



Der moderne Mensch muss um seine Altlasten wissen.

Der geschichtete Mensch

Bewusstsein Als Erwachsene denken wir rational, aber längst nicht immer. Alte evolutionäre «Verdrahtungen» können sich ebenso störend bemerkbar machen wie die Faszination, die von magischen und mythischen Bewusstseins-ebenen ausgeht.

Jürg Lendenmann

Wir tragen viel von unserer Vergangenheit in uns, sowohl was die Evolution des Menschen betrifft als auch unsere individuelle Entwicklung. Altes kann sich in uns bemerkbar machen. Doch was sich einst bewährt hatte, kann uns heute mitunter mehr schaden als nützen.

Säbelzahniger sind ausgestorben

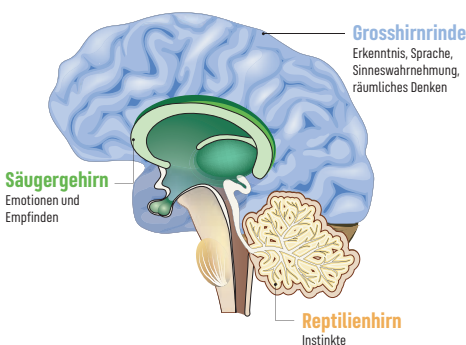
Bei Gefahr beispielsweise übernimmt der Hirnstamm – das «Reptilienhirn» – das Steuer: Stresshormone wie Adrenalin und Kortisol werden ausgeschüttet. Sie lassen den Körper auf Hochtouren laufen und bereiten ihn auf Kampf oder Flucht vor – auf Verhaltensweisen, die unseren Vorfahren einen Überlebensvorteil bescherten. Moderne Menschen müssen in den meisten Fällen eine solche Reaktion unterdrücken, was zur Folge hat, dass die ausgeschütteten Stresshormone sehr langsam abgebaut werden. Wiederholter Distress kann nicht nur zu körperlichen, sondern auch zu psychischen Beschwerden führen.

Auch viele Ängste wie die vor Spinnen oder Schlangen, vor Höhe oder dem Eingesperrtsein in einen engen Raum (Lift) können uns übersteigert reagieren lassen. Oder auch mit «Erstarren», wie wir es beispielsweise vom Totstellen von Spinnen kennen. Wir sind dann wie gelähmt –

unfähig, angemessen zu handeln. «Ängste», so schrieb Hans Rosling, Professor für Internationale Gesundheit am Karolinska Institutet (s. a. Buchbesprechung), «sind aus offensichtlich evolutionären Gründen tief und fest in unserem Gehirn verdrahtet.»

Evolution des Bewusstseins

Doch nicht nur evolutionär Altes kann in uns störend wach werden. Auch unser individuelles Bewusstsein hat seine Geschichte. Es entwickelt sich nach der Geburt in verschiedenen Schritten, wobei



die einzelnen Stadien erhalten bleiben. Nachdem ein Kind die Stufe der sensomotorischen und emotionell-sexuellen Welt hinter sich gelassen hat, durchläuft sein Geist vier Hauptstufen des Wachstums:

- **magisch** (2 bis 5 Jahre): die Welt der Märchen, Cartoons, Rituale.
- **mythisch** (6 bis 11 Jahre): Sagen, Göttergeschichten, Gebete.
- **rational** (ab 11. Jahr): wissenschaftliche Haltung.
- **Schaulogik** (Erwachsenenalter): Die Vielfalt der Welt spiegelt sich in einer umfassenden Sichtweise.

Weitere Entwicklungsstufen können daran anschliessen; Ken Wilber hat sie in seinen Werken ausführlich beschrieben.

Der Mensch, schrieb der Philosoph Nicolai Hartmann, sei «ein von unten auf geschichtetes Wesen».

Der Bann des Magisch-Mythischen

Als Erwachsene ist unser Denken und Handeln keineswegs immer vernunftgeleitet und zweckgerichtet, das heisst nicht so rational, wie wir glauben. Auch in unserem Geist kann Vergangenes auftauchen, ob wir es bemerken oder nicht. Jede Nacht wird in unseren Träumen die magisch-mythische Welt wach – eine Wirklichkeit, in der uns Märchen- und Sagengestalten begegnen können und eine eigene Logik herrscht.

Auch tagsüber sinken wir gerne in frühere Bewusstseinsstufen ab, nicht nur, wenn wir übermüdet sind. Wir beginnen zu tagträumen oder lassen uns bewusst von

Magisch-Mythischem faszinieren – verschlingen Harry-Potter-Romane, fiebern bei Game of Thrones mit oder vergessen die Zeit bei Fantasy-Serien oder -Computerspielen. Das Eintauchen in frühere Bewusstseinszustände kann uns ebenso Kraft geben und neue Einsichten vermitteln wie auch unsere Entwicklung hemmen.

Wider die Entzauberung der Welt

Es ist noch nicht lange her, da war die Welt stark durchwirkt von Magischem, war wie «verzaubert». Die Wissenschaft hat viel dazu beigetragen, Unerklärliches zu erklären und Licht in Dunkles zu bringen. Mancher Zauber wurde zu Aberglauben, alte Rituale verloren ihre Bedeutung.

Dennoch: Kleine Rituale können auch heute unserem Alltag Struktur und Vertrautheit geben und mit ein bisschen «Magie» lassen wir uns gerne verzaubern. Freuen wir

Die Wissenschaft hat viel dazu beigetragen, Unerklärliches zu erklären und Licht in Dunkles zu bringen.

uns nicht, wenn wir ein vierblättriges Kleeblatt finden oder das Horoskop in der Illustrierten günstig ausfällt? Und in vielen Taschen dürfte statt einer Hasenpfote heute eine Münze, Muschel, ein kleiner Stein, ein Foto ... als Glücksbringer zu finden sein.

Das Leben meistern

Bei Schicksalsschlägen und Wendepunkten des Lebens – dann, wenn wir auf uns selbst zurückgeworfen sind und neuen Sinn suchen,

kann sich oft Unerklärliches ereignen. «Manchmal erleben wir Dinge, die wir uns nicht erklären können. Und das macht auch den Psychologen mitunter Angst. Daher suchen sie gerne nach wissenschaftlichen Erklärungen. Doch die Wissenschaft kann vieles nicht erklären. Der Umgang mit den «magischen Dingen», mit «Synchronizität» nach C. G. Jung, mit der Grenze zwischen innen und aussen, mit Unsicherheiten und Sicherheiten will gelernt sein», schreibt die Ärztin Dr. med. Dunja Voos.

Wenn man im Leben feststeckt und nach neuem Sinn sucht, kann die Verlockung gross sein, sich bei magischen Orakeln wie den Tarotkarten oder dem Yijing (I Ging) Antworten auf drängende Fragen zu holen. Für die meisten wird es lohnender sein, sich einer Psychologin/Psychoanalytikerin anzuvertrauen oder unter kundiger Leitung mit Meditieren zu beginnen. ●