



Markus Pühringer

Herrschaftsfrei leben!

Wie wir Menschen durch Herrschaft,
Kapitalismus und Patriarchat aus
dem Paradies vertrieben wurden
... und wie wir wieder dahin
zurückkehren können

1. Auflage



planet**VERLAG** 





Die Deutsche Bibliothek – CIP Einheitsaufnahme:
Pühringer, Markus
Herrschaftsfrei leben!
Wien: planetVERLAG, 2018
ISBN 978-3-902555-44-1

© 2018 by planetVERLAG, St. Pölten
1. Auflage, 2018
Layout: Christoph Gratzner
Lektorat: Mag^a. Barbara Vanek
Produktion: studio b, Steyr
Druck: druck.at

Der planetVERLAG ist eine Einrichtung der
Grünen Bildungswerkstatt Niederösterreich,
Daniel Gran Straße 48/1, A-3100 St. Pölten
E-Mail: planetverlag@gbw.at
Web: www.planetverlag.at

Alle Rechte vorbehalten, auch das auszugsweise Wiedergeben
in Print oder elektronischen Medien.





INHALT

1. Vorwort	7
Einladung zum Perspektivenwechsel	7
Unsere paradiesische Vorgeschichte	8
Ein Fluch namens Herrschaft, Kapitalismus und Patriarchat	9
Kapitalismus hält uns in Ketten	10
2. Einleitung	12
Der Mythos der Heil bringenden Herrschaft	12
Allgegenwärtiger Mythos	14
Mythos der Herrschaft = Mythos des Kapitals	18
Entzauberung des Mythos	19
Der Mythos vom Paradies	20
Der Prozess der Zivilisation: Gewalt und kultureller Rückschritt	22
Eine neue Perspektive tut not	24
3. Symbolisch: Warum wir aus dem Paradies vertrieben wurden	27
4. Drei Dimensionen unseres Seins	33
Drei Grundbedürfnisse	34
Die Schmerzgrenze	36
Exkurs: Maslow'sche Bedürfnispyramide	38
5. Die Geschichte der Herrschaft	40
Die neolithische Revolution	46
Jahrtausende alte herrschaftsfreie Tradition	48
Bronzezeit: Der Beginn der Herrschaft	50
Was waren die Gründe für die Etablierung von Herrschaft?	53
These 1: Versorgungskrise aufgrund von Klimaveränderungen	53
	3





These 2: Versorgungskrise aufgrund von Bevölkerungswachstum	56
These 3: Versorgungskrise aufgrund von Veränderung im Kommunikationsmittel Geld	57
Die Geburtsstunde der Reichtumsprämie als Geburtsstunde von Herrschaft	63
Reaktionen auf die Etablierung von Herrschaft	65
Leben außerhalb der Herrschaftsbereiche	66
6. Systemische Folgen der Reichtumsprämie	69
Modernes Geldsystem als DIE Ursache für den kollosalen, globalen Diebstahl	70
Modernes Geldsystem als DIE Ursache für Entfremdung	74
Modernes Geldsystem als DIE Ursache für permanente Zusammenbrüche	76
Begriffsklärung: Reichtumsprämie versus Zinsen	77
7. Exkurs 1: Die Geschichte der Menschheit: eine Geschichte der Gewalt?	82
8. Exkurs 2: Herrschaft – eine evolutionäre Entwicklung?	87
9. Herrschaft = Leben an der Schmerzgrenze	89
Homo oeconomicus = Reduktion auf das materielle Grundbedürfnis	91
Leben an der Schmerzgrenze in der Konsumgesellschaft	92
Vier untaugliche Strategien gegen das Unbehagen	93
10. Drei Bausteine zur Rückkehr ins Paradies	95
SEIN statt HABEN	98
Skizzen des Paradieses	100
11. Baustein 1 für die Rückkehr ins Paradies: Entfaltung des Geistes	102





Herrschaft blockiert die Entfaltung des Geistes	102
Blockaden ab der frühen Kindheit	103
Individuelle Überlebensstrategien in Herrschaftssystemen	106
Seelische Erkrankungen als Ausdruck einer gesellschaftlichen Krankheit	108
Entfaltung des Geistes	111
Entfaltung des Geistes in herrschaftsfreien Kulturen	114
Hör auf deine Seele!	117
Meditation & Achtsamkeit	117
Träume	122
Kunst und Kultur	123
Reiseexpedition ins Innere	124
Hör auf deinen Körper – Die Seele	
kommuniziert auch über ihn	127
Modernes und traditionelles Körperverständnis	127
Programm zum Hören auf den Körper: Focusing	129
„Hör auf deine Milz“ – Gesunde Ernährung	132
Welche Ernährung entspricht unserer menschlichen Natur?	132
Ernährung – Spiegel der Entfremdung	136
Das Programm „Sei lieb zu deiner Milz!“	139
Die Natur lässt sich nicht ändern, außer dass man sich ihr fügt	142
12. Geistentfaltung – Eine Geschichte	144
13. Baustein 2 für die Rückkehr ins Paradies:	
Verbundenheit	148
Die dunkle Seite der Verbundenheit	150
Schwierige Rahmenbedingungen	151
Modelle für authentische Verbindungen	155
Encounter-Gruppen	156
Bildet Kreise!	157





„Werde du selbst“, „verbinde dich“ und verändere so die Welt	162
14. Baustein 3 für die Rückkehr ins Paradies:	
Gerechtigkeit	165
Hoffnung auf den Kollaps?	168
Mehr Gerechtigkeit braucht die Welt	171
Weniger Konsum – mehr Lebensqualität	172
Abschaffung der Reichtumsprämie	174
Globaler Vermögensausgleich	177
Versorgung über Markt oder Gemeinschaft	180
15. Überwindung von Herrschaft als DIE zentrale Aufgabe unserer Generation?	182
Netzwerk statt Pyramide	183
16. Selbststeuerung: Wir haben die Wahl!	186
Gesteuert werden oder selbst steuern	189
Begeisterung statt Funktionieren	191
Auf nach Utopia	193
17. ANHANG: Religionen:	
Herrschaft und Herrschaftskritik	195
Judentum	200
Christentum	201
Anspruch und Wirklichkeit	203
Islam	206
Buddhismus	207
Neue Gottesbilder brauchen wir	209
18. Literatur	211





1. VORWORT

We spent thousands and thousands of years sleeping under the stars, listening to the wind in the trees, drinking from clear flowing streams, and eating food grown without hormones or chemicals. Of course we miss this, and on a primal level long for it in our very blood and bones. How could we not feel sad at our separateness from life itself?

Ann Betz and Karen Kimsey-House

Einladung zum Perspektivenwechsel

Die aktuelle, globale Lage erscheint mir wie in einem Theater. Die BesucherInnen werden eingeladen, auf den Besucherrängen Platz zu nehmen. Dann wird das Schauspiel aufgeführt. Die BesucherInnen sollen das Geschehen auf der Bühne nur von einer Seite betrachten. Es dürfen zwar unterschiedliche Stücke aufgeführt werden. Die ZuschauerInnen dürfen das Geschehen aber immer nur aus einem Raum aus betrachten. Perspektivenwechsel ist verboten.

Ich lade Sie in diesem Buch metaphorisch dazu ein, von der Seite, von hinten und von oben auf das Weltgeschehen zu blicken. Eine solche Perspektive ist nicht weniger wirklich als der Blick von den Zuschauerrängen, doch er lässt neue Wahrnehmungen und Einsichten zu. Manches, was uns aus der Perspektive der Zuschauerränge völlig normal vorkommt, entpuppt sich als Täuschung, stellt sich als „nur gespielt“ heraus.

In letzter Konsequenz ist dieses Buch aber auch die Einladung, das Schauspiel ganz zu beenden. Wir müssen und sollen uns nichts mehr vorspielen. Wir sollen nicht mehr bloß konsumieren, was sich andere für uns ausgedacht haben. Wir können und sollen neue, spannendere Formen der Interaktion entwickeln, zum Beispiel selbst mitspielen und ins Geschehen eingreifen.





Unsere paradiesische Vorgeschichte

Es war einmal. Und es war einmal schön.

Es war einmal eine Zeit, in der lebten Menschen in Einklang mit der Natur. Sie fühlten sich aufgehoben und genährt von Mutter Natur. Das, was sie zum Leben und Überleben brauchten, war im Übermaß gegeben. Und niemals wäre jemand auf die Idee gekommen, dass man mehr als dieses Niveau brauchen könnte.

Es war einmal eine Zeit, in der lebten Menschen in Einklang mit sich selbst. Die wesentliche Aufgabe im Leben war für alle Menschen, dass sie selbst wurden. Der Geist, der ihnen von Geburt auf (von Gott / von der Göttin / von wem auch immer) gegeben wurde, sollte im Leben bestmöglich entfaltet werden. Er sollte erstrahlen. Er sollte Licht werden und der Welt leuchten.

Und es war einmal eine Zeit, in der lebten Menschen in Einklang mit den Mitmenschen. Sie fühlten sich miteinander verbunden. Sie pflegten intensive Beziehungen zueinander. Sie wussten, dass sie einander brauchten, um wirklich glücklich und zufrieden zu sein. So etwas wie Privatbesitz (an Personen, Land oder Gebäuden) gab es schlicht nicht. Im Wesentlichen wurde alles in kleinen, überschaubaren Gemeinschaften gemeinsam produziert und gemeinsam konsumiert. Krieg und Gewalt war so gut wie unbekannt.

Es war einmal eine solche Zeit. Und sie war wirklich schön. Vermutlich wähten sich die Menschen in dieser Zeit wirklich im Paradies.

Freilich hat es auch in dieser Zeit Schicksalsschläge, Tod und Not gegeben. Doch diese schweren Zeiten wurden miteinander geteilt und haben so die Verbundenheit zwischen den Menschen weiter gestärkt.





Manch Leser/in mag nun glauben, ich erzähle ein Märchen. Denn es stimmt: Es klingt wie ein Märchen, aber es ist wahr: Viele moderne archäologische und ethnologische Studien weisen darauf hin, dass es diese Zeit wirklich einmal gegeben hat. Bis vor ca. 5.000 Jahren lebten die Menschen in diesem Paradies; in einigen Weltgegenden noch viel länger.

Ein Fluch namens Herrschaft, Kapitalismus und Patriarchat

Doch dann legte sich so etwas wie ein Fluch auf die Menschheit: Ich nenne ihn Herrschaft, Kapitalismus und Patriarchat. Dieser Fluch hat die Menschheit aus dem Paradies vertrieben. Denn diese Systeme sind ihrem Wesen nach böse: Herrschaft, Kapitalismus und Patriarchat sind der institutionalisierte Krieg der Reichen gegen die Armen. Sie sind der institutionalisierte Krieg gegen die Umwelt. Und sie verleiten uns ständig zur Entfremdung von unserem inneren Selbst.

Im Laufe der letzten Jahrhunderte hat das kapitalistische System die Menschen für seine Bedürfnisse zurecht gerichtet. Menschen müssen nach der Logik des Kapitals funktionieren, sonst werden sie in der Regel ausgesondert. So werden die Menschen in diesem System von klein auf zu Objekten der Kapitalakkumulation herantrainiert. Kapitalistische Werte wie Pünktlichkeit, Leistung oder Disziplin werden von klein auf eintrainiert und bei Verstoß sanktioniert. Begeisterung, Lebendigkeit und Verbundenheit mit anderen bleiben dabei auf der Strecke. Menschen werden zurecht gerichtet auf ihre Rollen als KonsumentInnen und ArbeiterInnen. In diesem System werden Subjekte zu Objekten gemacht. Idealtypischerweise nehmen sich Menschen dann selbst nur noch als Objekt wahr.

Der Kapitalismus ist auch ein systematisches Verbrechen wider die Natur. Das kapitalistische System kann sich mit keinem Niveau





an Reichtum und Wohlstand zufriedengeben. Es gehört zum Wesen des Kapitalismus, dass es auf stetes, exponentielles Wachstum ausgerichtet ist. Investiertes Kapital muss immer mehr werden; je höher die Rendite, umso besser. Wenn dabei Menschen oder natürliche Ressourcen ausgebeutet oder unendlicher Müll produziert wird, so kümmert das das Kapital herzlich wenig. Hauptsache die Rendite stimmt.

Zu seiner Behübschung hat sich der Kapitalismus in manchen Zeiten und Gegenden ein soziales, demokratisches oder ökologisches Mäntelchen umgehängt. Das soll sein wahres Wesen verschleiern und unsichtbar machen. Diese Behübschung ändert aber nichts an seinem grundsätzlichen Wesen.

Dieser Fluch liegt seit mehr als 5.000 Jahren auf der Menschheit. Er hat - global gesehen - eine ungeheure Warenansammlung (Reichtum, Wohlstand) gebracht. Er hat aber einen großen Preis: Er hat große Ungleichheit bei Vermögen und Einkommen gebracht. Er blockiert Menschen im Aufbau und in der Pflege von authentischen Verbindungen. Er blockiert Menschen in ihrer wahren Entfaltung. Und er blockiert Menschen in dem Gewahrwerden der Verbundenheit mit Mutter Natur.

Kapitalismus hält uns in Ketten

Wohlstand und die vielen kleinen Annehmlichkeiten haben uns gefügig gemacht. Wir haben akzeptiert, dass dieses Leben vor allem Arbeit und Konsum ist. Kapitalismus hat uns müde und träge gemacht. Er hat vielen von uns den Glauben genommen, dass das Leben viel mehr sein könnte: viel mehr an Lebensfreude, an Lebenslust, an zwischenmenschlicher Verbundenheit, an **Ektase**. Stattdessen gehen wir jeden Morgen brav in die Arbeit, erfüllen dort unsere Pflicht. Am Abend kommen wir in unsere Kleinfamilien zurück, konsumieren und zerstreuen uns mit verschiedensten Dingen.





Kapitalismus hat uns angekettet an ein Leben der sogenannten Normalität. Und er gibt uns die Illusion, wir wären frei. Wir schauen auf unsere Ketten und sagen, die haben die anderen doch auch; und außerdem waren sie schon immer da. Also glauben wir, dass das In-Ketten-Leben irgendwie zum Mensch-Sein dazu gehört. Das Tragische ist heutzutage: Man muss die Ketten gar nicht mehr festmachen. Wir haben die Logik von Herrschaft und Kapitalismus so verinnerlicht, dass es keiner äußeren Kontrolle mehr bedarf, „da wir gelernt haben, unsere Freiheit selbst einzugrenzen.“¹ Die Herrschenden haben die Ketten gelockert und oft auch gelöst. Sie fürchten gar nicht mehr, dass wir fliehen könnten. Wir könnten zwar fliehen und ausbrechen, doch die Futtertröge sind zu verlockend.

Freilich sind wir Menschen niemals nur angekettet. In uns lebt noch immer die Sehnsucht vom Leben im Paradies: Liebe, Freundschaft oder Begeisterung für das Entfalten der Potenziale sind und waren für Menschen immer auch wichtig. Für Herrschaft, Kapitalismus und Patriarchat sind diese Sehnsüchte unbedeutend. Sie könnten ihnen gefährlich werden, wenn sich Menschen zu sehr von diesen Sehnsüchten leiten lassen würden. Weil Liebe, Freundschaft und Begeisterung immer auch wichtig waren, waren Menschen zu allen Zeiten auch widerständisch gegen das Herrschaftssystem. Sie haben Räume und Zeiten reserviert, in der die Macht des Kapitalismus beschränkt war: zum Beispiel in der (Klein-)Familie, zum Beispiel in der Freizeit, zum Beispiel in Kunst, Kultur und Spiel.

Auch in unseren Träumen, in unseren Nacht- und Tagträumen, da träumen wir oft von einem Leben frei von diesen Ketten. In unserer Jugend haben wir noch geträumt von einem Leben ohne Ketten, der Wind durch die Haare. „Freedom is just another word for nothing left to lose“ auf den Lippen. Da erwacht in uns die uralte Erinnerung an das Leben im Paradies. Wir sind gemacht fürs Paradies. Lasst uns gemeinsam wieder dort zurückkehren. Lasst uns den Fluch ablegen! Lasst uns Kapitalismus, Herrschaft und Patriarchat zu Geschichte werden!

¹ Larson 2012: 29





2. EINLEITUNG

„Jedes System braucht einen Mythos oder eine Geschichte, um zu erklären, warum die Welt aussieht wie sie aussieht, und warum geschieht was geschieht. Eine Geschichte häufig genug erzählt und im Alltag bestätigt, hört auf eine Geschichte zu sein und wird schließlich als Wirklichkeit angenommen.“

Liv Larson

Der Mythos der Heil bringenden Herrschaft

Mythen sind mächtig. Mythen erklären uns die Welt. Mythen erzählen uns, woher wir kommen und warum die Welt, in der wir leben, gut und richtig ist.

Mythen sind dann besonders mächtig, wenn sie unsichtbar sind. Gesellschaften, die kollektiv an einen Mythos glauben, fällt gar nicht mehr auf, dass da überhaupt ein Mythos ist.

Herrschaft, Kapitalismus und Patriarchat haben vor gut 5000 Jahren einen neuen Mythos begründet. Ich nenne ihn den Mythos von der Heil bringenden Herrschaft.

Der Mythos sagt: Herrschaft im Sinne gewaltiger Machtkonzentration (Herrschaft, Staat, gesellschaftliche Institutionen, hierarchische Organisationen) müsse sein. Ansonsten drohe Chaos und Anarchie. Nur weil es Herrschaft gebe, gebe es gesellschaftliches Wohlergehen: Wohlstand, Fortschritt und kulturelle Entwicklung. Herrschaft, Kapitalismus und Patriarchat sind unterschiedliche Perspektiven auf ein großes, globales Phänomen. Gemeinsam ist ihnen der Glaube an die Notwendigkeit einer hierarchischen Gliederung unserer Gesellschaft. Diesen Glauben halte ich für die Essenz des Mythos von der Heil bringenden Herrschaft.





Wie jeder Mythos hat auch dieser Mythos seine Gründungsgeschichte: Diese ist in vielen verschiedenen Facetten im modernen Geschichtsunterricht nachzulesen. Dort wird im Wesentlichen gelehrt, dass menschliche Geschichte erst so richtig beginnt, als der Prozess der sogenannten Zivilisation startet. Als Wiege der menschlichen Zivilisation werden die Gesellschaften der Sumerer im Zwischenstromland oder in Ägypten bezeichnet. Dabei wird uns suggeriert, dass erst dieser Prozess der Zivilisation die menschliche Kultur auf ein höheres Niveau gebracht hat: Schrift, Architektur, Baukunst, Handwerk u.v.a.m. hätten sich erst entwickelt, als Menschen in den Prozess der Zivilisation getreten sind. Weil der Prozess der Zivilisation in Mitteleuropa erst vor gut 2.000 Jahren begonnen hat, halten wir unsere Geschichte für deutlich jünger. Dabei drängt sich der Eindruck auf, „dass es in früheren Epochen bis zur Ankunft der indoeuropäischen Eroberer von wilden Stämmen bevölkert war, deren kultureller Entwicklungsstand kaum der Rede wert ist.“²

Der Prozess der Zivilisation ist mit einer Organisationsform aufs Engste verbunden: Herrschaft. Also bezeichnet unsere moderne Geschichtsschreibung Gesellschaften erst dann als entwickelt, als sie komplexere Herrschaftsformen herausgebildet hatten. In unserer modernen Geschichtsschreibung werden Menschen erst als volle Menschen wahrgenommen, als sie begonnen haben über andere zu herrschen.

Herrschaft wird typischerweise sozialwissenschaftlich, nach dem Soziologen Max Weber, folgendermaßen definiert: „Herrschaft soll heißen die Chance, für einen Befehl bestimmten Inhalts bei angebbaren Personen Gehorsam zu finden.“³ Im Gegensatz zur Macht entsteht Herrschaft erst dann, wenn die Beherrschten die Legitimität der Herrschenden akzeptieren (Legitimitätsglauben).

² Eisler 2005: 170

³ Weber 2005:38





Es ist nicht zufällig, dass unsere Geschichtsschreibung vor allem an den Herrschenden interessiert ist: an Pharaonen, Königen und Feldherren. Wenig im Blick hat sie das Leben der Beherrschten, der einfachen Leute. Wir sind derart mit der Brille der Herrschaft aufgewachsen, dass uns gar nicht mehr auffällt, dass wir auf Geschichte (und andere Disziplinen) ständig durch die Brille der Herrschaft schauen. Wir können also mit Fug und Recht behaupten: Unsere herrschende Geschichtsschreibung ist die Geschichte der Herrschenden. Sie erzählt die Vergangenheit aus der Perspektive der Herrschenden. Sie erzählt in vielen verschiedenen Facetten den Mythos der Herrschaft.

Nun, es ist der modernen Geschichtsschreibung kein Vorwurf zu machen. In einer Herrschaftskultur wie der unsrigen kann sich nur eine Herrschafts-Geschichtsschreibung durchsetzen. Eine Herrschaftsgesellschaft braucht für ihre Legitimation eine Herrschaftsgeschichte. Nur eine Herrschafts-Geschichtsschreibung liefert eine Rechtfertigung für die herrschenden Glaubenssätze. Nur sie legitimiert die Existenz von Herrschaft und damit für den Lauf der Geschichte.

Im Übrigen gilt: So wie wir eine Herrschafts-Geschichtsschreibung haben, so haben wir heute auch eine Herrschaftsökonomie, eine Herrschaftssoziologie oder eine Herrschaftstheologie. Alle gesellschaftlichen Institutionen müssen sich in einer Herrschaftsgesellschaft in den Dienst der Herrschaft stellen. Daher haben wir heute ein Herrschafts-Bildungssystem, ein Herrschafts-Gesundheitssystem und ein Herrschafts-Produktionssystem. Alle Institutionen müssen der grundlegenden Logik der Herrschaft (=des Kapitals) folgen, damit sie hier Bestand haben.

Allgegenwärtiger Mythos

Wesentliches Kriterium für den Mythos der Heil bringenden Herrschaft ist: Das Heil kommt von außen. Und es kommt von oben.





Oder in eine theologische Sprache übersetzt: Das Göttliche ist im außen. Es ist hierarchisch über uns. Demgegenüber würde der alternative Mythos, den ich noch entwickeln werde, sagen: Das Heil ist in uns. Das Göttliche ist in uns und damit in allem Lebendigen.

Dieser Mythos ist in vielen verschiedenen gesellschaftlichen Institutionen wiederzufinden:

- **Erziehungssystem:** Dem Mythos der Heil bringenden Herrschaft zufolge müssen Kinder *erzogen* werden. Ihnen muss von außen (Eltern, Kindergarten, etc.) gelehrt werden, was sie zu tun haben und wie sie sich zu benehmen haben. Ohne Erziehung würden Kinder zu unflätigen, asozialen Wesen. (Der alternative Mythos würde sagen: Kinder entfalten sich von ganz alleine. Sie haben ein inneres Bedürfnis, ihr Wesen zu entdecken und – als von Grund auf soziale Wesen, die wir als Menschen sind – in achtsamen Kontakt mit anderen Menschen zu gehen.
- **Bildungssystem:** Dem Mythos der Herrschaft zufolge muss uns von anderen (LehrerInnen) gelehrt werden, was wirklich wichtig ist. Der Lehrplan hat sich an den Wünschen und Erfordernissen des Herrschaftssystems zu orientieren. Das bedeutet heutzutage, dass sich das Bildungssystem in den Dienst der Ökonomie zu stellen hat; nicht nur inhaltlich, sondern auch methodisch. Neben den Inhalten haben die Schülerinnen Tugenden wie Pünktlichkeit, Disziplin, Gehorsam, u.v.a.m. zu lernen. Wer nicht spurt, wird bestraft (=schlechte Noten). Da zeigen sich viele Parallelen zur Arbeitswelt. Dort heißt es dann: Wer nicht spurt, erhält keinen Job oder wenig Gehalt. (Der alternative Mythos würde sagen: Der Mensch will von klein auf seine Potenziale entfalten und geht mit Freude auf die Welt zu. Er will von sich aus lernen, was es alles auf der Welt gibt. Freilich interessiert nicht alle Menschen das gleiche, aber das ist ja auch gar nicht nötig. Wir können darauf vertrauen, dass sich in Gemeinschaften alle wichtigen Talente entfalten, die fürs gute Leben wichtig sind.)





- **Gesundheitssystem:** Dem Mythos der Herrschaft zufolge kommt das Heil von außen. Das Gesundheitssystem interessiert sich für den Menschen eigentlich nur dann, wenn er erkrankt. Dann werden von außen Reparaturmaßnahmen gesetzt (Medikamente, Therapie, Operation, u. dgl.) und der Körper soll wieder funktionieren. (Der alternative Mythos würde sagen: Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk an Selbstheilung. Daher sollten wir ihn ständig unterstützen, auch und gerade, wenn er gesund ist: durch gute Ernährung, durch Bewegung, durch seelische Ausgeglichenheit, usw. – Und wenn er erkrankt, könnten wir auch danach fragen, was ihn erkranken ließ.)
- **Produktionssystem:** Dem Mythos der Herrschaft zufolge müssen wir uns so verhalten, dass möglichst viel in Geld gemessener Wert produziert wird. Das ist im Interesse des Kapitals, das unser Wirtschaftssystem dominiert. Und es wird uns erzählt, dass das auch in unser aller Interesse sei, weil somit der sogenannte Wohlstand steige. (Der alternative Mythos würde darauf vertrauen, dass die Erde genug für uns alle zur Verfügung stellt. Sie hat es seit vielen Generationen getan und wird es auch in Zukunft noch tun, wenn wir achtsam mit ihr umgehen.)
- **Politisches System:** Politische Bewegungen von links bis rechts teilen diesen Mythos: Herrschaft müsse sein. Linke und rechte Ideologien unterscheiden sich „nur“ in der Auffassung, was gute Herrschaft sei. Das Heil müsse von oben kommen. (Der alternative Mythos würde sagen, dass Herrschaft an sich das Problem sei. Menschen seien für das Leben in überschaubaren Gemeinschaften gemacht. Also gelte es die Machtkonzentrationen zu überwinden. Wenn wir wieder besser lernen, auf das Göttliche in uns zu vertrauen, dann können wir den Weg in eine herrschaftsfrei(er)e Zukunft gehen.)





Überall ist prinzipiell das gleiche Schema zu finden: Dem Mythos der Heil bringenden Herrschaft zufolge liegt das Heil, das Göttliche im außen. Und es ist oben zu finden: Bei den Expertinnen, bei den Mächtigen oder bei den Herrschenden. Damit das Heil (Wohlstand, Fortschritt, ...) auf die Menschen herniederkommen kann, müssen sie im Sinne der herrschenden Logik funktionieren.

Freilich gibt es in allen Systemen auch Freiheitsgrade. So auch in unserer heutigen Gesellschaft:

- Es gibt Eltern, die für die Entwicklung ihrer Kinder wundervolle Begleiter sind und sich oft daran erfreuen, wenn ihre Kinder ihre Potenziale entdecken.
- Es gibt LehrerInnen und Schulen, die im herrschenden Schulsystem bestmögliche Rahmenbedingungen schaffen, damit sich Potenziale von Kindern entfalten können.
- Es gibt im Gesundheitssystem auch ein Umdenken: mehr Fokus auf die Beziehung zwischen Arzt/Ärztin und Patient/in, Prävention, gesunde Ernährung, usw.
- Es menscht auch in der Arbeitswelt: Manche Menschen können dort ihre Potenziale ein Stück weit entfalten. Viele Menschen knüpfen in der Arbeitswelt mit anderen Menschen soziale Beziehungen, aus denen sich tiefe persönliche Freundschaften entwickeln.
- Politik versucht manchmal auch Machtkonzentrationen zu verhindern. Sie fördert z.B. kulturelle Ausdrucksformen in Kunst und Kultur, die sich kritisch mit Herrschaft auseinandersetzen. Siehe das Prinzip der Subsidiarität (=Stärkung der unteren Ebenen) bzw. lokale Wirtschaftskreisläufe. Manchmal wagt sie es auch, die Interessen des Kapitals zu durchkreuzen (z.B. durch Vermögens- oder Erbschaftssteuern).





Das ändert aber nichts daran, dass sich der Existenzgrund aller gesellschaftlichen Institutionen an den Erfordernissen der Herrschaft (=des Kapitals) zu orientieren hat.

Der Mythos der Heil bringenden Herrschaft wird tagtäglich in den verschiedenen gesellschaftlichen Institutionen gelebt. Und er wird uns in den Medien immer wieder erzählt: Zeitungen, Nachrichtensendungen und Talkshows berichten über gute und schlechte Herrscher und streiten über gute oder schlechte Gesetze. Politische Visionen und wirtschaftliche Analysen gehen davon aus, dass es gute Regeln brauche, damit die Wirtschaft (=Kapital) immer weiterwachsen könne. Ja selbst die religiösen Institutionen sagen uns, dass sie wissen, was zu tun ist und die Gläubigen nur ihre Regeln und Gesetze befolgen müssen. Überall begegnet uns dieser Mythos. Er ist zum großen Glaubenssystem der Moderne geworden.

Mythos der Herrschaft = Mythos des Kapitals

Eine zentrale These dieses Buches ist: Herrschaft verdankt ihre Existenz der Dynamik der Kapitalakkumulation. Die grundsätzliche Logik der Kapitalakkumulation ist, dass Reichtum mit einer jährlichen Prämie belohnt wird. Ich halte diese „Reichtumsprämie“ für den zentralen Skandal des Kapitalismus.

Die Reichtumsprämie ist nichts anderes als institutionalisierter Diebstahl in kolossalem Ausmaß. Vor allen Augen und ohne schlechtes Gewissen werden Jahr für Jahr riesige Summen von Geld von der Allgemeinheit an die Reichen transferiert. Ca. 25-30 Prozent der globalen Wirtschaftsleistung gehen Jahr für Jahr – völlig leistungslos! – an die Reichen und festigen so deren Herrschaft. (Um eines gleich klar zu stellen: Übeltäter sind nicht einzelne (reiche) Personen, sondern das System an sich.) Wir sind alle mit dieser scheinbaren Selbstverständlichkeit aufgewachsen, sodass wir diesen Skandal gar nicht mehr richtig wahrnehmen.





Weil Herrschaft so eng mit Kapital verbunden ist, ist der Mythos der Herrschaft zugleich ein Mythos des Kapitals. Dieser Mythos der Heil bringenden Herrschaft (respektive: der Mythos des Heil bringenden Kapitals) hat eine zentrale Funktion. Er sichert die herrschenden Verhältnisse ab und er verschleiert den Skandal des kolossalen Diebstahls. Der Mythos der Heil bringenden Herrschaft schafft die Grundlage für Herrschaft, Kapitalismus und Patriarchat.

Der Mythos der Heil bringenden Herrschaft ist eng verknüpft mit dem „Mythos der erlösenden Gewalt“⁴. Wer sich der Logik von Herrschaft und Wohlstand in den Weg stellt, darf auch mit Gewalt bekämpft werden: innerstaatlich, aber auch zwischenstaatlich.

Entzauberung des Mythos

Der herrschende Mythos kann mit einer Metapher von P. David Steindl-Rast veranschaulicht werden: Alle Welt glaubt daran, dass die prinzipielle Gesellschaftsstruktur die Form einer Pyramide haben müsse. Man könne bestenfalls über die Steilheit der Pyramide diskutieren oder darüber, wer an der Spitze der Pyramide stehe. Aber der Glaube, dass die Gesellschaft die Form einer Pyramide haben müsse, wird weder von links noch von rechts angezweifelt. In der modernen Version dieses Mythos heißt es, dass die Herrschaft demokratisch kontrolliert werden müsse. Denn genau diese demokratisch kontrollierte Herrschaft bringe der Welt Wohlstand, Fortschritt und Aufklärung. (Freilich sind der demokratischen Kontrolle klare Grenzen gesetzt: Sie darf die Logik von Herrschaft und Kapitalakkumulation an sich nicht ernsthaft in Frage stellen.)

