

Dieter Funke
Das Ungewisse und der innere Raum

Forum Psychosozial

Dieter Funke

Das Ungewisse und der innere Raum

Eine religionspsychologische Annäherung

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2021 Psychosozial-Verlag, Gießen

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche
Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung
elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Ohne Titel © Renate M. Paus
Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen
von Hanspeter Ludwig, Wetzlar
Satz: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin
www.me-ti.de
ISBN 978-3-8379-3115-0 (Print)
ISBN 978-3-8379-7803-2 (E-Book-PDF)

Inhalt

Vorwort	9
1 Das Ungewisse: Annäherung an ein aktuelles Lebensgefühl	11
Ungewissheit macht den Menschen aus	14
Das Ungewisse und die Suche	
nach einem sicheren inneren Raum	15
Verlust des Selbstverständlichen	17
Kultur und Religion reduzieren Ungewissheit	19
Utopien geben Hoffnung gegen die Ungewissheit	20
Utopien können auch destruktiv werden	22
2 Das Ungewisse, das Unbewusste und das Transbewusste	25
Das Unbewusste der Psychoanalyse beerbt die Religion	27
Freuds Trauma und seine Religionskritik	28
Selbstreflexion und Selbsttranszendenz:	
zwei Wege des Umgangs mit Ungewissheit	30
Der innere Raum:	
intrapersonal – interpersonal – transpersonal	32
Der dreidimensionale	
und der vierdimensionale innere Raum	34
3 Der dreidimensionale innere Raum: psychoanalytische Perspektiven	39
Selbstreflexion: der psychoanalytische Weg	
zur Bewältigung des Ungewissen	40
Das Ungewisse: Sein oder Nichtsein?	45
Ungewissheit als Chaos der Triebe	54

Das Ungewisse als das Sprachlose	61
Ungewissheit als Verlust	70
Ungewissheit als Misstrauen	76
Der innere Raum: weder Ort noch Zustand	79
Wenn der innere Raum beschädigt ist	80
Selbstsorge, Liebe und Wiedergutmachung	
als Heilung des inneren Raumes	81
Versöhnung mit dem eigenen Schicksal	83
Neue Beziehungen zur Welt	87
4 Der vierdimensionale innere Raum: transpersonale Perspektiven	89
Evolution des Bewusstseins	90
Spirituell-religiöse Bewegungen der Selbsttranszendierung	93
Die monotheistische Aufklärung als Bewältigung des Ungewissen	97
Ein Schritt zum Transbewussten	101
Das Prinzip »Inkarnation« im Christentum	104
Die spirituellen Traditionen als Zugang zum Transbewussten	107
Transbewusstheit als Bewältigung des Ungewissen	112
Der psychoanalytische und der spirituelle Weg	114
5 Das Ungewisse und der Tod	119
Der Tod und das Leben	119
Perspektiven auf den Tod	121
Der Tod im Dienst des Lebens	123
Die moderne westliche Einstellung zum Tod	125
Antworten auf das Rätsel Tod	128
Die unsterbliche Seele	128
Mit dem Tod ist alles aus: materialistische Antworten	132
Die Kunst des Sterbens: existenzielle Antworten	133
Tod und Sterben sind nicht dasselbe	137
Der natürliche Tod	138
Der Körperkult als Unsterblichkeitsfantasie	140

Tod, Sterben und Transbewusstsein	142
Der Tod ist nichts Objektives: der radikale Konstruktivismus	142
Der Tod zielt ab auf die Einheit des Seins:	
Sigmund Freuds Lehre vom Todestrieb	144
Der Tod ist nichts vom Leben Getrenntes: die Quantenphysik	148
Ist der Tod ein Bewusstseinsproblem?	151
Tod gibt es nur, wenn es Zeit gibt	154
Geburt und Tod sind eins	155
Das Christentum zwischen personaler und transpersonaler Position	157
Das Zueinander von sterblichem Ich und unsterblichem Selbst	158
Die transbewusste spirituelle Sicht als subtile Abwehr der Endgültigkeit des Todes?	161
6 Verbindungen knüpfen gegen die Macht des Ungewissen	163
Ariadne, Theseus und der Faden	163
Verbindung schaffen ist der Weg	164
Verbindung zum eigenen Selbst	166
Verbindung zwischen Weiblichem und Männlichem	167
Verbindungen schaffen in der Therapie durch »psychospirituelle Arbeit«	169
Literatur	175

