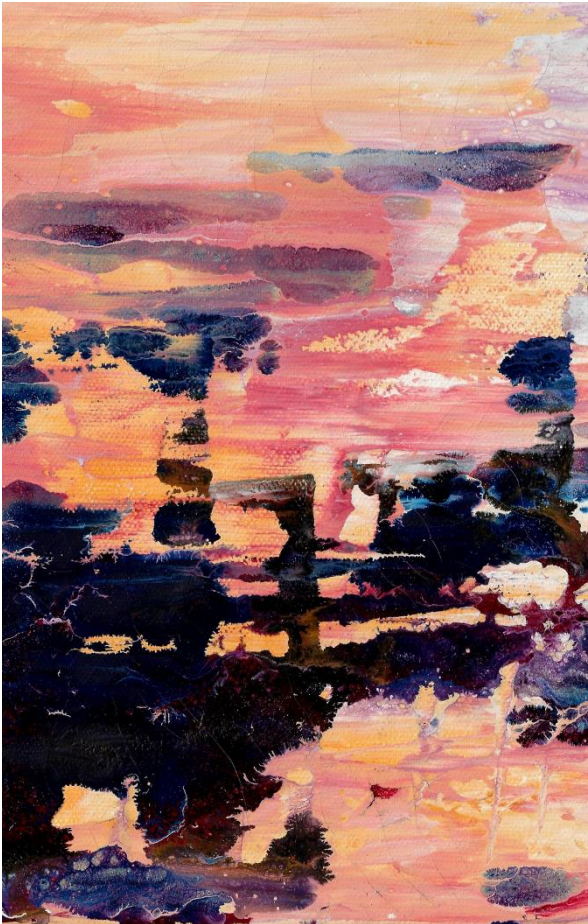
»Denn, um es endlich auf einmal herauszusagen, der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.«³

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	15
EXISTENZANGST	31
Selbsterhalt	32
Selbstdurchsetzung	33
Selbstfindung	33
Widerstand	34
Angst	35
Wut	36
Gier	37
Institutionalisierte Konkurrenz	40
Gewalt	42
Depression	44
EMPATHIE	47
Mitgefühl	48
Stimmungen	51
Naturstimmungen	54
Ästhetische Empathie	56
Emotionale Selbstempathie	58

Leibliche Selbstempathie	62
Verbundensein	65
Sex	66
Wohlgefühl	69
Empathische Überformung	69
Empathische Vulnerabilität	71
Selbstbeschneidung	71
Selbstverlust	72
Mitläuferinnen	73
Mainstream-Denken	74
GEGENWARTSGESTALTUNG	77
Schillers Grundprinzip	78
Gegenseitiger Ausgleich	80
Ins Extrem geraten	82
Zu den Praxis-Übungen	86
Gegenmittel bei übersteigerter Existenzangst	88
Gegenmittel bei übersteigerter Empathie	97
Heilkraft des Spielens	110
Gegenwart gestalten	136
PERSÖNLICHES NACHWORT	145
ANHANG ZUR CORONA-KRISE	169

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

170

Angst und Panik 171

Die Spaltung des modernen Menschen 181

Reduktionistische Naturwissenschaft 187

Dekadenz der modernen Medizin 192

Zwischenmenschliche Wärme 203

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



Licht und Finsternis seelisch

vom 5.6.2018

Aquarellfarbe auf Leinwand, 20x30cm, Ausschnitt

EINLEITUNG

In unserer Zeit 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.

Auf der anderen Seite ist die Existenzangst in Zeiten des Klimawandels, der Zunahme von Diktaturen und von sozialen Spaltungs- und Polarisierungsprozessen 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 und

der Manipulation durch internationale Großkonzerne nicht mehr machtlos ausgeliefert sein.

So sehnen wir uns einerseits danach, ein selbstbestimmtes Leben führen zu können, ohne in Egoismus und Konkurrenzdenken zu verfallen. Andererseits wünschen wir uns, in Harmonie mit der Natur und unseren Mitmenschen auf der ganzen Welt leben zu 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.

Beide Urkräfte, die Empathie und die Existenzangst, haben positive Seiten. Für sich genommen sind aber beide Kräfte einseitig und können als solche sogar ins Negative überschlagen.

Dies gilt auch für die Empathie. Wenn sie ins Extrem getrieben wird, zeigt sie sich als Mitläuferintention, als plumpes Mainstream-Denken, als konformistische Intellektualität und als die Unfähig-

keit, eine eigene Position zu beziehen und Widerstand zu leisten.

Dem entsprechend 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 Widerstand gegen die Zerstörung der Welt, gegen Überformung, Beschränktheit, Manipulation, Mitläuferintention, wirtschaftliche und politische Korruption 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 lebendigen Schwingen zwischen diesen beiden polaren Kräften kommen kann, bedarf es 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, Politikerinnen und Ökonominnen im Hinblick auf den Klimawandel, Flüchtlingsbewegungen, soziale Verwerfungen, den Kapitalismus usw., dann zeigt sich schnell, dass dasjenige, was ich mit diesem Buch anzuregen versuche, etwas gänzlich Unbekanntes ist. Nur die aktiv Kunstschaffenden, die Tänzerinnen, Malerinnen, Bildhauerinnen, Schriftstel-

lerinnen, 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 ver-

suche 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. Zu diesem Zweck gibt es neun Praxis-Übungen, die ermöglichen sollen, die Ideen in diesem Buch möglichst leicht in ein 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 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 Bes-

seres tun, als Anregungen zu konkretem, die Welt positiv veränderndem Handeln zu geben?

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 zur positiven Veränderung der Welt 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* arbeitet er heraus, 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 Mitmenschen 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 jemand ihre Partnerin nur ausnutzt und für sich gebraucht, wird sie irgendwann erschöpft sein und sich zu ihrem Selbsterhalt gegen diese Person wenden. Gesunde Partnerschaften leben jedoch davon, dass einen gegenseitigen Austausch, eine gegenseitige Befruchtung gibt, an der beide wachsen. Unendliches Wachstum ist im Hinblick auf Herzengüte, 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 fühlen, dass sie aufeinander angewiesen sind. 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 anregen 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 ich sehr froh.

Aber selbstverständlich kann man die Dinge auch ganz anders sehen, als ich sie in diesem Buch dargelegt habe. Ich möchte niemandem eine zwingende Sichtweise aufdrängen (auch mir selbst nicht), sondern nur ein aus meiner Sicht brauchbares Konzept darlegen, um positive Verwandlung zu ermöglichen.

Ralf Matti Jäger am 15.12.2021 im Wendland

Zuletzt aktualisiert am 9.10.2024

Die Hintergrundanalyse: *Psychische und soziale Ursachen der Corona-Krise und des Klimawandels* habe ich – aus aktuellem Anlass – erst Ende Januar/An-

fang Februar 2022 geschrieben und als Anlage beige-
fügt.

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

[Ende der Leseprobe]