

Podcast «Mystik heute» 1. März 2024

Episode 9: Kontrolle

Intro

- *Ich will mein Leben im Griff haben...*
- ...deshalb ist Kontrolle wichtig.
- *Aber meine Freiheit darf nicht verloren gehen...*
- ...deshalb ist Kontrolle wichtig.
- *Wie komme ich dazu?*
- Das Entscheidende ist schon da.
- *Sicherheit in der Verletzlichkeit?*
- *Orientierung in der Weite des Universums?*
- Die Information des Hier und Jetzt

“Mystik heute” - der Podcast für ganz normale Menschen, die das Geheimnis der Gegenwart leben und christlicher Mystik eine Chance geben wollen.

... und auch wer christliche Mystik nicht kennt, ist herzlich willkommen!

mit mir, Adina Hermes, ich studiere Biologie an der Uni Bern,

und mir, Bernhard Neuenschwander. Ich bin reformierter Pfarrer und Doktor der Theologie. Mystik ist mein Lebensthema - in der Meditation, im Studium und in der praktischen Arbeit mit Menschen.

In dieser Folge unseres Podcasts geht es um die Frage, wie wir es mit Kontrolle und Freiheit haben. Menschen sind verletzbare Wesen. Sie wollen sich in Sicherheit fühlen, aber sie wollen ihr Leben auch selbst bestimmen können.

Das ist oft eine Gratwanderung. Einiges hab ich in meinen eigenen Händen, einiges ist durch mein Dasein auf dieser Welt und in diesem Universum gesetzt. Die Mystik erinnert deshalb an die Information des Hier und Jetzt.

Was also ist diese Information, und was hilft sie mir auf dieser Gratwanderung? Ist sie ein Weg zwischen Kontrolle und Kontrollverlust?

Das Wort "Kontrolle" klingt ja schon etwas abschreckend. Fühle ich mich kontrolliert, stockt jedenfalls mein Atem, ich bekomme keine Luft mehr, und mir wird eng zumute. Aber klar, Kontrolle hat auch noch ganz andere Aspekte. Was interessiert dich an diesem Thema?

Das Wort Kontrolle verknüpfe ich schnell mit Freiheitsverlust. Andererseits kann mir Kontrolle auch ein Sicherheitsgefühl geben. Ich weiss also, dass ich Kontrolle in meinem Leben brauche, oft weiss ich aber nicht so genau, wie ich damit umgehen soll. Ich habe also unterschiedliche Gefühle zu dem Thema. Wann ist zu viel Kontrolle, wann verliere ich meine Freiheit? Wie gehe ich mit dem Verlust von Kontrolle um? Diese Fragen beschäftigen mich immer wieder, wenn auch nur selten bewusst. Das Thema ist irgendwie versteckt, aber hat deshalb nicht weniger Auswirkungen. Jedenfalls mag ich das Gefühl, mein Leben im Griff zu haben, und dabei spielt Kontrolle nunmal eine grosse Rolle.

Ok, darauf kann ich einsteigen. Das Bedürfnis, Kontrolle über mein eigenes Leben zu haben, teile ich. Mir ist meine Freiheit wichtig, und ich möchte mein Leben so kontrollieren können, dass ich frei sein kann.

Kontrolle soll Sicherheit und Geborgenheit geben. Ein Sicherheitsgefühl kann durch eigene Kontrolle sowie durch verlässliche Institutionen entstehen. Planung ist da oft ganz entscheidend: gute Planung schafft Kontrolle und ermöglicht Entwicklung und Entspannung.

Aber oft weiss ich nicht, wie ich dazu komme, wie ich Kontrolle erlangen kann, auch wenn ich weiss, dass ich sie brauche.

Mir geht es auch so: Wenn ich das Gefühl habe, ich könne mein Leben kontrollieren, fühlt sich das gut an. In der Psychologie wird zwischen Kontrolle und Kontrollmeinung unterschieden. Ich finde diese Unterscheidung hilfreich. Wie gross die reale Kontrolle auch sein mag - subjektiv ist die Kontrollmeinung entscheidend. Eine hohe Kontrollmeinung gibt das Gefühl von Sicherheit, unabhängig davon, wie viel Kontrolle tatsächlich besteht. Schon die Überzeugung, ich hätte die Kontrolle, tut gut.