Vorwort

Die Corona-Pandemie war für mich wie für die meisten Menschen eine Zeit extremer Ungewissheiten. Ein Weg, damit zu leben, bestand in persönlichen und familiären Beziehungen, aber auch in Beziehungen zu den größeren, übergeordneten Fragen nach dem Sinn des Ganzen. Das Nachdenken über die seelischen Hintergründe dieses Zustands der Ungewissheit half mir dabei, eine gewisse Sicherheit (wieder-)zuerlangen, die durch die zunehmenden Ungewissheiten infrage gestellt worden war.

Ich habe für meine Gedanken und Erkundigungen dieses menschlichen Zustands die Form des Essays gewählt. Damit verzichte ich auf den Anspruch, etwas Umfassendes und Systematisches vorzulegen. Stattdessen erlaubt mir diese Form, persönliche und subjektive Erfahrungen und Sichtweisen einzubringen. Dennoch habe ich versucht, die mir wichtigsten Bezugsautoren¹ zu nennen, ohne jeden Anspruch auf eine wissenschaftliche Vollständigkeit.

Mein Ansatz ist ein psychoanalytisch-spiritueller und verweist auf jene Doppelperspektive, mit der ich mich dem Phänomen des Ungewissen annäherte. Der innere Raum als sicherer Schutzort vor dem Ungewissen wird zunächst in seiner psychoanalytischen Konstruktion vorgestellt, dann geht es aber auch um die transpersonalen Aspekte, die über das Psychologische hinausgehen und eine Verbindung zum umgreifenden Ganzen ermöglichen.

1 Ich verwende in diesem Essay keine Genderformen wie Gendergap oder- sternchen, weil diese nach meinem Empfinden das Textbild und den Lesefluss beeinträchtigen. Stattdessen wähle ich einmal die männliche, dann die weibliche Form. Beide schließen das jeweils andere Geschlecht mit ein.

chen. Naturgemäß führt die Beschäftigung mit dem Ungewissen auch zu Fragen nach Tod und Sterben. Einige Grundgedanken zu diesem Thema, die ich schon vor der Pandemie in einer Arbeit behandelte, finden sich in diesem Text wieder. Der Essay schließt mit der Erzählung von Theseus und Ariadne, die das vielleicht Wichtigste vor Augen führt, was wir brauchen, um Ungewissheiten zu bewältigen: Verbindungen!

Meine Frau und Kollegin Renate M. Paus hat nicht nur das Umschlagbild gemalt, sondern auch die Arbeit am Text kritisch und unterstützend begleitet. Für diese Art der Verbindung bin ich ihr besonders dankbar.

Besondere Erwähnung verdient Frau Jessica Vogt vom Psychosozial-Verlag für ihre engagierte, sprachsensible und fachkundige Lektorierung des Textes. Dafür gilt ihr meine Anerkennung und mein Dank.