Wie P. David Steindl-Rast glaube ich, dass es die große Aufgabe unserer Generation ist, den Mythos von der Heil bringenden

⁴ Vgl. Wink 2014





Herrschaft zu entzaubern. Anstelle Gesellschaft ständig in Form einer Pyramide zu denken, müssen wir lernen, an ein Zusammenleben in flachen, hierarchiefreien Netzwerken zu glauben. Dafür braucht es einen alternativen Mythos; einen Mythos, der das Leben will; einen Mythos, der das Leben in Fülle will. Ich nenne ihn den Mythos vom Paradies. Dabei handelt es sich um einen sehr, sehr alten Mythos.

Ich bin überzeugt, dass wir als Menschheit in unserer Generation an einem Punkt angelangt sind, wo es an der Zeit ist, den Mythos der Herrschaft hinter uns zu lassen: Wenn wir den Prozess der sogenannten Zivilisation immer weiter so fortreiben, werden wir als Menschheit von diesem Planeten verschwinden. Die sich anbahnende große globale Krise wird die Menschheit nur meistern können, wenn es ihr gelingt, einen alternativen, menschenfreundlichen Mythos zu entwickeln.

Der Mythos vom Paradies

Zurück zur Geschichtsschreibung: Es gibt viele Indizien dafür, dass die menschliche Vergangenheit gar nicht so verlaufen ist, wie es uns immer erzählt wird.

Neue historische Erkenntnisse zeigen: Viele technische Innovationen wie Getreideanbau, Hausbau, Herstellung von Gefäßen und Kleidern, die Entwicklung von Schrift, Arbeitsteilung und künstlerischen Ausdrucksformen wurden schon lange vor der Herrschaftsbildung erfunden und kultiviert. Bevor es vor gut 6.000 Jahren zur Herausbildung von Herrschaftsverhältnissen kam, lebten unsere Vorfahren in weitgehend herrschaftsfreien Verhältnissen. Diese Zeit war geprägt von Frieden und Wohlstand, „in der die soziale, technologische und kulturelle Evolution große Fortschritte machte.“⁵

⁵ Eisler 2005: 17





Diese Gesellschaften „verstanden sich auf die Verarbeitung von Ressourcen wie Holz, Pflanzenfasern, Leder und später auch Metallen und entwickelten dabei zunehmend diffizilere Methoden.“⁶ Auch viele kulturelle Entwicklungen wie Schrift, Töpferei, Heilkunst, Priesterschaft, Tanz, Schauspiel, Architektur oder Stadtplanung sind Schöpfungen dieser frühen, herrschaftsfreien Gesellschaften. Zeugnisse für den hohen Entwicklungsstand dieser Gesellschaften finden wir in den Ausgrabungsstätten in Kreta, in der Türkei (Catal Hüyük), in Palästina oder am Balkan.⁷ Aber auch in alten Geschichten, Sagen und Mythen lebt diese alte Geschichte weiter.⁸

Diese früheren Gesellschaften werden meist als matriachale Gesellschaften beschrieben, weil ihr Gottesbild dem einer nährenden und Leben spendenden Göttin („Mutter Erde“) ähnelte. In diesen Gesellschaften wird der Mythos vom Leben in paradiesischen Zuständen erzählt. Nennen wir ihn den Mythos vom Paradies. Die Menschen fühlten sich in diesen Zeiten verbunden mit allem Lebendigen und vertrauten darauf, dass „Mutter Erde“ ihr Leben und Überleben sichert. Das soziale Leben spielte sich weitgehend in überschaubaren Gemeinschaften ab. Herrschaft im Sinne von größerer Machtkonzentration scheint so gut wie unbekannt. Das Hauptcharakteristikum von matriachalen Gesellschaften ist deren weitgehende Herrschaftsfreiheit.⁹

Die Phase der menschlichen Geschichte, als herrschaftsfreie, matriachale Formen die Norm waren, war eine lang andauernde Phase von Frieden, Innovation und Wohlergehen. Sie begann vermutlich schon vor vielen Hunderttausenden Jahren. Wissenschaftliche Evidenz gibt es jedenfalls für die Zeit von der Jungsteinzeit (vor 40.000 Jahren) bis zur Entstehung von patriarchalen Gesellschaften (vor ca. 5.-6.000 Jahren).

⁶ Eisler 2005: 115

⁷ Vgl. Eisler 2005: 37ff

⁸ Vgl. Seghezzi 2011: 217ff

⁹ Es wäre ein großes Missverständnis, wenn man meinen würde, dass in matriachalen Gesellschaften anstatt der Männer die Frauen die Herrschaft ausübten. Es scheint so gewesen zu sein, dass diese Gesellschaften keine besonderen Machtkonzentrationen herausbildeten.





Der Prozess der Zivilisation: Gewalt und kultureller Rückschritt

So gesehen war der Prozess der Zivilisation, der vor frühestens 5.-6.000 Jahren einsetzte, ein Prozess des kulturellen und humanitären Rückschritts. Gewalt, Unterdrückung und Krieg waren und sind ständige Begleiter im Prozess der Zivilisation. Zudem scheint es so zu sein, dass die kulturellen Fortschritte, die wir mit der Zivilisation verbinden, gar nicht von diesen Gesellschaften entwickelt wurden, im Gegenteil: Die patriarchalen Herrschaftskulturen absorbierten offensichtlich „einen Großteil der materiellen und spirituellen Kultur der von ihnen eroberten Kultur.“¹⁰ Es scheint so zu sein, als würde sich ein Dieb (Patriarchat) mit seiner gestohlenen Beute (matriachale Kultur) brüsten.

Die neuen Herrschaftskulturen haben freilich etwas ganz Neues in die Welt gebracht: Sie haben die technischen Innovationen in eine neue Richtung gelenkt; besonders gut lässt sich das an der modernen Architektur erkennen: An den „Wiegen der Zivilisation“ entstehen riesige Wehranlagen, Burgen, Tempel, Pyramiden oder sonstige riesige Bauwerke. Auch das Zusammenleben ändert sich: An die Stelle von lose verbundenen Gesellschaften treten hierarchische Systeme: große Städte, Staaten und Königtümer. Wie schon gesagt: Für unsere moderne Geschichtsschreibung beginnt erst zu diesem Zeitpunkt so richtig die menschliche Geschichte. Sie betrachtet genau diese herrschaftliche Architektur und die neuen, herrschaftlichen Organisationsformen als Indizien für Zivilisation, Kultur und Fortschritt.

Die moderne Geschichtsschreibung blendet dabei wesentliche Tatsachen aus:

- **Erstens:** Die wesentlichen Grundlagen für viele technische Innovationen, die landläufig mit den patriarchalen Kulturen in Verbindung gebracht werden, lieferten die älteren, herrschaftsfreien, matriarchalen Kulturen.

¹⁰ Eisler 2005: 172





- **Zweitens:** Herrschaftsfreie Kulturen haben vermutlich keinen Sinn darin gesehen, große Paläste und Grabstätten zu errichten und es gab – weil weitgehende Friedenszeit – keine Notwendigkeit für Burgen und Wehranlagen. Nicht weil sie es nicht gekonnt hätten, sondern weil es schlicht und ergreifend keinen Sinn gemacht hätte, haben die matriarchalen Kulturen keine derartigen Bauten errichtet.
- **Drittens:** Die Perspektive der herrschenden Geschichte ist die Perspektive der Herrschenden. Kaum erwähnt wird in den Geschichtserzählungen das Leben der einfachen und ausgebeuteten Menschen. Für den Großteil der Menschen waren diese „Hoch“-kulturen eine Katastrophe: Sie mussten als Sklaven oder Lohnabhängige Luxusbauten errichteten und die Warenproduktion am Laufen halten, als Söldner die Kriege der Mächtigen führen oder sich als Dirnen und Prostituierte den Wünschen der Herrschenden unterwerfen.
- **Viertens:** In der Zeit, als sich diese „Hoch“-kulturen im Nahen und Fernen Osten entwickelten, gab es noch einige Jahrtausende egalitäre Kulturen, die – oft von der Herrschaftskultur in schlechtere Gegenden verdrängt – ein durchaus zufriedenes Leben lebten. In den Augen der herrschenden Bevölkerung waren sie „primitiv“; in erster Linie wohl, weil sie kaum Besitz und Reichtümer ansammelten. Weil Besitz und Reichtum für unsere moderne ideologische Brille so wichtig sind, kommen die bescheiden lebenden Völker in der herrschenden Geschichtsschreibung kaum vor; wenn, dann werden sie zumeist als „primitiv“ bezeichnet.

Es gibt also eine Alternative zum Mythos der Herrschaft: Wir brauchen uns nur an unsere sehr alte menschliche Geschichte erinnern. Wir haben als Menschheit von den 200.000 Jahren Menschheitsgeschichte ca. 95% dieser Zeit in paradiesischen Verhältnissen gelebt. Daher können wir davon ausgehen, dass sich





diese Geschichte evolutionär in unseren Gehirnen und unseren ganzen Körpern eingepägt hat. Die Erinnerung an diese paradiesische Zeit ist in uns allen noch gespeichert. Wir müssen sie „nur“ wieder abrufen.

Eine neue Perspektive tut not

Bevor **wir** ich versuchen werde, die schicksalhafte Entwicklung in der Menschheitsgeschichte näher zu beleuchten, noch eine kurze Geschichte: Vielleicht kennen Sie den Film „Room“. Wenn nicht, so will ich ihn Ihnen kurz erzählen: In diesem Film wird die Geschichte einer jungen Frau Joy und ihrem fünfjährigen Sohn Jack erzählt. Die beiden sind von einem Mann namens Old Nick in einem nur neun Quadratmeter großen Raum, einer Gartenhütte, gefangen gehalten. Der Raum beinhaltet ein Bett, eine Toilette, eine Badewanne und eine rudimentäre Küche. Nach und nach erfährt man die erschreckende Vorgeschichte: Old Nick hat Joy vor sieben Jahren entführt und hält sie seither in der Hütte eingesperrt. Old Nick hat Joy offensichtlich jahrelang sexuell missbraucht und mit ihr den Sohn Jack gezeugt. Der Kleine kennt seit seiner Geburt nur diesen einen Raum. Diese neun Quadratmeter sind seine Welt. Seine einzige Verbindung zur Außenwelt sind Old Nick, der die beiden mit Lebensmitteln versorgt, ein Fernsehapparat und ein kleines Dachlukenfenster. Erschreckend, aber wahr: Jack fühlt sich in dieser seiner Welt durchaus wohl. Er kennt ja nichts anderes.

Für Jack ist dieser Raum die Welt. Für den Kleinen ist das nicht besonders schlimm, denn er kennt es nicht anders. Seine Mutter trägt noch die Hoffnung in sich, aus dieser engen Welt auszubrechen, ihren Peiniger auszutricksen und wieder in die Welt da draußen zu kommen. Eines Tages gelingt Joy – mit Jacks Hilfe – die Flucht: Sie bringt Jack bei, sich totzustellen, und wickelt ihn in einen Teppich und fordert Old Nick auf, ihn so aus dem Raum zu bringen, um ihn zu begraben. Old Nick fällt auf diese List herein und fährt mit Jack auf der Ladefläche seines Pick-ups los. Während der Fahrt gelingt Jack





die Flucht und er kann auf sich aufmerksam machen. Old Nick flieht. Die Polizei befreit Joy aus ihrem Verlies und sie und Jack erleben eine emotionale Wiedervereinigung. Es folgt eine schwierige Phase der Anpassung an die Welt da draußen. Jack muss lernen, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Joy verfällt in eine Depression. Letztlich gelingt die Umstellung und beide können in einer neuen Welt ihr Leben gestalten.

Nun, es geht mir hier nicht um den Film an sich, sondern um die Vorstellung, wie es ist, wenn man sich an eine Welt, die absolute Unfreiheit bedeutet, gewöhnt hat. Dann sind die neun Quadratmeter die Welt. Dann arrangiert man sich damit und findet vielleicht auch darin sein bescheidenes Glück. Für Jack war die Welt bis zu seinem fünften Geburtstag so.

Und nun stellen Sie sich vor, Sie und ich seien ein Stück weit auch in so einem Raum gefangen. Angenommen, wir wären gefangen von der Vorstellung, dass die Welt im Prinzip nur so sein kann, wie wir sie kennen. Ich glaube, zu einem guten Teil ist das der Fall: Diese unsere Welt ist gefangen von der Vorstellung, dass sich – in unserer modernen Welt – Politik und Gesellschaft vor allem um eines zu drehen haben: Wohlstandsvermehrung. Das Bruttosozialprodukt muss ständig gesteigert werden. Das ist nur möglich, wenn die meisten von uns als KonsumentInnen und ArbeiterInnen nach den Prämissen der Kapitalakkumulation funktionieren. Damit das passiert, werden wir schon von klein auf an diese Welt angepasst. Das nennt man Erziehung. Unsere Eltern, die diese Welt auch nur so kennen, lehren uns, wie wir in dieser Welt funktionieren sollen: Wir müssen lernen, Rollen zu spielen und unsere inneren Impulse möglichst früh und möglichst nachhaltig zu unterdrücken: So spielen wir von klein auf die Rollen von braven Mädchen und mutigen Jungen. Und wenn wir diese Rollen gut spielen, bekommen wir Belohnung in Form von Lob, Anerkennung und Konsumgütern. Vor allem bekommen wir das Gefühl der Zugehörigkeit, wenn wir uns an die Vorstellungswelt der Erwachsenen anpassen.





Nun stellen Sie sich vor: Es gäbe eine ganz andere Welt. Eine Welt, in der Sie eingeladen werden, ganz Sie selbst zu sein und Ihre Potenziale zu entfalten. Eine Welt, in der Sie von den anderen gerade deshalb geliebt und anerkannt werden, weil Sie so sind wie Sie sind. Eine Welt, in der Sie in Gemeinschaft genug produzieren, was Sie und Ihre Gemeinschaft zum Leben braucht, aber auch nicht mehr. Ich glaube, das wäre dem Paradies sehr ähnlich.

Die Menschheit hat den längsten Teil ihrer Geschichte in genauso paradiesischen Zuständen gelebt. Wie Joy sind wir durch unglückliche Umstände in einen „Room“ geraten, der sich Herrschaft, Kapitalismus und Patriarchat nennt. Doch – wie im Film – glaube ich, dass die Flucht aus diesem „Room“ gelingen kann. Die Rückkehr ins Paradies ist möglich.

Auf den folgenden Seiten will ich Ihnen erklären, warum wir aus dem Paradies vertrieben wurden und – viel wichtiger – wie wir dorthin wieder zurückkehren können.





3. SYMBOLISCH: WARUM WIR AUS DEM PARADIES VERTRIEBEN WURDEN

*Halt an, wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir.
Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.*

Angelus Silesius

Menschen haben die allermeiste Zeit ihrer Geschichte in paradieshaften Gemeinschaften gelebt: solidarisch, weitgehend ohne Hierarchien, ohne Feindschaft, glücklich und zufrieden. Durch einen schicksalhaften Umstand sind Herrschaft und gewaltige Machtkonzentrationen in unsere Welt gekommen.

Warum ist es zur Vertreibung aus dem Paradies gekommen? Wieder kann uns die Mythologie weiterhelfen. Beginnen wir bei einem der bekanntesten menschlichen Mythen: der Geschichte von der Vertreibung aus dem Paradies. Wie alle anderen Geschichten und Mythen versucht auch diese Erzählung eine Erklärung zu geben, warum etwas passiert ist und was in Zukunft helfen könnte.

Am Beginn meiner Interpretation möchte ich klar **machen**: Wenn Menschen von Gott (von der Göttin/vom Göttlichen) sprechen, so sprechen sie immer über IHRE Bilder, die sie von Gott (der Göttin/dem Göttlichen) haben. In aller Regel bezeichnen sie damit das, was IHNEN am Wichtigsten, am Heiligsten ist.

Mein Eindruck ist: Der Gott, der in der Erzählung von der Vertreibung aus dem Paradies auftritt, hat so gar nichts mit dem Gott gemeinsam, von dem z.B. Jesus erzählt. In dieser Erzählung tritt ein Herrschergott (und kein barmherziger Gott) auf. Also braucht es eine alternative Interpretation, damit diese Erzählung Sinn macht. Diese Erzählung muss meines Erachtens vor dem Hinter-





grund einer fundamentalen Auseinandersetzung zwischen zwei Weltbildern verstanden werden; auf der einen Seite das matriachale Weltbild, in dem noch der Mythos des Paradieses („Das Göttliche ist in uns.“) gilt und auf der anderen Seite das patriarchale Weltbild, in dem der Mythos der Herrschaft etabliert wird („Das Göttliche ist im außen“).

Die Erzählung von der Vertreibung aus dem Paradies enthält drei Grundaussagen:

1. Wir Menschen waren einmal in paradiesischen Zuständen.
2. Es ist dann etwas passiert, was uns davon vertrieben hat.
3. Jetzt sind wir nicht mehr im Paradies.

Dieser Geschichte nach war die Menschheit einmal im Paradies:

Das Paradies wird als ein Ort beschrieben,

- wo Mann und Frau in Frieden zusammen lebten,
- an dem es keinen Privatbesitz gab (alle Früchte der Erde für alle)
- an dem sie nackt waren, sich so zeigen konnten, wie sie wirklich waren und sich nicht dafür schämten
- wo sich das Göttliche in der gesamten Natur zeigte
- an dem die Natur für sie sorgte und sie nicht wirklich arbeiten mussten und
- es keine Gewalt gab (denn sonst wäre es wohl nicht das Paradies gewesen).

Das ist eine schöne Beschreibung einer matriarchalen, herrschaftsfreien Gesellschaft. Symbolisiert ist das Wesen dieser Gesellschaft durch die Schlange. Die Schlange war in matriarchal geprägten Kulturen häufig ein wichtiges, heiliges Symboltier für die Göttin, für Mutter Erde.¹¹ Sie steht durch ihre, sich auf der

¹¹ Vgl. Eisler 2005: 143: *Schlangen sind eines der häufigsten Motive in neolithischen Ausgrabungsstätten.*





Erde dahinschlängelnde Bewegungsform schon allein körperlich in sehr enger Verbindung zur Erde. Nach der Logik der Schlange – also dem matriarchalen Weltbild entsprechend – ist die gesamte Natur ein Paradies. Überall ist das Göttliche zu finden: in der Natur, im Zusammenleben der Menschen und in den Menschen selbst: Es war ein Garten Eden, der durchtränkt war vom Göttlichen; ein Garten Eden, in dem Menschen Tausende Jahre lebten.

Doch dann passiert etwas Eigenartiges. Gott tritt auf. – Und wie reagiert der Mensch? Er fürchtet sich und versteckt sich. Offensichtlich hat er Angst vor diesem Gott. Er ahnt, dass von ihm Unheil ausgeht.

Allein schon die Tatsache, dass ein „Gott“ auftritt, ist radikal neu. Das paradiesische Leben war dadurch gekennzeichnet, dass alle Welt vom Göttlichen durchtränkt war. Nun gibt es im Außen ein Wesen, das als „Gott“ bezeichnet wird. Es erlässt Gebote. Es bestraft. Es verbreitet Angst. Es erinnert sehr stark an einen weltlichen Herrscher.

Dieser Gott bringt ein völlig neues Weltbild in die Welt. In der Erzählung heißt es, dass Gott ein Gebot erlässt: Die Menschen dürfen von allen Früchten essen, nur von einem Baum nicht; nämlich vom Baum der Unterscheidung von Gut und Böse. An die Stelle der matriarchalen, herrschaftsfreien Logik setzt Gott die patriarchale, herrschaftliche Logik. Diese zeichnet sich durch folgende Grundelemente aus:

- 1. Gott ist im Außen und konzentriert in einem Wesen.** (Davor war das Göttliche in allem, das lebt.)
- 2. Besitz und die Institution des Privateigentums werden eingeführt:** Gott meldet exklusiven Besitzanspruch auf einen Baum an, wo doch bisher die Früchte dieser Erde ALLEN Menschen gleichermaßen gehört haben.





3. **Herrschaft:** Gott erteilt Befehle. Weil die Menschen nicht folgen, müssen sie harte Konsequenzen erleiden: Wegen einer kleinen Übertretung eines einzigen Menschen (ein Apfeldiebstahl!) wird die gesamte Menschheit brutal abgestraft.
4. **Unterscheidung von Gut und Böse:** Gott will genau jenen Baum haben, von dem er sagt, dass man durch die Früchte dieses Baumes die Erkenntnis von Gut und Böse gewinnen würde. Davon dürfen die Menschen nicht essen. Die Unterscheidung von Gut und Böse macht nur Sinn, wenn nicht bloß eine Person zu einer Auffassung kommt, was gut und was böse ist, sondern es eine gesellschaftliche Institution gibt, die diese Maßstäbe mit Macht durchsetzt. Gott selbst ist in dieser Geschichte der Proponent dieser Macht.
5. **Patriarchat:** Der Mann wird vom Partner zum Herrn der Frau, wie es in der Erzählung explizit heißt. Die neue hierarchische Gliederung der Gesellschaft wird auf das Geschlechterverhältnis übertragen.

Das Gebot Gottes ist aus matriarchaler Sicht ein Affront. Denn in der matriarchalen Welt war alles göttlich und daher standen alle Früchte der Erde allen Lebewesen zur Verfügung. So etwas wie exklusiven Privatbesitz und Privateigentum hat es dort nicht gegeben. Auch die Idee von Gut und Böse hatte im Paradies keinen Platz. (Freilich muss es auch im Paradies eine Moral gegeben haben, denn wenn es völlig egal gewesen wäre, wie Menschen miteinander umgehen, also wenn es völlig egal wäre, ob Menschen lieben oder morden, ob sie stehlen oder einander helfen, dann könnten wir schwerlich von einem Paradies sprechen. Statt der herrschaftlichen Unterscheidung von Gut und Böse galt im Paradies offensichtlich ein anderer Maßstab. Ich nenne ihn den Maßstab der Stimmigkeit: Im Paradies konnten die Menschen offenbar darauf vertrauen, dass sie – wenn sie auf ihr inneres, göttliches Wesen hören – in weitgehender Harmonie mit den anderen Menschen leben. Weil wir Menschen von





unserem Wesen her soziale, kooperative Wesen sind, brauchen wir nur auf uns selbst horchen, um sozial zu sein. Im Paradies braucht es kein abstraktes, herrschaftlich diktiertes Gut und Böse.)

Nun, in der Geschichte passiert, was passieren muss: Es kommt zur Auseinandersetzung zwischen matriarchalem und patriarchalem Weltbild. Anders ausgedrückt: Die Schlange akzeptiert die Herrschaftslogik Gottes nicht. Sie stiftet die Menschen an, dieses Gebot zu missachten. In der Frau (Eva) findet sie ihre erste Verbündete. Doch auch der Mann (Adam) ist bereit, das Gebot Gottes (Privateigentum, Gut-und-Böse und Herrschaft) zu missachten.

In der Folge zeigt Gott, sprich das hierarchisch-patriarchale Weltbild, sein wahres Gesicht: Die Menschen werden als Strafe für ihren Ungehorsam – ohne jede Vorwarnung oder vorige Ermahnung – für immer aus dem Paradies verbannt. Wegen einer lächerlich kleinen Übertretung (ein Apfeldiebstahl!) eine unglaublich folgenreiche Bestrafung: Vertreibung aus dem Paradies. In der Erzählung spricht Gott zu Eva: „Ich will dir viel Schmerzen schaffen, wenn du schwanger wirst; du sollst mit Schmerzen Kinder gebären; und dein Verlangen soll nach deinem Manne sein, und er soll dein Herr sein.“ (Gen 16) Und zu Adam sagt er: „Verflucht sei der Acker um deinetwillen, mit Kummer sollst du dich darauf nähren dein Leben lang. Dornen und Disteln soll er dir tragen, und sollst das Kraut auf dem Felde essen. Im Schweiße deines Angesichts sollst du dein Brot essen.“ (Gen 17-19)

Eigentlich will uns diese Erzählung sagen: Das Problem ist das hierarchisch-patriarchale Gottesbild, verkörpert im strafenden herrschenden Gott. Dieser setzt Dinge in die Welt, die es im matriarchalen Reich der Schlange nicht gegeben hat: Privateigentum, Erkenntnis von Gut und Böse, Herrschaft und patriarchale Ordnung. Gleichzeitig sagt sie auch: Wenn wir wieder zurück ins Paradies wollen, dann müssen wir genau diese „Erfindungen“ des strafenden Gottes überwinden.





Ein bemerkenswerter Aspekt ist noch der Schluss der Geschichte: Die Menschen erkennen mit der Vertreibung aus dem Paradies, dass sie nackt waren. Das ist sowohl im konkreten also auch im übertragenen Sinn interessant. Offenbar war es in matriarchalen Gesellschaften viel selbstverständlicher, sich körperlich nackt zu zeigen. So wie wir von Gott bzw. von der Göttin geschaffen wurden, so konnten sie sich auch den anderen Menschen zeigen. In Herrschaftskulturen wird das Verhüllen wichtig. Das ist nicht bloß im äußerlichen, körperlichen Sinn zu verstehen. Auch im übertragenen Sinn ist Nacktheit tabu: Seit der Vertreibung aus dem Paradies dürfen wir uns nicht mehr so zeigen, wie wir – als Subjekte – wirklich sind: Wir müssen eine Rolle spielen. Wir müssen vor den anderen eine Fassade aufbauen. Wir sind zu Objekten geworden.

Soweit zur Erzählung von der Vertreibung aus dem Paradies. Die Frage ist nun: Was ist da historisch passiert? Wie konnten Privateigentum, Gut-und-Böse, Herrschaft und Patriarchat in die Welt kommen? Oder anders gefragt: Wer oder was hat uns historisch gesehen aus dem Paradies vertrieben? Um die Frage zu klären, müssen wir die Menschheitsgeschichte genauer ansehen.





4. DREI DIMENSIONEN UNSERES SEINS

*Die Natur lässt sich nicht verändern,
außer dass man sich ihr fügt.*

Gregory Bateson

An die Stelle des Mythos der Herrschaft setzte ich den Mythos vom Paradies. Ich glaube, dass wir Menschen – durch den langen Weg durch die Evolution – unserem Wesen nach für das Leben im Paradies geschaffen sind. Damit stellt sich freilich die Frage, was ist das Paradies?

Paradiesische Zustände erleben wir Menschen im Leben dann und nur dann, wenn drei Dimensionen unseres Seins ausreichend erfüllt sind.

Erstens: Als Menschen sind wir mit der Natur (Mutter Erde) verbunden. Sie stellt uns Luft, Wasser, Wärme, Lebensmittel u.v.a.m. zur Verfügung. Ohne diese Verbindung zur Natur wäre kein Leben auf dieser Erde möglich.

Zweitens: Als Menschen hätten wir niemals überlebt, wenn wir uns nicht zu Gemeinschaften zusammengeschlossen und mit konkreten Menschen freundschaftlich-emotionale Verbindungen aufgenommen hätten. Ohne Du kein Leben. Ohne Du kein Überleben.

Und schließlich drittens: Wir hätten als konkrete Menschen wohl keinen ausreichenden Lebenswillen entwickelt, wenn wir uns in dieser Welt nicht in einem Mindestmaß entsprechend unserer Anlagen, Talente, Fähig- und Fertigkeit (Selbst) entfalten könnten. Ohne die Entfaltung dieses individuellen Selbst kein Sinn im Leben.





**NATUR /
MUTTER ERDE**

DU

ICH

Wenn diese drei Grunddimensionen des Lebens ausreichend erfüllt sind, dann erblüht menschliches Leben.

Drei Grundbedürfnisse

Auf Basis dieser Grunddimensionen menschlichen Seins postuliere ich drei Grundbedürfnisse.

Erstens: das Grundbedürfnis nach (materiellem) Überleben: Wie alle Lebewesen ist der Mensch eingebettet in die Natur: Er braucht Luft, Wasser, Nahrung, bestimmte klimatische Bedingungen und vieles andere mehr. Ohne Sonne kein Leben auf dieser Erde. Ohne andere Pflanzen und Tiere kann kein Mensch leben. Der Mensch braucht eine ausreichende Ausstattung von Nahrungsmitteln, ein Dach über dem Kopf und eine halbwegs sichere Umgebung. Alles, was wir Menschen an materiellen Dingen zum Überleben brauchen, bezeichne ich als materielles Grundbedürfnis.¹² (Um gleich eines festzuhalten: Der Mensch braucht keinen Überfluss. Das Konsumniveau, das wir heute in der westlichen Überfluggesellschaft gewohnt sind, geht weit über das hinaus, was für die Erfüllung des Grundbedürfnisses nach materieller Ausstattung nötig ist.)

Zweitens das Grundbedürfnis nach Verbundenheit: Um zu überleben, müssen wir als Menschen mit anderen vernetzt sein. Diese Grunderfahrung machen wir Menschen schon vorgeburtlich: Ohne Mutter und Vater wären wir nicht. Ohne Mutter keine vorgeburtliche Entwicklung. Ohne Menschen, die sich von unserer Geburt an um

¹² Diese Definition geht über die rein ökonomische Dimension hinaus, weil die Ökonomie bei ihrer Definition von materiellen Grundbedürfnis nur an (knappe) mit Geldwert bemessene Dinge denkt. Luft, die zum Beispiel zum Überleben essenziell ist, hat keinen Geldwert und ist daher in der rein ökonomischen Definition von Grundbedürfnissen nicht mitbedacht.





unser Wohl kümmern, hätten wir niemals groß werden können. Und auch als Erwachsene brauchen wir viele andere Menschen, um zu überleben: Nur arbeitsteilig sind wir im Normalfall fähig, das Leben zu meistern. Weil das so ist, haben wir im Laufe der Evolution so etwas Tolles wie „Emotionen“ entwickelt. Diese binden uns an konkrete andere Menschen. Unsere Gehirne sind so gebaut, dass emotionale Verbindungen wahre „Begeisterungstürme im Hirn“¹³ auslösen: Wenn wir von liebenden Menschen angelächelt werden oder wenn Menschen auf unser Tun positiv reagieren, dann löst das zuerst im Hirn und in der Folge im gesamten Körper Prozesse aus, die uns rundherum wohl fühlen lassen.

Drittens das Grundbedürfnis nach Entfaltung unserer Potenziale: Wir wollen die in uns steckenden, individuellen Potenziale entfalten. Wir wollen das „Selbst sein, das wir in Wahrheit sind“ (© Sören Kierkegaard): Wenn wir tun, was für uns selbst wirklich Bedeutung hat, erleben wir den emotionalen Zustand der Begeisterung. Als Kleinkind löst jede neue Entdeckung, jede neue Erkenntnis „im Gehirn einen für uns Erwachsene kaum noch nachvollziehbaren Sturm der Begeisterung aus.“¹⁴ 20-50 mal am Tag erleben Kleinkinder solche Zustände: ein Käfer, ein Baustein, eine Sandkiste oder eine Rechenaufgabe – jedes Mal kommt es dabei im Gehirn zur Aktivierung der emotionalen Zentren.

Damit sich Leben entfalten kann – und dies in Fülle tun kann – braucht es die Befriedigung ALLER drei Grundbedürfnisse:

MATERIELLE GRUNDBEDÜRFNISSE	VERBUNDENHEIT	ENTFALTUNG UNSERER POTENZIALE
• Nahrung • Wohnraum • Frieden • Reserven	• Beziehungen • Gemeinschaft • FreundInnen	• Fähigkeiten • Fertigkeiten • „unser Wesen“ • „unser Geist“

¹³ Hüther 2011: 94

¹⁴ Hüther 2015: 104





Nur wenn alle drei Grundbedürfnisse ausreichend erfüllt sind, dann wird in uns ein „Wohlfühl-Cocktail“ (© Joachim Bauer) aus Botenstoffen wie Dopamin, Oxytocin und körpereigenen Opioiden produziert.¹⁵ Eine gute Speise, ein Lächeln oder eine neue Erkenntnis, kann dann einen neuen Stoß an „Wohlfühl-Cocktail“ in den ganzen Körper schießen. Wir fühlen uns rundherum wohl. Wir fühlen uns im Paradies.

