

Inhalt

Einleitung	9
Unser inneres Universum begreifen.....	15
Mentale Gesundheit	16
Von der emotionalen Krise bis zum Klimawandel: die Auswirkungen unserer mentalen Gesundheit – persönlich und global.	
Wie Bewusstsein funktioniert	30
Die Objekte der Wahrnehmung und die Gravitationskräfte der Gedanken. Bewusstwerdung: die Identifikation, der innere Beobachter und das Absolute.	
Der innere Beobachter	51
Von der Identifikation in die stille, mitfühlende Wahrnehmung. Die transformative Superkraft des Beobachters.	
Dreizehn Fragen für den Halt in dir selbst	61
Erste Frage: »Wo ist meine Aufmerksamkeit?«.....	62
Die Frage nach deinen Emotionen, Gedanken und Körpergefühlen. Finde: Hier und Jetzt.	

Zweite Frage: »Habe ich Mitgefühl?«	79
Die Frage, um das Ego auf Abstand zu halten.	
Finde: Herz.	
Dritte und vierte Frage: »Was ist im Hier und Jetzt nicht in Ordnung?« »Was ist meine größte Angst?«...	104
Fragen, um Ängste und Fantasien loszulassen.	
Finde: Gleichmut.	
Fünfte Frage: »Wer spricht da gerade?«	125
Die Frage nach der inneren Stimme:	
Antreiber, Kritiker, Sorge und Anspruch.	
Finde: Abstand.	
Sechste Frage: »In welchem Raum befinde ich mich?« ..	145
Die Frage nach dem inneren Zustand:	
Kontrolle, Minderwert, Hybris ...	
Finde: Klarheit.	
Siebte Frage: »Beobachte ich aus der Stille?«	175
Die Frage, um innere Weite zu schaffen.	
Finde: Frieden.	
Achte und neunte Frage:	
»Was braucht es?« »Woher kenne ich das?«	190
Fragen nach den Bedürfnissen und der Wiederholung.	
Das »Prinzip Innere Kindarbeit«.	
Finde: Verständnis.	
Zehnte und elfte Frage:	
»Fühlt es sich gut an?« »Tue ich es aus Freiheit?«	200
Die Fragen, um die richtige Entscheidung zu treffen.	
Finde: <i>Deinen</i> Weg.	
Zwölfte Frage: »Bin ich sicher?«	209
Die Frage, um die innere Perspektive zu überprüfen.	
»The Work«.	
Finde: Wahrheit.	
Dreizehnte Frage: »Wer oder was bin ich?«	226
Die letzte Frage.	
Finde: Unendlichkeit.	

Die praktische Anwendung der Fragen	233
Essenzen	237
Die dreizehn Fragen auf einen Blick	243
Anmerkungen	245
Register	250

Einleitung

Einfach nur eine Frage stellen. Dies ist von jeher das kraftvolle Werkzeug spiritueller Lehrer*innen, um uns in die innere Freiheit zu führen: von den Koans im japanischen Zen-Buddhismus über die Frage »Wer bin ich?« des erleuchteten indischen Meisters Sri Ramana Maharshi bis hin zu Byron Katies »Ist das wahr?«. Diese Fragen sind immer eine Meditation. Sie dienen als Instrument, um die Suchenden nach innen zu führen. Anstatt nur Antworten von außen zu erhalten, entstehen durch die innere Reflexion eigenständige Erkenntnisse, *self-empowerment* und Selbstfürsorge.

Meine erste Meditationsfrage erhielt ich vor über zwanzig Jahren, als ich in das Kloster Plum Village nach Südfrankreich zog. Da ich zu Hause in Deutschland keinen Ausweg aus meiner Depression und der Spirale von Selbsthass und ständiger Betäubung mit Alkohol und Drogen fand, siedelte ich kurzentschlossen in das buddhistische Meditationszentrum um. Plum Village wurde von dem Zen-Meister Thich Nhat Hanh geleitet, den wir alle nur Thay nennen, was im Vietnamesischen »Lehrer« bedeutet. Hier sollte ich die nächsten drei Jahre verbringen. Wenn Menschen mir heute sagen, dass sie den Schritt mutig finden, so lange ins Kloster zu gehen, antworte ich immer: »Ich steckte so tief in einer Krise fest, dass ich nicht das Gefühl hatte, eine andere Wahl zu haben.«

Die erste Frage, die Thay mir als Meditationsübung gab, war: »Bist du sicher?« Sie veränderte direkt meinen Alltag. Jedes Mal, wenn ich im Kloster eine Perspektive einnahm, unter der ich litt, fragte ich mich nun: »Bist du sicher, dass er dich nicht mag? Bist du sicher, dass du nie glücklich werden kannst? Bist du sicher, dass die Mönche dich aus dem Kloster werfen, weil du nicht gut genug praktizierst?« Die Frage schaffte sofort einen Abstand zu dem Blickwinkel, den ich eingenommen hatte, und diese Distanz half mir, mit mehr Klarheit auf die Situationen zu schauen. Ich bemerkte schnell, dass ich mir nie sicher sein konnte. Im Gegenteil: Fast immer war die Realität völlig anders, als meine Gedanken es sich zuvor ausgemalt hatten.