Düsseldorf, im Januar 2021

1 Das Ungewisse: Annäherung an ein aktuelles Lebensgefühl

Die monatelange Ausnahmesituation aufgrund der Corona-Pandemie hat den inneren Scheinwerfer auf die Techniken und Maßnahmen gelenkt, mit denen die Infektionszahlen herunterzudrücken sind. Es ging nur noch um Hygienemaßnahmen, Lockdown, Impfstoff oder um extremistische Gegenpositionen wie die Leugnung des Virus, Verschwörungstheorien oder, wie im religiösen Fall, um die Deutung des Virus als eine Strafe Gottes. Es wäre aber eine Chance verpasst, wenn diese globale Krise nicht auch als Hinweis begriffen würde, sich mit etwas zu beschäftigen, was sonst eher in den Hintergrund gedrängt wird und was das Virus ans Licht gebracht hat: das Ungewisse. Die Auseinandersetzung damit würde weit über die gesundheitlichen Schutzmaßnahmen hinaus eine heilsame Wirkung entfalten; sie würde unser Menschsein bereichern. Denn hinter der Angst vor dem Virus, seinen Mutationen und Folgen, verbirgt sich eine Grundfrage des Menschseins: Wie lässt sich mit dem Ungewissen, Unwägbaren und Schicksalhaften umgehen.

In »normalen« Zeiten funktionieren lediglich unsere Abwehrfunktionen besser, mit denen wir diese Angst von unserem bewussten Erleben fernhalten. Der erste Schritt in Richtung Zulassen von Ungewissheit beginnt in dem Moment, in dem wir uns vorstellen, wie sich unser Leben durch eine persönliche Katastrophe wie Krankheit, Tod, Verlust von Arbeitsstelle oder wirtschaftlicher Basis oder gar eines vertrauten Menschen ändern könnte. Wenn es uns dann tatsächlich trifft, ist die Angst vor dem Ungewissen kaum noch zu verdrängen. Die Moderne und Postmoderne hat wenig hilfreiche Methoden entwickelt, mit dieser Angst umzugehen. Der Wahn der Machbarkeit gepaart mit Wissenschafts- und Technikgläu-

bigkeit kennzeichnet die Moderne und förderte den Irrglauben, alles sei in den Griff zu bekommen und für alles gebe es Lösungen. Die Pandemie, aber auch die Klimakrise und andere Schreckensszenarien setzen heute dem Glauben an die Machbarkeit des Lebens empfindliche Grenzen. Diese Grenzerfahrung bietet unserer Kultur und Gesellschaft eine Chance, weil sie uns hilft, eine unliebsame Seite unseres Menschseins zu erleben, nämlich das Ungewisse, Fragile und Begrenzte des Lebens. Sich damit aus-einanderzusetzen stärkt letztlich den Einzelnen und macht ihn weniger empfänglich für Depression, Gewalt oder extremistische Positionen.

Ungewiss ist auch, wie die Pandemie in die Gedächtnisgeschichte der Menschheit eingeht: ob als Zeit der Hoffnung und der Solidarität, als Erneuerung des Wertebewusstseins oder als Zeit der Verzweiflung und des Zerfalls von Errungenschaften der Zivilisation. Mancher Gewinn an innerer Bewusstheit zeigt sich auch angesichts der coronabedingten Einschränkungen und des Mangels an Ablenkungsmöglichkeiten, die unserem Ich schmerhaft zusetzen: Viele häusliche Lebensvollzüge werden intensiver und bewusster erlebt, verborgene Beziehungskonflikte treten deutlicher zutage und werden so einer Bearbeitung zugänglich. Tätigkeiten in der Küche, im Haushalt, in der Wohnung und im Haus lenken die Aufmerksamkeit auf das eigene Selbst, weil diese Arbeiten so einfach sind und nicht unter dem Diktat von Leistung und Verdienst stehen. Viele von uns werden sich durch die Einschränkung ihrer sozialen Kontakte ihres eigenen Selbst bewusster und erleben diese Hinwendung zu sich selbst nicht nur als Mangel, sondern auch als Gewinn. Indem wir weniger von uns selbst und den alltäglichen Lebensvollzügen abgelenkt werden, entsteht bei einigen von uns eine größere Bewusstheit für die eigene Sterblichkeit. In Auseinandersetzung mit diesem Thema stehen wir in den großen Traditionen der Menschheit, mit der Todesgewissheit umzugehen.