Als (Klein)kinder haben wir diese „Begeisterungstürme im Hirn“ (© Gerald Hüther) mehrmals täglich erleben dürfen. Die Sehnsucht nach voller Befriedigung unserer Bedürfnisse ist laut Hüther „so fest im Gehirn verankert, dass wir ihre Sehnsucht danach nie verlieren.“¹⁶ Anders gesagt: Die Sehnsucht nach einem Leben im Paradies geht niemals verloren.

Die Schmerzgrenze

Wird jedoch eines unserer Grundbedürfnisse über längere Zeit nicht erfüllt, so werden Menschen an die Schmerzgrenze (© Joachim Bauer¹⁷) gebracht. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn Menschen hungern müssen oder körperlich angegriffen werden. Dann springt im Körper ein Mechanismus an, der uns Menschen in Alarmzustand versetzt und so einen zusätzlichen Energiestoß gibt, um diese Situation abzuwenden. Kurz zusammengefasst laufen im Körper folgende Prozesse ab: Zuerst werden die Angstzentren (Mandelkerne) sowie die Ekelzentren (Insulae) aktiviert. Die Nervenzellen der Mandelkerne schütten den Neurotransmitter Glutamat aus. Der Anstieg von Glutamat bewirkt, dass im Körper Cortisol und Noradrenalin ausgeschüttet werden. Dieser Stress-Cocktail aus Glutamat, Cortisol und Noradrenalin setzt den gesamten Körper in Alarmzustand; einschließlich Herz, Kreislauf und Psyche. Das aktiviert das Aggressionszentrum.

¹⁵ Bauer 2008: 31ff

¹⁶ Hüther 2015: 140f

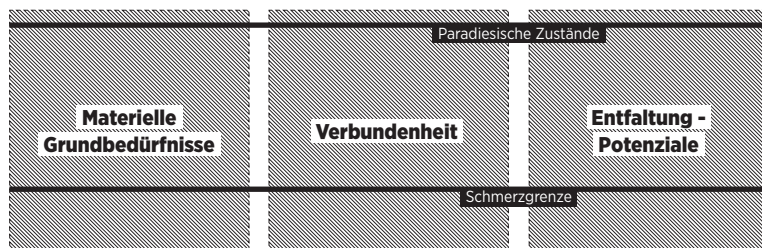
¹⁷ Bauer 2011: 49





Evolutionär hat dieser Aggressionsmechanismus eine wichtige Funktion: Angestachelt vom Stress-Cocktail wird der Mensch motiviert, die **für ihn bedrohliche** Lage (körperlicher Schmerz oder Ausgrenzung aus der Gemeinschaft) durch aktives Verhalten zu beenden: Der Schmerz soll abgewehrt bzw. die Zugehörigkeit zur Gemeinschaft wiederhergestellt werden. Bevor sich die Aggression beim Menschen allerdings in konkretes Verhalten umsetzt, „durchläuft sie eine Art neurobiologische Kontrollschleife“¹⁸: Im „Präfrontalen Cortex“ wird kalkuliert, welche Folgen das aggressive Handeln für die eigene Person ergeben könnte, aber auch wie sich andere Personen fühlen würden, wenn wir unserer Aggression freien Lauf lassen. Durch diese „frotolimbische Schleife“ erfährt die Aggression in der Regel eine Mäßigung. Aggression macht also – aus individueller Sicht – durchaus Sinn, wenn sie als „Hilfssystem des Motivationssystems“¹⁹ agiert und die Menschen wieder zu Verhalten motiviert, das zur Bildung des Wohlfühl-Cocktails beiträgt.

Halten wir also fest: Es gibt also bei allen drei Grundbedürfnissen so etwas wie eine Schmerzgrenze. Und es gibt etwas „Paradiesisches“, das sich dann einstellt, wenn *alle drei* Bereiche ausreichend befriedigt werden. Paradiesische Zustände erleben wir offenbar nur dann, wenn es sich wie folgt verhält:



Wie schon gesagt, glaube ich, dass unsere menschlichen Vorfahren die längste Zeit in paradiesischen Zuständen gelebt haben. Vor gut 5.000 Jahren begann jedoch ein Prozess, der ALLE Menschen eines Volkes/Stammes/Region permanent an die Schmerzgrenze gebracht hat.

¹⁸ Bauer 2011: 53

¹⁹ Bauer 2011: 61





Exkurs: Maslow'sche Bedürfnispyramide

Heutzutage werden zentrale menschliche Bedürfnisse meist in Form einer Pyramide, der sogenannten „Maslow'schen Bedürfnispyramide“ dargestellt. In dieser Darstellung gibt es eine Hierarchie bei den Bedürfnissen. An der Basis stehen die materiellen Grundbedürfnisse, dann Sicherheitsbedürfnisse, gefolgt von sozialen und „Ich“-Bedürfnissen. An der Spitze steht die Selbstverwirklichung.



Die Darstellung der Maslowschen Bedürfnishierarchie in Form einer Pyramide wird Abraham Maslow (1908-1970) oft fälschlich persönlich zugeschrieben, ist tatsächlich aber eine spätere Interpretation seiner Arbeit durch andere. Maslow selbst hat eine viel komplexere Darstellung der menschlichen Bedürfnisse und Motivation erarbeitet.





Ich denke, dass die Maslowsche Bedürfnispyramide die menschliche Wirklichkeit sehr verzerrt darstellt. Die Beliebtheit dieser Pyramide spiegelt meines Erachtens mehr die gesellschaftliche Werthaltung einer kapitalistischen Gesellschaft als die Wirklichkeit wider. Denn für die Aufrechterhaltung der kapitalistischen Steigerungslogik ist es wichtig, dass sich Menschen vor allem über Konsum (und dessen Sicherstellung) definieren. Die Maslowsche Bedürfnispyramide wird in der Regel so interpretiert, dass wir in erster Linie mit der Befriedigung unseren materiellen Grundbedürfnissen (oder deren Sicherung) beschäftigt sind. Dies ist auch dann noch der Fall, wenn wir – jedenfalls im reichen Westen – in einer historisch einmaligen Überfluggesellschaft leben. Soziale und individuelle Bedürfnisse werden ständig hintangestellt. Der Mensch wird in der gängigen Interpretation der Maslowschen Bedürfnispyramide als nimmersatter Konsument wahrgenommen. Das ist zwar im Sinne der kapitalistischen Steigerungslogik, jedoch nicht im Sinne des umfassenden Wohlbefindens von Menschen.

Die Erkenntnisse der Neurobiologie zeigen meines Erachtens sehr deutlich, dass beispielsweise soziale Bedürfnisse (Verbundenheit mit anderen Menschen) genauso wichtig sind wie materielle Bedürfnisse. Im Gehirn werden die gleichen Schmerzzentren angeregt, wenn wir aus der Gemeinschaft ausgestoßen werden als wenn uns körperlicher Schmerz angetan wird oder wir ums Überleben fürchten. Daher glaube ich, dass ein Modell, das materielle, soziale und ICH-Bedürfnisse auf eine Stufe stellt, die Wirklichkeit besser abbildet als die Maslow'sche Bedürfnispyramide.²⁰

²⁰ Freilich könnte man auch die Maslowsche Bedürfnispyramide so interpretieren, dass mit den materiellen Bedürfnissen nur die absolute Basis (und deren Sicherung) gemeint sind. Ich halte es aber für zutreffender, die drei Dimensionen als völlig gleichwertig darzustellen.





5. DIE GESCHICHTE DER HERRSCHAFT

Heute (...), da eine zweite gesellschaftliche Transformation in den Bereich des Möglichen rückt - diesmal der Wandel von der dominatorisch strukturierten zu einer fortschrittlichen Form der partnerschaftlichen Gesellschaft -, ist es notwendiger denn je, dass wir uns, so gut es geht, über jene erstaunliche Epoche aus unserer versunkenen Vergangenheit informieren.

Riane Eisler

Blicken wir nun zurück in die menschliche Geschichte:
Die Entwicklung der Menschheit hat vor ca. 6 Millionen Jahren begonnen²¹: „Ihren Ausgangspunkt nahm sie vermutlich in Afrika, wo die ältesten Funde gemacht wurden. Inzwischen sind verschiedene Hominidenarten entdeckt worden, von denen aber nicht alle direkte Vorfahren des Homo sapiens sind. Diese verschiedenen Arten von Hominiden starben im Laufe der Zeit aus, darunter in Europa auch der Neandertaler. Überlebt hat einzig die Gattung Homo sapiens.“²²

Mehrere Hominidenarten tauchten in den letzten Millionen Jahren auf: Aus dem Homo habilis (vor 2,3 – 1,5 Millionen Jahren) entwickelte sich der Homo ergaster (vor ca. 1,8 – 1 Million Jahren), der ganz Afrika besiedelte. Der Homo ergaster erlernte den aufrechten Gang und ging daher als Homo erectus in die Geschichte ein. Er nutzte bereits Feuer, stellte Werkzeuge her und entwickelte auch eine Sprache. Er breitete sich in der europäischen Altsteinzeit (1,2 Mio – 100.000 Jahre v.d.Z.) auch in Europa und Asien aus. In der ausgehenden europäischen Altsteinzeit (vor ca. 200.000 Jahren) entwickelte sich in Afrika der Homo sapiens; jene Menschengattung, die sich durch größeres Gehirn, enge Kooperation und Ausdauerfähigkeit von anderen Hominidenarten unterschied.

²¹ Ich beziehe mich in den folgenden Ausführungen v.a. auf das spannende Buch „Macht Geschichte Sinn“ von Ursula Seghezzi (2011).

²² Seghezzi 2011: 44





„Im Zeitraum von 600.000 v.d.Z. bis 10.000 v.d.Z. traten weltweit große Klimaschwankungen auf: Extreme Kälteperioden (Eiszeiten) wechselten mit warmen Zwischeneiszeiten ab. Die einzelnen Eiszeiten und Zwischeneiszeiten dauerten jeweils mehrere 10.000 Jahre. Heute leben wir wieder in einer Zwischeneiszeit.“²³

In Europa der Mittelsteinzeit (100.000–40.000 Jahre v.d.Z.) entwickelte sich aus dem Homo ergaster die Menschenart der JägerInnen und SammlerInnen, deren Hauptvertreter der Neandertaler und der Cromangnonmensch waren.²⁴ Die Werkzeuge waren ausgefeilter. Die Toten wurden bereits begraben, was zum einen auf ein starkes Gefühl der Verbundenheit zu konkreten Menschen schließen lässt und zum anderen auch eine entwickelte religiöse Vorstellungswelt nahe legt. Die Tatsache, dass man einander als konkrete Persönlichkeiten wahrnahm, führte dazu, dass man ein kultisches Leben entwickelte und die Toten als Teil der menschlichen Gesellschaft wahrnahm. Leben und Tod waren essenzieller Bestandteil der Natur.

Um etwa 40.000 v.d.Z. kam der homo sapiens von Afrika auch nach Europa.²⁵ Vermutlich verließ er aufgrund einer lang anhaltenden Dürreperiode seine afrikanische Heimat. Sein Aufkommen markiert die europäische Jungsteinzeit (40.000–10.000 Jahre v.d.Z.). Er war größer und schlanker als der Neandertaler, lebte mit diesem aber noch ca. 10.000 Jahre parallel in Europa. Die Neandertaler starben ca. um 35.000 v.d.Z. aus. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen war es nicht so, dass der Homo sapiens den Neandertaler verdrängte oder ausrottete. Der Homo sapiens besaß offenbar – besser als der Neandertaler – die Fähigkeit, sich auf wechselnde Umweltbedingungen anzupassen. Offenbar hat das größere Gehirn – via Emotionen – die authentische Verbundenheit zwischen den homosapiens-Menschen gefördert. Damit waren sie fähig, intensiv miteinander zu kooperieren. Das dürfte der entscheidende Grund gewesen sein, weshalb der Homo sapiens die klimatischen Veränderungen überstand, ja sich dann noch gleich über die ganze Erde ausbreitete.

²³ Seghezzi 2011: 45

²⁴ Vgl. Seghezzi 2011: 44

²⁵ Seghezzi 2011: 44





Besonders wichtig dafür waren die Entwicklung einer komplexen Sprache, die Herstellung von technischen Geräten und die Entwicklung von gemeinschaftlichem Jagd- und Sammelverhalten.

Der Homo sapiens konnte sich aufgrund seines größeren Gehirns besser an neue Verhältnisse anpassen. Bei großem Gehirn denken wir neuzeitliche Menschen sehr rasch an unsere größeren intellektuellen Fähigkeiten. Freilich brauchen wir fürs Planen und Organisieren ein großes Gehirn. Noch viel dringender brauchen wir jedoch ein großes Gehirn für die Verarbeitung von Emotionen. „Mehr Gehirn“ heißt vor allem einmal „mehr Emotionen“. Emotionen haben evolutionär gesehen die Funktion, konkrete Menschen mit anderen konkreten Menschen zu verbinden. „Mehr Gehirn“ bedeutet also „mehr Emotionen“, bedeutet also „mehr Verbundenheit“. Also heißt die Entwicklung von größeren menschlichen Gehirnen, dass sich die Vernetzung von konkreten Menschen als großer evolutionärer Vorteil herausgestellt hat.²⁶

Unsere Vorfahren lebten als halbnomadisierende Sippen, die eng miteinander verbunden waren: „Um sich das Leben unserer frühesten Vorfahren vorstellen zu können, dürfen wir nicht unser heutiges Zusammenleben auf diese Zeit zurückprojizieren. Die Kleinfamilie hätte unter altsteinzeitlichen Bedingungen nicht überlebt. Wahrscheinlicher ist das Zusammenleben als Familiensippen.“²⁷ Die Fähigkeit zur Kooperation und Vernetzung mit konkreten anderen Menschen ist ein evolutionäre Faktor, der es Menschen möglich machte, in ganz verschiedenen Regionen zu leben und große Klimaverschiebungen zu bewältigen. In allen Regionen lebten Menschen in kleinen, überschaubaren Gemeinschaften, wo sie gemeinsam arbeiteten, sammelten, schliefen, aßen und spielten.²⁸ Es scheint so gewesen zu sein, dass „die Frauen das Zentrum und, als Sammlerinnen die Grundversorgerinnen bildeten. Die Männer

²⁶ Vgl. Hüther 2015

²⁷ Seghezzi 2011: 49

²⁸ Vgl. Betz und Kimsey-House 2015: 17





waren beweglicher und versorgten die Gemeinschaft als Jäger und Fischer mit.“²⁹

Geschlechterspezifische Arbeitsteilung hat es in der langen menschlichen Geschichte wohl gegeben, sie war in den meisten Regionen nicht sehr streng. Vieles wurde gemeinsam verrichtet. Die Sozialstruktur war egalitär. So etwas wie Herrschaft gab es nicht.

Fassen wir also einmal die Charakteristika unserer steinzeitlichen Vorfahren, des Homo sapiens sapiens, zusammen:³⁰

- Sie lebten als Halbnomaden in egalitären, polygamen Sippenstrukturen.
- Das Gefühl der Verbundenheit zu konkreten anderen Menschen war stark ausgeprägt.
- Die Gemeinschaften waren matri-zentrisch (Mutter/Frau im Zentrum) und von überschaubarer Größe.
- Herrschaftsverhältnisse im Sinne von Machtkonzentrationen hatten sich keine herausgebildet.
- Die Menschen fühlten sich verbunden mit Mutter Natur, mit ihren AhnInnen und in ihrer Gemeinschaft. Das Weltbild war zyklisch: „Alles Leben kommt und vergeht und ist eingebettet in ein großes Ganzes.“ So gesehen war ihr Weltbild magisch-beseelt.
- Das Gottesbild ist weiblich geprägt. Riane Eisler spricht von „der Göttin“: „Die höchste Macht, die hier das Universum regiert, ist eine göttliche Mutter, die ihrem Volk das Leben gibt, es mit materieller und spiritueller Nahrung versorgt und ihre Kinder selbst im Tod nicht verlässt, sondern sie wieder aufnimmt in ihren kosmischen Schoß.“³¹ Wie Welt ist durchtränkt vom Göttlichen. Das Göttliche will das Leben. Es will das Leben in Fülle.

²⁹ Über die Bedeutung der Jagd in der menschlichen Geschichte gibt es auch unterschiedliche Ansichten: Das alte Bild vom „Mann als Jäger“ ist auch der Brille von herrschaftlich geprägten Archäologen geschuldet. Denn es gibt zum Beispiel deutliche Indizien, dass fleischliche Nahrung am Speiseplan unserer steinzeitlichen VorfahrInnen eine untergeordnete Rolle gespielt hat.

³⁰ Vgl. Seghezzi 2011: 49ff

³¹ Eisler 2005: 52





- Sie kannten keinen Privatbesitz.
- Sie kannten keine allgemein gültige Vorstellung von Gut und Böse. Freilich gab es schon Vorstellungen, was lebensdienlich und was lebensfeindlich ist; Vorstellung, was sich stimmig anfühlt und was nicht. Aber die Vorstellung, es gäbe eine machtvolle Instanz, die feststellen könne, was gut und böse sei, konnte sich erst entfalten, als sich Machtkonzentrationen herausbildeten.

Bemerkenswert ist die Tatsache, dass AnthropologInnen, die über sogenannte primitive Völker im 19. und 20. Jahrhundert forschten³², zu ganz ähnlichen Ergebnissen kommen. Diese Völker waren offenbar mit modernen Herrschaftskulturen noch nicht in engeren Kontakt getreten. Sahlins (1972) fand folgende Charakteristika dieser Völker vor:

- Sie haben kaum Privatbesitz: Die Produktionsmittel, die es zum Überleben braucht, sind in Gemeinschaftsbesitz.
- Armut und Hunger sind – außerhalb von kollektiven Notzeiten – unbekannt.
- Sie vertrauen in den Überfluss der natürlichen Ressourcen. Eine Vorstellung von Knappheit ist ihnen fremd.
- Tätigkeiten, die wir heute als Arbeit bezeichnen würden, nehmen vielleicht 2-4 Stunden am Tag ein.
- Die Wirtschaft zeichnet sich durch Unterproduktion aus: Es könnte ohne weiteres mehr produziert werden, doch man sieht keinen Sinn darin, mehr zu produzieren als man für das Überleben (und die Reservehaltung) braucht.
- Man produziert in Gemeinschaft, man verarbeitet (kocht) gemeinsam und konsumiert gemeinsam.
- Gemeinschaften waren untereinander in Verbindung: Tauschhandel fand statt, die „Bezahlung“ waren Geschenke und Gegengeschenke. Es sollte einen Ausgleich geben. In diesen „Handel“ floss jedoch auch die Ausstattung der jeweiligen Gemeinschaften ein. „Reichere“ Gemeinschaften hatten die „Verpflichtung“,

³² Vgl. Sahlins 1972





größere Geschenke zu machen. GewinnerInnen waren immer beide Seiten, weil sie sich in der Begegnung selbst zum Geschenk machten.

Zu einem ähnlichen Befund kommt auch Erich Fromm (1971) in seiner Beschreibung der kulturell auf jungsteinzeitlichem Niveau lebenden PflanzerInnen-Kulturen. Er zeichnet das Bild von friedliebenden sesshaften Kulturen: In diesen Gesellschaften „sind Ideale, Sitten und Institutionen vor allem darauf ausgerichtet, dass die der Erhaltung und dem Wachstum des Lebens in allen seinen Formen dienen. Feindseligkeiten, Gewalttätigkeiten und Grausamkeiten sind in der Bevölkerung nur in minimalem Ausmaß zu finden, es gibt keine harten Strafen, kaum Verbrechen, und der Krieg als Institution fehlt ganz oder spielt nur eine äußerst geringe Rolle. Die Kinder werden freundlich behandelt, schwere körperliche Züchtigung gibt es nicht. Die Frauen sind den Männern in der Regel gleichgestellt, oder sie werden wenigstens nicht ausgebeutet oder gedemütigt. Die Einstellung zur Sexualität ist ganz allgemein tolerant und bejahend. Man findet wenig Neid, Geiz, Habgier und Ausbeutung. Es gibt auch kaum Rivalität oder Individualismus, aber sehr viel Kooperation. Persönliches Eigentum gibt es nur in Bezug auf Gebrauchsgegenstände. In der allgemeinen Haltung kommt Vertrauen und gläubige Zuversicht zum Ausdruck, und dies nicht nur den anderen gegenüber, sondern besonders auch gegenüber der Natur; ganz allgemein herrscht gute Laune, und depressive Stimmungen sind relativ selten.“³³

³³ Fromm 1977: 191





Die neolithische Revolution

Vor ca. 12.000 Jahren hat sich das Klima deutlich erwärmt. Wieder war die Kreativität unserer Vorfahren gefragt. Manche Jagdmethoden mussten umgestellt werden. Die letzten Großwildtiere verschwanden, neue Tiere wie Rotwild oder Wildschweine bevölkerten die Wälder. Die größte Anpassung war jedoch die Sesshaftwerdung: Aus den JägerInnen und SammlerInnen wurden AckerbauerInnen. Die neolithische Revolution veränderte das Zusammenleben und die Wohnheiten grundlegend. Es entstand in relativ kurzer Zeit eine sesshafte Ackerbaukultur. Die Zentren waren in Anatolien, im Zwischenstromland (heutiger Irak und Iran) sowie im östlichen Mittelmeerraum.³⁴ Es entstanden erstmals Siedlungsformen, die bis zu 3000 Menschen umfassen konnten. Der Großteil der Menschen lebte aber nach wie vor in Dörfern mit 50-250 Menschen.

Mit dem Übergang zu einer Ackerbau-Kultur änderte sich die ökonomische Basis: Man begann zum einen Wildgräser systematisch zu züchten: Weizen, Gerste, Hirse sowie Hülsenfrüchte wurden angebaut und geerntet. Damit das möglich war, mussten die Zyklen der Natur genau beobachtet werden, viel erforscht und viel erlernt werden. Zum anderen wurden Wildtiere zu Haustieren gezähmt. Vermutlich wurde der Hund schon vor der Jungsteinzeit gezähmt, bei Rindern und Schweinen gelang dies aber erst im Zuge der neolithischen Revolution. Die neue Lebensweise machte eine ausgeklügelte Vorratshaltung nötig: Auch dafür mussten die technischen Innovationen der Lagerung erst gemacht und verfeinert werden. Befestigte Häuser wurden gebaut, textiles Gewebe wurde entwickelt und verarbeitet, usw.

Neben der neuen Agrarkultur hatte auch die Nahrungsbeschaffung durch die alte Lebensweise des Sammelns und Jagens eine bedeutende Rolle. Bemerkenswert ist jedenfalls, dass die Krise, die durch die Erwärmung der Erde am Beginn der Jungsteinzeit

³⁴ Vgl. Seghezzi 2011: 59ff





ausgelöst wurde, von den Menschen mit ihrem ungeheuer kreativen Potenzial bewältigt wurde. Sie reagierten auf diese Umbruchsituation, indem sie etwas völlig Neues schufen. Sie hätten daran auch zugrunde gehen können, wie es das Schicksal vieler Pflanzen- und Tierarten war. Aber diese „globale Krise“ wurde mit Bravour bewältigt: Altbewährtes wurde aufgegeben, damit sich eine neue Lebensform entwickeln konnte. (Eine Tatsache, die auch für die heutige globale Krise sehr hoffnungsvoll stimmt.)

An der Sozialstruktur änderte sich zunächst wenig: Die egalitäre Struktur wurde beibehalten, es entwickelte sich zwar vermehrte Aufgabenteilung (auch zwischen den Geschlechtern), aber es scheint so gewesen zu sein, dass der Wert der Tätigkeiten der gleiche war. Weder innerhalb einer Sippe noch zwischen den Sippen scheint es in dieser Zeit so etwas wie Hierarchie oder Konkurrenz gegeben zu haben. „Wir können davon ausgehen, dass sich die Sozialform der Muttersippe auch in der Jungsteinzeit nicht geändert hat. Eine Hauseinheit bestand aus einer einzelnen Sippe. Sie umfasste die Mutter, die Mutterbrüder und ihre Söhne und Töchter und deren Kinder, also alles „aus einer Mutter Geborenen“.“³⁵

In den matriarchalen Gesellschaften war das moderne Konzept der biologischen Vaterschaft unbekannt. Vermutlich war es so, dass die geschlechtsreifen Frauen die Männer einer anderen Sippe empfangen und mit ihnen sexuelle Kontakte hatten. Die so gezeugten Kinder blieben in der eigenen Muttersippe. Sämtliche Mitglieder der Muttersippe (Männer wie Frauen) kümmerten sich um die Kinder, in denen man vermutlich die Wiederkehr von verstorbenen AhnInnen sah. Die Muttersippe bildete also die soziale und ökonomische Einheit, die großes Interesse hatte, mit den anderen Einheiten gute, fruchtbare Kontakte zu pflegen.

³⁵ Seghezzi 2011: 62





Die neolithische Revolution, also Ackerbau und Sesshaftwerdung, hat an der grundsätzlichen Form des Zusammenlebens wenig verändert hat. Es gab – wie bei den JägerInnen- und SammlerInnen-Kulturen – keine Vorstellung von Privatbesitz (weder Land, Tier noch Mensch). Es gibt so gut wie keine Indizien für Gewalt (keine Befestigungsanlagen, keine Malereien von Krieg oder aggressiven Auseinandersetzungen).

Diese weitgehende Gewaltfreiheit zeigt sich auch in der religiösen Vorstellungswelt: „In der neolithischen Kunst tragen weder die Göttin noch ihr Sohn-Gefährte jene Symbole, die wir gemeinhin mit der Macht assoziieren – keine Speere, Schwerter oder Donnerkeile, Symbole eines irdischen Herrschers und/oder Gottes, der Gehorsam erzwingt, indem er tötet oder verstümmelt. Mehr noch: Der Kunst jener Zeit fehlt in verblüffender Weise jegliche figürliche Darstellung von Herrschern und Beherrschten, von Herren und Untertanen, wie sie für dominatorisch orientierte Gesellschaften so charakteristisch sind.“³⁶ Es gab keine Hierarchisierung in den Gemeinschaften, keine Ausbeutung und keine Gewalt.³⁷

Jahrtausende alte herrschaftsfreie Tradition

Den allerlängsten Teil der Menschheitsgeschichte haben wir Menschen in herrschaftsfreien Verhältnissen verbracht. Der Homo sapiens taucht vor mindestens 200.000 Jahren auf. Bis vor 5.-6.000 Jahren gab es keine staatliche oder feudale Herrschaft. Wenn wir als Menschheit mindestens 95% unserer Zeit in solchen Verhältnissen gelebt haben, können wir davon ausgehen, dass sich diese Geschichte evolutionär in unseren Gehirnen und unseren ganzen Körpern eingeprägt hat. Demnach gehört es offenbar zur menschlichen Natur,

³⁶ Eisler 2005: 50

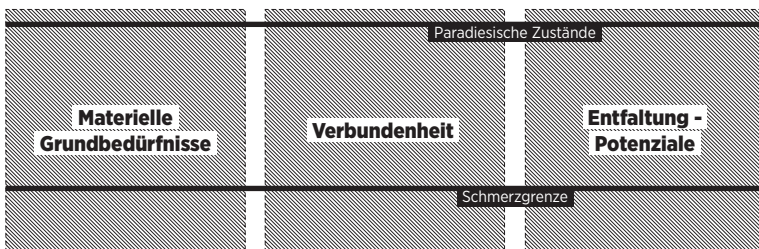
³⁷ Vgl. Seghezzi 2011: 85





- dass wir herrschaftsfrei leben
- dass wir vor allem in Verbindung mit anderen Menschen und der Natur leben. (Kooperation war in der menschlichen Geschichte viel bedeutsamer als Konkurrenz.)
- dass wir ohne die Vorstellung von Besitz leben.
- dass wir ohne die Einteilung von Gut und in Böse auskommen.
- dass wir unsere individuellen Potenziale bestmöglich entfalten.
- dass wir Sehnsucht haben, das Leben in Fülle zu leben.

Wenn ich diese Beschreibung der frühzeitigen, matriarchalen Gesellschaft auf das Modell der drei Grundbedürfnisse anwende, so scheint es so gewesen zu sein, dass Menschen in dieser Zeit dauerhaft und abgesichert über der Schmerzgrenze lebten und in allen drei Bereichen in den paradiesischen Bereich vorrückten. Anderes ausgedrückt: Sie fühlten sich so wie im Paradies.



Wenn wir davon ausgehen, dass diese Sehnsucht nach Erfüllung aller drei Grundbedürfnisse in unseren genetischen Bauplänen gespeichert ist, dann bedeutet das freilich, dass die Baupläne nach wie vor verfügbar sind. Wir müssten „nur“ nach Wegen suchen, uns von den herrschaftlichen Mustern und Programmen zu lösen und unser grundgelegtes menschliches Wesen neu zu entdecken. Es geht dabei nicht um ein Zurück zu einem Früher, sondern um ein Vor zu einer verheißungsvollen Zukunft, wo wir wieder in Einklang mit unserer menschlichen Natur leben.³⁸ (Wie wir dorthin gelangen können, erörtere ich in den späteren Kapiteln.)

³⁸ Angesichts vieler globaler Krisen glaube ich, dass wir als Menschheit vermutlich nur dann eine Zukunft haben, wenn wir uns auf unser menschliches Wesen rückbesinnen.





Bronzezeit: Der Beginn der Herrschaft

Es stellt sich nun die Frage, wer oder was hat die Menschen – historisch betrachtet – aus diesem Paradies verdrängt? Wie konnte das passieren? Waren es wiederum klimatische Veränderungen? Waren es Erfindungen? Oder ist es einfach so passiert? Wir kommen in die Bronzezeit: Und nun wird es für unsere Untersuchung spannend: Denn in dieser Zeit tauchen erstmals Waffen auf, die zum Töten von Menschen verwendet wurden. Es tauchen Befestigungsanlagen auf. Und es ist eine Hierarchisierung der Gesellschaft zu beobachten.

Am Ende der Steinzeit begann der Übergang zur Verwendung eines grundlegend anderen Materials, des Metalls. Die Verwendung von Kupfer und Bronze ist eine fundamental neue Innovation, die die Produktion von Gütern und das Zusammenleben der Menschen einem neuerlichen Wandel unterzogen hat. Metall hat im Gegensatz zu den bis dahin bekannten Materialien viele neue Nutzungsmöglichkeiten; es erfordert aber auch eine weitaus komplexere Handhabung und Technologie. Wieder war menschliche Kreativität im Umgang mit den neuen Materialien gefragt. Metall musste zu Tage gefördert werden: Bergbau mit all seinen anspruchsvollen Förderungstechniken entwickelte sich. Grundlegende Metallbearbeitungstechniken wie Schmieden oder der Metallguss wurden erfunden und immer weiter verfeinert. Durch den Guss war erstmals eine Serienfertigung gleichartig aussehender Werkzeuge möglich. Weil Metall nicht überall vorhanden war, gewann der Fernhandel an Bedeutung.