Mir scheint, dass sich gerade Menschen deiner Generation schwer damit tun, das Gefühl zu bekommen, das eigene Leben im Griff zu haben. Und erst recht, wenn es um das Leben in dieser Welt geht. Da begegnet mir oft ein Ohnmachtsgefühl und die Angst, diese Welt gehe den Bach hinunter und es gäbe keine gute Zukunft.

Kontrolle über eigenen Körper

Also das Gefühl, dass alles ausser Kontrolle gerät? Dass man nur noch Negatives erwartet und es keinen Lichtblick gibt? Ich denke, das ist ein Thema unserer Zeit, nicht nur ein Thema meiner Generation. Ein solches Gefühl ist für niemanden schön.

Ja, die Inflation unserer globalisierten Welt überschwemmt. Ich verstehe, dass da rasch das Gefühl entsteht, ich hätte keine Kontrolle über mein Leben. Du hast in früheren Folgen unseres Podcasts mehrfach betont, wie wichtig dir die Kontrolle über deinen Körper ist. Kommt das daher?

Es geht mir mehr um das Bewusstsein über meinen Körper als um Kontrolle. Aber ich denke, viele Menschen - gerade auch meiner Generation - sehen die Kontrolle über den eigenen Körper als eine Art letzte Möglichkeit, überhaupt noch Kontrolle auszuüben. Also eine verzweifelte Restkontrolle, wenigstens über den Körper und dessen Identität. Damit meine ich Kontrolle über den Schlaf und vor allem das Essverhalten, das oft kaum bewusst vieles kompensiert. Aufgrund von gefühltem Kontrollverlust entstehen vermutlich viele Essstörungen, weil damit wenigstens ein Aspekt im Leben kontrollierbar ist. Ich kenne mehrere Menschen, die sich selbst ein Gefühl von Kontrolle geben, indem sie ihr Essverhalten extrem regulieren.

Auch die Definition der eigenen Gender-Identität ist eine Form von Kontrolle.

Sobald aus einem Verlangen nach Kontrolle Ideologie wird und kein offener Blick gegenüber anderen Menschen mehr möglich ist, wird es für mich abstoßend.

Das kann ich nachvollziehen. Die Kontrolle über meinen eigenen Körper gibt unmittelbar das Gefühl, Kontrolle über mich zu haben. Dies setzt allerdings voraus, dass ich die Bedürfnisse meines Körpers wahrnehme und mich entsprechend verhalte. Das ist sicher sinnvoll, aber gar nicht so einfach. Und dann kann der Körper Dinge produzieren, die schwer zu kontrollieren sind: Mein Körper kann schwach und fragil sein, müde und alt werden. Er kann mich mit Krankheiten konfrontieren, meine Leistungsfähigkeit schwächen und mich in schwierige Situationen stellen. Dann wird die Kontrolle meines Körpers zum Problem.

Es gibt natürlich Grenzen der Körperkontrolle. Ein Grossteil unseres Phänotyps, also unseres äusseren Erscheinungsbildes, ist genetisch bedingt. Darauf habe ich nur bedingten Einfluss. Ich kann meine Haarfarbe kontrollieren, indem ich meine Haare färbe, meine Körpergröße ist aber nicht so einfach veränderbar.

Kontrolle durch Rationalität

Ich merke, dass ich Kontrolle nicht so sehr durch Körperkontrolle suche, sondern durch Rationalität. Analysiere ich eine Situation und ziehe meine Schlüsse, habe ich das Gefühl, ich hätte eine gewisse Kontrolle darüber.

Ja klar, das ist hilfreich, solange die Antwort befriedigend ist. Aber es gibt einfach Situationen, die keine zufriedenstellende Antworten erlauben, egal wie rational ich mit ihnen umgehe. Beispielsweise zerstört der Gedanke an die Menschen in Israel an der Grenze zum Gazastreifen, die ein Festival feierten und dann von den Hamas überfallen wurden, jedes Kontrollgefühl. Das war doch einfach verrückt und nicht mehr rational. Und die Folgen sind für die Menschen in Israel und im Gazastreifen grauenhaft.

Es gibt offenbar Situationen, in denen die Emotionen so stark werden, dass sie die Rationalität einfärben, sodass eine "verrückte Rationalität" entsteht.