Jede meditative Frage möchte uns an einen inneren Ort führen, welcher »der innere Beobachter« genannt wird oder »die innere Beobachterin«. Man spricht auch vom »Zeugenbewusstsein«. Ich verwende darüber hinaus gern den weniger personalisierten Begriff »das Beobachtende«, weil ich den Eindruck vermeiden möchte, dass es sich hierbei um einen weiteren inneren Anteil handelt, so wie das »innere Kind« oder der »innere Kritiker«. Wie wir noch sehen werden, ist der innere Beobachter nämlich viel mehr als ein innerer Anteil. Er ist das Feld von Präsenz in uns, in dem alle anderen Anteile wahrnehmbar werden. Es ist eine Position von achtsamer Gegenwärtigkeit, aus der wir unsere Perspektiven und emotionalen Zustände mit etwas Abstand wahrnehmen können. Der Einfachheit halber werde ich hier im Buch aber die geläufigere Formulierung »der innere Beobachter«, »die innere Beobachterin« nutzen.

Ganz wesentlich ist die Instanz in jedem Fall, ganz gleich, wie wir sie nennen. Denn nur aus dieser Distanz heraus können wir wirkliche Selbstfürsorge leisten. Solange wir komplett eins sind mit dem leidvollen inneren Zustand, werden wir uns selbst nicht

helfen können. Erst als ich nach Plum Village kam, lernte ich, dass es möglich ist, mich aus diesem inneren Beobachter heraus, aus dieser Instanz eines inneren Zeugen heraus zu betrachten und so Abstand zu allen Gefühlszuständen zu bekommen. Dadurch war ich plötzlich in der Lage, mit den schmerzhaften Gedanken und Emotionen in mir umzugehen. Bereits in meiner ersten Woche im Kloster war ich so verblüfft über die Effektivität dieser simplen Methode, dass ich mich erstaunt fragte: »Warum habe ich das nicht früher gelernt? Mir wäre vieles erspart geblieben!«

Die innere Selbstfürsorge lässt sich nicht auslagern, so wie sich das Zähneputzen nicht auslagern lässt. Jeder spirituelle, religiöse oder psychotherapeutische Weg muss eigenverantwortlich beschritten werden. Wir können uns nicht, wie bei einem medizinischen oder handwerklichen Problem, an Experten wenden, die Aufgabe delegieren und sie dann einfach machen lassen. Auch mit einer seelsorgerischen oder therapeutischen Begleitung wird die Arbeit innerhalb des Bewusstseinsfeldes jede Person eigenständig übernehmen müssen, um dauerhaft ein Leben in Frieden und innerer Freiheit führen zu können.

Doch von unserer inneren Verfassung hängt nicht nur unser persönliches Glück ab, sondern auch der Zustand unserer Erde. Ein neuartiger, konstruktiver Umgang mit unseren Ängsten, unserem Ärger und unserer Gier ist sowohl für das Wohlergehen und Überleben der Menschen dringend erforderlich als auch für den Fortbestand aller anderen Lebewesen auf diesem Planeten. Sind wir in der Lage, uns selbst in einen Zustand von Frieden, Klarheit und Mitgefühl zu versetzen, dann werden wir auch nicht mehr so gewalttätig und ausbeuterisch anderen Menschen, Tieren und Pflanzen gegenüber auftreten. Die Auswirkungen unserer mentalen Gesundheit zeigen sich in jeder Facette unseres gesellschaftlichen und politischen Lebens – vom Klimawandel

über die Diskriminierungen von Frauen und Minderheiten bis hin zur ungerechten Verteilung der weltweiten Ressourcen.

Beginnen wir unser eigenes inneres Universum zu erforschen, verwandeln wir uns in Bewusstseinswissenschaftler*innen. Wir stellen unser Mikroskop scharf und begeben uns auf die abenteuerlichste und wichtigste aller Expeditionen: auf die Reise nach innen. In diesem Buch möchte ich die Erfahrungen teilen, die ich im Laufe der Jahre als Bewusstseinswissenschaftler gemacht habe. Ich kann Aussagen über das innere Weltall im Allgemeinen treffen, weil ich mein eigenes Bewusstsein sehr gut kennengelernt habe. Darüber hinaus habe ich mit zahlreichen Leuten an ihren persönlichen, partnerschaftlichen, beruflichen und weiteren Schwierigkeiten gearbeitet und weiß, dass sich das innere Universum bei allen Menschen auf eine sehr ähnliche Art und Weise verhält. Tatsächlich ist der Wahnsinn kollektiv. Denn ich höre seit Jahren nichts Neues mehr. Natürlich sind die individuellen Geschichten immer andere, aber die darunterliegende Dynamik und das Muster hinter den Storys, sie wiederholen sich ständig.