Ich möchte mich diesen Ungewissheiten von der subjektiven Seite her nähern, zunächst von einem psychotherapeutisch-psychoanalytischen und dann in einem zweiten Schritt von einem spirituellen Standpunkt aus. Naturgemäß steht hierbei die individuelle Bewältigungsstrategie der Ungewissheit im Vordergrund, also die Frage, wie einzelne Menschen psychisch auf die aktuelle gesellschaftliche Situation mit ihren Bedrohungsszenarien reagieren, auf welche inneren Ressourcen sie zurückgreifen können. Dabei spielt der »innere Raum« als Schutz vor Ängsten und Ungewissheiten

eine große Rolle, und während meiner Beschäftigung mit ihm fiel mir auf, dass sich die psychoanalytisch erzählte Werdegeschichte unseres inneren Raumes wie eine Geschichte der Bewältigung von Ungewissheiten lesen lässt. Deshalb werde ich im psychoanalytischen Teil die Entstehung und den Aufbau unseres inneren Ortes unter dem Gesichtspunkt der Bewältigung von Ungewissheiten betrachten, denen das Neugeborene, der Säugling und das Kleinkind zu Beginn ihres Lebens ausgesetzt sind.

Der innere Raum lässt sich auch in einem das Psychologische übersteigenden Sinn verstehen. Hier kommt eine transpersonale Perspektive ins Spiel. Es wird zu fragen sein, welchen Beitrag eine spirituelle Sicht auf das Ungewisse im Umgang mit den Unwägbarkeiten menschlicher Existenz leistet. Dabei geht es auch um die Frage der eigenen Sterblichkeit und die Bedeutung des Todes für unser Leben. Nähern wir uns aber zunächst, gleichsam von außen, dem Thema.

Was ist das Ungewisse? Versuchen wir eine begriffslogische Annäherung. Das Wort Ungewiss ist zunächst negativ konnotiert, es bezieht sich auf etwas (vermeintlich) Gewisses. Inhaltlich ist dieser Begriff vage und unbestimmt. Es gibt keine objektiven und allgemeingültigen Kriterien für das, was wir als Ungewisses bezeichnen. Deswegen ist seine inhaltliche Ausdehnung beinahe unendlich: Er bezieht sich formal auf das, was nicht gewiss ist – und damit auf fast alles. Das Ungewisse ist also ein sehr »ungewisser« Begriff, weil er scheinbar alles einschließt, was nicht gewiss ist. Aber auch das stimmt nicht ganz, denn ungewiss kann auch das Gewisse sein, wie zum Beispiel der Tod, das einzig Gewisse im Leben, und der wird oftmals als die bedrohlichste Ungewissheit erlebt. In diesem Fall steht das Ungewisse also in Verbindung mit den Ängsten, die mit Blick auf den Verlust des eigenen Lebens oder geliebter anderer Menschen ausgelöst werden. Also umfasst es auch das, was gewiss ist, aber Ängste erzeugt – also ein Gefühl, ein emotionaler Zustand oder bestimmter Gedanke, hervorgerufen durch die Beschäftigung mit Tod, Krankheit und Verlust.

Der Blick auf einen ähnlichen Begriff, den des Unbewussten, hilft weiter: Obwohl als Substantiv formuliert bezieht sich der Begriff auf eine bestimmte Tätigkeit unseres Seelenlebens, nämlich auf die Bewusstwerdung, dass etwas in uns unbewusst und unser Bewusstsein damit nicht die einzige Realität unseres seelisch-mental Lebend ist. Die Frucht dieser begrenzenden Einsicht ist eine erhöhte Sensibilität für das Unbewusste,