...eine "verrückte Rationalität" - was für ein Ausdruck! Aber damit hast du sicher recht, gerade auch mit deinem Beispiel vom Terrorangriff der Hamas letzten Herbst. Rationalität ist zwar ein potentes Kontrollinstrument, aber sie kann, ohne dass sie sich

darüber Rechenschaft gibt, selbst kontrolliert sein - von Kränkungen, Gier, Angst, Ideologie oder einfach persönlichen Interessen, die im Körper eingraviert sind. Und dann ist die Kontrolle der eigenen Freiheit eine reine Illusion. Suche ich Kontrolle durch Rationalität, muss ich mich mit meinem Körper und meinen Gefühlen vertraut machen. Es ist insofern gerade rational, die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der eigenen Gefühle zu entwickeln.

Könnte das Ganze nicht etwas komplexer sein? Mein Gedanke ist, dass wir den Kontrollzwang vielleicht "einfach" loslassen müssen. Was, wenn ich Spontaneität zulasse und die Kontrolle aufgabe? Wenn ich mir bewusst mache, dass ich nicht alles im Griff haben muss, dass ich ein Wagnis eingehen darf? Das schafft Offenheit für Optionen und neue Situationen und auch für andere Menschen.

Da hast du recht. Die Flucht in die Rationalität ist sicher nicht der Weisheit letzter Schluss. Rationalität hat offensichtlich ihren Preis, und durch sie verliere ich auch etwas. Versuchen wir doch, besser zu verstehen, was wir mit Kontrolle überhaupt meinen.

Kontrolle als Berechenbarkeit

Dein Ansatz mit der Rationalität ist nicht so falsch. Durch wissenschaftliche Forschung können wir mehr Wissen und mehr Kontrolle erlangen.

Das denke ich auch. Die Kenntnis der Naturgesetze und ihrer Mathematik ist ja äusserst effizient. Algorithmen berechnen das Konsumverhalten von uns Menschen und kennen unsere Bedürfnisse bald besser als wir selbst. Wer über dieses Wissen verfügt, hat Kontrolle und Macht. Dann ist Kontrolle also das Wissen über die Gesetze, die uns bestimmen, ob wir ihrer bewusst sind oder nicht.

Ich denke schon. Dabei geht es aber nicht nur um Naturgesetze und Axiome, sondern auch um das Wissen über menschliches Verhalten. Natürlich ist unsere Kenntnis der Menschen begrenzt, aber damit können wir ein Gefühl von Kontrolle erlangen.

Also immerhin ein Gefühl von Kontrolle. Aber eben: Mit der Zunahme von Wissen wächst das Nichtwissen exponentiell an. Objektiv nimmt meine Kontrolle zwar zu, aber subjektiv habe ich den Eindruck, dass ich immer weniger Kontrolle habe. Das ist wohl eine Erfahrung, die sich mit dem Älterwerden auf ganz natürliche Weise einstellt. Einfach, weil mir bewusst wird, dass jede Begegnung mit einem Menschen, mit einer neuen Situation und auch mit mir selbst ein gewisser Kontrollverlust ist. Aber sag mal: Wie verstehst du Kontrolle aus biologischer Perspektive?

Kontrolle als Bedürfnisdeckung

Kontrolle zeigt sich aus biologischer Sicht wohl am stärksten im Prinzip vom Survival of the fittest. Dabei geht es darum, dass das Lebewesen, welches am fittesten ist, die besten Überlebenschancen hat. Das fitteste Lebewesen ist jenes, welches sich am besten an die Lebensumstände anpasst. Diese Anpassungen werden oft durch Kontrollmechanismen

umgesetzt. Pflanzen haben eine enorme Lern- und Anpassungsfähigkeit. Beispielsweise haben sich einige Spezies so weit angepasst, dass sie in Dürregebieten überleben können, obwohl alle Pflanzen von Wasser abhängig sind. Weitere Kontrollmechanismen sind die Anpassung an die Platzverhältnisse - mehr Wachstum bei grösserem Platzangebot. Und es gibt Tiere, welche bei Nahrungsknappheit eine neue Nahrungsquelle suchen und ihren Organismus über Generationen hinweg daran anpassen.

Es geht also darum, mich auf Kontrollverlust einzulassen, mich anzupassen und Kontrolle neu zu gewinnen, sodass meine Bedürfnisse gedeckt sind. Wer das am besten kann, hat die besten Überlebenschancen.

Genau. Kontrolle bedeutet Bedürfnisdeckung. Wenn alle Bedürfnisse gedeckt sind, ist keine Handlung mehr zwingend notwendig. Im Laufe der Evolution haben sich verschiedene Strategien für die Bedürfnisdeckung entwickelt, Spezialisierung ist geschehen.