Die Prozesse in unserem Bewusstsein können wir mit den Abläufen in unserem physischen Körper vergleichen. Wenn ich mir in den Finger schneide, dann wird mein Organismus dasselbe tun wie der Körper eines anderen Menschen, wenn er sich schneidet. Genauso ist es auch mit unserem Bewusstsein. Nehmen wir zum Beispiel an, dass ich mir ständig Sorgen über die Zukunft mache und Angstfantasien darüber habe, was alles Schlimmes passieren könnte. Dies wird sich auf meine mentale Gesundheit sehr ähnlich auswirken wie auf die psychische Verfassung einer Person am anderen Ende der Welt, die dasselbe tut. Durch das Beobachten eines einzelnen Bewusstseins können wir Aussagen über das Bewusstsein aller Menschen machen.

Dieses Buch möchte dich dabei unterstützen, dir die richtige Frage zu stellen, wenn du in einen emotional schwierigen Zustand hineinrutschst. Im Laufe der Jahre habe ich die Fragen gesammelt, die ich als essenziell für unsere innere Selbstfürsorge erachte. Es sind dreizehn Fragen, die den entscheidenden Drehmoment in deinem Inneren initiieren können, der den Weg aus einem krisenhaften Zustand einläutet. Das bedeutet nicht, dass es nicht Momente in deinem Leben geben kann, wo du dir zusätzlich Unterstützung von außen holen solltest. Doch die Fragen werden dir helfen, auch dies klar zu erkennen. Sie sollen dich in die Lage versetzen, mit mehr Selbstermächtigung dein Leben zu leben.

Ich verbinde mit meiner Arbeit und mit diesem Buch eine Vision. Denn wollen wir in Einklang mit uns selbst, mit anderen Menschen und der Umwelt leben, dann müssen wir als Einzelne ebenso wie als Gesellschaft unsere mentale Gesundheit ins Zentrum der Aufmerksamkeit stellen. Es ist notwendig, dass wir beginnen zu verstehen, wie wichtig eine ausgeglichene psychische Verfassung ist und welche Auswirkungen ein toxischer emotionaler Zustand haben kann. Die Erforschung des Bewusstseins und die Selbstfürsorge brauchen deshalb eine größere Unterstützung durch die politisch Verantwortlichen und das Gesundheitswesen. Auch Schulen und pädagogische Einrichtungen sollten ein ABC der mentalen Gesundheit vermitteln, damit alle Mitglieder unserer Gesellschaft zumindest ein Minimum an Wissen über die Abläufe im Bewusstsein bekommen. So entwickeln sich mit der Zeit souveräne, ausgeglichene und weise Bürgerinnen und Bürger. Doch natürlich beginnt es bei jeder und jedem Einzelnen. Unser innerer Frieden und unsere Klarheit sind die größten Geschenke, die wir uns selbst und dieser Gesellschaft machen können.

Mentale Gesundheit

Von der emotionalen Krise bis zum Klimawandel:
die Auswirkungen unserer mentalen Gesundheit –
persönlich und global.

Als ich elf Jahre alt war, saß ich mal wieder im Kinderzimmer von meinem besten Freund Jörg. Wir rutschten auf dem Boden herum und waren versunken ins Spiel mit unseren Playmobilfiguren. Plötzlich ging die Tür auf, und Jörgs Bruder kam herein. Ich erinnere mich nicht mehr genau, worum sich der Streit der beiden drehte. Nur noch daran, dass es sehr laut wurde, bevor sein Bruder die Tür wütend hinter sich zuwarf und von draußen schrie: »Du bist ja schwul!« Ich schaute Jörg verwundert an und fragte: »Was ist schwul?« Ich hatte das Wort vorher noch nie gehört. Es waren die Siebzigerjahre, und eine sexuelle Erziehung gab es noch nicht. Mein Freund überlegte eine Zeitlang, bevor er etwas zögernd sagte: »Schwul, das ist, wenn Männer Männer lieben.« Ich stutze innerlich und dachte überrascht: »Aha! So bin ich.« Dann spielte ich weiter mit meinen Figuren.