die sich in Träumen, Kunst, Kultur, Wissenschaft und Religion ausdrückt. Bezogen auf das Ungewisse können wir sagen, es weist auf unsere kognitiven und emotionalen Versuche hin, uns Gewissheit zu verschaffen und uns so vor katastrophischen Angstüberflutungen angesichts des Ungewissen zu schützen. Das Ungewisse bezieht sich in diesem Sinne also weniger auf Tatsachen, sondern auf Zustände, Prozesse, Veränderungen. Bei einer Krankheit kann zum Beispiel die Diagnose gewiss sein, aber der Weg und Verlauf, den diese Krankheit nimmt, kann ebenso ungewiss sein wie die Art und Weise, wie Betroffene mit ihrer Erkrankung umgehen. Um diese innere Arbeit, die Reduzierung von Ungewissheit, geht es in diesem Buch.

Ungewissheit macht den Menschen aus

Hinter der Arbeit der Reduktion von Ungewissheit steht aber zunächst die Überzeugung, der Mensch sei ein »animal insecurum«, ein unsicheres und ungesichertes Wesen, wie sie zum Beispiel in der Existenzphilosophie von dem Münsteraner Philosophen Peter Wust (1884–1940) vertreten wird. In seiner Hauptschrift *Ungewissheit und Wagnis* (2019 [1937], vgl. auch Röbel, 2020) beschreibt er die Ungewissheit als das grundlegende Existenzial des Menschen in allen Dimensionen seines Lebensvollzugs: Unsicherheit besteht auf der vitalen Ebene des biologischen Lebens, auf der rationalen Ebene der Reflexion und auf der spirituell-religiösen Ebene. Wust sieht die große Illusion der Moderne in der Annahme, diese grundlegende Ungewissheit und Unsicherheit der Existenz durch Wissenschaftsgläubigkeit überwinden zu können. In seinen Begründungen der These von der primären Ungewissheit weiß er sich eins mit den anthropologischen Entwürfen des 20. Jahrhunderts von Max Scheler, Arnold Gehlen, Karl Jaspers, Helmut Plessner. Sie alle gehen wie Peter Wust davon aus, dass der Mensch wegen seiner fehlenden Instinktsicherung, die ihn vom Tier unterscheidet, nicht von einer angeborenen Eindeutigkeit seiner Lebenssituation ausgehen kann. Trotz aller kultureller Versuche der Selbstberuhigung bleibt ein Rest von Ungeborgenheit und Unsicherheit, die nur auf dem Weg der Annahme dieser Situation zu bewältigen sind. Man könnte auch sagen: durch innere Akzeptanz. Von daher ist hinter die oft zu hörende Vermutung, dass Ungewissheit die neue Normalität

sei, ein Fragezeichen zu setzen. Normalität ist keineswegs zu verwechseln mit innerer Akzeptanz von Ungewissheit. Diese zu erstreben ist eine lebenslange Aufgabe.

Jenseits der Frage, ob etwas wie Ungewissheit normal sein kann oder werden muss, schließe ich mich der Sicht von Peter Wust an, Ungewissheit als etwas dem Menschen grundlegend Zugehöriges anzusehen. In Zeiten wie der Corona-Pandemie und der Klimakrise wird Ungewissheit nicht durch aktuelle Umstände erzeugt, vielmehr führen sie dazu, dass die prinzipielle Ungewissheit des menschlichen Daseins nicht länger ausgebündet und verdrängt wird. Die Bilder und die mediale Präsenz des Virus machen ein Wegschauen unmöglich – schlimmstenfalls begünstigen sie die Abwehr der Abwehr in Form von abstrusen Verschwörungstheorien: Jemand muss es inszeniert haben, es kann nicht einfach die Mutation eines Virus sein! Das klingt fast wie ein religiöses Bekenntnis: Jemand muss dahinterstehen, so wie Gott die Welt mit unsichtbaren Fäden lenkt.