Mich erinnert dies an die Maslowsche Bedürfnispyramide. Die Deckung der physiologischen Bedürfnisse kommen da ganz zuerst. Es folgen dann - jedenfalls bei Menschen - die Bedürfnisse nach Sicherheit, nach Zugehörigkeit, Selbstwert und schliesslich nach Selbstverwirklichung. Kontrolle heisst also, dass ich wirksame Strategien finde, diese Bedürfnisse und in dieser Prioritätenfolge zu decken.

Das scheint sinnvoll, allerdings auch schnell komplex. Ich denke, dass jeder Mensch diese Pyramide selbst definieren muss, und dass sie sich im Laufe des Lebens auch wandeln kann/darf.

Ein solches Verständnis von Kontrolle zielt darauf ab, dass Kontrolle letztlich individualisiert stattfinden soll. Die Kontrolle, die ein Staat, eine Gemeinschaft oder Gruppe ausübt, hat demnach nur die Funktion, dafür zu sorgen, diese Bedürfnisse, soweit sie von Vielen geteilt werden, zu decken. Er ist also für die Deckung der physiologischen Grundbedürfnisse der beteiligten Menschen sowie für ihre Sicherheit zuständig, und er soll Rahmenbedingungen etablieren und schützen, welche die individuelle Entwicklung des Einzelnen zulassen oder sogar unterstützen. Doch soll er bei all dem nicht allzu tief eingreifen und stattdessen dem Individuum die Kontrolle überlassen. Was das konkret bedeutet, wäre dann eine andere Diskussion.

Jedenfalls unter Tieren gibt es viele solche Organisationen. Beispielsweise Herden von Fluchttieren bieten den Individuen Schutz und Sicherheit, gewährleisten aber auch soziale Kontakte. Elefantenherden werden jeweils von einer Leitkuh angeleitet, und ihr Wissen über Trink- und Futterstellen gibt sie ihren Nachkommen weiter. Raubtier Rudel entwickeln Jagdstrategien. Gemeinschaften unter Menschen verleihen ein Zusammengehörigkeitsgefühl und Sicherheit.

Deine Vorsicht ist sicher berechtigt. Was in der Biologie beobachtet wird, muss nicht die Norm für die Gesellschaft sein. Das wäre ein naturalistischer Fehlschluss. Nur tun wir als Menschen wohl gut daran, zu beachten, was sich in der Biologie bewährt. Schliesslich sind wir als Körperwesen genauso Natur wie Tiere und Pflanzen. Kämpfen wir gegen die Natur, entfremden wir uns nicht nur von ihr, sondern auch von uns selbst. Das bringt Seele und Körper aus dem Lot, macht uns krank und zerstört unsere Umwelt und unsere Erde. Die Klimaerwärmung ist nur ein Beispiel. Ich sage das, obwohl ich mich vorhin grad so klar zur

Rationalität bekannt habe. Aber bleiben wir doch vorderhand bei deinem Vorschlag, Kontrolle als Bedürfnisdeckung zu verstehen!

Pausenmusik

Funktion der Religion

Das klingt ja alles spannend, aber was hat es mit Mystik und Religion zu tun? Schliesslich besprechen wir hier Themen unter dem Titel "Mystik heute"...

Nun ja, traditionellerweise wird die Funktion von Religion als Kontingenzbewältigung beschrieben. Niklas Luhmann, der für seine Systemtheorie bekannt ist, hat dies beispielsweise so gemacht. Nach Luhmann soll durch Religion unbestimmte Kontingenz in bestimmte transformiert werden.

Wie muss ich mir das vorstellen?

Mit Kontingenz sind all die Zufälligkeiten gemeint, die mir im Leben widerfahren. Es können glückliche Ereignisse sein oder schmerzhaft, Dinge, die einfach passieren. Insofern sind sie unbestimmt. Religion hat - wenn man so denkt - die Funktion, diese Unbestimmtheit zu interpretieren, sodass sie bestimmt ist.

Eine Krankheit würde dann also zum Beispiel als Wille Gottes bestimmt?