Ich hatte zwar jetzt ein Wort für das, was ich schon länger empfand, aber ich wusste auch, dass ich es auf keinen Fall jemandem sagen durfte, weil es anscheinend etwas Verbotenes und

Schmutziges war. Die nächsten Jahre verbrachte ich damit, zu verheimlichen und zu unterdrücken, dass ich »dieses Wort« war, und entwickelte darüber eine Mischung aus Minderwertigkeitsgefühlen, Schuld, Scham und Selbsthass. Es dauerte Jahre, bis ich das erste Mal mein Herz in die Hand nehmen konnte, um es einer Freundin zu erzählen. Ich erinnere mich, dass ich aus Angst vor ihrer Reaktion am ganzen Körper zitterte, und war sehr erleichtert darüber, wie viel Verständnis und Mitgefühl sie zeigte. Doch auch als ich später offener über meine Sexualität sprechen konnte, schleppte ich weiter dieses unbestimmte Gefühl mit mir herum, dass ich falsch und etwas mit mir nicht in Ordnung war. In den darauffolgenden Jahren wurde ich immer depressiver. Ich versuchte, diese abwertenden Gedanken in mir mit Alkohol und Drogen zu betäuben – was natürlich immer nur für einen kurzen Moment gelang, bevor sie mit voller Gewalt zurückkamen. Erst als ich nach Plum Village ging, fand ich schließlich einen nachhaltigen Weg, um mit meinen inneren Zuständen umzugehen.

Die Krise unter den Krisen

Welches ist die größte Krise im ganzen Land? Das ist eine schwierige Wahl, denn an Herausforderungen mangelt es uns zurzeit wirklich nicht. Ist es der Klimawandel mit Dürre, Bränden und Hochwasser? Die Millionen Menschen, die auf der Flucht sind vor Hunger und Krieg? Die ungerechte Verteilung der Ressourcen? Oder sind es die vielen privaten Notlagen – die Krankheiten, Ängste, Sorgen und Probleme, mit denen wir tagtäglich zu kämpfen haben?

Doch was wäre, wenn unter all diesen unterschiedlichen Herausforderungen nur eine Ursache schlummert? Eine Ursache, die wir gar nicht richtig im Blick haben, die aber verantwortlich für

das Unglück ist, das wir global und privat erleben. Was wäre, wenn es sich um eine unterschwellige Krise handelt, die den Klimawandel überhaupt erst hervorgebracht hat und gleichzeitig für Gewalt, Terror und Mord zuständig ist? Was, wenn dieser Grund auch verantwortlich wäre für Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Schlaganfälle und zusätzlich noch für die Süchte, Angstzustände, Depressionen und Schlafstörungen, unter denen wir leiden?

Es klingt erst einmal sehr unwahrscheinlich, dass man diese Krisen, Krankheiten und Probleme nur auf eine einzige Ursache zurückführen kann. Dennoch gibt es eine Gemeinsamkeit: Sie haben alle mit der mentalen Gesundheit von uns Menschen zu tun. Wie das? Bei Ängsten, Süchten und Depressionen lässt sich das sicher nachvollziehen, aber inwiefern hat die Erwärmung der Erde mit unserem mentalen Zustand zu tun? Oder die Kriege und die Wirtschafts- und Finanzkrisen? Bevor wir diese Fragen beantworten, wollen wir zuerst klären, was mentale Gesundheit ausmacht, und im Anschluss an Beispielen beobachten, wie sie sich beim Einzelnen und gesamtgesellschaftlich konkret auswirken kann.

Was ist mentale Gesundheit?

Ich verwende den Begriff, weil ich mich an dem englischen Ausdruck *mental health* orientiere. Die korrekte Übersetzung wäre wahrscheinlich »geistige Gesundheit«. Doch beim Wort »geistig« schwingen im Deutschen viele verschiedene Konnotationen mit, die verwirren können: Geist = Psyche, Geist = Gespenst, Geist = Verstand, Geist = Seele, Geist = Aufmerksamkeit (im Gegensatz zu geistig abwesend), der Heilige Geist ...



Das U.S. Department for Health beschreibt mentale Gesundheit wie folgt: »Mentale Gesundheit beinhaltet unser emotionales, psychisches und soziales Wohlbefinden. Sie beeinflusst, wie wir denken, fühlen und handeln. Sie hilft dabei, zu entscheiden, wie wir mit Stress umgehen, Beziehungen führen und Entscheidungen treffen.«¹

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden in der westlich-pazifischen Welt mehr als einhundert Millionen Menschen an einer psychischen Erkrankung. Was für sich genommen bereits eine enorm hohe Zahl ist. Doch mentale Gesundheit wird nicht erst dann relevant, wenn wir es mit einer Diagnose von beispielsweise Depression oder Burn-out zu tun bekommen. Dies sind klinische Stadien, bei denen bereits über einen sehr langen Zeitraum der inneren Gesundheit keine Aufmerksamkeit geschenkt wurde und dann oft nur noch mit therapeutischer oder ärztlicher Hilfe eine Linderung des Leidens möglich wird. Doch die mentale Gesundheit des Bewusstseins beginnt viel früher, und je eher wir anfangen, selbstfürsorglich mit unseren inneren Zuständen umzugehen, desto weniger müssen irgendwann Fachleute eingreifen.