Das erste Metall, das die Menschen in größerem Stil verwendeten, dürfte Kupfer gewesen sein, gefolgt von Bronze. Die Bronzezeit beginnt vor ca. 6.000 Jahren (4.000 Jahre v.d.Z.) in der Gegend Ostasiens und Nordosteuropas und dehnt sich sukzessive immer weiter aus. Diese Ausbreitung passiert nicht bloß friedlich; erstmals ist nun Gewalt in großem Stil zu beobachten. Im





4. Jahrtausend v.d.Z. machten sich größere Bevölkerungsgruppen aus der Gegend des kaspischen Meeres auf, um andere Gegenden zu besiedeln. Riane Eisler spricht von „Kurgan“-Völkern, die in mehreren Wellen aus den Steppengebieten Zentralasiens nach Indien, Kleinasien und Europa vorstießen.³⁹ Sie stießen dabei auf schon besiedeltes Land und machten eben dieses Land der ansässigen Bevölkerung streitig. „Wie die Nomadenstämme sowohl zahlenmäßig als auch aufgrund gesteigerter Aggressivität zu einer Bedrohung heranwachsen konnten und in welchem Zeitraum dies geschah – darüber können wir nur spekulieren.“⁴⁰ Da diese indogermanischen Stämme in dieser Konkurrenzsituation einen gewaltigen Vorteil hatten (Verwendung von Metall, bessere Waffen), hatten sie vermutlich leichtes Spiel. „In Babylonien fallen die Hethiter ein und begründen die babylonischen Großreiche. Die Arier gelangen nach Indien und bauen dort ihre Herrschaft auf. Die Hyksos kommen nach Ägypten und begründen das ägyptische Reich. Die Skythen, Illyrer und Phrygier gelangen nach Kleinasien. Die Philister bauen die erste Herrschaftskultur in Palästina auf. Die Thraker, Achäer und Dorer gelangen in den Balkan. Und die Italiker erobern die Appenin-Halbinsel, woraus später das römische Imperium hervorgeht.“⁴¹ Überall dort entstehen patriarchale Herrschaftskulturen.

Der Prozess der Verdrängung fand in Mitteleuropa in der Zeit zwischen 1.500 und 1.000 v.d.Z. statt. Die ansässigen Stämme flüchteten oft in weniger fruchtbare Gegenden (Täler und Hügel-land) und/oder vermischten sich mit den herrschaftlichen Kulturen. In abgelegenen Weltgegenden konnten sich egalitär-matriachale Nomaden- bzw. Agrarkulturen noch lange Zeit halten. In den fruchtbareren Zentren verdrängten die patriarchal-herrschaftlichen Kulturen jedoch die matriachal-herrschaftsfreien.

³⁹ Vgl. Eisler 2005: 84ff

⁴⁰ Eisler 2005: 85

⁴¹ Seghezzi 2011: 95





Für diese Untersuchung ist nun wichtig: Mit der Bronzezeit begann die Hierarchisierung der Gesellschaft. Oberschichten bildeten sich, die den Abbau und die Verhüttung des Metalls kontrollierten. Erstmals wurden die Gräber der Toten mit wertvollen Grabbeigaben ausgestattet, die den Status der Toten markieren. Zudem ist auffällig, dass sich nur in den Gräbern von Männern Waffen, also Schwerter und Lanzen, finden.⁴² Das weist auf drei völlig neue Tatsachen hin:

- **Erstens:** Es gibt nun Waffen, die nicht zur Jagd, sondern zum Töten von Menschen, zum Krieg eingesetzt werden. Es muss sich also grundlegend etwas im Zusammenleben von Menschen verändert haben. Offensichtlich haben Menschen die Erfahrung gemacht, dass Waffen einen Nutzen haben; oder anders ausgedrückt: dass sich Gewalt lohnen kann: entweder zur Verteidigung oder aber auch für den Angriff.
- **Zweitens:** Das wiederum scheint ein Indiz zu sein, dass Besitz (von Grund, Tieren und Menschen) nun eine völlig andere Bedeutung erhielt. Es taucht also die Idee von Privatbesitz auf, die sich weit über den persönlichen Hausrat hinaus erstreckt.
- **Drittens** ist die Tatsache, dass sich Waffen nur bei Männern finden, ein eindeutiges Indiz, dass sich das Verhältnis der Geschlechter grundlegend verändert hat. Wenn Gewalt und Besitz an Bedeutung gewonnen haben und dieses Metier sich v.a. in den Händen der Männer befindet, so ist davon auszugehen, dass sich der Status von Männern gegenüber dem der Frauen erhebt. Vermutlich war die stärkere physische Kraft des Mannes von Vorteil und veränderte nach und nach das Geschlechterverhältnis.

Wesentliche Änderungen sind auch in den menschlichen Behausungen zu beobachten: Die Siedlungen in Mitteleuropa wurden tendenziell kleiner, dafür aber stärker befestigt. Sie lagen vor

⁴² Vgl. Seghezzi 2011: 88ff





allem auf Anhöhen, weil es offenbar wichtiger wurde, Land zu verteidigen und potenzielle Feinde früh zu erkennen.

Was waren die Gründe für die Etablierung von Herrschaft?

Wenn in der Bronzezeit der Übergang von herrschaftsfreien Kulturen zu Herrschaftskulturen passiert ist, dann ist diese Zeit genauer zu untersuchen. Denn in dieser Zeit muss etwas passiert sein, das das Zusammenleben nachhaltig verändert hat: Doch was hat diese Entwicklung ausgelöst?

AnthropologInnen sind sich grundsätzlich einig, dass es schwierig ist, so komplexe Prozesse wie die Wanderungsbewegungen von Millionen von Menschen über den Zeitraum von einigen Tausenden Jahren zu beschreiben und die wesentlichen Motive dafür zu identifizieren. Hinzu kommt ja noch die Schwierigkeit, dass es aus dieser Zeit so gut wie keine schriftlichen Aufzeichnungen gibt: nur manche (Höhlen-)Malereien und ein paar Fundstücke wie Gefäße, Figuren oder Waffen. Welche Bedeutung diese Dinge für die Vorstellungswelt unserer Vorfahren wirklich gehabt haben, lässt sich heute kaum erfassen. Selbst wenn wir unsere Vorfahren heute beobachten könnten, wäre uns deren Vorstellungswelt vermutlich völlig fremd. Und dennoch ist es lohnend, sich die Frage zu stellen, was nun diese Wanderungsbewegung ausgelöst hat, weil sie ja einen grundlegenden Wandel von den matriarchal-herrschaftsfreien Gemeinschaften hin zu einer patriarchal-hierarchischen Herrschaftsgesellschaft gebracht hat.

These 1: Versorgungskrise aufgrund von Klimaveränderungen

Eine Theorie besagt, dass die Agrarkultur zu Bevölkerungswachstum geführt hat, das – in Zusammenhang mit einer Klimaverschlechterung – zu einer Versorgungskrise geführt hat. Also





haben mehr und mehr Stämme das bisher besiedelte Land verlassen und sind in andere Gegenden ausgewichen.⁴³ Weil sie diesen Völkern in Ausstattung (v.a. Metall) und Technik überlegen waren, konnten sie die ansässige Bevölkerung vertreiben, versklaven oder im Extremfall vernichten.

So plausibel diese These der Knappheit aufs Erste auch klingen mag, so ruft sie Unbehagen hervor: Ist nicht das Denken in den Kategorien von Herrschaft, Unterdrückung und Knappheit genau die Art und Weise, wie wir in einer kapitalistischen Herrschaftsgesellschaft gelernt haben, die Welt zu betrachten? Ist das nicht genau die Brille, durch die wir in unserer herrschaftlichen Welt gelernt haben, die Welt zu betrachten?⁴⁴

Die meiste Zeit in der menschlichen Geschichte haben Menschen diese Probleme in enger Kooperation miteinander gemeistert. Das führte u.a. dazu, dass es Menschen sowohl in arktischen Gegenden als auch in der Südsee, auf hohen Bergen, auf abgelegenen Inseln und in Sumpfgebieten überleben konnten.

Gesetzt den Fall, es war wirklich so, dass Menschen in großer Zahl ihre gewohnten Landstriche aufgrund von Klimaveränderungen verlassen mussten, weil sie nicht mehr bewohnbar waren: Wäre es dann nicht auch möglich, wenn nicht sogar wahrscheinlicher gewesen, dass diese Menschen – als von Grund auf kooperative Wesen – in andere Regionen geflüchtet und sich mit der dort ansässigen Bevölkerung arrangiert hätten? Wenn Menschen bis lange Zeit in die Menschheitsgeschichte hinein keine Waffen und Befestigungsanlagen kannten, dann ist es doch sehr

⁴³ Vgl. Seghezzi 2011: 93ff

⁴⁴ Vgl. Gronemeyer 2002: In ihrem Buch „Die Macht der Bedürfnisse“ behauptet Marianne Gronemeyer, dass Bedürfnisse nicht „natürlich“ seien, sondern gemacht werden: Eine gesellschaftliche Macht verstehe es „die äußeren Verhältnisse so zu arrangieren, dass darauf mit der Entwicklung, fast bin ich versucht zu sagen, mit der Bereitstellung von Bedürfnissen – sogar zwingend – geantwortet wird.“ (Gronemeyer 2002: 37) Weil es diese Macht versteht, Knappheit zu konstruieren, werden Bedürfnisse erzeugt. Aus dem Menschen wird ein „belieferungsbedürftiges Mängelwesen“ (© Ivan Illich, zitiert aus: ebd.: 27)





unwahrscheinlich, dass sie nun plötzlich mit Gewalt ein anderes Volk bekämpften. Viel wahrscheinlicher scheint es mir, dass sich so eine kooperative Spezies mit anderen Menschen kooperativ verbinden würde; gerade vor dem Hintergrund der Tatsache, dass der Normalfall der Produktion zumeist jene der Unterproduktion war. Es wäre also ganz einfach gewesen, die Produktion zu steigern.

Es erscheint mir also sehr unwahrscheinlich, dass Menschen, die lange Zeit so friedlich miteinander lebten, nun in sehr kurzer Zeit zur Gewalt greifen. Knappheit an wesentlichen Lebensmitteln mag es in der langen menschlichen Geschichte für eine Gruppe oder ein Volk immer wieder einmal gegeben haben. Das bringt Menschen – nach meinem Schema der drei Grundbedürfnisse – an die Schmerzgrenze der materiellen Bedürfnisse und setzt sie in Alarmzustand. Das Gehirn signalisiert dann deutlich: „Es muss etwas getan werden, damit man nicht verhungert.“ In aller Regel haben Menschen dann Strategien entwickelt: woanders hinziehen, neue Technologien entwickeln, mit anderen Menschen kooperieren, usw. Viele Jahrtausende sind sie aber nicht auf die Idee gekommen, andere Menschen zu töten oder zu unterdrücken.

Daher taugt meines Erachtens Knappheit alleine nicht als Grund für diese grundlegende Veränderung im Zusammenleben der Menschen. Meine These ist daher: Es muss etwas passiert sein, dass eine grundlegende Veränderung im Denken bewirkt hat. Es erscheint mir viel wahrscheinlicher, dass der entscheidende Grund für die Versorgungsengpässe in neuartigen Glaubenssätzen (wie Privatbesitz und Eigentum sind unantastbar) zu suchen ist. Die neuen Glaubenssätze waren die wesentliche Ursache dafür, dass Menschen vertrieben wurden oder (ver)hungerten, obwohl es theoretisch möglich gewesen wäre, alle zu versorgen. Es handelte sich also um eine sozial konstruierte Knappheit. Wenn dem so ist, so ist zu fragen, wie sich solche neuen Glaubenssätze entwickeln konnten.





Durch unsere moderne, kapitalistische Brille erscheint es uns völlig normal, dass die Verteidigung von Eigentum wichtiger (heiliger) als die Erhaltung von menschlichem Leben sein kann. In der Vorstellungswelt unserer matriarchalen Vorfahren war eine solche Haltung jedoch unbekannt. Also musste etwas passiert sein, dass das Urvertrauen in die wohlwollende „Mutter Erde“ von Grund auf erschütterte und die alten Glaubenssätze zum Einsturz brachte.

These 2: Versorgungskrise aufgrund von Bevölkerungswachstum

Eine weitere These besagt, dass sich die Menschen – vielleicht auch aufgrund verbesserter hygienischer und medizinischer Zustände – stärker vermehrt haben. Also ein ähnliches Argument wie zuvor, mit Fokus auf die gewachsene Bevölkerung. Das zentrale Argument ist aber das gleiche: „zu viel Bevölkerung für zu wenig Land“. Dies habe langfristig zu Versorgungsengpässen geführt.

Doch auch gegen die These vom unkontrollierten Bevölkerungswachstum regt sich in mir Widerstand: So weit es AnthropologInnen zu Tage gebracht haben, können wir davon ausgehen, dass „primitive“ Völker – nach unseren Maßstäben – sexuell sehr freizügig gelebt haben, sich aber dennoch nicht unbegrenzt vermehrt haben. Das bedeutet, dass alle Völker Methoden der Geburtenkontrolle gekannt haben mussten. Diesbezüglich gibt es auch moderne Forschungsergebnisse: Eingebettet in religiös-spirituelle Praktiken haben Frauen in vielen Regionen dieser Erde pflanzliche Wirkstoffe eingenommen, die über längere Zeiträume die Fruchtbarkeit stark eingeschränkt haben.⁴⁵ Das Wissen um diese pflanzlichen Verhütungsmittel wurde von Generation zu Generation weitergeben und streng gehütet.

⁴⁵ Vgl. De Meo 2011





Unsere Vorfahren wussten vermutlich sehr wohl um die Grenzen von begrenztem Land und Ressourcen: Sie beobachteten die Natur ja viel genauer als wir das heute tun. Sie hätten ziemlich blöd sein müssen, wenn sie sich einfach immer weiter vermehrt hätten und erst dann draufgekommen wären, dass sie jetzt zu viele sind und ein großer Teil der Bevölkerung Hunger leiden und in der Folge das Land verlassen muss.

Noch ein Satz zur früheren Geburtenkontrolle: Vermutlich war das Wissen um die Verhütung mit ein Grund, weshalb die Frauen, die dieses Wissen teilten, als Hexen verunglimpft und in großer Zahl – in der frühen Neuzeit – in Europa getötet wurden.

These 3: Versorgungskrise aufgrund von Veränderung im Kommunikationsmittel Geld

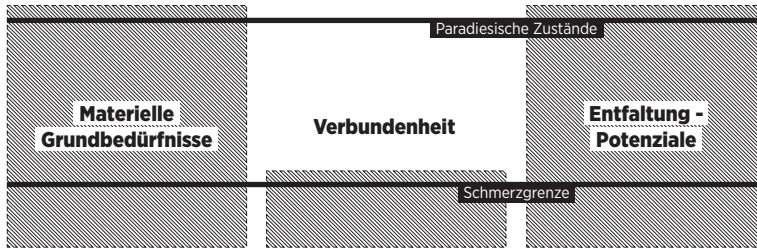
Was bleibt, wenn wir die beiden Thesen und damit das Konzept der objektiven Knappheit verwerfen? Es bleibt nur das Konzept der *sozial konstruierten* Knappheit. *Sozial konstruiert* bezeichne ich eine gesellschaftliche Knappheit, die auftritt, wenn es einen Mechanismus gibt, der dazu führt, dass ein Teil der Bevölkerung – zumindest in einem der drei Grundbedürfnisse – andauernd in eine objektive Mangelsituation kommt. Gesellschaftliche Glaubenssätze und neuartige Machtkonzentrationen verhindern die Lösung einer gesellschaftlichen Mangelsituation, obwohl objektiv für alle genug da wäre.

Wenn es so war, dass Menschen in vor-patriarchalen Zeiten in paradiesischen Zuständen lebten, dann muss etwas passiert sein, das Menschen dauerhaft an die Schmerzgrenze eines der drei Grundbedürfnisse gebracht wurden. Eine singuläre Hungerkrise wäre meines Erachtens zu wenig gewesen. Eine solche hätte u.U. auch den Tod von vielen Menschen verursachen können. Die restliche Bevölkerung hätte aber wieder an die alte solidarisch-herrschaftsfreie Tradition anknüpfen können. Es muss etwas pas-

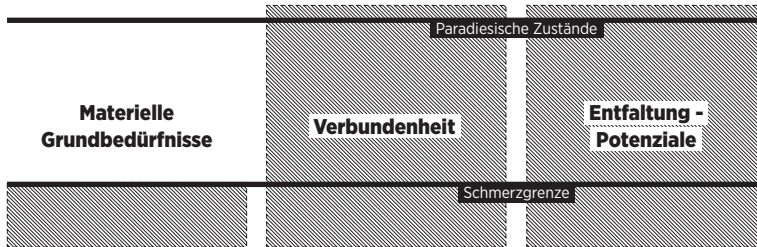




siert sein, das die konkrete Form des Zusammenlebens von Menschen dauerhaft verändert hat. Es muss etwas passiert sein, das *viele* Menschen *dauerhaft* in mindestens einem Grundbedürfnis an oder unter die Schmerzgrenze drückt, z.B.



Und/oder aber z.B.:



Wenn also **nicht** eine sozial konstruierte Versorgungskrise die Ursache für Hierarchisierung in der Gesellschaft gewesen sein soll: Wie soll sich das dann historisch zugetragen haben?

Ich bin auf der Suche nach einem Mechanismus, der Menschen dauerhaft an die Schmerzgrenze gebracht hat UND der nicht so einfach gestoppt werden konnte. Offenbar steht dieser Mechanismus mit Metall in Verbindung, weil in der Bronzezeit die Hierarchisierung der Gesellschaft, die massenhafte Verwendung von Gewalt und die Entstehung von patriarchalen Strukturen zu beobachten sind.





Die Verwendung von Metall an sich hat zwar neue technische Möglichkeiten geschaffen, aber der Gebrauch von Metall reicht als alleinige Erklärung für die fundamentale Veränderung im Zusammenleben nicht aus. Es musste ein zusätzliches Element hinzukommen.

Meine These ist: Dieses zusätzliche Element ist die neuartige Verbindung von Metall und Geld/Schulden. Diese Verbindung hat das Urvertrauen in die wohlwollende „Mutter Erde“ von Grund auf erschüttert und das Zusammenleben der Menschen sukzessive aus den Angeln gehoben.

Wie könnte das historisch passiert sein? Zur Erklärung greife ich auf das Konzept der explodierenden Schulden zurück, das David Gräber in seinem Buch „Schulden. Die ersten 5000 Jahre“ entwickelt hat.⁴⁶ Gräber beschreibt darin, wie sich Geld und Schulden entwickelt haben. Für unsere Überlegungen, wie die Verbindung von Metall mit Geld/Schulden zustande gekommen ist, scheinen mir dabei folgende Thesen besonders wichtig zu sein:

Erstens: Nicht-quantifizierbare Schulden sind ganz alt und gehören wohl zur Natur des Menschen: Sobald Menschen miteinander in Kontakt standen, kam in ihnen das Gefühl auf, einander etwas zu schulden. Dieses Gefühl stärkt offenbar die Verbundenheit zwischen uns Menschen: Wir kennen das in intimsten Bereichen, dass es so etwas wie das Bedürfnis nach einem Ausgleich von Geben und Nehmen gibt. Es fällt uns bei engen Freundinnen und Freunden schwer anzugeben, wie viel genau wir jemandem etwas schulden. Diese Wahrnehmung der Schuld ist mehr ein Gefühl denn eine Recheneinheit. Im intimen bzw. familiären Bereich rechnen wir im Normalfall überhaupt nicht. Wenn wir mit Menschen vertraut sind, berechnen wir nicht in einer Maßeinheit, wie viel wir einander schulden. Ich könnte niemals sagen, wie viel ich einem Freund schulde, weil er in schweren

⁴⁶ Vgl. Gräber 2012





Zeiten zu mir gestanden ist. Freilich habe ich vielleicht das Gefühl, dass ich ihm etwas schulde, wenn es ihm seinerseits einmal schlecht geht. Dafür gibt es keine Maßeinheit, stattdessen aber ein Gefühl für einen Ausgleich von Geben und Nehmen.

Diese „Schulden“ können nicht in Euro, Goldtaler oder Zeiteinheiten verrechnet werden. Würde ich es tun, würde ich die Freundschaft verraten. Was es jedoch schon gibt: Bei nächster Gelegenheit (zum Beispiel, wenn sie eine Krise durchmacht) werde ich mich erkenntlich zeigen. Oder ein anderes Beispiel: Wie viel schulde ich meinen Eltern, meinen Kindern? Das können und wollen wir in aller Regel nicht in Geldeinheiten messen, weil es dem Gefühl der Vertrautheit widerspricht. Und das ist gut so. Vertraute, familiäre Beziehungsstrukturen sind also – im besten Sinn – gelebter Kommunismus: „Jeder nach seinen Fähigkeiten und jedem nach seinen Bedürfnissen“.

Zweitens: Quantifizierbare Schulden tauchten erst viel später auf und fanden nur im nicht-vertrauten Bereich Anwendung. Beziehungen zu nicht-vertrauten Menschen und Menschengruppen gibt es schon sehr lange. Manchmal ist man fremden Menschen eher zufällig begegnet, meist wollten sie voneinander jeweils etwas haben. So hat sich der Tauschhandel entwickelt, der jedoch – anthropologischen Forschungen zufolge – lange ohne Geld auskam. Beide **Tauschpartner** mussten jeweils etwas haben, was der andere auch haben wollte. Der Handel war dann in aller Regel in lange Rituale eingebettet und war mehr ein gegenseitiges Schenken denn ein Feilschen um den besten Preis.

Quantifizierbare Schulden bildeten sich erst heraus, als einander nicht-vertraute Menschen regelmäßig miteinander Handel betrieben. Es gab schon sehr früh menschliche Gemeinschaften, die nicht alles, was für das Leben bzw. Überleben nötig war, selbst produzieren konnten und daher bestimmte Regionen nur bewohnen konnten, wenn sie mit anderen menschlichen Gemein-





schaften Produkte austauschen konnten. Das galt zum Beispiel für die Menschen im fruchtbaren Flusssystem im alten Mesopotamien, das „hohe Erträge an Korn und anderen Nahrungsmitteln sowie Nutztierhaltung in großem Stil ermöglichte, die wiederum die Grundlage für eine umfangreiche Woll- und Lederproduktion lieferte – aber alles andere fehlte. Steine, Holz, Metall und selbst das Silber, das als Geld diente, musste importiert werden. Von ganz frühen Zeiten an entwickelten die Tempelverwalter darum die Gewohnheit, Waren zu lokalen Händlern zu bringen, (...) die damit fortzogen und sie jenseits des Meeres verkauften.“⁴⁷ Für diesen regelmäßigen Handel war es nötig, einen quantifizierbaren Wertmaßstab (Geld, Schulden) zu etablieren. Dafür brauchte es eine Maßeinheit, also Geld. Daher tauchen Geld und Schulden im selben Augenblick auf der Bühne auf.

Geld bedeutet freilich nicht sofort Münzgeld. Bei den Griechen wurde zum Beispiel 800 v.d.Z. der Wert eines Schiffes oder einer Rüstung **immer** in Ochsen gemessen, obwohl nie mit Ochsen bezahlt wurde. „Es gibt unzählige Studien darüber, wie zum Beispiel in Ost- und Südafrika Vieh als Zahlungsmittel verwendet wird, über das Muschelgeld in Nord und Südamerika (...) oder in Papua-Neuguinea, Kaurimuscheln, Klappmuscheln, Messingstangen oder Spechtgefieder. (...) Solche Währungen dienten nicht dazu, Waren zu erwerben, sondern dazu, die Beziehungen zwischen Menschen zu ordnen. Vor allem werden damit Ehen arrangiert und Streitigkeiten beigelegt, besonders solche, die durch Mord oder Körperverletzung entstanden sind.“⁴⁸

In diesem Sinne gibt es so etwas wie messbare Schulden schon sehr lange; mindestens 5000 Jahre, vermutlich länger.

⁴⁷ Gräber 2012: 71

⁴⁸ Gräber 2012: 67





Drittens: Quantifizierbare Schulden in Metall

Wie eben gesagt, braucht es für Geld kein Metall. Menschen können auch in Vieh- oder Muscheleinheiten rechnen. Aber Metall erfüllt einige Eigenschaften, die sich als vorteilhaft herausstellten, wenn ein Ding zum allgemeinen Verrechnungsmittel wurde: Metall hat einen Gebrauchswert (für Werkzeuge, Schmuck, etc.), es ist in geringer Menge wertvoll, es lässt sich leicht teilen und transportieren, es verrottet nicht. Weil sich Metall als Geld ganz gut eignet, setzte es sich in vielen Weltgegenden als Verrechnungseinheit „Geld“ durch: zuerst in Form von Kupfer und Bronze, dann Gold und Silber. Schulden wurden in der Folge mehr und mehr in Metall-Einheiten berechnet. Geld blieb jedoch noch lange Zeit (2.500 Jahre) ausschließlich eine Verrechnungseinheit für Kredite, als Tauschmittel wird es erst 500 v.d.Z in größerem Stil verwendet.⁴⁹

Aber nochmals zurück: Vor 5.000 Jahren – am Beginn der Bronzezeit – muss etwas Verhängnisvolles passiert sein: Metall hatte zu dieser Zeit auch einen hohen Gebrauchswert, sowohl für die Herstellung von Werkzeugen als auch für jene von Schmuck. Folglich gab es hohe Nachfrage nach Metall, die durch die Verwendung von Metall als Zahlungsmittel weiter erhöht wurde. Dem stand ein vergleichsweise geringes Angebot gegenüber. Die logische Folge war, dass der Preis für Metall stieg.

Viertens: Ständiger Preisanstieg für Metall

Weil Metall sehr praktikabel war, ist die Nachfrage (und damit der Preis) nach Metall vermutlich einige Zeit lang dauerhaft gestiegen. Das wäre an sich nicht weiter folgenreich gewesen, wenn sich die Preissteigerung nur auf den Gebrauchsgegenstand Metall

⁴⁹ Münzgeld war lange Zeit noch unbekannt. Münzgeld „kam anscheinend fast gleichzeitig an drei verschiedenen Orten auf: in der Großen Ebene im Norden Chinas, im Gangestal in Nordostindien und in den Regionen um das Ägäische Meer; und zwar jeweils im Zeitraum zwischen 600 und 500 v. Chr. (...) In Lydien, in Indien und in China gelangten die lokalen Herrscher aus irgendeinem Grund zu der Ansicht, die alteingeführten Kreditsysteme seien nicht mehr angemessen. Daher begannen sie kleine Edelmetallstücke herauszugeben – aus Metallen, die vorher in Barrenform hauptsächlich für den internationalen Handel benutzt wurden.“ (Gräber 2012: 224)





bezogen hätte: Dann wäre einfach der Preis von Schmuck und Metallwerkzeugen gestiegen.

Fünftens: Der permanente Preisanstieg bei Metall überträgt sich aufs Geld. Verhängnisvoll war nun jedoch, dass mit diesen Preissteigerungen auch der unmittelbar an den Wert des Metalls gekoppelte Wert des Geldes steigt. Weil diese Preissteigerungen über einen längeren Zeitraum zu beobachten waren, hat sich offenbar eine neue Regel herausgebildet: nämlich, dass es legitim ist, für das Leihen von Geld (also das Gewähren von Krediten) einen Preis zu verleihen. Und diese neue Regel behielt auch dann noch Gültigkeit, als der Preis für Metall an sich nicht mehr gestiegen ist.

Die Geburtsstunde der Reichtumsprämie als Geburtsstunde von Herrschaft

Wie auch immer das genau gelaufen ist: Diese neue Regel markiert die Geburtsstunde der Reichtumsprämie, also der leistungslosen Vermehrung von veranlagtem Geld (Anmerkung: Ich spreche bewusst nicht von „Zinsen“, weil ich diesen Begriff heutzutage für zu unpräzise halte. Mit Reichtumsprämie bezeichne ich die „durchschnittliche Kapitalrendite“. Mehr dazu später.)

„Wir wissen nicht genau, wann und wo verzinste Kredite ihren Ursprung haben, denn sie sind offenbar älter als alle schriftlichen Aufzeichnungen. Höchstwahrscheinlich haben Tempelverwalter (Anm. MP: in Mesopotamien) sie erfunden als Instrument, um den Karawanenhandel zu finanzieren.“⁵⁰ Anfangs waren Zinsen nichts anderes als die Vergütung für die eigene Leistung der Händler und Verwalter, doch die besondere Konstellation (hohe Nachfrage nach Metall und geringes Angebot) hat es ermöglicht, dass sie über dieses Entgelt hinaus die Berechnung von Zinsen als Regel für das Verleihen von Krediten durchsetzen konnten.

⁵⁰ Gräber 2012: 71





Als „das Prinzip einmal etabliert war, verbreitete es sich rasch. Schon bald gab es nicht nur Handelskredite, sondern auch Konsumentenkredite – Zinswucher im klassischen Sinn. Um 2.400 v.d.Z. war es offensichtlich bereits gang und gäbe, dass lokale Beamte oder reiche Händler den Bauern, die in finanziellen Schwierigkeiten steckten, Kredite gegen Sicherheiten gewährten und ihnen, wenn sie nicht zahlen konnten, ihren Besitz wegnahmen. Es fing üblicherweise mit Korn, Schafen, Ziegen und Hausrat an, dann ging es weiter mit Feldern und Häusern und endete womöglich bei Familienmitgliedern. Diener, sofern welche vorhanden waren, wurden rasch mitgenommen, dann Kinder, Frauen und in extremen Fällen sogar der Schuldner selbst: Die Menschen wurden Schuldknechte.“⁵¹ Bald lagen Ländereien brach, weil sich verschuldete Bauern mit ihren Familien aus Angst vor Versklavung halbnomadischen Stämmen anschlossen. „Widerstand nahm im Altertum im Vorderen Orient stets weniger die Form der Rebellion an, sondern die Form des Exodus, des Wegziehens mit den eigenen Herden und Familien – häufig kurz bevor den Betroffenen beides weggenommen wurde.“⁵²

Wie immer auch die Geschichte mit Zinsen und Reichtumsprämie genau verlaufen ist, eines scheint mir gewiss: Sobald sich die Reichtumsprämie etablieren konnte, hat sie das Zusammenleben von Menschen grundlegend verändert. Reichtumsprämien bedeuten, dass diejenigen, die etwas im Überfluss haben und es verleihen können, diesen Überfluss (Reichtum) leistungslos vermehren können. Umgekehrt heißt es, dass jemand, der – aufgrund eines Schicksalsschlages, aufgrund eigenen Verschuldens oder warum auch immer – nichts hat, arbeiten muss, um nicht nur den Kredit, sondern auch noch die Reichtumsprämie zu bezahlen.

Ich denke also, dass wir mit dem Reichtumsprämien-Geld jenen Mechanismus gefunden haben, der dazu geführt hat, dass

⁵¹ Gräber 2012: 71

⁵² Gräber 2012: 191





Menschen dauerhaft an die Schmerzgrenze (der materiellen Versorgung) gebracht wurden. Mit der Etablierung dieser neuartigen Verbindung von Metall und Geld ist meines Erachtens Herrschaft in die Welt gekommen. Nach und nach hat sich die Logik dieses Geldes auf immer größere Bereiche der Gesellschaft ausgedehnt, Glaubenssätze verändert und so die Welt verändert. Aus einer solidarisch-matriarchalen Welt wurde sukzessive ein gewalttätige herrschaftlich-patriarchale.

Reaktionen auf die Etablierung von Herrschaft

Wir wissen, dass im 4. Jahrtausend v.d.Z. indogermanische Stämme aus Ostasien und Nordosteuropa aufgebrochen sind und in vielen verschiedenen Regionen herrschaftlich-patriarchale Kulturen errichtet haben. Davor lebten Menschen mehr als hunderttausende Jahre friedlich, egalitär und in matriarchalen Kulturen und dann in so kurzer Zeit diese drastische Veränderung.

Wenn es also so ist, dass die Verbindung von Metall und Geld/Schulden die Initialzündung für Herrschaft und Ungleichheit gewesen ist, dann waren die Wanderungen der indogermanischen Stämme eine Kombination aus Flucht und/oder Eroberung. David Gräber spricht von einem „militärischen Münzgeld- und Sklaverei-Komplex“⁵³, der sich überall dort entwickelt, wo sich die Dynamik der explodierenden Schulden ungebremst entfalten konnte. Eine Welle der Gewalt überzieht seither die Erde. Menschen versklaven andere Menschen, errichten Herrschaftssysteme, beuten andere Menschen aus und richten Waffen auf andere Menschen. Eine allgemeine Verrohung entsteht. Konkurrenz wird immer stärker zum herrschenden Prinzip.