Ja, genau. Es gibt verschiedene Optionen. Leiden wird im jüdisch-christlichen Kontext klassischerweise als Strafe Gottes, als Prüfung des Menschen oder als Chance, etwas zu lernen, interpretiert. Heute wird dies oft mit dem hinduistisch-buddhistischen Karma-Gedanke vermischt und behauptet, dass alles, was wir erleben, die Folge früherer Ursachen sei. Erlebe ich etwas Leidvolles, müsse ich deshalb nach den Ursachen in der Vergangenheit suchen, diese auflösen, und dann werde ich auch von meinem Leiden befreit. Das sind Beispiele, die zeigen, wie Zufälligkeiten, die ich erlebe und zunächst unbestimmt sind, mit religiösen Kategorien interpretiert, bestimmt und bearbeitbar gemacht werden.

Das gibt das Gefühl, Leid kontrollieren zu können. Also so, wie wenn ich soziale Schwierigkeiten habe und dann nach deren Ursachen in meiner Kindheit suche? In meinem Umfeld erlebe ich oft, dass Schwierigkeiten auf die Kindheit bezogen werden.

Wenn ich das mit deiner Aussage von vorhin kopple, dann bedeutet das, dass Religion für alle Menschen da sein kann, die mit den Kontingenzen des Lebens nicht klar kommen und darüber mehr Kontrolle haben wollen?

Wir haben ja bereits festgestellt, dass sich gut anfühlt, das eigene Leben im Griff zu haben. Das Bedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit scheint ein Grundbedürfnis des Menschen zu sein. Mache ich die Erfahrung, die Kontrolle nicht zu haben, wird mein Kontrollbedürfnis herausgefordert. Dann kann ich zum Beispiel an die medizinische

Versorgung glauben und hoffen, durch sie wieder Kontrolle zu erlangen. Gelingt das aber nicht, wie ich es erhofft habe, kann ich mich nach Alternativen umschaun, und dann kann eine religiöse Deutung der Situation interessant werden.

Und doch sind es Spekulationen, die abhängig sind von der Perspektive. Die Kontingenzen des Lebens sind ja zufällig und unbestimmt. Wissenschaftlich sind sie nicht aussagekräftig.

Mystik als Kontingenzergebnis

Da hast du völlig recht. Religionen sind ausserwissenschaftliche Konzepte. Religion und Wissenschaft sind zwei unterschiedliche Zugänge zur Wirklichkeit. Sie müssen sich nicht widersprechen, aber sie sind verschieden und sollten nicht vermischt werden. Religionen können durch wissenschaftliche Methoden weder bestätigt noch falsifiziert werden. Sie erinnern indes daran, dass das menschliche Leben in diesem Universum mehr ist, als was sich in wissenschaftlichen Modellen beschreiben lässt.

Woran denkst du im Zusammenhang unseres Themas?

Kontrolle ist etwas Prekäres, etwas, das ständig gefährdet ist und verloren gehen kann. Ich kann meine Kontrollen noch so hochfahren und meine Angst vor dem Kontrollverlust noch so effizient rationalisieren oder verdrängen - ich bleibe dennoch den Unwägbarkeiten des Lebens ausgesetzt, bin verletzlich, werde alt und sterbe. Die Lösung aus diesem Dilemma besteht aus meiner Sicht darin, die Information des Hier und Jetzt zu erkennen und zu gestalten.

Du sprichst oft davon, dass Gott für dich das Geheimnis der Gegenwart sei, dass darin eine Information von Liebe und Weisheit stecke, und dass wir uns daran orientieren sollten.

Ja, das ist für mich der Kern der Mystik. Mystik ist das Geheimnis dieser Information des Hier und Jetzt, ein existentielles Elementarereignis. Das Geheimnis dieser Information ist ein Wahrscheinlichkeitsfeld. Da macht es keinen Sinn, von Raum und Zeit zu sprechen. Zudem sind Raum und Zeit relative und keine absoluten Grössen. Die Information, um die es in der Mystik geht, kenne ich ansatzweise, etwa als Liebe und Weisheit oder - auf ganz andere Weise - als mathematische Gleichung, aber sie bleibt stets abstrakt und geheimnisvoll. Konkret wird diese Information immer nur abhängig von der Perspektive, die ich im Hier und Jetzt einnehme. Und diese Perspektive ist nie die ganze Wahrheit. Erfassbar und lebbar ist die Information der Mystik ausschliesslich als zufällige, relative Information des Hier und Jetzt. Gerade das macht sie aber interessant.