Von unserer mentalen Gesundheit hängt ab, ob wir glücklich oder unglücklich sind, und dementsprechend, wie wir uns verhalten und mit unseren Mitmenschen umgehen. Alle unsere Entscheidungen und Handlungen werden von dieser inneren Verfassung bestimmt.

Je nachdem, in welchem inneren Zustand wir uns befinden – wie unsere mentale Gesundheit gerade ist –, entscheidet sich Glück oder Unglück für uns und unsere Umwelt.

Eine achtsame Selbstfürsorge hinsichtlich der mentalen Gesundheit bedeutet, dass wir lernen, uns um unsere schwierigen Emotionen und inneren Zustände zu kümmern. Die Auswirkungen auf unsere Welt sind dabei dramatisch. Es ist der Unterschied zwischen Krieg und Frieden, zwischen Gier und Mitgefühl, zwischen Liebe und Angst.

Die mentale Selbstfürsorge ist vergleichbar mit der äußeren. Wir wissen, dass regelmäßige Zahnhygiene, ausreichend Schlaf, Bewegung und gesundes Essen für unsere Gesundheit und unser Glück notwendig sind. Achten wir gut auf unseren Körper, dann haben Fachleute weniger Arbeit mit den Auswirkungen, die sich einstellen, weil die Zähne nicht gepflegt wurden, wir wenig Bewegung hatten oder über Jahre viel Zucker und Alkohol konsumiert haben. Der Einfluss, den Ernährung und Verhalten auf den Körper haben, ist mittlerweile common sense. Gesellschaft und Politik haben dies bereits vor Jahren erkannt und deswegen in Programme investiert, um körperliche Hygiene, Sport und gesunde Ernährung zu fördern. Doch auf die mentale Gesundheit wird bisher kaum ein Augenmerk gelegt, obwohl diese mindestens genauso große Auswirkungen auf unser Glück und Wohlbefinden hat – vielleicht sogar noch größere.

Wie äußert sich (fehlende) mentale Gesundheit?

Genau wie der Zustand unseres Körpers ist auch unser mentaler Zustand kontinuierlich präsent in unserem Alltag und hat dementsprechend immer einen Einfluss auf unser Leben im »Hier und Jetzt«. Wenn unser Körper aus der Balance gerät, dann hat er seine Methoden, um uns zu zeigen, dass er nicht mehr gesund, fit

und leistungsfähig ist: Er gibt uns Zeichen. Das können Schmerzen, Schläppheit, optische Veränderungen oder sonstige körperliche Empfindungen und Auffälligkeiten sein, die sich außerhalb unseres normalen Erlebens bewegen. Es sind die Barometer unseres Körpers, um uns darauf aufmerksam zu machen, dass etwas in unserem System nicht stimmt. Doch genau so ein Messgerät gibt es auch für den mentalen Zustand des Bewusstseins. Das Barometer für die mentale Gesundheit ist unsere Emotion. Um unseren inneren Zustand zu erfassen, brauchen wir also nur auf die Emotionen zu schauen, die sich gerade zeigen. Sie werden uns eine direkte Auskunft darüber erteilen, wie es »hier und jetzt« um uns bestellt ist. Erleben wir gerade Ängste und Ärger oder Freiheit, Liebe und Mitgefühl?

Fehlende mentale Gesundheit kann die unterschiedlichsten Auswirkungen auf unser Leben haben. Nehmen wir Martin als Beispiel. Er war verheiratet, Vater einer kleinen Tochter und ein sehr geschätzter Arbeitskollege – liebenswürdig, intelligent und zuverlässig. Martin starb mit achtunddreißig ganz plötzlich und unerwartet an einer Entzündung der Herzklappen. Nach der medizinischen Untersuchung erfuhr seine Familie, dass die Endokarditis durch Bakterien hervorgerufen wurde, die sich ursprünglich in den Zahnwurzeln gebildet hatten. Martin hatte über zwanzig Jahre seine Zähne nicht behandeln lassen. In seinem Kiefer hatten sich im Laufe der Zeit so viele Entzündungen gebildet, dass die Bakterien schließlich das Herz angriffen. Die Diagnose schien für alle klar zu sein: Martin starb wegen der unbehandelten Zahnwurzelentzündungen.

Doch ist dies tatsächlich die ganze Wahrheit? Als Bewusstseinswissenschaftler*innen wollen wir tiefer blicken, um die Realität zu erkennen. Denn was hatte zu dieser Geschichte mit tödlichem Ausgang geführt? Martin hatte panische Angst vor Zahnärzten.