Vermutlich waren die Flüchtenden selbst Opfer des heimatlichen Ausbeutungs- und Herrschaftssystems. Es scheint sehr plausibel,

⁵³ Vgl. Gräber 2012: 261





dass sie selbst vor Schuldknechtschaft geflohen sind. David Gräber beschreibt, dass in der babylonischen Zeit immer wieder Familien und Stämme durch Flucht in die Wüste der Geißel aus Verschuldung und Versklavung entgangen sind.⁵⁴ Es wird vermutlich aber auch Völker gegeben haben, die sich in anderen Weltgegenden bessere Entfaltungsmöglichkeiten versprochen haben. Jedenfalls aber waren sie selbst schon infiziert vom Virus des Reichtumsprämie bringenden Geldes und haben diesen Virus – und damit Herrschaft, Macht und Unterdrückung – immer weiter in die Welt hinausgetragen. So haben sie eine neue Kultur des Zusammenlebens etabliert, die sich durch folgende Kennzeichen auszeichnet:

- Hierarchische Gliederung der Gesellschaft bis hin zur Versklavung
- männlich-sadistische Gottesvorstellungen: Gott ist außen und oben
- Besitzergreifung von Land, Tieren und Menschen
- Abwertung von Frauen
- Abwertung alles Inneren: v.a. Sexualität und Emotionen
- Absicherung der Macht durch Waffen und militärische Formationen
- Klare Vorstellung von Gut und Böse

Nicht mehr die volle Entfaltung des Lebens sollte das Endziel der menschlichen Existenz sein, sondern die „Anhäufung von materiellem Reichtum“⁵⁵. Diesen neuen Glauben haben sie – durch ihre militärische Überlegenheit und ihre neue Brutalität – in alle Welt hinausgetragen.

Leben außerhalb der Herrschaftsbereiche

Die Wanderungsbewegungen waren nicht im 4. Jahrtausend abgeschlossen. Das bedeutet, dass zu dieser Zeit der Großteil der Menschheit nach wie vor in egalitären, agrarisch-dominierten

⁵⁴ Gräber 2012: 72

⁵⁵ Gräber 2012: 262





Kulturen lebte. Nach Mitteleuropa dringen die ersten indogermanischen Stämme ca. 2.000 v.d.Z., also 2.000 Jahre nach den ersten Wanderungsbewegungen. Eine Einwanderung größeren Stils passiert in Mitteleuropa erst 450 Jahre v.d.Z. mit den Kelten. Die Kelten verdrängen teils die ansässige Bevölkerung, teils vermischen sie sich auch mit ihnen. So entsteht eine Mischkultur, in welcher sich herrschaftliche und egalitäre Elemente verbinden. So ist in den Sippen eine deutliche Hierarchisierung zugunsten der Männer erkennbar, die schon gemeinsamen Grund-, Sklaven- und Viehbesitz hatten. (Sklaven stammten aus der europäischen Urbevölkerung.) Die Stellung der Frauen innerhalb der keltischen Stämme war aber vergleichsweise hoch, vermutlich v.a. in religiösen Belangen. Frauen waren hoch angesehen und waren ökonomisch nicht von Männern abhängig. Freizügigkeit in sexuellen Belangen war bei den Kelten ausgeprägt: Monogamie und Polygamie existierten offenbar nebeneinander.⁵⁶ Hierarchische Elemente tauchen auch im Siedlungsbau (Befestigungen, auf Anhöhen), in den Gräbern (Grabbeigaben) oder in der Verwendung von Waffen auf.

Gut 400 Jahre später wandern die Germanen in Mitteleuropa ein und prägen von 100 v.d.Z. bis 500 n.d.Z. die Geschichte Europas. Sie sind ebenso indogermanischen Ursprungs, siedelten sich zuerst in Südschweden an und drangen dann nach Süden vor. Die Germanen errichteten dann bereits Königreiche nach patriarchalem Muster. Eine neue Wanderungswelle lösten die Hunnen, Westgoten und Ostgoten aus. Die sogenannte Völkerwanderung verlief quer durch Europa, bis sich die Situation Ende des 5. Jahrhunderts wieder beruhigte.⁵⁷ Herrschaft hat sich nun bereits auf allen Ebenen gefestigt. Sie bildet die Grundlage für den mittelalterlichen Feudalismus und für den neuzeitlichen Kapitalismus.

⁵⁶ Vgl. Seghezzi 2012: 100ff

⁵⁷ Vgl. Seghezzi 2012: 123ff





Ob es wirklich so war, dass durch die Etablierung der Reichtumsprämien Herrschaft überhaupt erst begründet wurde, ist heute schwer nachweisbar. Faktum ist, dass die Dynamik von Reichtumsprämien-Geld Herrschaft in bedeutendem Ausmaß verfestigt und verstärkt hat. Betrachten wir die wichtigsten Dynamiken des Reichtumsprämien-Geldes etwas genauer.





6. SYSTEMISCHE FOLGEN DER REICHTUMSPRÄMIE

Die Tragweite der Reichtumsprämien begreift man vermutlich nicht, wenn man durchschnittliche Kapitalerträge von 5 oder 10 Prozent vor Augen hat. Da könnte man fragen: Was soll schon so schlimm daran sein, wenn man einen Kredit mit ein paar Prozent mehr zurückbezahlt? Die Tragweite wird m.E. nur dann verständlich, wenn man sich vergegenwärtigt, welche Dynamik Verzinsungen über längere Zeiträume hinweg einnimmt. Ein Kredit mit 10 Prozent verdoppelt sich in sieben Jahren, vervierfacht sich in 14 Jahren und wächst in einer Generation (21 Jahre) auf das Achtfache an. Der Mittelalterforscher Johannes Fried berichtet beispielsweise, dass im Mittelalter Zinssätze von 30 Prozent durchaus üblich waren⁵⁸: Bei einer solchen Dynamik explodiert die Schuld schon binnen zehn Jahren ins Unermessliche. (Bei 30prozentiger Verzinsung wird beispielsweise aus einer Schuld von 1 Euro nach 30 Jahren eine Schuld von 2.620 Euro. - Das gilt natürlich auch umgekehrt: Aus einem veranlagten Euro werden nach 30 Jahren 2.620 Euro.)

Die Explosion der Schulden wird so dramatisch, dass man sich ihr oft nur durch Flucht entziehen konnte. „Wer in alten Zeiten über Geld nachdachte, dem kam keineswegs als Erstes der Austausch zwischen Nachbarn in den Sinn. (...) Den meisten dürften zu dem Thema indes der Verkauf von Sklaven und Lösegeldzahlungen für Gefangene, korrupte Steuerpächter, plündernde Armeen, Hypotheken und Zinsen, Diebstahl und Erpressung, Rache und Bestrafung eingefallen sein. (...) Geld bedeutete für die Mehrheit der Menschen den größten Teil der Geschichte hindurch: die erschreckende Aussicht, dass die eigenen Söhne und Töchter in die Häuser abstoßender Fremder verschleppt wurden, für die sie putzen mussten und denen sie von Zeit zu Zeit sexuell zu Dienste waren.“⁵⁹

⁵⁸ Fried 2008: 138

⁵⁹ Gräber 2012: 91





Modernes Geldsystem als DIE Ursache für den kollosalen, globalen Diebstahl

Die Veränderung im Kommunikationsmittel Geld hatte dramatische Folgen für das Zusammenleben der Menschen. Mit der Etablierung der Reichtumsprämie waren sämtliche materiellen Vermögenswerte zu einer potenziellen Quelle von leistungslosem Einkommen geworden. Schulden konnten umgekehrt durch die exponentielle Dynamik der Reichtumsprämie in kurzer Zeit zu einer dramatischen Existenzbedrohung werden. Die Reichtumsprämie schuf für die Gläubiger einen Anreiz, aus den Schuldner herauszupressen, was möglich ist. In der Logik unseres modernen Geldes ist ein Schuldenverzicht von z.B. 1.000 Euro ja nicht bloß 1.000 Euro. Dieser Betrag hätte ja gewinnbringend angelegt werden können und in 10, 20 oder gar 30 Jahren zu einer riesigen Summe wachsen können. Sprich: Dieses System schafft einen Anreiz für gnadenloses Verhalten.

Reichtumsprämien-Geld führt dazu, dass aus einer anfangs kleinen Ungleichheit nach Jahren und Generationen eine eklatante Ungleichheit wird. Es vergrößert also sukzessive eine herrschende Ungleichheit. Die Folge ist, dass es nun solche gibt, die viel haben und diesen Reichtum einsetzen können, um ihn immer weiter und *leistungslos* zu vermehren. Sie bilden die Oberschicht der neu entstandenen Gesellschaft. Auf der anderen Seite gibt es die Masse derer, die wenig haben und von ihrem Einkommen einiges an die neuen Herren abliefern müssen. In Notzeiten können sie nun nicht mehr hoffen, dass ihnen geholfen wird, sondern sie müssen – unter dem Regime des Reichtumsprämien-Geldes – davon ausgehen, dass ihnen auch das noch genommen wird, was sie gerade noch haben. Dieses System fördert durch seine innere Logik die Gier der Habenden, die dann nicht genug haben können, denn je mehr sie heute haben und verleihen können, umso größer ist auch ihre morgige (und übermorgige, usw.) Belohnung in Form von Zinsen. Für die Dynamik der Verzinsung ist es egal,





wie die Habenden zu Reichtum gekommen sind: egal ob durch Vererbung, Raub oder Diebstahl oder durch eigene Arbeit.

Reichtumsprämien-Geld ist nichts anderes als institutionalisierter Diebstahl. Es schafft für die Vermögenden eine zwar legale, aber durch und durch unmoralische Möglichkeit, ihr Kapital leistungslos zu vermehren. Ich wiederhole mich: Für das Geld-Anlegen an sich wird keine Leistung erbracht. Wenn es dafür aber ein Einkommen (Kapitalrendite = Reichtumsprämie) gibt, dann müssen andere dafür zahlen. Also handelt es sich dabei um nichts anderes als institutionalisierten Diebstahl.

Leidtragende sind offensichtlich einmal die SchuldnerInnen. Das sind aber genauso alle KonsumentInnen, die über die Preise von allen Produkten diese Prämie finanzieren. (In den Produktpreisen sind die Kapitalkosten ja miteingepreist.)

Global gesehen macht dieser institutionalisierte Diebstahl ca. 25-30 Prozent der gesamten Wirtschaftsleistung (BIP) aus. (5 Prozent Reichtumsprämie MAL globales Gesamtvermögen, das ca. dem 5-6fachen des BIP entspricht.) Dazu kommen noch ein paar Prozent für die Absicherung der damit verursachten Ungleichheit (Militär, Rüstung, Sicherheitsdienste und -anlagen) (Je größer die Ungleichheit, desto größer die Sicherheitsausgaben.) Dazu zu rechnen sind auch noch die (großen) Einkommen der VermögensverwalterInnen (in Banken, Fonds, Politik, etc.) Wir können also davon ausgehen, dass fast die Hälfte des global erwirtschafteten Einkommens direkt oder indirekt der Aufrechterhaltung des Herrschaftssystems dient.

In der menschlichen (Leidens-)Geschichte mit dem Reichtumsprämien-Geld können wir beobachten, dass es dazu führt, dass eine kleine Oberschicht entsteht, die die Unterschicht versklavt oder sie von ihren Häusern und Feldern vertreibt. Bislang unbekannt große ökonomische Ungleichheit entsteht, die freilich

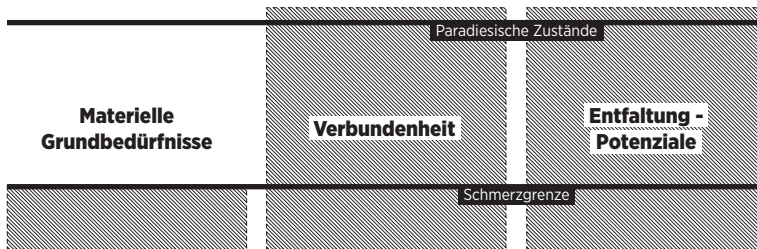




abgesichert werden will. Die neue Oberschicht hält sich erstmals in der Geschichte bewaffnete Sklaven und zieht so durch die Welt. Riesiger Reichtum in den Händen einiger weniger, Elend und materielle Existenzängste bei einem Großteil der Bevölkerung; gekoppelt mit bis dato ungeahnten Ausmaßen von Gier, Neid und Konkurrenz. Das alles sind die direkten bzw. indirekten Folgen des neuen Reichtumsprämien-Geldes.

Schematisch ist das passiert:

Menschen, die in die Schuldknechtschaft gerieten, wurden an die Schmerzgrenze ihrer materiellen Grundbedürfnisse gebracht. Die Logik des sich vermehrenden Geldes kennt keine (Unter-) Grenze.

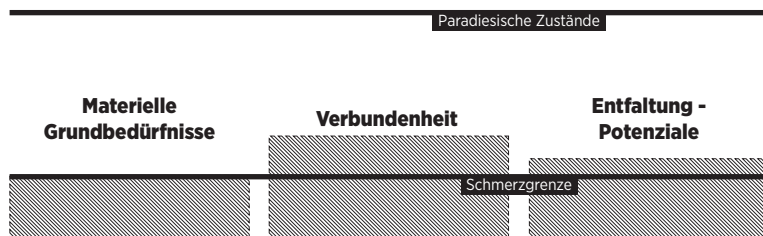


Es ist auch nachvollziehbar, dass Menschen, die derart hart an der Grenze der materiellen Grundbedürfnisse leben, die anderen beiden Bedürfnisse nicht mehr so wichtig nehmen. Sie werden bereit sein, des Überlebens willen auf Verbundenheit und Potenzialentfaltung zu verzichten. Wer permanent ums materielle Überleben kämpft, wird tendenziell unsozialeres Verhalten an den Tag legen (= Rückgang bei Verbundenheit) und auch seine eigenen Potenziale nur so weit entfalten, als sie dem Überleben dienen. Im Kampf ums Überleben werden tendenziell auch die anderen Grundbedürfnisse vernachlässigt. Jemand, der in den Fabriken von England im 19. Jahrhundert oder heute in den Billiglohnländern gerade mal so viel verdient, dass er nicht sterben muss, wird sich weder





um seine Talente noch um seine Freunde besonders gut kümmern können. Schematisch sieht es für diese Menschen wie folgt aus:

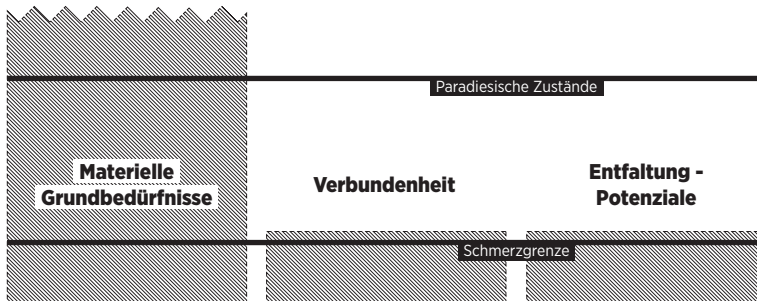




Modernes Geldsystem als DIE Ursache für Entfremdung

Sowie sich die Reichtumsprämie etabliert hatte, war für die Reichen ein unheimlicher Anreiz geschaffen, im Hier und Jetzt möglichst viel Reichtum zu schaffen: egal ob durch eigene Arbeit, durch Diebstahl oder durch Ausbeutung der Untergebenen. Der einmal geschaffene Reichtum vermehrt sich leistungslos in der Zukunft. Alles andere, was im Leben auch noch zählt, hat sich dieser Prämisse mehr und mehr unterzuordnen. Rund um diese Prämisse ordnet sich nach und nach das Glaubenssystem des Herrschaftssystems.

Aber auch für die Profiteure haben sich die Verhältnisse verändert. Diese konnten ihre materielle Ausstattung bis ins scheinbar Unermessliche steigern. (Der linke Balken in der untenstehenden Grafik müsste für einige von ihnen kilometer(!)weit über das Buch hinausgehen.) Sie gerieten jedoch in den Bann des Geldes: Denn wenn sich das moderne Geld in kurzer Zeit – über seine exponentielle Logik – vervielfachen kann, werden sich auch die Profiteure immer mehr an dieser Logik ausrichten und sukzessive ihre anderen beiden Grundbedürfnisse vernachlässigen. Der andere Mensch wird immer stärker als Konkurrent um knappes Kapital (das sich ja leistungslos vermehrt) gesehen. Und die eigenen Potenziale werden tendenziell nur soweit gepflegt, als sie sich zu Geld machen lassen. So entfremden sich auch die vermeintlichen ProfiteurInnen von ihren Mitmenschen und von sich selbst. Paradoxerweise leben auch sie an der Schmerzgrenze.





So wird die menschliche Entfaltungsmöglichkeit immer mehr in dem Rahmen des modernen Geldsystems angepasst. Die Menschen werden in die Lohnarbeit, die für viele die einzige Möglichkeit zum Überleben darstellt, „hineingepeitscht, -gebrandmarkt, -gefoltert.“⁶⁰ Gesellschaftliche Institutionen wie der Staat, Bildungs- oder Gesundheitssysteme werden geschaffen. Ihre Existenzberechtigung besteht in unserem Herrschaftssystem zuallererst aus dem Nutzen, den sie für die Geld- und Kapitalvermehrung leisten.

Es ist in einem solchen Herrschaftssystem nicht mehr wichtig, welche Potenziale in einem Menschen schlummern: Die sind nur dann von Bedeutung, wenn sie für den Prozess der Geld- und Kapitalvermehrung verwertbar sind. Die logische Folge ist, dass Menschen sich mehr und mehr von sich selbst entfremden und ihre eigene Identität zu einem guten Teil von ihrer Funktion in diesem Herrschaftssystem ableiten. Sie identifizieren sich immer stärker mit ihrer Rolle in diesem System: als Arbeiter/in bzw. als Konsument/in.

Mehr noch: Das Herrschaftssystem hat Interesse daran, dass Individualität (Geistentfaltung) und Verbundenheit (Gemeinschaft) auf ein Minimum zurückgedrängt werden. Derart zugerichtete Menschen sind viel gefügiger. Folglich sind im Zuge der Herrschaftsbildung folgende Prozesse zu beobachten:

- **Etablierung patriarchaler Strukturen:**

Männer, die bereit sind, im Sinne der Durchsetzung des Kapitalsystems über Leben und Tod zu entscheiden, gewinnen immer mehr Macht. In Herrschaftsverhältnissen verlieren Männer und Frauen, die sich diesem Prozess verweigern, immer mehr an Macht und Einfluss.

⁶⁰ Marx, Engels 1867/2007 (MEW 23): 765





- **Unterordnung des Lustprinzips unter das Realitätsprinzip:**
Menschen sollten forthin als Arbeitskräfte funktionieren. Also musste das Lustprinzip entthront werden, weil es sich gegen eine Leistungskultur auflehnte.⁶¹
- **Zurückdrängung der Sexualität:**
Sexualität wird immer mehr auf Fortpflanzung reduziert. „Sex wird durch Genitalverkehr definiert, der potenziell zur Fortpflanzung führt. Polymorphe, vielgestaltige, über den ganzen Körper verteilte Sexualität wird in den Genitalien konzentriert. Das bedeutet die Desexualisierung des Körpers.“⁶² Legitim ist Genitalverkehr nur in der monogamen Beziehung, alles andere wird verurteilt und mit Schuld und Scham belegt.⁶³

Modernes Geldsystem als DIE Ursache für permanente Zusammenbrüche

Das Fatale am modernen Geldsystem ist seine innere Ausdehnungsdynamik. Wie ein Virus kann es nur existieren, wenn es immer weiter wächst. Wie ein Virus immer neues Futter braucht, braucht das moderne Geldsystem eine ständige Zufuhr von frischem Kapital, das in den Prozess der Kapitalakkumulation gespeist wird: durch Senkung der Löhne, durch Verfügbarmachung von bisher nicht verwerteten Reichtümern (z.B. Grund und Boden, Natur, natürliche Rohstoffe, ...), durch Verschuldung, durch Außenhandel, durch offene Geldpolitik, usw.⁶⁴

⁶¹ Vgl. Holloway 2010: 123

⁶² Holloway 2010: 123

⁶³ Bezeichnend ist, welch zentralen Stellenwert die Verdammung der Sexualität in den Hexenprozessen des 16./17. Jahrhunderts hatte. Verboten waren u.a. Homosexualität, Sex zwischen Alten und Jungen, zwischen Leuten aus verschiedenen Klassen, Analverkehr, rückwärtiger Koitus, Nacktheit und Tanzen. (vgl. Federici 2012)

⁶⁴ Schon Karl Marx hat darauf hingewiesen, dass ohne diese Zufuhr von frischem Kapital die Profitrate sinken würde. Er hat von „entgegenwirkenden Ursachen“ (vgl. MEW25, S. 242ff) gegen den Fall der Profitrate gesprochen.





Freilich kann in einer endlichen Welt nicht etwas unendlich wachsen, gar nicht erst mit exponentieller Dynamik wie es im modernen Geldsystem der Fall ist. Irgendwann ist der Punkt erreicht, wo das System in sich zusammenbrechen muss. Dies ist in kapitalistischen Systemen auch immer wieder der Fall: mit meist katastrophalen Folgen wie Krieg, unfreiwilliger Arbeitslosigkeit, Armut und Hunger.

Das Tückische ist jedoch, dass dieses Spiel immer wieder wiederholt wird, wenn die Spielregel nicht verändert wird: Nach jedem Zusammenbruch beginnt die gleiche Dynamik erneut zu wirken: Der durch den Zusammenbruch reduzierte Kapitalstock wird wieder sukzessive wachsen und wachsen; bis es zum nächsten Zusammenbruch kommt. Wenn an der Ursache (Reichtumsprämie) nichts verändert wird, wird sich die Geschichte zwangsläufig wiederholen. Nach jedem Zusammenbruch wird dann der Kapitalismus wie ein Stehauf-Manderl zur nächsten expansiven Phase aufbrechen; bis es halt wieder zu viel ist.⁶⁵

Begriffsklärung: Reichtumsprämie versus Zinsen

Warum verwende ich nicht einfach den Begriff Zinsen, sondern Reichtumsprämie?

Zur moralischen Bewertung von Zinsen greife ich auf das Konzept von Thomas von Aquin (1225-1274) zurück. Zu seinen Zeiten gab es noch keine Aktiengesellschaften, sondern bloß Kreditinstitute, die Unternehmern Kredite zur Verfügung stellten. Aquins Analyse beruht auf dem sogenannten Äquivalenzprinzip: Nach Thomas von Aquin gibt es Teile des normalen Geldgeschäftes, die mit einer Leistung verbunden sind und für die der Bereitsteller der Leistung

⁶⁵ Es gibt noch eine Reihe von verhängnisvollen Wirkungen des modernen Geldsystems: siehe dazu auch Pühringer 2013





legitimer Weise ein Entgelt verlangen darf. Und dann gibt es Teile von Geldgeschäften, die auch schon Thomas von Aquin beobachtete, für die der Erbringer keine Leistung erbringt. Diese Anteile sind seiner Meinung nach verwerflich, unmoralisch, ja sogar sündhaft.

Die legitimen Bestandteile eines Geldgeschäftes sind nach Thomas von Aquin:

1. **Arbeitsleistung:** Jedes Kreditgeschäft muss irgendwo verzeichnet, berechnet, verwaltet werden. Dafür darf ein Kreditgeber natürlich etwas verlangen.
2. **Versicherungsprämie:** Jedes Kreditgeschäft birgt ein gewisses Risiko: Der Kreditnehmer kann – mit unterschiedlicher Wahrscheinlichkeit – pleitegehen, sterben, sich aus den Staub machen, usw. Eine gute Bank wird versuchen, die unterschiedlichen Risiken zu bewerten und danach die Versicherungsprämien berechnen. Je höher die Ausfallswahrscheinlichkeit, desto höher die Prämie. Damit lässt sich für eine Bank aber kein Geschäft machen. Denn wenn wir nur diesen Faktor betrachten, so wird die Bank auf der einen Seite Prämien einheben, aber auf der anderen Seite auch immer wieder Kredite abschreiben müssen. In der Theorie handelt es sich um ein Nullsummen-Spiel, bei dem der Verleiher keinen Gewinn erzielt. Daher sind Versicherungsprämien moralisch ok.
3. **Strafzahlung:** Auch die hat Thomas von Aquin noch als legitimes Mittel aufgezählt. Und das erscheint nachvollziehbar: Wer sich an einen Vertrag nicht hält und zum Beispiel nach einem Jahr die vereinbarte Rückzahlung nicht leisten kann, kann zu einer Strafzahlung verpflichtet werden.

Alles, was darüber hinausgeht, ist unmoralisch. Denn das würde ja bedeuten, dass jemand aus dem Geldgeschäft eine Leistung (Geldbetrag) erhält, ohne dafür eine Gegenleistung zu erbringen. Die mittelalterlichen Theologen waren sehr streng mit der





Verurteilung dieses Tatbestandes: Wucher, Sünde, Diebstahl an Gott (weil uns allen die Zeit von Gott geschenkt ist und bei solchen Geldgeschäften jemand bloß profitiert, weil die Zeit vergeht.) Das, was also von Thomas von Aquin kritisiert wird, ist nicht das, was wir heute als (Sparbuch-)Zinsen bezeichnen. Seine Kritik gilt dem durchschnittlichen Erwartungswert der Kapitalrendite.

Heutzutage erzielen KapitalistInnen diese Kapitalrendite meist nicht dadurch, dass sie ihr Kapital Unternehmern zur Verfügung stellen. Natürlich ist das auch heute noch ein Geschäftsmodell, aber sehr viel häufiger ist es, dass man sein Kapital in ein eigenes Unternehmen steckt (und dort den internen Zinssatz auf das eingesetzte Kapital lukriert) oder Wertpapiere, Immobilien oder andere Objekte kauft (und auf möglichst hohe Wertsteigerungen hofft).

Frei nach Thomas von Aquin wären folgende Bestandteile dieser Einkünfte legitim:

- Arbeitsleistung: Alle Tätigkeiten, die im Sinne einer guten Veranlagung nötig sind (Informationen einholen, Käufe und Verkäufe tätigen, etc.), sind freilich legitim.
- Versicherung gegen Wertverlust
- Strafzahlungen

Nicht legitim ist jedoch die Tatsache, dass unser kapitalistisches System im Normalfall über diese Bestandteile hinaus eine Prämie ausschüttet. Wie Thomas Piketty in seinem epochalen Werk „Das Kapital des 21. Jahrhunderts“ nachweisen konnte, lag die durchschnittliche Kapitalrendite in den letzten 300 (!) Jahren bei durchschnittlich fünf Prozent (real).

Der zentrale Skandal des Kapitalismus ist also, dass dieses System für die/den durchschnittlichen Kapitalistin/en eine leistungslose Prämie vorsieht. Es ist keinem/r Kapitalistin/en ein Vorwurf





zu machen, dass sie/er dieses System nützt. Das Problem ist das System, das die leistungslose Vermehrung von Kapital vorsieht.

Die Verwirrung an der Verwendung des Begriffs „Zinsen“ entsteht aus der Tatsache, dass es heute (Sparbuch-)Zinsen von fünf Prozent nirgends mehr gibt; die Reichtumsprämie in der Höhe von fünf Prozent ist jedoch nicht abgeschafft. Was ist passiert? Ein/e durchschnittliche/r Sparer/in, die/der heute einen Geldbetrag XY zur Bank bringt, wird keine Bank finden, die ihm fünf Prozent anbietet. Sie/Er hätte aber freilich die Möglichkeit, ihr/sein Kapital um durchschnittlich fünf Prozent zu vermehren: Jede/r Sparer/in könnte sich irgendein Aktienpaket (oder ein Wertpapier, das sich an einem Wertpapierindex orientiert) kaufen und hätte die gleiche Chance, diese fünf Prozent zu realisieren, wie ein/e große/r Kapitalist/in. Dies wäre freilich mit einer gewissen Verlustwahrscheinlichkeit verbunden. Ein durchschnittliches Aktienpaket würde jährlich fünf Prozent Rendite abwerfen. Es könnten in einem bestimmten Jahr - mit einer geringen Wahrscheinlichkeit - auch 15 Prozent sein. Es könnte mit einer ähnlichen Wahrscheinlichkeit auch zu einem Verlust von 5 Prozent kommen. Im sehr unwahrscheinlichen Fall kann es seinen Wert binnen eines Jahres verdoppeln. Es kann im sehr unwahrscheinlichen Fall aber auch ganz wertlos werden.

Im Normalfall will ein/e einfache/r Sparer/in, die/der über ein paar Tausend oder Zehntausend Euro verfügt, diese Unsicherheit nicht eingehen. Die ÖkonomInnen sagen dann in der Fachsprache, sie/er sei risikoavers. Sie/Er nimmt lieber einen Abschlag von 3, 4 oder 5 Prozent in Kauf und erhält diese Prämie (inklusive des veranlagten Kapitals) mit fast 100prozentiger Sicherheit retour. Die ÖkonomInnen sagen dann: „Sie/Er zahlt eine Risikoprämie.“

Wenn sich also unser/e Sparbuchsparer/in gegen diese Unsicherheit versichert, bedeutet das freilich, dass jemand anderer sein Geld nimmt und auf den Kapitalmärkten veranlagt, zum Beispiel eine Bank. Eine Bank (oder ein großer Investor) ist in aller Regel so auf-





gestellt, dass sie viele verschiedene Wertpapiere hält, sodass sich allfällige Verluste bei einem Wertpapier durch Gewinne bei anderen Posten ausgleichen und sich dann im Durchschnitt der Erwartungswert, also eine Kapitalrendite von 5 Prozent, einstellt.⁶⁶

Jede/r Sparer/in erhält, auch wenn er/sie Geld auf ein Sparbuch legt, eine Reichtumsprämie (im langjährigen Durchschnitt: 5 Prozent real). Die Bank zieht im Normalfall die Risikoprämie wieder ab. Dafür erhält die/der Sparer/in jedoch die Leistung „Risikoabsicherung“. Übrig bleiben heutzutage ganz niedrige (manchmal auch schon negative) Zinsen. Dennoch partizipieren alle SparbuchsparerInnen genauso am Prozess der Geldvermehrung mit. Für die/den kleine/n Sparer/in sieht es so aus, als sei ihre/seine Reichtumsprämie gleich null, was aber eine Illusion ist. Denn auch die/der Sparer/in erhält eine Reichtumsprämie, nur zahlt sie/er eine Risikoprämie in ähnlicher Höhe. In Summe sieht es so aus, als erhalte sie/er nun nichts, was aber nicht der Fall ist. Denn ihr/sein Gewinn ist die nun fast 100prozentige Sicherheit, mit der sie/er das Kapital zurückbekommt.

⁶⁶ Freilich schwankt auch der durchschnittliche Wert pro Jahr. Bei einer Wirtschaftskrise werden u.U. alle Wertpapiere Wert verlieren, in Boomphasen werden mehr als fünf Prozent im Durchschnitt zu erzielen sein. – Die 5 Prozent sind der errechnete Durchschnittswert von Piketty über einen Zeitraum von 300 Jahren in den kapitalistischen Zentren.





7. EXKURS 1: DIE GESCHICHTE DER MENSCHHEIT: EINE GESCHICHTE DER GEWALT?

In seinem epochalen Werk „Gewalt“⁶⁷ stellt Steven Pinker die These auf, dass die Geschichte der Menschen eine Geschichte der Gewalt sei. Die Menschen seien früher viel gewalttätiger gewesen: Die Mordquoten waren viel höher, Gewalt war viel präsenter. Im Vergleich zur Bevölkerungszahl war selbst der Zweite Weltkrieg nicht das Schlimmste, was sich Menschen je angetan haben. Pinker prognostiziert aus diesen Fakten eine sehr verheißungsvolle Zukunft: Gewalt ist in den letzten Jahrhunderten immer weniger geworden und es spreche vieles dafür, dass sich dieser Prozess weiter fortsetzen werde.