Ich habe ein grundsätzliches Verständnis von Liebe, eine Vorstellung und auch Erinnerungen an Momente, in denen ich Liebe verspürt habe. Was Liebe aber wirklich ist, kann ich nur in bestimmten Momenten mit bestimmten Personen erleben. Liebe als Erlebnis ist für mich auch nur dort und dann definierbar. Ok, das verstehe ich.

Nur würde es damit doch ausreichen, einfach vom Moment zu reden. Im Moment ist die Liebe ja fassbar. Warum sprichst du auch noch von Information?

Weil der Moment zwar geheimnisvoll und schwer fassbar ist, aber dennoch eine enorme Fülle von Informationen enthält. Im Laufe des Lebens lerne ich, wie der Moment von den Naturgesetzen bestimmt ist, von der Geschichte der Evolution, meiner Biologie und dem, was meine Kultur mit ihr macht. Ich lerne, die Situation, in der ich hier und jetzt bin, mit meinem Körper wahrzunehmen, mit Gefühl und Denken zu verstehen und durch Meditation zu erschliessen. Und dabei wird mir bewusst, dass die Information des Hier und Jetzt eine abgründige Tiefe enthält: die Nicht-Dualität des Moments, bedingungslose Präsenz, mitten zwischen Kontrolle und Kontrollverlust, eben eine Erfahrung von Liebe und Weisheit, durch die dieses Universum geschieht und die ich nur in winzigen Fragmenten verstehen kann.

Ist es das, was dann religiös interpretiert werden kann? Hilft mir dieser Ansatz, eine Erfahrung zu machen, ohne einen Kampf zwischen Kontrolle und Kontrollverlust führen zu müssen?

Ja, Mystik ist ein Kontingenzereignis, das mit der Information des Hier und Jetzt vertraut macht. Ich kann das religiös ausformulieren, wie es bei den verschiedenen Religionen geschieht, ich kann damit eine Gemeinschaft bilden und eine Kultur schaffen, und ich kann auf diese Weise unbestimmte in bestimmte Kontingenz transformieren. Entscheidend aber ist das Elementarereignis, das diese Prozesse überhaupt erst ermöglicht. Orientiere ich mich daran, verstehe ich, dass ich durch die Information des Hier und Jetzt meine Vergangenheit und meine Zukunft konstruieren kann. Zufall und Relativität sind jeden Moment im Spiel, ich bin nicht das Opfer meiner Zeit. Die Information des Hier und Jetzt macht mich vielmehr zum Mit-Schöpfer im evolutionären Prozess dieses Universums. Das ist pures Empowerment in Freud und erst recht in Leid und gibt mir eine Perspektive, die den Kampf zwischen Kontrolle und Kontrollverlust unterläuft.

Das ist also eine Art Umkehrung des Blicks: Ich bin nicht bloss die Folge der Vergangenheit, sondern ich kann im Moment suchen, was da ist und was jetzt aus meiner Vergangenheit bedeutsam sein könnte. Damit gewinne ich Zuversicht, meiner Vergangenheit und auch meiner Zukunft nicht ausgeliefert zu sein. Stattdessen kann ich jeden Moment neu suchen, was jetzt gerade Sache ist, was meine Realität ist... Spannender Gedanke!

Was denkst du, was könnte das für Auswirkungen haben?

Pausenmusik

Wir haben vom menschlichen Bedürfnis gesprochen, das eigene Leben im Griff zu haben, und wir haben uns darauf geeinigt, dass dies zunächst bedeuten könnte, die Kontrolle darüber zu haben, dass die eigenen Bedürfnisse gedeckt werden. Nun hast du eine religiöse Perspektive eingebracht und gesagt, dass es darum gehen könnte, sich schlicht und einfach von der Information des Hier und Jetzt leiten zu lassen und auf diese Weise Freiheit im Dilemma zwischen Kontrolle und Kontrollverlust zu gewinnen. Wohin führt uns dieser Ansatz?

Nun, zunächst bestätigt er das menschliche Bedürfnis nach Kontrolle. Bedürfnisse wollen gedeckt sein, das ist zu respektieren. Doch wann ist dies genügend gut geschehen? Diese Frage ist heute im globalen Wettlauf um natürliche Ressourcen ein entscheidender Punkt. Menschen sind sich bewusst, dass sie die Kontrolle verlieren können. Die Angst kann ihr Kontrollbedürfnis ins Masslose steigern, sie können machtgerig und gewalttätig, und sie können neurotisch und unberechenbar werden, ohne dass die Angst verschwindet. Die Orientierung an der Information des Hier und Jetzt bietet da die Lösung.