Das war der eigentliche Grund, warum er sich nicht behandeln ließ. Es reicht nicht, den Grund seines Todes in den unbehandelten Zähnen zu suchen. Wir müssen tiefer schauen, um zu erkennen, dass die Ursache in seiner mentalen Gesundheit lag – nämlich in seiner Angst. Und diese Angst muss riesig gewesen sein. Alle, die schon mal eine Zahnwurzelentzündung hatten, wissen, was das für extreme Schmerzen sein können. Martin hatte mehrere solcher Entzündungen, und seine Angst hat ihn, trotz der Qualen, davon abgehalten, Hilfe zu suchen. Wäre er in der Lage gewesen, mit seiner Panik vor Zahnbehandlungen umzugehen oder sich jemandem anzuvertrauen, um daran zu arbeiten, hätte er vielleicht nicht so früh sterben müssen.

Der Einfluss unserer mentalen Gesundheit durchzieht nicht nur jeden Bereich unseres Lebens, sondern auch jede Altersstufe. Würden wir als Kinder schon lernen, mit schwierigen emotionalen Zuständen umzugehen, dann hätten wir ein Handwerkszeug, das uns später viel Leiden erspart. Frühe Traumata, Ängste und innere Konflikte im Kindesalter können uns ein Leben lang begleiten. Ich spreche nicht selten mit Menschen, die über fünfzig, sechzig oder siebzig Jahre alt sind und ihre Kindheitsthemen immer noch mit sich herumschleppen.

Allerdings lernen Kinder nicht so sehr dadurch, dass man ihnen Vorträge über die Wichtigkeit der inneren Selbstfürsorge hält. Sie lernen durch Beobachtung. Kinder schauen sich von ihren Eltern und Erzieher*innen ab, wie man mit schwierigen Situationen umgeht. Wenn sie sehen, dass sich Mama und Papa viele Sorgen machen und immer gestresst sind, dann werden sie glauben, dass das Leben so funktioniert. Die Info, die sie ihren Kindern vermitteln, ist: »Du musst im Leben gestresst sein und dir sehr viele Sorgen machen.« Es nützt also wenig, ihnen Selbstfürsorge oder Achtsamkeit vermitteln zu wollen, wenn wir selbst

nicht praktizieren, was wir lehren. Es fängt bei uns Erwachsenen an, und dann werden die Kinder unseren Umgang mit Schwierigkeiten ganz natürlich imitieren.

Ängste und mangelndes Mitgefühl

Zwei emotionale Zustände sind hauptverantwortlich für das Unglück, das wir persönlich erleben, und für die Verfassung, in der sich unser Planet befindet: unsere Ängste und unser mangelndes Mitgefühl. Weil wir nicht gelernt haben, mit unseren Ängsten umzugehen, und gleichzeitig unser Mitgefühl unterentwickelt ist, befinden wir uns individuell und kollektiv in einer Misere. Lass mich dies zuerst an den beiden bereits angesprochenen persönlichen Beispielen veranschaulichen, bevor wir uns den globaleren Problemen zuwenden.

Meine spezifische Angst als junger Heranwachsender hatte damit zu tun, von meinen Freunden und meiner Familie nicht mehr geliebt zu werden, falls die Wahrheit über meine Sexualität ans Licht kommt. Es ist schwer zu vermitteln, wie es ist, mit der ständigen Furcht und Sorge vor einer solchen Entdeckung herumzulaufen. Der emotionale Stress für ein Kind und einen Teenager ist enorm hoch. Was das Ganze allerdings noch schlimmer machte, war das mangelnde Mitgefühl mir selbst gegenüber. Ich hatte die externe Homophobie internalisiert und glaubte dieser Stimme in mir, die mir sagte, dass ich falsch sei. Der Selbsthass führte später auch dazu, dass es mir irgendwann egal war, wie sehr mein Körper unter den fast täglichen Alkohol- und Drogenexzessen litt. Obwohl ich jeden Morgen vollkommen verkatert aufwachte, ging mein erster Griff zur Zigarettenschachtel, die direkt neben meinem Bett und dem überquellenden Aschenbecher lag. Spätestens am Abend

hatte ich dann wieder irgendein alkoholisches Getränk in der Hand. Meine Angst, nicht liebenswert zu sein, und das mangelnde Mitgefühl mir selbst gegenüber führten schließlich dazu, dass ich immer tiefer in eine Depression hineinrutschte.