Als zentralen befriedenden Faktor macht Pinker den Staat aus: Nichtstaatliche Gesellschaften seien bei weitem gewalttätiger als staatliche. Pinker stützt somit den Mythos der Heilbringenden Herrschaft. Seiner Grundthese zufolge sei das Heil (Frieden, Wohlstand, etc.) erst zu den Menschen gekommen, als Herrschaft (Staaten) entstanden ist.

Pinker glaubt damit die zentrale These von Thomas Hobbes' „Leviathan“ aus dem Jahr 1651 zu bestätigen: Dieser hatte in einem schmalen Büchlein behauptet, dass es so etwas wie eine Zentralgewalt brauche, damit Menschen friedlich miteinander leben können. „Pinker zitiert Hobbes bezüglich der Ursachen von Konflikten: „Mitbewerbung, Verteidigung und Ruhm sind die drei hauptsächlichsten Anlässe, dass die Menschen miteinander uneins werden. Mitbewerbung zielt auf Herrschaft und veranlasst Streit über Gewinn; Verteidigung hat Sicherheit zur Absicht und streitet für Wohlfahrt; Ruhm strebt nach einem guten Namen und bewirkt oft über geringfügige Dinge Uneinigkeit wie z.B. über ein Wort, ein Lächeln, eine Äußerung oder einen Beweis der Geringschätzung.“⁶⁸

⁶⁷ Pinker 2013

⁶⁸ Hobbes 1651/1992: 115





Angesichts von Gewalt, Krieg und Unterdrückung, die in den letzten Jahrtausenden ständiger Begleiter der menschlichen Geschichte waren, wäre es ein Unding zu behaupten, dass Menschen nur friedlich sind. Wie in den vorigen Kapiteln dargelegt, bin ich jedoch der festen Überzeugung, dass die drei Konfliktursachen, die Hobbes nennt, nur dann zu Tage treten, wenn Menschen permanent an die Schmerzgrenze gebracht werden.

- Wenn das Grundbedürfnis nach materiellem Überleben permanent nicht erfüllt ist, erleben Menschen Unsicherheit und Mangel. Sie werden an die materielle Schmerzgrenze gebracht.
- Wenn Menschen ihr Grundbedürfnis nach Verbindung über lange Zeiträume nicht leben dürfen, weil sie sich fremden Mächten unterzuordnen haben, werden sie die anderen tendenziell als Konkurrenten wahrnehmen. Sie leben an der Schmerzgrenze des Bedürfnisses nach Verbundenheit.
- Und wenn Menschen ihr Grundbedürfnis nach Potenzialentfaltung nicht ausleben dürfen, weil sie sich fremden Mächten unterordnen müssen und/oder weil dies die einzige Erfolg versprechende Strategie ist, um so etwas wie Verbundenheit herzustellen. Ruhmstreben wird dann wichtig, wenn man an der Schmerzgrenze des Bedürfnisses nach Potenzialentfaltung lebt.

Thomas Hobbes lebte zu einer Zeit, die geprägt war vom Krieg aller gegen alle: Im 30jährigen Krieg (1618-1648) führten viele verschiedene europäische Mächte – in wechselnden Allianzen – Krieg gegeneinander. Chaos und Elend waren die Folge. In England herrschte Bürgerkrieg. Es ist also eine Zeit, in der die Menschen permanent an die Schmerzgrenze ihrer Grundbedürfnisse gebracht wurden.

Doch bei Hobbes selbst finden wir einen Hinweis, dass es früher einmal eine ganz andere Form des Zusammenlebens gegeben habe. Das Glück des Erdenlebens bestand ihm zufolge früher in der „ungestörten Seelenruhe“, wie es noch die „älteren Sittenlehrer“





behauptet hätten.⁶⁹ Doch irgendetwas muss passiert sein, dass diese „ungestörte Seelenruhe“ nun nicht mehr ausreiche. Hobbes macht sich selbst nicht auf die Suche nach den Ursachen für diese Entwicklung. Er nimmt sie als gegeben hin und meint im Konsumstreben („im beständigen Fortgang von einem (*materiellen*; *Anm. MP*) Wunsch zum anderen“) die wahre Natur des Menschen zu erkennen.

Bei Hobbes klingt die Beschreibung der modernen menschlichen Natur dann so: „Glückseligkeit schließt in sich einen beständigen Fortgang von einem Wunsch zum anderen, wobei die Erreichung des ersteren immer dem folgenden den Weg bahnen muss.“ Es reicht aber laut Hobbes nicht, dass die Wünsche im „Hier und Jetzt“ erfüllt werden, weil es „bei den Wünschen der Menschen nicht darauf ankommen darf, dass sie das, was sie wünschen, etwa nur einmal und gleichsam für einen Augenblick genießen, sondern dass vielmehr der Genuss auch für die Zukunft sichergestellt werde.“ (ebd.) Die Menschen streben ein ganzes Leben lang nach immer größerer Macht, „weil sie die gegenwärtige Macht und die Mittel, glücklich zu leben, zu verlieren fürchten.“⁷⁰

Meines Erachtens erkennt Thomas Hobbes, dass es zwei Konzeptionen der „menschlichen Natur“ gibt.

- Da ist zum einen das Glück der „ungestörten Seelenruhe“, das sich aber nur dann einstellt, wenn die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen so sind, dass Menschen nicht permanent an der Schmerzgrenze sind und auch nicht die Angst haben müssen, in einen solchen Zustand zu kommen. Dann befinden wir uns in paradiesischen Verhältnissen. Das Leben spendende Prinzip kann sich entfalten. Gewalt, Krieg und Unterdrückung finden nicht **satt**.
- Demgegenüber steht ein Lebensgefühl, in dem sich Menschen permanent an der Schmerzgrenze befinden oder Angst haben, in eine solche Situation zu kommen. Dann befinden sich Menschen

⁶⁹ vgl. Hobbes 1651/1992: 90

⁷⁰ Hobbes 1651/1992: 91.





im Alarmmodus und sind gar nicht mehr fähig, die „ungestörte Seelenruhe“ zu genießen. Das Glück soll in hohen Dosen von außen kommen, im „beständigen Fortgang von einem Wunsch zum anderen“. Dann suchen Menschen die Glückseligkeit in raschen, suchtähnlichen Befriedigungen. So agieren Menschen offenbar, wenn sie bei einem der drei Grundbedürfnisse permanent an der Schmerzgrenze sind.

Pinters Grundaussage steht auf dem ersten Blick im Widerspruch zur Grundthese dieses Buches. Ich behaupte ja zum einen, dass Menschen früher friedlich (ohne Gewalt, Waffen und Wehranlagen) gelebt haben und überdies zum anderen auch noch, dass sie das herrschaftsfrei (ohne Staat) getan haben. Der Widerspruch lässt sich aber leicht auflösen, denn Pinker beschreibt in seinem Buch menschliche Gesellschaften, die schon Herrschaftssysteme entwickelt haben oder – durch Einwirkungen von außen – Opfer von Herrschaft wurden. Pinker analysiert Gesellschaften, die schon vom Virus von Herrschaft, Patriarchat und Kapitalismus befallen waren und damit permanent an die Schmerzgrenze gebracht wurden. Daher ist es meines Erachtens nicht verwunderlich, dass man in diesen Gesellschaften Gewalt beobachten konnte; ja, es deckt sich sogar mit meiner Analyse: Denn, wenn Menschen permanent an Schmerzgrenzen gebracht werden, dann agieren Menschen im Alarmmodus. Dann und nur dann sind sie fähig, einander größte Gewalttaten anzutun.

Die große Erkenntnis von Pinkers Buch ist: Das größte Ausmaß an Gewalt tun sich Menschen offenbar an, wenn Menschen an die Schmerzgrenze gebracht werden UND es keine ordnende Instanz gibt, die diesen Gewaltausbrüchen Einhalt gebieten würde. Wenn dann „keine Gewalt da ist, welche die Leidenschaften durch Furcht vor Strafe gehörig einschränken kann“⁷¹, dann kommt es offensichtlich unter Menschen häufig zu Chaos, Gewalt und Krieg.

⁷¹ Hobbes 1651/1992: 151





Daher gilt: Innerhalb der Herrschaftslogik ist der Staat eine Innovation, die die Vernichtungsdynamik eines Herrschaftssystems begrenzt. Er unterbindet dann, was sich Menschen – wenn sie an der Schmerzgrenze sind – einander antun würden. Insofern hat er eine Frieden stiftende Funktion. Eine Herrschaftskultur mit Zentralgewalt ist weniger gewalttätig als eine Herrschaftskultur ohne Zentralgewalt.

Viel gewaltfreier ist jedoch eine Kultur, wenn es ihr gelingt aus der Herrschaftslogik auszubrechen und Herrschaft an sich zu überwinden. Damit das möglich ist, muss – frei nach Thomas Hobbes – wieder an die „ungestörte Seelenruhe“ angeknüpft werden, die noch die „älteren Sittenlehrer“ gelehrt haben. Sie muss an so etwas wie den Mythos des Paradieses glauben. Wie wir als Menschheit das bewerkstelligen können, werde ich in den späteren Kapiteln noch beschreiben.





8. EXKURS 2: HERRSCHAFT – EINE EVOLUTIONÄRE ENTWICKLUNG?

Das Leben in (jung)steinzeitlichen Kulturen war weitgehend eine friedvolle Zeit. Die Parallelen, die zwischen unseren jungsteinzeitlichen europäischen Vorfahren und den „primitiven Völkern“, die AnthropologInnen im 19. und 20. Jahrhundert beobachtet haben, legen die These nahe: Diese bescheidene, herrschaftsfreie Form des Lebens und Zusammenlebens entspricht – evolutionär betrachtet – unserer menschlichen Natur. Oder anders gewendet: Wenn sich in menschlichen Gemeinschaften *keine* Herrschaftsstrukturen herausbilden, dann sind bzw. werden Menschen zu bescheidenen, egalitär lebenden Wesen, die mit der Natur und der Gemeinschaft zutiefst verbunden sind. Wenn wir den Prozess der Bildung und Verfestigung von Herrschaft als Prozess verstehen, der uns von der unserer menschlichen Natur mehr und mehr weggeführt hat, dann bedeutet das, dass wir in den frühzeitlichen Gemeinschaften bzw. in den „primitiven“ Völkern der wahren Natur des Menschen auf der Spur sind.

Das legt meines Erachtens den Schluss nahe, dass wir Menschen – durch den langen Gang durch die Evolution – zu herrschaftsfrei, egalitär und besitzlos lebenden Wesen wurden. Wenn es so etwas wie die Natur des Menschen gibt, dann ist sie darin zu erkennen. Evolutionär gesehen sind unsere Körper, unsere Gehirne und unsere genetischen Baupläne quasi ident mit jenen unserer Vorfahren, die vor 10.000 oder 100.000 Jahren auf dieser Erde lebten.

Freilich kann man im Sinne der Evolution argumentieren, dass sich die herrschaftlichen Formen des Zusammenlebens evolutionär gegen die herrschaftsfreien Formen durchgesetzt haben. Genau das wird in der herrschenden Geschichtsschreibung (unserem modernen Gründungsmythos) getan: Herrschaftskulturen werden





als evolutionär höhere Stufe der menschlichen Entwicklung dargestellt: Erst seit es Herrschaft gibt, sind manch menschliche Errungenschaften wie große Bauwerke (Pyramiden, Tempel, Städte, usw.), Kulturleistungen, Schrift, u.v.a.m. entstanden. (Freilich könnte man auch sagen, dass es erst seit damals Entwicklungen wie Entfremdung, Krieg, Unterdrückung, Ausbeutung der Natur, u.v.a.m. gibt.)

Im Gegensatz zur Sichtweise, wonach sich Herrschaft evolutionär durchgesetzt hat, könnte man Herrschaft auch als einen Irrweg der Evolution begreifen; als eine Art Virenerkrankung, die einen Organismus befallen hat und sich dort ausbreitet. Weil der Organismus gegen dieses Virus noch keine passenden Abwehrstrategien gefunden hat, kann sich das Virus toll ausbreiten. Die Krankheit kann für den Organismus lebensbedrohlich werden, wenn es ihm nicht gelingt, gegen diese Krankheit eine passende Strategie (Abwehrkräfte, Schutz, o.ä.) zu entwickeln. Im schlimmsten Fall kann er an dieser Erkrankung sterben. Im besseren Fall entwickelt das Immunsystem genügend Antikörper und Abwehrkräfte und wappnet sich so gegen einen neuerlichen Virenangriff.

In diesem Buch betrachte ich die Geschichte der Herrschaft als Irrweg der Evolution und damit so wie eine Virenerkrankung. Ich will diese Krankheit nicht verteufeln, denn sie ist nun einmal passiert. Sie hat auch einige neue, wertvolle menschliche Potenziale zu Tage gebracht. Dennoch halte ich diese Erkrankung für bedrohlich: zum einen, weil sie das Überleben der Menschen auf dieser Erde tatsächlich bedroht; zum anderen, weil sie uns von einem wirklich geglückten Leben hier auf Erden abhält.





9. HERRSCHAFT = LEBEN AN DER SCHMERZGRENZE

*Das Suchen nach dem Glück ist
der einzige Weg zu leiden.
Denn Glück ist unsere Natur.*

Siegfried Essen

Das Modell der drei gleichberechtigten menschlichen Bedürfnisse besagt: Ist eines der drei Grundbedürfnisse nicht ausreichend befriedigt, fühlen wir uns nicht wie im Paradies. Wir fühlen uns nicht ganz so wohl. Befinden wir uns bei einem Grundbedürfnis gar an der Schmerzgrenze, dann springt der Alarmmechanismus an.

NeurobiologInnen können zeigen, dass dieser Mechanismus bei allen drei Grundbedürfnissen gleich abläuft: Wenn Menschen beispielsweise ausgegrenzt werden und so ihr Grundbedürfnis nach Verbundenheit nicht ausreichend erfüllt wird, werden die gleichen Hirnregionen aktiviert, als wenn Menschen physischen Schmerz erleiden. Es ist offensichtlich einerlei, ob wir physisch oder psychisch an die Schmerzgrenze gebracht werden. Wie schon dargestellt, macht dies evolutionär durchaus Sinn: Denn der Alarmmodus schafft einen zusätzlichen Energiestoß für die Behebung dieses Unwohlseins.

Freilich ist ein Leben nahe an der Schmerzgrenze aushaltbar. Es hat in der Geschichte der Menschheit immer Phasen und Situationen gegeben, wo Menschen lernen mussten, mit Schmerzen zu leben:

- Menschen müssen und mussten damit leben, dass ihre materiellen Grundbedürfnisse nur unzureichend erfüllt wurden: Notzeiten,





Ausbeutung oder ungerechte Verteilung lassen Menschen mehr im Elend dahinvegetieren. Für die Landlosen oder SlumbewohnerInnen dieser Erde ist dies noch heute bittere Wirklichkeit.

- Menschen müssen und mussten damit leben, dass authentische Beziehungen nur sehr schwer zu verwirklichen sind: Leben in Unterdrückung, Leben in Arbeitsfabriken, Leben in Sklaverei, usw. Heute erleben viele Menschen, dass sie sich anderen Menschen kaum öffnen können: Sie haben als Kind häufig negative Erfahrungen gemacht, wenn sie sich authentisch gezeigt haben und haben daher – bewusst oder unbewusst – Angst vor abermaliger Zurückweisung und Verletzung. Zudem sind in vielen Lebensbereichen (Arbeits- und Konsumwelt) authentische Verbindungen unerwünscht, weil sie den Prozess der Kapitalakkumulation stören könnten.
- Menschen müssen und mussten damit leben, dass sie nicht so sein dürfen, wie sie in Wahrheit sind: Fremde Autoritäten (Eltern, Schule, Arbeitgeber, ...) verlangen bestimmtes Verhalten. Kollektive Glaubenssätze (z.B. Wie muss man als Frau/Mann sein?) verhindern bzw. hemmen Entwicklungen. Also versperren viele Menschen ihre Sehnsüchte, Wünsche und Ängste lieber hinter der Kellertür der Emotionen. Der Preis des Kellertür-Schließens ist der Verlust der eigenen Lebendigkeit. Man lebt ein Leben, in dem man funktioniert: mit wenig Begeisterung und mit wenig Leidenschaft.

Man kann offenbar ein ganzes Leben nahe der Schmerzgrenze leben. Was ein ganzes Leben lang bleibt, ist die Sehnsucht nach den Begeisterungstürmen im Hirn und im gesamten Körper. Wir haben die Sehnsucht nach dem Paradies noch in uns.





Homo oeconomicus = Reduktion auf das materielle Grundbedürfnis

Wirtschaft regiert unsere Welt. Die Ökonomie gibt den Takt vor. Daher ist es interessant, welches Menschenbild die Ökonomie hat. In sämtlichen ökonomischen Lehrbüchern wird gelehrt, dass der Mensch ein „Homo oeconomicus“ sei. Demnach ist er zufrieden, wenn er viel hat (in der Sprache der Ökonomie: „hat ein hohes Nutzenniveau“). Wer mehr hat, ist noch zufriedener („hat mehr Nutzen“). Wer wenig hat, ist schlecht dran („geringer Nutzen“). In dieser Denkweise gibt es nur eine Antwort auf ein verspürtes Unwohlsein (in ihrer Sprache: „geringes Nutzenniveau eines Menschen“): Steigerung der materiellen Ausstattung.

Damit haben wir freilich ein großes kollektives Problem: Denn in den meisten Fällen (im reichen Westen) liegt die Ursache des Problem für das Unwohlsein nicht in der Untererfüllung der materiellen Ausstattung, sondern in einem der beiden anderen Grundbedürfnisse, die die Ökonomie beharrlich ausblendet.

Der unzureichenden Diagnose folgt eine unzureichende Therapie. Die Ökonomie verschreibt – bildlich gesprochen – ein Rezept (Konsum), das die Ursache der Erkrankung nicht behebt, weil die herrschende Ökonomie auf zwei von drei Augen blind ist. Die Folge ist, dass das Unwohlsein unverändert bleibt, Ökonomie und Politik aber einfach immer wieder das gleiche Rezept verschreiben. Das einzige was ihnen einfällt, ist ständig die Dosis zu erhöhen. Was für den einzelnen Menschen gilt, gilt auch national und global: Die kollektive materielle Ausstattung (Bruttosozialprodukt) muss immer weiter gesteigert werden. So gut wie alle Probleme (Ökologie, Arbeitslosigkeit, soziale Notlagen, etc.) lassen sich nach Ansicht der modernen Ökonomie nur lösen, wenn die Wirtschaft möglichst rasch wächst.





Natürlich ist es kein Zufall, dass wir genauso eine Wissenschaft von der Ökonomie haben, die zwei von drei Grundbedürfnissen beharrlich ignoriert: Denn damit wird ein System am Laufen halten, das schon längst zum Selbstzweck verkommen ist: Kapitalismus. Dessen Ziel ist die permanente Vermehrung des eingesetzten Kapitals. Damit dieses System als Heilsbringer für die Menschen durchgehen kann, *muss* von der Wissenschaft, die dieses System promotet, ignoriert werden, dass Menschen auch noch andere als (in Geldeinheiten bewertete) materielle Bedürfnisse haben.

Leben an der Schmerzgrenze in der Konsumgesellschaft

In unserer Konsumgesellschaft ist das Grundproblem Folgendes: Häufig verspüren wir ein unspezifisches Unwohlsein mit der aktuellen Situation. In aller Regel liegt die Ursache für das Unwohlsein jedoch nicht in dem uns bekannten Territorium („materielle Ausstattung“). Beim verzweiferten Versuch, dieses Unwohlsein zu beseitigen, greifen Menschen intuitiv auf ihre erlernten Muster zurück. Das eintrainierte Muster in einer Herrschaftsgesellschaft ist „Funktionieren“, in seinen vielen Schattierungen. Denn wir wurden und werden im Prozess der Anpassung an unser Gesellschaftssystem (Erziehung, Schule) zu Objekten gemacht. Also tun wir das, was andere Autoritäten (Eltern, Lehrer, Arbeitgeber, Priester, etc.) sagen: „*Wenn du funktionierst, dann bekommst du: Materielle Dinge, Anerkennung, Lob, Beziehung, usw.*“

Das Tragische ist nun: Genau diese eintrainierten Muster sind bei der Erfüllung der beiden Bedürfnisse nach Verbundenheit und Potenzialentfaltung das zentrale Hindernis. Wir erleben das Gefühl nach Verbundenheit nur dann in vollem Ausmaß, wenn wir uns authentisch zeigen. Wir können das Bedürfnis nach Potenzialentfaltung nur dann befriedigen, wenn wir es zulassen, unsere





Potenziale – losgelöst von der fremdgesteuerten „Funktionier-Logik“ – zu entdecken. Wer nur gelernt hat zu funktionieren (und sich selbst nur als Objekt wahrnimmt), wird keine authentische Verbindung zu anderen Menschen aufbauen können. Sie/er wird sich schwer tun, zu definieren, was sie/er selbst überhaupt wirklich will. Es wäre vordererst einmal nötig, sich der eigenen Subjektivität bewusst zu werden und diese dann auch zu entfalten.

So sitzen wir in unserer Gesellschaft in der Zwickmühle: „Funktionieren“ funktioniert nicht und „Nicht-Funktionieren“ trauen wir uns nicht: Die Folge ist, dass das Unwohlsein chronisch wird und wir uns daran gewöhnen, in einem solchen Zustand zu leben. Und mit der Zeit finden viele Menschen das als ganz normal. Um noch die eingangs geschilderte Metapher zum „Room“ zu bemühen: Die meisten Menschen glauben mittlerweile, dass das Leben nur im „Room“ stattfinden kann. Sie haben aufgehört, von der Freiheit da draußen zu träumen.

Vier untaugliche Strategien gegen das Unbehagen

Wenn man die wahre Ursache für das Leben an der Schmerzgrenze nicht beseitigen kann, verbleiben vier Strategien gegen das Unbehagen, die freilich miteinander kombiniert werden können.

1. Aushalten: Die erste Strategie ist das Sich-Arrangieren mit einer Situation, die man für unveränderlich hält.
2. Ablenkung: Die zweite Strategie setzt darauf, dass man sich mit anderen Aktivitäten beschäftigt, sodass das Unwohlsein aus dem Leben an der Schmerzgrenze nicht so spürbar wird: In erster Linie geht es hier um unterschiedlichste Aktivitäten: Arbeiten, sich ständig um andere Menschen sorgen oder passiver Medienkonsum (Fernsehen, Internet, usw.). Aber auch andere Strategien lenken ab: viel essen, Alkohol, Drogen, etc. Hier haben wir es mit dem großen Bereich der Süchte zu tun.





3. Mehr haben: Die dritte Strategie ist die immer weitere Steigerung der materiellen Ausstattung. Wenn man schon bei „Verbundenheit“ und/oder „Potenzialentfaltung“ keine Chance auf bessere Befriedigung dieser Bedürfnisse sieht, widmet man sich der „materiellen Ausstattung“, auch wenn dieses Bedürfnis schon übererfüllt ist. Diese Strategie funktioniert insofern, als sie zumindest kurzfristig einen Lustgewinn verschafft: Sobald man etwas kauft und/oder konsumiert, verspüren Menschen in aller Regel einen Anstieg der Lust. Allerdings gewöhnen sich Menschen sehr rasch an die neue Ausstattung. Nicht selten ist der größte Kick mit dem Kauf schon wieder vorbei. In Sachen „Verbundenheit“ bzw. „Entfaltung der Potenziale“ ist man jedoch keinen Schritt weitergekommen.

4. Sündenböcke: Und schließlich die vierte Strategie gegen das Unbehagen: Den verspürten Schmerz nach außen richten: Wie wir aus der Neurobiologie wissen, kann sich der Stress-Cocktail durch aggressives Verhalten (gegen wen oder was auch immer) kurzfristig entladen. Diese Entladung kann sich dann auch auf Personen oder Objekte richten, die in keinem Zusammenhang mit der Ursache stehen. In diesem Fall findet eine Verschiebung der Aggression statt.⁷² Die Aggression richtet sich dann nicht gegen die/den Verursacher/in, sondern gegen beliebige Menschen oder Objekte. Diese Verschiebung findet vor allem dann statt, wenn die/der Aggressionsauslöser/in zu mächtig oder nicht greifbar ist, was bei so etwas Großem wie „Herrschaft“ und „Kapitalismus“ ja offensichtlich der Fall ist. Dies kann die Form von physischer Gewalt annehmen: andere Menschen verprügeln/töten, Dinge zerstören oder aber sich zum Beispiel selbst ritzen (Gewalt gegen den eigenen Körper). Diese Form kann aber auch „nur“ verbal sein: Die Schuld am Unbehagen wird auf andere projiziert: die AusländerInnen, die PolitikerInnen, die Nachbarn, die LehrerInnen, usw. (Sündenbock-Mechanismus)

⁷² vgl. Bauer 2011: 76ff





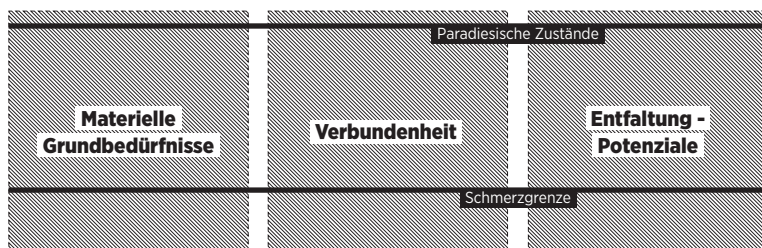
10. DREI BAUSTEINE ZUR RÜCKKEHR INS PARADIES

*Sie müssen Ihr eigener Lehrer und Ihr eigener Schüler sein.
Sie müssen alles infrage stellen, was Menschen für wertvoll,
für notwendig gehalten haben.*

Jiddu Krishnamurti

Der Mythos vom Paradies auf Erden besagt: Wir Menschen sind durch die Evolution für ein Leben im Paradies gemacht. Diese paradiesischen Zustände erreichen wir jedoch nur, wenn unsere drei wesentlichen Grundbedürfnisse ausreichend erfüllt sind. Eigentlich ist es der Normalfall, dass dem so ist. Nur so etwas Schicksalhaftes wie ein Fluch oder wie Herrschaft hat es geschafft, uns permanent aus diesem Paradies zu vertreiben. Der Mythos vom Paradies sagt: Eine Rückkehr ist möglich. Wir müssen uns „nur“ auf unsere menschliche Grundausstattung rückbesinnen.

Also sehen wir uns das etwas genauer an: Wie schon dargestellt, haben wir Menschen drei wesentliche Grundbedürfnisse: Materielles, Verbundenheit, Potenzialentfaltung. Bei all diesen Grundbedürfnissen gibt es ein Niveau der satten Zufriedenheit. Wenn dies bei allen drei Grundbedürfnissen erreicht ist, fühlen wir uns in paradiesischen Zuständen. Und bei allen drei Grundbedürfnissen existiert so etwas wie eine Schmerzgrenze, bei der unser Alarmsystem ausgelöst wird.





Herrschaft hat uns nachhaltig aus dem Paradies vertrieben. Dennoch wird uns gesagt, dass es uns so gut gehe wie noch nie. Dies erscheint uns deshalb plausibel, weil unsere Medien, unsere Wissenschaft und die öffentliche Meinung das Mensch-Sein auf die linke Säule reduzieren: Menschliches Wohlergehen und Fortschritt wird de facto auf materielle Ausstattung reduziert. Diese tagtägliche Propaganda ist Teil des Mythos der Heil bringenden Herrschaft. Er soll uns glauben machen, dass es keine Alternative zum Leben in Herrschaft gibt.

Global gesehen leidet ein sehr großer Teil der Bevölkerung unter der Nicht-Erfüllung des Grundbedürfnisses nach ausreichender materieller Ausstattung: Mehr als eine Milliarde Menschen kann die fundamentalen materiellen Grundbedürfnisse nicht stillen; für viele weitere Milliarden Menschen ist die materielle Lebenssituation prekär: Sie leben hart an dieser Schmerzgrenze und haben Angst ganz abzustürzen. Trotz aller Fortschritte, die in der globalen Armutsbekämpfung auch gemacht werden, müssen wir feststellen: Die Mehrheit der Menschheit ist noch immer an oder unter der Armutsgrenze. Und das trotz eines globalen Wohlstandsniveaus, das noch vor einigen Generation nicht einmal in den kühnsten Träumen erdenkbar gewesen wäre. (Dass dieser materielle Reichtum auf der nicht-nachhaltigen Ausbeutung von (fossilen) Rohstoffen beruht und eine Vielzahl von ökologischen Katastrophen hinterlässt, ist eine andere Geschichte.)

Während also in den armen Ländern des Südens die Nicht-Erfüllung der materiellen Grundbedürfnisse das Hauptproblem ist, haben wir in den reichen Regionen der Erde (aber vermehrt auch in den ärmeren Ländern) das Problem, dass die Grundbedürfnisse nach Potenzialentfaltung und Verbundenheit nur sehr unzureichend erfüllt sind. Ein großer Teil der Menschheit lebt zum einen an der Schmerzgrenze von Verbundenheit: Wir spüren den Schmerz des Getrenntseins voneinander und vermissen im tiefsten Herzen authentische, gemeinschaftliche Verbundenheit. Zum



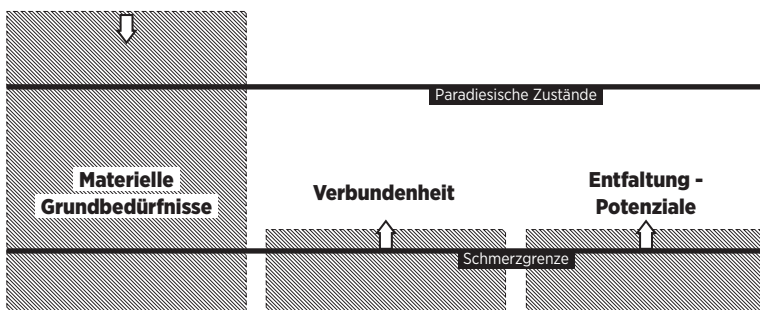


anderen spüren wir Schmerz, weil wir in Verhältnissen leben, die es sehr schwer machen, uns selbst zu entfalten. Der Prozess von Herrschaftsbildung und Machtkonzentration lässt allerorten „verwundete Seelen“ (© Eugen Drewermann) zurück.

Wenn wir zurück ins Paradies kehren wollen, braucht es Veränderungen auf allen drei Ebenen. Es braucht drei Bausteine:

1. Erster Baustein: Wir achten auf uns selbst und entfalten dabei unsere ureigene Individualität.
2. Zweiter Baustein: Wir achten auf unsere Beziehungen. Als soziale Wesen können wir nur glücklich werden, wenn wir uns authentisch verbunden wissen.
3. Dritter Baustein: Wir entwickeln ein Wirtschaftssystem, das die Dynamik von Herrschaftsbildung und Machtkonzentration stoppt.

Für uns Menschen, die wir in materiell abgesicherten Zonen dieser Erde leben, wäre schematisch folgender Weg einzuschlagen: Wir versuchen uns bei Verbundenheit und der Entfaltung den paradiesischen Zuständen zu nähern. Wenn wir dabei erfolgreich sind, werden wir immer leichter auf materiellen Überfluss verzichten können. Das ergibt sich dann quasi automatisch.





Ich hege die große Hoffnung: Wenn es uns gelänge, bei allen drei Grundbedürfnissen richtig satt zu sein (und keine Angst haben zu müssen, bald wieder abzustürzen), dann, ja dann würden wir uns wieder Richtung Paradies bewegen.