Das sehe ich auch so. Wir sehen es im russischen Krieg gegen die Ukraine, welcher immer gewaltsamere Züge annimmt. Oder im Anspruch, das Gesetz des Stärkeren rücksichtslos anzuwenden, oder im Kampf um natürliche Ressourcen oder in der Ignoranz vieler Menschen der Klimakatastrophe gegenüber.

Verstehe ich dich richtig: Wenn ich die Information des Hier und Jetzt erkenne, kann ich Vertrauen gewinnen und frei werden im Spiel mit Zufall und Relativität? Und das verleiht mir Freiheit im Umgang mit Kontrolle und Kontrollverlust?

Beispielsweise wenn ich Freude an Kontrolle entwickle, sagen wir durch Bildung? Wenn ich mich darüber freue, dass ich das Bedürfnis verspüre, die Welt zu verstehen?

Und im Kontrast dazu auch die Freude am Risiko, am Kick, an Lust und Spontaneität, also eigentlich am kontrollierten Kontrollverlust?

Ja, die Orientierung an der Information des Hier und Jetzt gibt persönliche Souveränität. Diese Souveränität ist nicht abgekoppelt oder gleichgültig gegenüber dem Rest der Welt. Sie entsteht vielmehr dadurch, dass ich mit der Information, durch die dieses Universum geschieht, synchronisiert bin. In religiöser Sprache würde ich sagen, dass ich nichts anderes will, als dass der Wille Gottes geschehe. So verbunden und in die Evolution dieses Universums integriert zu sein, gibt mit-fühlende, mit-leidende Freiheit - also eine Freiheit, die für meine Bedürfnisdeckung die Begrenzung des Leids anderer Lebewesen und der Natur im Blick behält. Sie kultiviert ein empathisches Kontrollverhalten, das den Verlust von Kontrolle integriert, gut tut und jede Fixierung auf Opfer-Täter-Diskurse aufweicht und differenziert.

Also geht es darum zu verstehen und zu akzeptieren, dass nicht alles beeinflussbar ist/sein muss. Und zu verstehen, dass ich nicht in Muster denken muss. Jede Situation ist anders. Orientiere ich mich an der Information des Hier und Jetzt, beurteile ich jede Situation von neuem, ohne mein Wissen gleich Menschen und Situationen aufzudrücken.

Mich an die Information des Hier und Jetzt zu halten, ist also eine Copingstrategie. Ich kann in Situationen, die wie Kontrollverlust scheinen, etwa bei Schicksalsschlägen, Energie schöpfen und Zuversicht gewinnen, vielleicht sogar Freude empfinden.

Nur eben: Manchmal ist es einfach schwierig oder fast unmöglich, die Information des Hier und Jetzt zu erkennen. Und dann kann ich nicht auf diese Strategie zurückgreifen.

Da hast du sicher recht. Das geschieht leicht, und in einer verwöhnten Gesellschaft erst recht. Aus Angst, die eigenen Bedürfnisse könnten ungenügend gedeckt werden, unterliege ich auf einmal meinem Kontrollzwang und verliere die Information des Hier und

Jetzt aus dem Blick. Ich kann daraus eine pessimistische Sicht auf die Welt entwerfen. Dann streiche ich die menschliche Schwäche und Verführbarkeit heraus und gehe von der Erwartung aus, dass wir Menschen mit unserem fehlgeleiteten Kontrollverhalten die Apokalypse dieses Planeten geradezu herbeiführen. Ich kann aber auch darauf vertrauen, dass die Information des Hier und Jetzt ständig am Werk ist, dass dieses Universum durch diese Information geschieht, dass sie menschliches Fehlverhalten absorbiert und sich selbst dabei ständig weiter verwirklicht. Die Information des Hier und Jetzt ist aus dieser Sicht viel dominanter als alles menschliche Tun und Lassen. In meinen Augen ist diese Sicht realistischer.

Das scheint einfach oft nicht in erreichbarer Nähe. Aber es ist für mich eine schöne Hoffnung, die Erwartung, dass unser Tun nicht nur von uns und unseren Gewohnheiten, sondern auch von der Information des Moments beeinflusst ist. Und zwar immer. Die Frage ist nur, ob wir das merken und bewusst wahrnehmen können. Diese Gedanken geben mir das Gefühl, aufatmen zu können. Sie nehmen mir nicht die Verantwortung für mein Handeln ab, sondern geben mir eine Idee, wie ich sie wahrnehmen kann. Die Verantwortung bleibt wichtig.