Für Martin, den jungen Vater mit der Zahnarztphobie, waren Angst und mangelndes Selbstmitgefühl sogar tödlich. Einerseits fürchtete er sich vor einer Behandlung, und andererseits hatte er auch nicht genug Anteilnahme für sich selbst, um Hilfe für seine psychischen Probleme zu suchen. Dies sind zwei Beispiele, wie Angst und mangelndes Mitgefühl uns persönlich in eine Krise stürzen können. Wir werden im Laufe des Buches noch sehen, dass diese beiden Aspekte hinter den meisten individuellen Leidensgeschichten stehen und genauso hinter globalen und gesellschaftspolitischen Krisen.

Schauen wir uns nun genauer an, wie sich die mentale Gesundheit von uns Menschen beim dringlichsten Thema unserer Zeit, dem Klimawandel, zeigt. Denn die ersten Auswirkungen der Klimaveränderung bekommen wir bereits zu spüren: In Europa erleben wir Hitzerekorde und Überschwemmungen, und Menschen in anderen Regionen leiden wegen der andauernden Dürre unter Hunger oder müssen aufgrund der klimatischen Veränderungen ihre Heimat verlassen. Was ist aber der Hauptgrund für die Erwärmung unseres Planeten? Normalerweise würden wir sagen, dass es der erhöhte Ausstoß von Treibhausgasen ist und die gleichzeitige Abholzung unserer Wälder. Aber als Bewusstseinswissenschaftler*innen wollen wir auch hier tiefer schauen als nur auf die Symptome, und dazu müssen wir die richtigen Fragen stellen: Wieso wird so viel Kohlenstoffdioxid (CO₂) in die Atmosphäre entlassen, und warum vernichten wir Menschen unsere Wälder? Die Antwort ist: Weil wir immer mehr besitzen und konsumieren wollen. Aber warum wollen wir immer mehr besitzen

und konsumieren? Mit dieser Frage nähern wir uns nun den wahren Gründen, und die haben immer mit unserer mentalen Gesundheit zu tun. Denn der Klimawandel und die Vernichtung von Biodiversität sind die unmittelbare Auswirkung unserer Ängste und unseres mangelnden Mitgefühls.

Zwei Ängste sind verantwortlich für unsere Gier nach immer mehr Besitz und Konsum:

1. Wir glauben, durch mehr Wohlstand mehr Sicherheit zu bekommen, und hoffen, dass dadurch unsere ständigen Sorgen verschwinden.
2. Wir werten durch Geld und Vermögen unser Selbstwertgefühl auf. Besonders wenn wir uns minderwertig fühlen und uns danach sehnen, von anderen mehr Anerkennung zu bekommen, kann es sein, dass wir versuchen, durch Besitztümer Wertschätzung und Liebe zu erhalten.

Doch diese beiden Ängste sind nur ein Teil des Problems. Der Klimawandel wird auch von unserem unterentwickelten Mitgefühl vorangetrieben. Den allermeisten Menschen fehlt es bereits an Empathie für sich selbst. Das sehen wir in der Art und Weise, wie kritisch wir mit uns reden oder wie wir uns ohne Gnade pushen und immer weiter ausbeuten. Genau dasselbe machen wir auch mit unserer Umwelt. Für die meisten Menschen sind Tiere und Pflanzen Objekte, die dazu da sind, um benutzt zu werden. Wir sind oft nicht in der Lage, sie als Lebewesen anzuerkennen, die ein Recht auf Dasein besitzen. Diese mitleidslose Haltung führt dann dazu, dass wir erbarmungslos Tiere töten und ganze Spezies ausrotten, Wälder abholzen und Lebensräume zerstören.

Natürlich fällt so ein Verhalten irgendwann auf uns zurück. Die Auswirkungen unseres mentalen Zustandes sehen wir auch in den

vermehrten Viruserkrankungen auf unserem Planeten. Laut einer Studie des Umweltprogramms der Vereinten Nationen (UNEP) und dem internationalen Viehzucht-Forschungsinstitut ILRI sterben jedes Jahr rund zwei Millionen Menschen an Krankheiten, die aus der Tierwelt übertragen wurden – die Coronakrise nicht mit eingerechnet, die einigen Forschern nach auch auf diese Art ausgelöst worden sein könnte. Die Verantwortung dafür liegt bei uns Menschen. Denn wenn wir weiter Wildtiere ausbeuten und Ökosysteme zerstören (die Gründe dafür sind wieder Angst und mangelndes Mitgefühl), werden sich in Zukunft immer öfter Krankheiten von Tieren auf den Menschen übertragen.²