Und ich hege die Hoffnung: Wenn wir mit dieser Strategie erfolgreich sind, wird der Glaube an die Segnungen der materiellen Welt immer geringer. Wenn das der Fall ist, dann wird dem Kapitalismus mehr und mehr die Existenzgrundlage entzogen. Er wird in sich zusammenbrechen.

SEIN statt HABEN

Der große Unterschied zwischen den matriarchal-herrschaftsfreien und den patriarchal-herrschaftlichen Gesellschaften besteht im Glauben an das gesellschaftliche Leitprojekt. Erich Fromm (1979) hat diese zwei Ausrichtungen in seinem Klassiker „Haben oder Sein“ so treffend als Existenzweisen des Seins und des Habens bezeichnet. Die Existenzweise des SEINs bezeichnet er als biophil, als das „Leben liebend“. Sie orientiert sich an dem Leben in Fülle. Ihr Leitprojekt ist somit die individuelle Potenzialentfaltung in Gemeinschaft. Wohlstand und Reichtum spielen darin eine nebensächliche Rolle. Ich würde sagen, hier glauben die Menschen an den Mythos vom Paradies, also an ein Leben in Fülle.

Die Existenzweise des HABENs bezeichnet Fromm richtigerweise als nekrophil, also „das Tote liebend“. Sie orientiert sich an toten Dingen wie Wohlstand oder Reichtumsvermehrung. Die inneren Impulse, Triebe und Potenziale der Menschen sind in dieser Denkweise nur insoweit zulässig, wenn sie mit dem Leitprojekt kompatibel sind. Menschen müssen in solchen Systemen funktionieren. Es herrscht der Mythos von der Heil bringenden Herrschaft.





Freilich gibt es zwischen diesen Polen eine große Bandbreite: Ich habe bereits geschildert, dass schon die keltische Kultur eine Mixtur aus herrschaftsfreiem Matriarchat und herrschaftlichem Patriarchat war. Auch in unserer heutigen Gesellschaft ist es nicht so, dass Menschen ihr Handeln bloß an der Reichtumsvermehrung ausrichten. Auch unsere Gesellschaft lässt Spielräume zu.

Mit diesen beiden Polen beschreibt Erich Fromm zwei grundlegende, gesellschaftliche Glaubenssysteme, die Gesellschaften über Generationen herausbildet haben: Grundlegende Glaubenssysteme werden mit der Zeit zu Selbstverständlichkeiten, die häufig gar nicht mehr in Frage gestellt werden.

Ich glaube, dass wir vom HABEN wieder zurück ins SEIN kommen können. Diesen Prozess bezeichne ich als Rückkehr ins Paradies. Getragen ist dieser Glaube von der Hoffnung, dass es uns Menschen möglich ist, das Göttliche in uns wieder zu entdecken. Mit Erich Fromm glaube ich, dass „das physische Überleben der Menschheit von einer radikalen seelischen Veränderung des Menschen abhängt. Dieser Wandel im „Herzen“ des Menschen ist jedoch nur in dem Maße möglich, in dem drastische ökonomische und soziale Veränderungen eintreten, die ihm die Chance geben, sich zu wandeln, und den Mut und die Vorstellungskraft, die er braucht, um diese Veränderungen zu erreichen.“⁷³

⁷³ Fromm 1979: 23





Skizzen des Paradieses

Wie könnte das Paradies aussehen? Ein paar Gedanken dazu

- **Authentisch**

Am Weg ins Paradies wollen wir unser Mensch-Sein, unser Wesen immer besser erkennen, spüren und auskosten. Wir wollen wir selbst sein und uns daran – und an der Gemeinschaft mit ebenso authentisch suchenden Menschen – erfreuen.

- **Herrschaftsfrei**

Herrschaft hat uns aus dem Paradies vertrieben. Auf dem Weg zum Paradies wollen wir immer mehr auf Hierarchie, Herrschaft und Macht verzichten. Das brauchen wir nicht mehr. Wir gestalten unsere Beziehungen immer herrschaftsfreier. Wir brauchen keine Machthaber, Gurus und Ratgeber. Je mehr wir in Richtung Paradies fortschreiten, umso mehr werden wir unsere eigenen Lebensgestalter, Gurus und Ratgeber. Aus der Pyramide der Herrschaft wird ein Netzwerk von gleichberechtigten Menschen, die sich auf Augenhöhe begegnen.

- **Begeisternd**

Wir folgen immer mehr dem, was unser Herz berührt. Wir folgen dem, was für uns wirklich Bedeutung hat und uns wirklich begeistert. Dabei glauben und vertrauen wir darauf, dass sich gerade dadurch das Göttliche in uns offenbart. Das tut uns selbst gut. Und es tut der Gemeinschaft gut. Das Göttliche will in uns leben und es will sich im Zusammenleben mit anderen Menschen entfalten. Alles, was unsere Begeisterung blockiert, lassen wir bei unserer Rückkehr ins Paradies sukzessive hinter uns.

- **Verbunden**

Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir können und wollen ohne andere Menschen nicht sein. Je besser wir lernen, wirklich authentisch mit uns selbst und mit den anderen zu sein, umso





mehr werden wir das Gefühl der Verbundenheit spüren. Es ist gut möglich, dass wir auf dem Weg dorthin unsere derzeitigen Beziehungsformen um neue Facetten bereichern. An die Stelle des Besitzdenkens werden neue, freie, gemeinschaftliche Formen der Beziehungsgestaltung treten.

- **Spirituell**

Wir sind verbunden mit allem Lebendigen. Mit dieser Lebendigkeit in uns, in der Gemeinschaft und im Universum wollen wir uns immer wieder verbinden. Dazu gehört wohl auch eine gewisse Disziplin. Und dazu gehört auch, dass jeder Mensch die für ihn passende Form der Spiritualität findet. Nicht alle wollen und können stundenlang meditieren; andere finden ihre Form der Spiritualität im Gehen, Singen, Malen, Musizieren oder wo auch immer.

- **Materiell genügsam**

Das Paradies will das volle Leben. Es gibt sich nicht mit 90 Prozent zufrieden. Weil die Fülle in der Potenzialentfaltung und in der Gemeinschaft zu finden ist, werden Konsum und zweckentfremdende Arbeiten immer unwichtiger.

- **Weitgehend besitzfrei**

Menschen brauchen nur wenige Dinge zum Überleben: ein Dach über dem Kopf, Kleidung, Nahrungsmittel und vermutlich ein paar Reserven. Für die intimsten Bereiche wie Kleidung, Hausrat oder Wohnung mag es auch im Paradies so etwas wie Besitz geben. Die meisten materiellen Dinge werden jedoch in überschaubaren Gemeinschaften geteilt. Privatbesitz von Land oder Menschen gibt es im Paradies nicht mehr.





11. BAUSTEIN 1 FÜR DIE RÜCKKEHR INS PARADIES: ENTFALTUNG DES GEISTES

Als ich zur Schule ging, fragten sie mich, was ich sein wollte, wenn ich erwachsen war. Ich schrieb „glücklich“ hin. Sie sagten mir, dass ich die Aufgabe nicht verstanden habe, und ich sagte ihnen, dass sie das Leben nicht verstanden hatten.

John Lennon

Herrschaft blockiert die Entfaltung des Geistes

In herrschaftlichen Verhältnissen ist schwierig, seinen Geist zur Entfaltung zu bringen. Die Herrschaft hat in aller Regel ein Interesse daran, dass die Beherrschten nach ihren Regeln funktionieren. Weil die Herrschenden ihre Herrschaft absichern wollen, schaffen sie Institutionen (Erziehungssystem, Bildungssystem, Produktions- und Konsumationssystem, Gesundheitssystem), die die Menschen nach ihren Prämissen zurichten. Und sie schaffen einen Mythos, wonach nur diese (Herrschafts-)Systeme Heil bringen.

Idealtypischerweise schreibt in herrschaftlichen Verhältnissen ein unpersönliches Außen dem individuellen Bewusstsein vor, was es zu tun hat. Liv Larsson meint dazu: „Es ist ein System, in dem wir Menschen, einschließlich uns selbst, als schlecht, böse oder bedeutungslos wahrnehmen. Um eine solche Dominanzkultur zu erschaffen und aufrechtzuerhalten, müssen wir einfach weiterhin Folgendes tun:

1. Moralische Urteile und eine statische Sprache verwenden.
2. Die Wahlfreiheit anderer sowie unsere eigene verneinen.
3. Vom Begriff „Verdienen“ ausgehen.“⁷⁴

⁷⁴ Larsson 2012: 29





Wenn wir diese drei o.g. Punkte verinnerlichen, „bedarf es nicht einmal mehr der äußeren Kontrolle, da wir gelernt haben, unsere Freiheit selbst einzugrenzen.“⁷⁵ In herrschaftlichen Verhältnissen (Larsson spricht von „Dominanzkultur“) interessiert die Herrschaft (das Außen) nicht, was im Inneren eines Menschen passiert. Menschen müssen funktionieren. Der Geist hat zu schweigen.

Nun sind wir Menschen aber keine emotionslosen FunktionserfüllerInnen, sondern fühlende Wesen. Wenn wir den Geist derart einsperren, sendet er uns Emotionen wie Wut, Scham oder Schuld. In Herrschaftssystemen haben wir verinnerlicht, dass es falsch ist so etwas zu fühlen.⁷⁶

Blockaden ab der frühen Kindheit

Entwicklungsgeschichtlich gesehen ist es dem Neurobiologen Joachim Bauer zufolge⁷⁷ so, dass ein Kind ungefähr zwei Jahre braucht, bis es so etwas wie eine „Ich“-Instanz aufbauen kann. Davor befindet es sich offenbar noch in einem Zustand, indem es so etwas wie ein bewusstes „Ich“ noch gar nicht spüren kann. Das bedeutet, dass das Kleinkind sein eigenes Verhalten nicht reflektieren kann. Es lebt noch in der symbiotischen Einheit von Verbindung und Entwicklung. Im besten Fall tut das Kind, was es begeistert und fühlt sich in der Geborgenheit von Eltern und Bezugspersonen wohl. Umgekehrt kann ein Kind beispielsweise den Entzug von Nähe und Zugehörigkeit nicht auf sein Verhalten beziehen (z.B., weil es laut geschrien oder ein Glas umgeworfen hat). Wenn ein Kleinkind also in einer geborgenen Umwelt aufwächst und gut versorgt wird, erlebt es in den ersten Jahren einen paradiesähnlichen Zustand.

Rund um die Vollendung des zweiten Lebensjahres beginnt sich so etwas wie eine bewusste „Ich“-Instanz herauszubilden:

⁷⁵ Larsson 2012: 29

⁷⁶ Vgl. Larsson 2012: 29

⁷⁷ Vgl. Bauer 2015: 47ff





Das Kind wird sich seiner selbst bewusst. Es erlebt sich getrennt von den anderen. Freilich bleibt die Verbindung zu den anderen immer noch wichtig, aber es wird fähig, sich selbst, den eigenen Körper und die Welt zu erkunden. Es ist der Beginn eines Prozesses, in dem das Kleinkind sich selbst, seine Eigenarten und seine eigene Begeisterungsfähigkeit wahrnehmen kann. Es beginnt zu erkennen, dass es selbst so ähnlich wie die anderen Menschen ist, aber doch irgendwie auch verschieden. Es beginnt seinen eigenen, spezifischen Geist wahrzunehmen. Und dieser Geist kommuniziert über die Seele mit dem Bewusstsein.

Wenn wir davon ausgehen, dass das Kind materiell ausreichend versorgt ist, dann gibt es ab dem zweiten Lebensjahr zwei Quellen des Wohlbefindens:

- Kann sich der Geist entfalten, so geht es der Seele des kleinen Kindes gut. Kann er das nicht tun, dann meldet die Seele, dass etwas nicht passt.
- Fühlt sich das Kind mit anderen Bezugspersonen in vertrauensvoller Verbindung, dann geht es der Seele gut. Ist das nicht der Fall, dann stellt die Seele auf Alarmmodus um.

Nun wird wohl jedes Kind die Erfahrung machen, dass es zwischen diesen beiden Quellen zu Widersprüchen kommen kann: Ein bestimmtes Verhalten, das der eigenen Geistentfaltung entsprechen würde, stößt bei den Bezugspersonen auf Widerstand. Oder aber die Bezugspersonen erwarten ein Verhalten, das nicht im Sinne der eigenen Entfaltung ist.

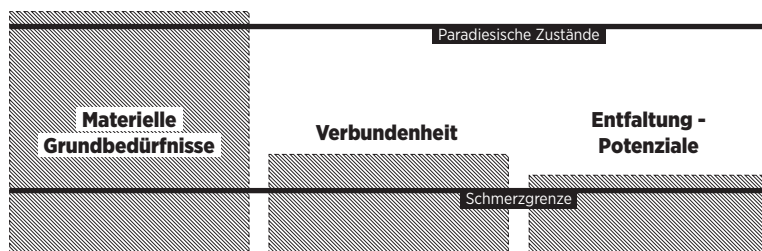
Es war und ist die Aufgabe des Bewusstseins zwischen diesen beiden Ansprüchen zu vermitteln und eine gute Balance herzustellen. In herrschaftlichen Kulturen wie der unseren ist eine solche Balance aber kaum zu schaffen. Von vielen Kindern wird in unserer Gesellschaft schon sehr früh verlangt, vernünftig zu sein, was meist





bedeutet, sich den Ansprüchen von Eltern, Bezugspersonen und Gesellschaft unterzuordnen. Das Grundbedürfnis nach Verbundenheit wird an Bedingungen geknüpft, die in aller Regel zu Lasten des Grundbedürfnisses nach Potenzialentfaltung gehen. Die bekannte Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross meint dazu: „Es ist traurig, dass es viele, viele Kinder gibt, die nie die echte, bedingungslose Liebe erfahren haben. Die meisten von uns wurden so erzogen: »Ich habe dich lieb, wenn du gute Noten heim bringst; ich habe dich lieb, wenn du durch die Schule kommst; Mensch, wie lieb werde ich dich haben, wenn du das Abitur machst oder wenn ich eines Tages sagen könnte, ›mein Sohn, der Arzt!‹.« Diese Kinder wachsen heran und werden zu Prostituierten erzogen. Sie prostituieren ihren Geist, indem sie Preise, gute Noten und Auszeichnungen nach Hause bringen, und wachsen mit dem echten Glauben auf, dass man Liebe mit guten Noten, Zeugnissen, Preisen oder anderen Leistungen erkaufen kann, die mit Liebe nichts zu tun haben. Menschen, die zu Prostituierten erzogen wurden, werden immer nach einer äußeren Bestätigung ihres Wertes suchen. Sie werden immer die Billigung von außen brauchen und werden immer verunsichert sein. Sie vollbringen vielleicht große Leistungen und erreichen eine hohe Stufe der gesellschaftlichen Leiter, aber sie werden sehr wenig Selbstwertgefühl und Selbstachtung besitzen. Sie werden ihr Leben damit verbringen, nach einer Art von Liebe zu suchen, die es nicht gibt, und werden nie Erfüllung finden.“⁷⁸

Im Schema der drei Grundbedürfnisse bedeutet dies:



⁷⁸ Kübler-Ross 2010: 69





Die materiellen Grundbedürfnisse sind in unserer Gesellschaft in aller Regel gut abgedeckt. Das, was Kinder in unserer Gesellschaft – nach Kübler-Ross – jedoch wahrnehmen, ist, dass es einen Konflikt zwischen dem Bedürfnis nach Verbundenheit und jenem nach Entfaltung des Geistes gibt. Wenn Kinder das tun, was wirklich in ihnen steckt und ihre Potenziale entfalten wollen, wird ihnen das Bedürfnis nach Verbundenheit vorenthalten. Wir sind als Menschen offenbar so gebaut, dass wir intuitiv lieber auf die Entfaltung des Geistes verzichten als den Ausschluss aus der Gemeinschaft zu riskieren. Der Schmerz der Trennung bzw. die Angst davor ist offenbar so groß, dass wir die Entfaltung unseres Geistes zurückstellen.

Individuelle Überlebensstrategien in Herrschaftssystemen

Der bekannten Psychologin Virginia Satir zufolge stehen uns in diesem Dilemma im Wesentlichen vier grundsätzliche Strategien zur Verfügung, die zur Anwendung kommen, wenn ein Kind nicht es selbst sein darf. Sie hat diese Strategien treffender Weise „Überlebensstrategien“ genannt, weil die Not von Kindern offenbar so groß ist, dass sie in der Anwendung dieser Strategien den einzigen Ausweg erkennen. Satir hat erkannt, dass diese Überlebensstrategien umso dringlicher werden, je geringer der Selbstwert von Kindern ist. Je weniger es also möglich war, den eigenen Geist zu entfalten, umso wichtiger wurden die Überlebensstrategien: Satir meint, „dass das Selbstwertgefühl leichter erschüttert wird, wenn der Mensch nicht wirklich ein festes und von Hochschätzung getragenes Gefühl seines eigenen Wertes entwickelt hat. Wenn er keine Selbstachtung hat, gebraucht er die Handlungen und Reaktionen eines anderen, um sich selbst zu definieren.“⁷⁹

Diese vier Überlebensstrategien sind:⁸⁰

⁷⁹ Satir 2013: 67

⁸⁰ Satir 2013: 71ff





1. **Beschwichtigen:** „Was immer du willst, es ist in Ordnung. Ich existiere nur, um dich glücklich zu machen.“ – Diese Strategie ist nach Satir am häufigsten. Sie ist der Prototyp, wo das Bedürfnis nach Entwicklung zugunsten von jenem nach Verbundenheit zurückgestellt wird.
2. **Anklagen:** „Du machst nie etwas richtig. Was ist los mit dir?“ – Bei dieser Strategie wird der eigene Schmerz, der durch den Entzug der Verbundenheit ausgelöst wird, nach außen getragen. Man befindet sich also im permanenten Alarmmodus.
3. **Rationalisieren:** „Wenn ich alles sorgfältig beobachtete, kann ich den Schmerz vermeiden.“ – Bei dieser Strategie versucht man alles rational zu ergründen und den emotionalen Schmerz erst gar nicht aufkommen zu lassen. Man macht – bildlich gesprochen – die Kellertür zu den Emotionen zu und flüchtet in den Kopf.
4. **Ablenken:** „Niemand macht sich etwas aus mir. Ich gehöre nirgendwo hin.“ – Bei dieser Strategie wird ebenso versucht, den emotionalen Schmerz nicht wahrzunehmen. So wie es emotional und ernst werden (und in den Schmerz gehen) könnte, wird ein neues Thema aufgerissen.

Allen vier Strategien ist gemeinsam, dass sie das Bedürfnis nach Entfaltung des individuellen Geistes (Selbstwert) unterdrücken, weil die betroffenen Menschen jeweils fürchten, dass ihnen die Verbundenheit entzogen wird, wenn sie so wären, wie sie wirklich sind. Das Tragische ist freilich: Wenn Menschen ihr Bedürfnis nach Entfaltung zurückstellen, kann das Bedürfnis nach Verbindung nur sehr unbefriedigend gestillt werden: Denn das Bedürfnis nach Verbindung kann nur dann wirklich befriedigt werden, wenn Menschen authentisch miteinander in Kommunikation treten. Wenn sie einander immer Rollen vorspielen, wird die Kommunikation schal und fade.





Schlimm ist, dass Menschen Gewohnheitstiere sind: Sind solche Strategien einmal gelernt, dann fällt es verdammt schwer, diese Strategien wieder aufzugeben: „Die meisten Menschen ziehen Bekanntes, selbst wenn es noch so unangenehm ist, dem noch so angenehmen Unbekannten vor.“⁸¹ – Offenbar ist Leiden einfacher als Veränderung.

Der familientherapeutische Ansatz von Virginia Satir will Menschen und Familien dazu befähigen, sich selbst wieder wahr- und ernst zu nehmen, Selbstwert aufzubauen und so eine authentische Form der Kommunikation zu erlernen. Das ist alles im Sinne meines Weges der Rückkehr ins Paradies.

Seelische Erkrankungen als Ausdruck einer gesellschaftlichen Krankheit

In unserer heutigen Gesellschaft sind viele Seelen krank. Eugen Drewermann spricht von „verwundeten Seelen“. Die meisten Menschen schaffen es noch, eine schöne Fassade aufrecht zu erhalten und finden in Arbeit und Konsum noch Halt. Jedoch gibt es in unserer Gesellschaft vermehrt Menschen, die diese Fassade nicht mehr aufrecht halten können, die psychisch erkranken: Es beginnt mit Unwohlsein, mit Schlafstörungen und steigert sich zu oft langanhaltenden persönlichen Krisen. Wenn die Seele erkrankt, dann ist das doch *auch* ein Zeichen, dass die Seele ihre Brückenfunktion zwischen dem göttlichen Funken, der sich in Menschen zu Wort meldet und den realen, gesellschaftlichen Verhältnissen nicht mehr erfüllen kann. Bei manchen Menschen reichen kleine Adaptierungen und sie können dann wieder „normal“ weiterleben (zum Beispiel: Arbeitszeit reduzieren, sich aus energieraubenden Beziehungen und Verpflichtungen lösen, usw.), aber manchmal ist das auch zu wenig.

⁸¹ Satir 2013: 132





Natürlich hängen nicht alle seelischen Erkrankungen mit den gesellschaftlichen Verhältnissen zusammen: Oft hat die Seele schon in kleiner Kindheit, in der Jugend oder auch im Erwachsenenalter furchtbare Dinge erlebt, die im Alter wieder hochkommen und die irgendwie nach Würdigung und Heilung verlangen. Das verlangt nach einer langen, sorgsam Begleitung. Hier braucht die Seele Zeit; Zeit, die sich an den Bedürfnissen der Seele und nicht an den Bedürfnissen des Außen orientiert. Und die Zeit, die sich Menschen hier für ihre Seele nehmen, ist in aller Regel eine große Wohltat für sie selbst.

Ich glaube, dass der Aspekt, dass viele Erkrankungen der Seele *auch* ein Widerstand gegen das Mitmachen im Trott von Arbeit und Konsum sind, in der modernen Psychologie unterbeleuchtet ist. Meines Erachtens ist beispielsweise in der Familientherapie nach Satir die Tatsache etwas unterbelichtet, dass die von ihr beobachteten Familien in einem gesellschaftlichen Kontext leben, der von Herrschaftsverhältnissen durchzogen ist. Diese modernen Herrschaftsverhältnisse in Schule, Verwaltung, Politik und Wirtschaft verlangen von den Menschen, dass sie funktionieren und ihre Bedürfnisse zurückstellen. Es ist also gerade dieser herrschaftliche, patriarchale Kontext, der so viele Menschen in diese Überlebensstrategien treibt. Nicht einzelne Personen (Eltern) oder Familien sind „schuld“, dass sie auf diese Überlebensstrategien zurückgreifen müssen. Die Ursache liegt viel tiefer im gesamtgesellschaftlichen Herrschaftssystem.

Ich habe den Eindruck, dass Psychologie und Therapie in aller Regel versuchen, die Ratsuchenden zu begleiten, sodass sie *innerhalb* unseres entfremdenden (Herrschafts-)Systems wieder einen Platz finden. Das ist zu einem gewissen Grad verständlich, weil ein/e Einzelne/r ein gesamtes Gesellschaftssystem nicht verändern kann und sie/er in dieser Gesellschaft wieder einen Platz finden will, auch wenn die Gesellschaft als gesamtes als krank einzustufen ist.





Meines Erachtens wird von Therapie und Psychologie das (krankmachende) System zu wenig in Frage gestellt wird. (Therapie und Psychologie sind dabei selbst Gefangene: Sie sind ja selbst Teil des Systems von Geld, Verwertung und Berechnung. Es gibt die professionellen Formen der Beratung und Begleitung in aller Regel nur gegen Geld. Es gibt sie letztlich nur als Teil dieses Systems. Und insofern denke ich, dass es hier auch einen blinden Fleck gibt.)





Entfaltung des Geistes

*„Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind.
Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind.
Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.
Wir fragen uns: Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend,
hinreißend, talentiert und fantastisch sein darf? Wer bist du
denn, es nicht zu sein? Du bist ein Kind Gottes.
Dich selbst klein zu halten, dient der Welt nicht.
Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du dich
kleiner machst, damit andere um dich herum sich
nicht verunsichert fühlen.
Wir sollen alle strahlen wie die Kinder.
Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes
zu verwirklichen, die in uns ist.
Sie ist nicht nur in einigen von uns; sie ist in jedem Einzelnen.
Und wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen, geben wir
unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.
Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben, befreit
unsere Gegenwart andere ganz von selbst.“*

Marianne Williamson

(zitiert von Nelson Mandela in seiner Antrittsrede)

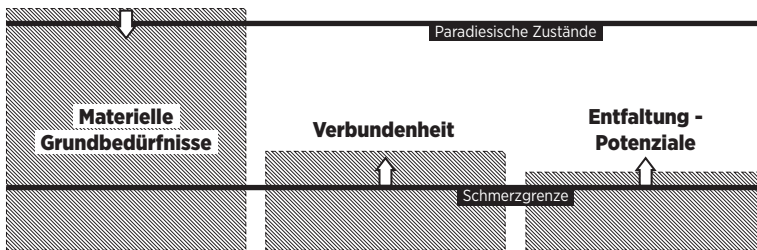
Zweifelsohne hat unsere moderne Gesellschaft eine Reihe von Errungenschaften hervorgebracht: technische, wissenschaftliche und soziale Innovationen, das ist unbestritten. Aber der Preis war und ist ein hoher: nicht nur die Ausbeutung der Rohstoffe, die Verschmutzung der Natur, die große Ungerechtigkeit oder die vielen gewaltsamen Auseinandersetzungen. Vermutlich der höchste Preis war und ist das Ruhig-Stellen der Seele. Vermutlich ist dieses Ruhig-Stellen der Seele überhaupt die Voraussetzung, dass wir so brutal mit der Natur und mit anderen Menschen umgehen können.





Wenn wir wieder zurück ins Paradies wollen, dann müssen wir neu lernen, auf unsere Seele zu hören. Denn über die Seele kommuniziert unser individueller Geist mit uns. Und die Entfaltung des Geistes (der Potenziale) halte ich für einen der drei Grundbausteine für ein Leben im Paradies. Ich werde mit ihm beginnen, weil jede grundsätzliche Veränderung der Welt nur bei uns selbst beginnen kann.

Wir beginnen also mit der rechten Säule. Ich glaube, dass wir uns diesbezüglich in herrschaftlichen Verhältnissen häufig knapp an der Schmerzgrenze befinden.



Für das, was hier entfaltet werden soll, existieren viele Begriffe: Bis jetzt habe ich die Bezeichnung „Potenzialentfaltung“ verwendet. Diese erscheint mir für die weiteren Überlegungen etwas zu technisch-verzweckt. Daher werde ich von nun an den Begriff „Geist“ verwenden. Geist bezeichnet den individuellen Wesenskern. Dieser unser Wesenskern drängt nach Entfaltung. Leben will leben. Es will in Fülle leben. Ich glaube, dass sich das Leben nur dann richtig toll (paradiesisch) anfühlen kann, wenn ein Mensch im Einklang mit seinem inneren Wesen steht.⁸²

Geist meint, dass wir mit einer individuellen Grundausstattung zur Welt kommen. Fern aller Prägungen, die wir durch die Umwelt

⁸² Mit den Worten von Marianne Williamson ausgedrückt: Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes zu verwirklichen, die in uns ist. Christlich gesagt: Wir wurden geboren, um die Christuswirklichkeit (Br. David Steindl-Rast) in uns zu entfalten. Oder buddhistisch gesagt: Wir wurden geboren, um die Buddhanatur (Br. David Steindl-Rast) in uns zu entfalten.





erfahren, gibt es etwas, was schon vorher da ist. Geist ist also die Vorstellung, dass mit der Entstehung des Wunders des Lebens nicht nur irgendein Leben entsteht, sondern dass dieses Leben schon von Anfang an etwas Einzigartiges hat. Natürlich ist für die Entwicklung des individuellen Lebens wichtig, in welcher Umgebung das passiert (wie das „Sein“ beschaffen ist): Ein Mensch in der Nähe des Polarkreises wird sich anders entwickeln als in der Steppe oder im Urwald. Er wird sich anders entwickeln, ob er in einer Slumsiedlung, einer noblen Villa oder in einer nomadischen Kultur groß wird. Es wird einen Unterschied ausmachen, wie groß die Familie ist und welchen Platz es in dieser Familie einnimmt. Und es hat freilich große Auswirkungen wie ausgeprägt die Herrschaft in dieser Kultur ist.

Fern all dieser Umwelt-Prägungen gibt es etwas: eine Grundausstattung, eine Prädisposition: Viele Eltern können ein Lied davon singen, wie sich die Eigenarten ihrer Kinder oft schon ganz früh, zum Teil schon vorgeburtlich gezeigt haben. Immer wieder haben Menschen versucht, das Wesen von uns Menschen in verschiedene Typen einzuteilen. Sie wollen so eine Hilfestellung geben, das besser zu verstehen, was sich in uns entwickeln will. Sie sind der Versuch, mit dem Bewusstsein unseren Geist besser zu verstehen. Zwei Ideengebäude finde ich besonders interessant:

- Enneagramm: Dieses Konzept greift auf sehr altes Wissen von Wüstenvätern zurück, die die Menschen in neun verschiedene Typen einteilt, die schon vorgeburtlich gegeben sind. Jeweils drei Typen sind stärker kopf-, herz- oder bauchbetont: Sie haben also ihre jeweiligen Stärken im Kopf/Verstand, im Leib/Intuition bzw. im Herz/Gefühl. Und innerhalb der drei Typen wird wiederum unterschieden, wer diese Urkraft übertreibt, blockiert oder gegen sich selbst richtet.⁸³

⁸³ Ausführlicher zum Enneagramm bzw. bei Rohr/Ebert 2010





- Astrologie: Diese alte Lehre geht davon aus, dass die Planetenkonstellation, wie sie zum Zeitpunkt am Ort unserer Geburt geherrscht hat, Auskunft über die Zeitqualität gibt, die wir uns für unsere Geburt „ausgesucht“ haben. Daraus ließen sich Rückschlüsse auf unser Wesen schließen. Die unterschiedlichen Planeten stehen für unterschiedliche Dimensionen unseres Seins. Sie können einander verstärken oder blockieren. Sie können auch ganz Neues ermöglichen.⁸⁴

Gemeinsam ist diesen Theoriemodellen, dass sie davon ausgehen, dass alle Konstellationen Abbild des großen Göttlichen sind. Jeder Mensch ist einzigartig. Jeder trägt ein anderes göttliches Wesen in sich. Die unterschiedlichen Geister der Menschen schillern in unterschiedlichen Farben und es ist gut und richtig (und gottgewollt), dass dieses Schillern so richtig zur Geltung kommt.

Entfaltung des Geistes in herrschaftsfreien Kulturen

In herrschaftsfreien Verhältnissen ist es nicht so, dass der Spieß einfach umgedreht wird und nun der Geist (das Innen) das Verhalten im Außen diktiert. Das wäre gar nicht möglich, denn Menschen müssen sich mit der äußeren Welt in Kontakt arrangieren, um zu überleben: Kein Leben ohne andere Menschen, kein Leben ohne andere Lebewesen, kein Leben ohne Luft, Sonne und Wasser. Menschen müssen sich zu einem gewissen Grad an das Außen anpassen. Der grundlegende Unterschied ist: Während in herrschaftlichen Verhältnissen die Kommunikation den Charakter eines Diktats bzw. Befehls hat, gehen in herrschaftsfreien Verhältnissen Geist (Innen) und Welt (Außen) miteinander in Resonanz.