Definitiv! Orientiere ich mich an der Information des Hier und Jetzt, stehe ich selbstverantwortlich und mit-fühlend in meiner Welt. Das Hören und Tun dieser Information ist meine eigene Selbstverwirklichung im Kontext meiner Familie und Gesellschaft, der Natur und letztlich der ganzen Evolution. Deshalb mit-fühlende Selbstverantwortung! Die Information des Hier und Jetzt ist mehr als ein Uhrwerk, dessen Mechanik ewigen Gesetzen folgt und durch diese determiniert ist. Sie behält stattdessen ihr Geheimnis und gibt jedem Moment seine Zufälligkeit und Einzigartigkeit. Nur wenn ich Vertrauen in dieses Geheimnis habe, bin ich frei zum Spiel mit Kontrolle und Kontrollverlust.

Ja, dann kann ich spielen. Denn ich habe eine Art "Aussenperspektive" mitten in dem, was ich tue. Mit der Information des Hier und Jetzt habe ich Kontrolle, weil ich weiss, woran ich mich orientieren kann, aber ich muss diese Kontrolle nicht festhalten, sondern bin frei für den Moment. Das gibt ein Freiheitsgefühl und macht Freude. Wenn mir gelingt, mit Kontrolle und Kontrollverlust zu spielen, fühlt sich das sehr gut an.

Schluss

Schauen wir noch einmal zurück, wie wir zu diesem Ergebnis gekommen sind! Festgestellt haben wir zunächst, dass das Wort "Kontrolle" ambivalente Gefühle auslöst. Es kann eng machen, und es kann Ausdruck von Freiheit sein. Wir haben dann überlegt, wo wir Kontrolle suchen. Du hast die Kontrolle über den eigenen Körper in den Vordergrund gestellt, ich die Rationalität. Dann haben wir gefragt, wie sich Kontrolle in der Biologie zeigt. Du hast vom Überlebenskampf des Fittesten gesprochen und Kontrolle als Bedürfnisdeckung interpretiert.

Dann sind wir auf Religion und Mystik gekommen. Du hast gesagt, dass Religion unbestimmte in bestimmte Kontingenz transformiert und damit den Versuch macht, Kontrolle über die Zufälligkeiten unseres verletzbaren Lebens zu gewinnen. Deine mystische Sicht hat den Akzent nochmals verschoben. Für dich steht schlicht und einfach die Information des

Hier und Jetzt im Zentrum. Diese Information hat eine geheimnisvolle, spirituelle Seite, aber kann durch wissenschaftliche Methoden angenähert werden.

Genau. Und eine solche Fokussierung auf die Information des Hier und Jetzt hat Folgen für das Kontrollverhalten. Sie bestätigt zwar das Bedürfnis, Kontrolle zu haben, setzt ihm aber auch Grenzen. Orientiere ich mich an der Information des Hier und Jetzt, kann meine Angst vor Kontrollverlust nicht einhängen, und ich werde nicht von der Gier nach immer mehr Kontrolle beherrscht. Das schafft Vertrauen im Spiel mit Zufall und Relativität.

Und das gibt Freiheit, Freiheit gerade auch von Opfer-Täter-Diskursen. Die Information des Hier und Jetzt ist Empowerment zur Selbstverantwortung. Durch sie verstehe ich mich nicht als Opfer meiner Geschichte. Ich merke vielmehr, dass an mir liegt, wie ich mein Leben interpretiere und gestalte.

Und dabei bleibt die Information des Hier und Jetzt verbunden mit meiner Biologie und meiner Gesellschaft. Ich bin mit-fühlend, mit-leidend und auf diese Weise Mit-Schöpfer dieser Welt.

Kontrolle, die von der Information des Hier und Jetzt ausgeht, ermöglicht beides: Sie gibt Sicherheit, und sie gibt Freiheit - ganz spielerisch. Und das tut gut - persönlich und unserer Welt.

Dieses Gespräch kann als pdf heruntergeladen werden unter www.ritualart.ch.

Entstanden ist dieser Podcast in Zusammenarbeit mit der reformierten Kirche Wabern. Danke für die Unterstützung.

“Mystik heute” geht weiter.

Freut euch auf die nächste Folge!