Unsere mentale Gesundheit ist nicht nur für den Klimawandel und die Vernichtung der Vielfalt im Pflanzen- und Tierreich zuständig. Die Auswirkungen erleben wir auch jeden Tag in zwischenmenschlichen Beziehungen. In einer Studie des Robert-Koch-Instituts aus dem Jahr 2020 zur »gesundheitlichen Lage von Frauen in Deutschland« steht, dass über 50 Prozent aller Frauen schon mal sexuell belästigt wurden.³ Persönlich finde ich diese Zahl allerdings interessant niedrig und würde jedem raten, dazu eine Umfrage im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis zu starten. Ausnahmslos alle Frauen, mit denen ich darüber gesprochen habe, wurden irgendwann schon mal sexuell belästigt oder haben noch schlimmere Gewalt von Männern erfahren. Die WHO bezeichnet Gewalt als das zentrale Risiko für die Gesundheit von Frauen und Kindern.⁴

Schauen wir im Internet in die Kommentare, die unter entsprechenden Artikeln und Tweets von Frauen stehen, zeigt sich die Verfassung der mentalen Gesundheit von einigen Männer besonders stark. Der Hass und die abwertenden Bemerkungen gegenüber Frauen haben solche Ausmaße angenommen, dass die Forschung dafür einen Begriff geprägt hat: Online-Misogynie. Dabei

werden Frauen mit einem Migrationshintergrund, »Women of Color« oder wenn sie Kopftuch tragen, besonders stark angefeindet. Manche Frauen haben sich von Social-Media-Plattformen verabschiedet, weil sie den Hass nicht länger ertragen konnten.⁵

Angst und mangelndes Mitgefühl zeigt sich oft auch in unserem Umgang mit Geld und Besitz. Ein extremes Beispiel dafür ist die CumEx-Steueraffäre – der größte Steuerbetrug in der Geschichte Deutschlands. Findige Geschäftemacher kassierten mit einem Trick Steuerrückzahlungen in Milliardenhöhe, obwohl sie die Steuern zuvor nie gezahlt hatten. Dahinter standen in den meisten Fällen Banker, Anwälte und Personen, die alle bereits sehr vermögend waren. Es muss ein Problem mit der mentalen Gesundheit vorhanden sein, wenn Menschen, die bereits so viel besitzen, glauben, immer noch mehr haben zu müssen.

Dass wir Süchte nicht ignorieren dürfen und diese behandelt werden müssen, ist mittlerweile in weiten Teilen der Bevölkerung und der Gesundheitspolitik als Erkenntnis angekommen. Doch mangelndes Mitgefühl und ständige Sorgenschleifen sind genauso Themen unserer Gesundheit wie Süchte. Sind wir alkoholabhängig, gelten wir als krank und erhalten Unterstützung durch Kliniken oder Selbsthilfegruppen und suchen Fachleute auf. Doch was ist, wenn wir zum Beispiel eine Gier- oder Hassattacke erleben? Sich um diesen inneren Zustand zu kümmern ist mindestens genauso wichtig. Doch Hassattacken werden sehr oft erst dann thematisiert, wenn sie in ein strafrechtlich relevantes Verhalten mündeten, zum Beispiel bei Stalking, Betrug oder körperlicher Gewaltanwendung.

Würden wir anfangen, unserer mentalen Gesundheit mehr Beachtung zu schenken, wäre der Alltag für einen Großteil der Bevölkerung transformiert. Frauenfeindlichkeit, Rassismus, Homophobie, Islamophobie und so weiter brauchen nicht nur

innenpolitische oder soziologische Antworten. Diese Anfeindungen haben nicht nur eine Auswirkung auf die Gesundheit der Betroffenen, sondern sind vor allem auch eine Aussage über die mentale Gesundheit der Personen, die diesen Hass säen. Wenn jemand den Gedanken äußert: »Ich hasse Schwule« oder »Schwarze sind weniger wert als Weiße«, dann ist dies nicht einfach nur eine politische Ansicht, sondern auch ein direkter Bericht über seinen oder ihren inneren Zustand. Meine Sichtweise auf mich, auf die Welt und auf politische Themen hat immer auch mit meiner mentalen Gesundheit zu tun.

Heilung für uns und die Welt

Wir haben nun gesehen, wie weitreichend die Auswirkungen der mentalen Gesundheit sind. Vom persönlichen Problem bis zu globalen Ereignissen spielt sie eine entscheidende Rolle. Für unsere individuelle und gesellschaftliche Heilung genauso wie für die Heilung unserer Erde ist es deshalb erforderlich, dass wir anfangen, uns mit unserer mentalen Gesundheit auseinanderzusetzen. Ähnlich wie bei der körperlichen Gesundheit gibt es auch hier zwei Aspekte zu berücksichtigen:

1. eine kontinuierliche Selbstfürsorge zur Erhaltung der mentalen Gesundheit.
2. ihre Wiederherstellung, falls wir in einen schwierigen emotionalen Zustand gerutscht sind.

Für den Körper haben wir viele Methoden trainiert: Wir duschen, putzen Zähne, waschen uns die Hände und so weiter. Weniger bekannt, aber dennoch seit vielen Jahrtausenden entwickelt und