Das Ungewisse und die Suche nach einem sicheren inneren Raum

Dieses Existenzial der Ungewissheit bildet die Grundannahme, mit der die Entstehung des inneren Seelenraumes als Schutz von überflutender Ungewissheit erkundet werden soll – in psychoanalytischer und spiritueller Perspektive. In meinem Buch *Die Dritte Haut. Psychoanalyse des Wohnens* von 2006 habe ich mich mit den äußeren Räumen und deren Rückwirkung auf unser seelisches Leben beschäftigt. Jetzt geht es um die Entstehung unseres inneren Seelenhauses und die Frage, was es zu einem sicheren Ort macht angesichts des Ungewissen in Form von Verlust, Bedrohung und Tod. Hierbei möchte ich zeigen, dass sich die von Peter Wust angenommene prinzipielle und primäre Ungewissheit als Antriebskraft erweist, die die Entstehung des inneren Raumes vorantreibt. Das bedeutet auch, dass sich der sichere Ort immer wieder in einen unsicheren Ort verwandeln kann. Die Polarität von Sicherheit und Ungewissheit spiegelt sich auch in der Dynamik von Loslassen und Finden wider und ist ein zentrales Merkmal der psychoanalytischen Architektur des inneren Raumes.

Sind die kindlichen Bewältigungsversuche grundlegender Ungewissheiten durch Abwesenheit eines haltenden und antwortenden Objekts beschädigt oder gescheitert, kann sich kein innerer Raum entwickeln, der bei Verlust und Bedrohung Zuflucht bietet. Aus der Perspektive der psychoanalytischen Entwicklungstheorie werde ich die grundlegenden Dimensionen der Ungewissheit durchbuchstabieren und zeigen, dass diese Ungewissheit der Stoff ist, aus dem ein stabiler innerer Raum gemacht wird, sofern die Bewältigungsstufen der primären Ungewissheit einigermaßen gut durchlaufen werden, was immer auch von der Präsenz eines sicheren Gegenübers abhängt. Es ist höchst interessant zu sehen, wie die Werdegeschichte des Ichs, die man als Entstehung des innerseelischen Raumes verstehen kann, an die Bewältigung von fundamentalen Ungewissheiten gebunden ist, die unser gesamtes Menschsein durchziehen.

Neben dieser psychoanalytischen Sicht kommt auch die spirituelle Perspektive ins Spiel. Auf der Ebene der allgemeinen Bewusstseinsentwicklung des gesamten Menschengeschlechts – und damit ist die spirituelle Entwicklung gemeint – wird uns unter anderem die Entstehung des Monotheismus im Judentum, die Basis auch des christlichen Glaubens, als besonderer Entwicklungsschritt interessieren. Die sogenannte »monotheistische Aufklärung« liest sich wie ein revolutionärer Versuch, Ungewissheit zu reduzieren. Dies geschieht durch eine Instanz, den *einen* Gott, die außerhalb der ungewissen Welt existiert und als ihr Gegenüber postuliert wird – so die These von Eckhard Nordhofen (2018), die ich später noch einmal genauer aufgreifen werde. Als Gegenüber von Welt und Kosmos unterscheidet sich der *eine* Gott von den selbst gemachten Göttern, die Teil der Ungewissheit bleiben, weil sie von »Menschenhand« erschaffen wurden und damit menschliche Projektionen sind.

So viel kann jetzt schon gesagt werden: Für beide Dimensionen, der psychoanalytischen und der spirituellen Dimension, gilt, dass innere Ruhe, Seelenfrieden und Beruhigung der Angst paradoxe Weise erst möglich werden, wenn die Ungewissheit zugelassen, akzeptiert und ausgehalten und nicht bekämpft wird, auch wenn sie im wissenschaftlichen Gewand daherkommt. Das meint Peter Wust mit »Wagnis«: das Risiko, dass Seelenruhe nur in einem Akt der Selbstüberschreitung auf das Ungewisse hin und der Hinnahme von dem, was geschieht, möglich ist.