Um es in einem Bild auszudrücken: Der Geist schillert bei allen Menschen in unterschiedlichen Farben, überall sind es göttliche Farben, die da schimmern. Es ist wie auf einer bunten Blumenwiese: Viele, verschiedene Blumen; manche gleichen einander,

⁸⁴ Ganz spannend finde ich in diesem Zusammenhang: Riemann 2007





und dennoch ist keine wie die andere. Alle Blumen sind bestrebt, ihr Blumen-Sein bestmöglich zu entfalten. Sie sind verwurzelt in Mutter Erde und streben in Richtung Sonne. Jede ist für sich gesehen ein Wunderwerk und doch machen sie erst in der Vielfalt mit den anderen Blumen die Schönheit der Wiese aus. – Das ist die Beschreibung von herrschaftsfreien Verhältnissen. Wenn nun jemand – in herrschaftlichen Verhältnissen – diktieren würde, wie Blume-Sein auszusehen hat, wären wir bald bei einer Monokultur angelangt. Der Boden wäre bald einseitig ausgelaugt. Viele Schmetterlinge und Insekten würden ihre Nahrung, ihre Verstecke verlieren. Die herrliche Buntheit der Natur würde verschwinden.

Vermutlich haben unsere frühen Vorfahren und sogenannte primitive Völker viel mehr Engagement und Zeit aufgewendet, das Göttliche des Lebens zur Entfaltung zu bringen. Vermutlich waren sie getragen von der Überzeugung, dass es im Leben vor allem darum geht: Entfalten, was in uns steckt. Und vermutlich waren diese Gesellschaften auch davon überzeugt, dass die menschlichen Gemeinschaften nur profitieren können, wenn die Einzelnen ihr Wesen so gut als möglich entfalten. Alles, was dieses Zur-Geltung-Kommen stört (wie zum Beispiel Herrschaft und Macht), sollte so klein wie möglich gehalten werden.

Die gute Nachricht ist: Der Geist lässt sich nie und nimmer ganz umbringen. Er kann ruhig gestellt werden, aber so lange das Leben lebt, lebt auch der Geist in uns. Und er kann jeden Tag wachgeküsst werden. In vielen Märchen begegnet uns die Geschichte, dass das Göttliche, der Geist vernachlässigt wurde. Die/ Der Held/in musste dann in den Wald, in die Tiefe, in die Welt hinaus gehen. Es folgt meist eine lange Irrfahrt. Die Rettung/Heilung setzt erst ein, wenn sich die/der Held/in selbst findet. So wird sie/er zur/m König/in. Dieser im Märchen angedeutete Weg steht uns immer offen.





Um den Geist besser zu entfalten, stehen uns zu allen Zeiten drei wesentliche Strategien zur Verfügung, die ich etwas näher beleuchten möchte:

1. **„Hör auf deine Seele“** – Spiritualität, Träume, künstlerischer Ausdruck, usw. bringen den individuellen Charakter zum Vorschein. Die Seele agiert darin als Botschafterin des Geistes.
2. **„Hör auf deinen Körper“** – Unser Körper ist ein Quell der Weisheit. Wenn wir lernen, seine Botschaften besser zu deuten, sind wir unserem individuellen Geist auf der Spur.
3. **Achte auf deine Ernährung** – Die zu uns passende Ernährung kann uns auf dem Weg der Selbstwerdung stärken. In unserer modernen Konsumgesellschaft ist es gar nicht mehr so einfach, zu wissen (und zu spüren), was denn diese richtige Ernährung ist.

Im Folgenden werde ich diese drei Strategien etwas genauer darstellen.





Hör auf deine Seele!

*„Bester Mann, [...] schämst du dich nicht,
für Geld zwar zu sorgen, wie du dessen
aufs meiste erlangst, und für Ruhm und Ehre,
für Einsicht aber und Wahrheit und für
deine Seele, dass sie sich aufs Beste befinde,
sorgst du nicht und hieran willst
du nicht denken?“*

Sokrates

Wie entfalten wir nun den eigenen Geist? Nun, in erster Linie, in dem wir wieder lernen, auf unsere eigene Seele zu hören. „Hör auf deine Seele“ ist also die Kurzformel der Geistentfaltung. Über unsere Seele erlangen wir Botschaften von unserm individuellen Geist. Die Seele ist gleichsam eine Botschafterin unseres Geistes. Daher ist es lohnend, auf die eigene Seele zu hören.

Auf die eigene Seele zu hören, ist also das Um und Auf des ersten Bausteins der Rückkehr ins Paradies. Wir müssen lernen, uns selbst wieder besser wahrzunehmen und den Impulsen aus dem Inneren zu folgen. Dazu gibt es eine Fülle von Instrumenten. Ich will ein paar wesentliche davon kurz vorstellen, ohne den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben.

Meditation & Achtsamkeit

Meines Erachtens sind die wesentlichsten Elemente beim Hören auf die Seele alle Formen der Meditation und Achtsamkeit. Jede/r braucht ihre/seine individuelle Form der Spiritualität, um mit sich selbst wieder einen (liebvollen) Kontakt aufzubauen und so fähig zu werden, die eigene Seele wahrzunehmen.





In Sachen Meditation und Achtsamkeit ist in den letzten Jahren eine Fülle von Ratgebern erschienen. Das werde ich nicht wiederholen. Hier jedoch nur ein paar Gedanken aus meiner Praxis: Mir selbst ist in den letzten Jahren das Meditieren sehr, sehr wichtig geworden. Fast täglich meditiere ich mindestens eine Einheit, also 25 Minuten, meist im Sitzen, hin und wieder auch im Liegen. Da komme ich gut zur Ruhe und es tut meiner Seele gut. Aber ich muss gestehen: Ich meditiere nicht richtig!

Nun: Ich gestehe, ich will mich gar nicht von Gedanken und Gefühlen verabschieden. Im Gegenteil: Wenn da ein Gedanke oder ein Gefühl aus meinem Unterbewussten auftaucht, dann ist mir das sehr willkommen. Ich verstehe sie ja als Botschafter meiner Seele. Ich verfolge mit der Meditation drei Zeile: Erstens will ich Entspannung genießen. Zweitens will ich meine Seele immer besser kennenlernen und mit ihr in Einklang kommen. Drittens will ich mit Meditation lernen, aus meiner Mitte heraus zu leben.

In den meisten Lehrbüchern heißt es, dass man in der Meditation versuchen sollte, ganz leer zu werden und gar nichts zu denken. Wenn Gedanken oder Gefühle aufkommen, so soll man versuchen, sich möglichst rasch wieder von ihnen zu lösen. Natürlich soll kein Druck entstehen, aber besser sei es doch, sich wieder von diesen Gedanken und Gefühlen zu verabschieden.

Mir sind Gedanken und Gefühle in der Meditation willkommen.

Freilich will ich sie auch nicht über Gebühr behalten, aber ich will sie so lange anschauen, durchfühlen, wahrnehmen, bis sie ausreichend gefühlt und gedacht sind und sie dann quasi von alleine wieder losgehen; hin und wieder kommen sie dann wieder und in neuen Facetten. Und auch dann sind sie wieder willkommen. Ich habe so das Gefühl, dass ich durch die Meditation mich selber immer besser kennen- und verstehen lerne und so in Frieden mit mir selbst komme.





Dazwischen bin ich bei der Meditation auch mal wirklich leer. Und das ist gut und schön. Und dennoch ist das Leer-Werden nicht mein vorrangiges Ziel. Vielleicht ändert sich das einmal, aber es scheint mir etwas zu streng, ja fast so gar zwanghaft zu sein, die Rufe und Botschaften der Seele immer gleich los werden zu wollen.

Ich gehe davon aus, dass in meiner Seele etwas Göttliches wohnt; natürlich ist nicht alles, was sich in mir denkt und fühlt, gleich göttlich. Und natürlich gibt es auch einigen Ballast, der sich über die Jahre auf meiner Seele angesammelt hat. – Wenn dann in der Meditation dieser Ballast (in Form von Ängsten, Sehnsüchten und Wünschen, die sich in Bilder, Gedanken und Gefühle verwandeln) hoch kommt, ist darin nicht gleich etwas Göttliches zu entdecken. Es ist aber ein Prozess, in dem sich offenbar dieser Ballast vom göttlichen Kern löst. Dieser Prozess ist spannend und wohltuend. In diesem Prozess kann ich mich selbst wieder ganz gut erkennen und spüren. Ich will ja spüren, erkennen und fühlen, wie es sich anfühlt, wenn sich der Ballast langsam löst.

Vielleicht bin ich mit dieser Haltung von den großen MeditationslehrmeisterInnen gar nicht so weit entfernt, weil uns vermutlich die Einsicht eint, dass sich in der Meditation und im Leerwerden das Göttliche in uns zeigt. Und trotzdem erscheint mir meine Variante sympathischer und authentischer. Denn wenn dem so ist, dass sich das Göttliche im Still-Werden in uns entfaltet, dann glaube ich, dass die Begegnung mit dem Göttlichen in uns leicht und spielerisch sein soll. Die Begegnung mit dem Göttlichen stelle ich mir als den Eintritt in einen Zaubergarten vor. Schön, unfassbar, warm. Da dürfen sich auch Farben, Gerüche und Töne hineinmischen.

Ich verstehe beispielsweise nicht, warum man bei der Meditation fast zwanghaft dem Atem folgen soll. Natürlich kann die Konzentration auf den Atem hilfreich sein, weil sie entspannt





und von den alltäglichen Gedanken wegbringt. Wenn das Dem-Atem-Folgen aber zu so etwas wie einem Befehl wird, dem man sich unterwerfen muss, dann verliert Meditation ihre befreiende Wirkung. Ich glaube, dass Meditation einfach und leicht sein soll, weil sie sonst in Gefahr gerät, wieder einen neuen Zwang aufzubauen.

Ich habe auch noch nicht verstanden, warum ich beispielsweise in der Zen-Meditation die Augen offen halten soll und fast zwanghaft auf einen Punkt ca. einen Meter von mir entfernt blicken soll. Nun, das kann man schon mal tun und auch ausprobieren, aber in aller Regel fällt es mir leichter mit meiner Seele in Kontakt zu kommen, wenn ich die Augen schließe. Das Offen-Halten der Augen wird damit begründet, dass man andernfalls zu leicht in Gedanken abschweifen könnte. Ja, ich wiederhole mich: Aber ich halte das ja nicht für so schlimm, im Gegenteil: Es ist doch nett, selbst zu beobachten, wohin einen die Gedanken und Ideen führen, was in mir aus dem Unterbewussten an die Schwelle des Bewussten tritt.

Hier soll einer zu Wort kommen, der meines Erachtens das Wesen der Meditation, wie ich sie verstehe, sehr gut erfasst hat: Jiddu Krishnamurti schreibt in seinem Buch „Einbruch in die Freiheit“:

„Meditation heißt nicht, einem System zu folgen: sie besteht nicht in ständiger Wiederholung und Nachahmung. Meditation ist keine Konzentration. Es ist eine der Lieblingsmethoden einiger Meditationslehrer, darauf zu bestehen, dass ihre Schüler zunächst Konzentration erlernen – das bedeutet, den Geist auf einen Gedanken zu fixieren und alle anderen Gedanken zu vertreiben. Das ist höchst stumpfsinnig und hässlich: jeder Schuljunge kann das, weil er dazu gezwungen wird. Es bedeutet, dass Sie sich ständig im Kampf befinden zwischen der Beharrlichkeit einerseits, mit der Sie sich konzentrieren müssen, und Ihrem Geist andererseits, der zu allen möglichen Dingen abirrt. Worauf es alleine ankommt, ist,





dass Sie vor jeglicher Regung Ihres Geistes achtsam sein sollten, wo immer er auch herumwandern mag. Wenn sich Ihr Geist verliert, bedeutet es, dass Sie an etwas anderem interessiert sind. (...) Meditation ist keine Gedankenkontrolle, denn wenn das Denken kontrolliert wird, erzeugt es im Menschen Konflikt. (...) Meditation bedeutet, eines jeden Gedankens, eines jeden Gefühls gewahr zu sein, niemals zu sagen, sie seien richtig oder falsch, sondern sie einfach zu beobachten und ihnen nachzugehen. In diesem Betrachten beginnen Sie alle Regungen des Denkens und Fühlens zu verstehen.“⁸⁵

Und etwas weiter noch: „Meditation ist ein Zustand des Geistes, der auf alles mit vollkommener Aufmerksamkeit schaut, der das Ganze betrachtet und nicht nur Teile. Und niemand kann es Sie lehren, achtsam zu sein. Wenn irgendein System Sie lehrt, wie Sie achtsam sein können, dann wenden Sie dem System Ihre Achtsamkeit zu, und das ist keine Achtsamkeit. Meditation ist eine der größten Lebenskünste, vielleicht die größte; und man kann sie unmöglich von jemandem erlernen: darin liegt ihre Schönheit. Sie hat keine Technik und daher keine Autorität.“⁸⁶

Was ich allerdings schon glaube, ist, dass zur Meditation – welche Form sie auch immer einnimmt – eine gewisse Disziplin gehört. Gerade in unserer modernen Zeit, die so viele Einladungen zur Ablenkung und Zerstreuung ausspricht, ist es wichtig, konsequent zu sein und nicht einfach der erstbesten Ablenkung nachzugeben. Ich halte es für wichtig, an der Meditation dran zu bleiben und sie nicht nur dann zu machen, wenn gerade alles rundherum passt. Denn, wenn wir das wirklich ernst nehmen, dass wir in der Meditation Kontakt mit unserer eigenen Seele aufnehmen wollen, dann soll diese Begegnung mit uns auch den ihr gemäßen Stellenwert bekommen; zum Beispiel in der Gestalt, dass wir uns jeden Tag ein paar Minuten, eine halbe Stunde oder vielleicht sogar mehr Zeit nehmen, um in guten Kontakt mit uns selbst zu kommen. Wichtig

⁸⁵ Krishnamurti 2015: 164f

⁸⁶ Krishnamurti 2015: 165





scheint mir die Regelmäßigkeit: Lieber jeden Tag ein paar Minuten, als alle Wochen einmal eine Stunde. Aber letztlich will ich auch da keine Vorschriften machen. Es kann auch hilfreich sein,

- jeden Tag eine gewisse Zeit zu meditieren,
- jede Woche einmal etwas länger zu meditieren und
- einmal im Jahr ein paar Tage Auszeit zu nehmen.

Welche Form Sie bei der Meditation für sich finden, will und kann ich Ihnen nicht vorschreiben. Geben tut es vieles:

- Ruhiges Dasitzen mit dem Ziel völlig leer zu werden
- Ruhiges Dasitzen mit dem Ziel, in guten Kontakt mit sich selbst zu kommen
- Ruhiges Spaziergehen
- Meditation im Liegen
- Oder finden Sie Ihre ganz individuelle Form der Meditation!

Das Wichtigste scheint mir nur zu sein, dass man mit der Meditation einen liebevollen Umgang mit sich selbst entwickelt. Hilfreich ist für viele Menschen, wenn sie in Gemeinschaft meditieren: also ganz bei sich sein und gleichzeitig ganz in Gemeinschaft zu sein.

Grundsätzlich gilt nach Jiddu Krishnamurti für die Meditation: Wir wollen lernen, unser eigener Guru zu sein. Wir wollen keinen äußeren Gurus mehr folgen. Weil die Meditation eine tolle Verbindung zum Göttlichen in uns selbst schafft, brauchen wir sie mehr denn je.⁸⁷

Träume

Die Seele spricht in aller Regel in Rätseln zu uns: Sie schickt uns aus dem Unterbewussten immer wieder Bilder, über die wir nachsinnen können, zum Beispiel Träume: sowohl die Tag- als auch Nachträume.

⁸⁷ Krishnamurti 2015: 164





Durch diese Träume teilt uns unsere Seele sehr viel über unsere Ängste und Sehnsüchte mit. Daher sollten wir sie ernst nehmen und achten. Es könnte also eine gute Übung sein, Träume – so sie uns noch in Erinnerung sind – niederzuschreiben.

Freilich: Manchmal verwirren uns unsere Träume, manchmal kennen wir uns überhaupt nicht aus. Wenn das der Fall ist, können wir versuchen, über unsere Träume zu meditieren oder mit anderen Menschen darüber in Austausch zu treten.

Jedenfalls sollten wir lernen, mit unseren Träumen achtsam umzugehen.

Kunst und Kultur

Kunst und Kultur können uns zu uns selbst näherbringen: Wenn wir die verschiedenen Formen der Kunst so verstehen, dass wir im künstlerischen Ausdruck etwas leisten müssen oder fremden Ansprüchen genüge tun sollen, dann verfehlen Kunst und Kultur ihre befreiende Wirkung. Wenn wir Kunst und Kultur jedoch so verstehen, dass wir dabei zweckfrei unser Inneres entfalten, dann kann sich in einem Bild, in einem Tanz, in einem Musikstück unser ureigenes Wesen entfalten. Dann können Kunst und Kultur tolle Instrumente werden, um uns selbst näher zu kommen.

Es könnte eine gute Übung sein, sich selbst in verschiedenen künstlerischen Feldern auszudrücken. Dabei geht es nicht um irgendeine Meisterschaft. Es geht gerade nicht darum, sich fremden Ansprüchen unterzuordnen oder sich mit anderen zu vergleichen. Künstlerische Ausdrucksformen sollen uns ein Stück uns näherbringen. Und vermutlich machen wir die Erfahrung: Wenn wir näher bei uns selbst sind, dann wird auch der künstlerische Ausdruck authentischer, echter.





Reiseexpeditionen ins Innere

Um wieder in das Paradies zurückzukehren, aus dem wir durch Herrschaftssysteme vertrieben wurden, ist der Weg nach innen zu bestreiten. Wie ich ja schon des Öfteren beschrieben habe, bin ich der festen Überzeugung, dass wir eine göttliche Natur in uns tragen. Unserem menschlichen Wesen nach sind wir für das Paradies gemacht. Das Tragische ist, dass wir nicht mehr wissen, wie es im Paradies war. Wir glauben, dass wir uns damit abfinden müssen, dass wir als Menschen für immer aus dem Paradies vertrieben wurden. Aber es gibt einen Weg zurück. Und der Weg führt durch das Innen. Womit wir jetzt schon beginnen können, ist die Reise ins Innen. Dafür braucht es so etwas wie Reiseexpeditionen ins Innere: Reiseexpeditionen, die uns den Zugang zu unserer göttlichen Seele wieder eröffnen. Reiseexpeditionen, die Umstände schaffen, die diese Reise ermöglichen.

Nun weiß ich selbst nicht genau, wie diese Reisebüros aussehen und welche Reisen sie genau anbieten. Aber ich weiß, wohin die Reise gehen soll: nämlich ins Innen und am besten in einer Reisegruppe. Denn auch wenn es stimmt, dass jeder und jede ihre Reise für sich selbst machen muss, reist es sich doch besser in der Gruppe. Es können gefährliche Tiere, Dämonen oder andere Gefahren auftauchen und da kann es schon hilfreich sein, wenn wir einander haben. Ganz alleine zu reisen ist schwierig und vielleicht auch gefährlich.

Natürlich stelle ich mir diese Reiseexpeditionen nicht so vor, dass man da einfach eine Pauschalreise bucht und dann konsumiert man eine Reise. Nein, so ist das nicht. Viel mehr sind diese Reiseexpeditionen Reisegemeinschaften. Eine Reisegemeinschaft, die sich ein Ziel ausgewählt hat: nämlich jeweils das eigene Innere. Diese Gemeinschaft macht sich gemeinsam auf die Reise. Am Beginn der Reise wissen die TeilnehmerInnen der Expedition gar nicht genau, wie sich die Reise genau entwickeln





wird. Sie wissen nicht, ob sie die gesamte Reise beisammen bleiben werden. Sie wissen nicht, wie lange die Reise dauern wird. Ja, sie wissen nicht einmal, ob bzw. wie sie zurückkehren werden.

Eines ist jedenfalls gewiss: Falls sie erfolgreich sind und Neu-land erkunden, dann werden sie nicht als die Alten zurückkehren, dann werden sie sich verwandeln.

Es ist zu vermuten, dass solche Reiseexpeditionen altes Land neu entdecken. Sie suchen kein Land, auf dem noch niemals Menschen waren. Vielmehr wollen sie jenes Land neu entdecken, in dem wir Menschen vor vielen Tausenden Jahren schon einmal waren; ein Land, in dem es uns wunderbar gefallen hat, aus dem wir aber durch unglückliche Umstände vertrieben wurden. Wir machen uns auf die Suche nach dem „gelobten Land“ unserer Vormütter und Vorväter.

Natürlich werden wir als Menschheit niemals wieder so in das gelobte Land zurückkehren können wie wir von dort weggegangen sind. Die Reise in die Moderne hat uns verändert. Sie hat uns um Erfahrungen reicher gemacht. Wir werden mit allerlei Erfahrungen zurückkehren, aber nun ist Rückkehr angesagt. Denn wir leiden schon seit langer Zeit unter der einseitigen Fixierung auf materiellen Wohlstand.

Es braucht Reiseexpeditionen, die sich gemeinsam auf den Weg ins gelobte Land machen; Reiseexpeditionen, die mutig und innovativ sind und daran glauben, dass sie den Weg ins Paradies wieder finden können. Das einzige, was sie dabei tun müssen, ist auf die eigene innere Stimme zu hören und ihr zu folgen.

Dazu braucht es Mut. Denn die vielen „RealistInnen“ werden sagen, dass wir bleiben sollen. Sie laben sich lieber an den Fleischtopfen der Unterdrücker – frei nach dem Motto „Lieber das bekannte Unglück als das ungewisse Glück!“. Ihre eigene





Sehnsucht nach dem gelobten Land haben sie schon fest hinter der Kellertür ihrer Seele verschlossen.

Ich lade Sie ein: Lassen Sie es uns wagen! – Weil wir glauben, dass wir Menschen für das Paradies gemacht sind und weil wir glauben, dass diese paradiesischen Zustände auch in unserer Generation noch Wirklichkeit werden können, machen wir uns auf den Weg.





Hör auf deinen Körper – Die Seele kommuniziert auch über ihn

*Wenn du den Menschen etwas beibringen willst,
musst du ihren Körpern etwas beibringen.*

Carlos Castaneda

Lassen Sie mich am Beginn dieses Kapitels gleich einmal festhalten, dass Krankheit und Gesundheit kein monokausales Geschehen sind. Es ist zumeist nicht so, dass es eine einzige eindeutige Ursache für eine Krankheit gibt und in gleicher Weise gibt es wohl auch nicht den einen Faktor für die Gesundheit. Auf unseren Körper wirkt ja eine unglaubliche Vielzahl von Faktoren ein: Ernährung, Bewegung, Seele, gesellschaftliche Faktoren, Hitze und Kälte, Feuchte und Trockenheit, u.v.a.m. – Wenn der Körper krank ist, könnten wir uns freilich auch fragen, ob bzw. welche Botschaften uns Geist und Seele mit dieser Erkrankung mitschicken.

Es gibt Erkrankungen, die machen uns ratlos und ohnmächtig: Krebs zum Beispiel. Da fällt es schwer, eine Botschaft hinter der Erkrankung zu finden. Eine solche Diagnose löst im Umfeld nur ratlosen Schock aus: Warum der Kopftumor? Wie kommt dieser Dickdarmkrebs in meinen Körper? – So sehr ich glaube, dass man sich in solchen Fällen auch mit der Frage beschäftigen kann, was denn vielleicht dahinter stehen könnte, so sei hier schon betont, dass uns manche Erkrankungen auch einfach verwirren und uns sprach- und verständnislos zurücklassen.

Modernes und traditionelles Körperverständnis

Nach den Prämissen der modernen Herrschaft (= unser kapitalistisches Wirtschaftssystem) hat der Körper in erster Linie zu





funktionieren und sich den Erfordernissen der Wirtschaft unterzuordnen. Unsere moderne Lebensweise spiegelt wider, dass wir den Körper nicht besonders achten: Unser Körper ist nicht dafür gemacht, stundenlang vor einem Computer zu sitzen. Er ist auch nicht gemacht, stundenlang schwere körperliche Arbeit zu verrichten oder irgendwo nach dem Diktat der Uhr herumzuhetzen. Unschwer lässt sich erkennen, dass unsere „primitiven“ Vorfahren den Körper viel mehr geachtet haben. Sie haben regelmäßig Bewegung gemacht. Es gab einen ständigen, rhythmischen Wechsel zwischen Aktivität und Passivität. Sie sind nicht stundenlang in unnatürlichen Haltungen verharret.

Wir haben heute ein Gesundheitssystem, das perfekt zu unserem kapitalistischen Wirtschaftssystem passt. Wenn im Produktionssystem etwas kaputt geht, muss es repariert oder ausgetauscht werden. Diese materialistische Denkweise haben wir über weite Strecken dem Gesundheitssystem übergestülpt. Wenn der Körper einmal nicht funktioniert, dann lassen wir ihn reparieren: Wir lassen uns operieren, wir nehmen Tabletten oder wir schicken kranke Menschen auf Kur.

Unzweifelhaft ist die moderne Medizin in diesem Reparaturmodus unfassbar gut: Sie kann vieles reparieren, worunter früher viele Menschen lange leiden mussten. Das sind Errungenschaften, die niemand missen möchte. Freilich verleitet diese hohe Kompetenz der modernen Medizin dazu, sich ganz auf sie zu verlassen und dabei zu vergessen, dass auch unser Körper ein Wunderwerk an Reparaturleistungen zur Verfügung stellt.

In traditionellen Gesundheitssystemen, wie zum Beispiel in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), gibt es die Grundvorstellung, dass wir dann ganz gesund sind, wenn die Energie, das Qi, in unserem Körper ungestört fließen kann. In meinen Worten würde das bedeuten, dass sich Seele und Körper wohl fühlen. Wenn sich der Geist, der göttliche Funke in uns, richtig entfalten kann, dann durchströmt die volle Energie unseren Körper und macht uns frei





für die Entfaltung unserer Potenziale. Und wenn wir entsprechend unserer inneren Anlagen leben, dann fördert das wiederum den Fluss der Energie.

Nun ist es aber so, dass dieser Fluss der Energie immer wieder gestört ist: durch die Rücksichtnahme auf andere Menschen und die menschliche Gemeinschaft, durch Schicksalsschläge wie Tod und Trennung oder durch ökonomische Umstände. Meines Erachtens stört in unserer modernen Zeit die Unterordnung unter das herrschaftliche Paradigma permanent diesen Fluss. Sämtliche Hindernisse führen dazu, dass der Fluss des Qi gestört ist.

Diese Hindernisse und Blockaden sind im Körper gespeichert. Sie sind somit Hinweise darauf, wo sich die menschliche Energie, also der Geist, nicht so richtig entfalten kann. Wenn diese Hindernisse und Blockaden nicht gelöst werden, können sie zu Erkrankungen führen. Also versucht z.B. die TCM schon frühzeitig, diese Blockaden zu erkennen und sie durch Kräuter, Massagen, Akupunktur oder Shiatsu zu lösen. Gleichzeitig wird sie das Immunsystem stärken. Ihr Fokus liegt auf der Unterstützung der Gesundheit, weniger auf der Bekämpfung der Krankheit. Auf eine Kurzformel gebracht lautet das Motto: „Hör auf deinen Körper!“ – Was will er dir denn sagen, wenn er sich mit Wehwechen oder richtigen Erkrankungen zu Wort meldet? Oder was will er dir denn sagen, wenn du dein Sensorium schulst und auf die Botschaften hörst, auch wenn es noch zu gar keinen bewusst gefühlten Störungen im Körper gekommen ist.

Programm zum Hören auf den Körper: Focusing

Eine wunderbare Methode, um an die Weisheit des Körpers näher heran zu kommen und sie für die innere Heilung zu nutzen, ist das von Eugene T. Gendlin entwickelte Focusing.⁸⁸ Gendlin geht davon aus, dass wir Menschen eine Art körperliches Bewusstsein haben, das wir durch Übung und Aufmerksamkeit ins Bewusstsein

⁸⁸ Vgl. Gendlin 2014





heben können. Gendlin nennt diese Art von Bewusstsein „Felt Sense“. Sie ist die Grundlage für Focusing. Gendlin schreibt: „In diesem Prozess nehmen Sie Kontakt auf mit einer besonderen Art inneren körperlichen Bewusstseins, das ich als „Felt Sense“ bezeichnen möchte. Ein Felt Sense ist normalerweise nicht einfach da, er muss sich erst bilden. Sie müssen wissen, wie Sie ihn entstehen lassen können, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit in Ihr Körperinneres lenken. Wenn der Felt Sense in Erscheinung tritt, ist er zunächst unklar, verschwommen. Durch gewisse Schritte können Sie ihn in den Fokus rücken und ihn verändern. Ein Felt Sense ist die körperliche Wahrnehmung eines bestimmten Problems oder einer bestimmten Situation. Ein Felt Sense ist keine Emotion. Wir kennen Emotionen. Wir wissen, wann wir wütend, traurig oder fröhlich sind. Einen Felt Sense kennen wir nicht sofort, er ist vage und unklar. Er ist die körperlich gespürte Bedeutung eines Problems oder Themas.“⁸⁹

Das bedeutet: Die Weisheit unseres Körpers ist uns zugänglich. Dafür müssen wir unser Spürbewusstsein, unsere eigene Körperwahrnehmung trainieren. Wir können das, haben aber vermutlich in der Vergangenheit wenig Wert darauf gelegt. Wir können lernen zu spüren, wie sich unser Körper gerade anfühlt. Es braucht Zeit und Übung, um diese besondere Form von Wahrnehmung zu trainieren. Focusing ist eine Methode den Körper besser wahrzunehmen, ins Innere der Persönlichkeit vorzudringen und großen inneren Reichtum zum Vorschein zu bringen.⁹⁰

Gendlin hat für den Prozess des Focusing eine 6-Schritte-Abfolge definiert⁹¹:

⁸⁹ Gendlin 2014: 29f

⁹⁰ Vgl. Gendlin 2014: 41f

⁹¹ Gendlin 2014: 64ff





- 1. Freiraum schaffen:** Zur-Ruhe-Kommen und Entspannung:
- 2. Einen Felt Sense kommen lassen:** Sie wählen ein Thema und versuchen dazu ein Körperbewusstsein (Felt Sense) wahrzunehmen
- 3. Den Felt Sense beschreiben:** ein Wort, ein Satz, eine Metapher.
- 4. Vergleichen**
- 5. Fragen** und reflektieren
- 6. Annehmen und schützen**

Für die Übung sollte man sich meiner Erfahrung nach mindestens 15 Minuten Zeit nehmen, nach Gendlin können erfahrene Focuser auch schon in einer Minute ganz gute Erfahrungen machen.

Methoden wie Focusing gehen davon aus, dass wir ein volles, erfülltes Leben entwickeln, wenn wir auf unsere menschliche Natur horchen. Der Körper ist dabei ein williger Botschafter, das Bewusstsein braucht ihm „nur“ Beachtung schenken. Mit den Worten von Gendlin: „Wenn Sie dann aber anfangen, sich mit diesem Stapel (*an Problemen, Anmerkung MP*) zu beschäftigen, werden Sie sich bald viel besser fühlen. Ihr Körper entwickelt sich immer auf eine Besserung hin. Er ist ein komplexes, lebenserhaltendes System. (...) Die bloße Existenz negativer Gefühle in Ihnen ist ein Zeichen dafür, dass Ihr Körper weiß, was richtig und was falsch ist. Er muss wissen, was richtig und was falsch ist, sonst würde er nicht so empfindlich auf alles Schlechte reagieren. Mit seinem Sinn für das Richtige weiß Ihr Körper, wie ein vollkommenes Wohlgefühl sein muss.“⁹² Wenn wir also intensiver auf die Botschaften unseres Körpers achten, dann sind diese – oder ähnliche – Übungen ein sehr gutes Instrument, um ein intensiveres Bewusstsein für unsere Wünsche, Sehnsüchte und Bedürfnisse zu entwickeln. So kommen wir uns selbst näher.

⁹² Gendlin 2014: 98





„Hör auf deine Milz“ – Gesunde Ernährung

Einige Jahrtausende Herrschaftsgeschichte haben uns auch in Sachen Ernährung etwas durcheinandergebracht. Daher kann ein Blick zurück in die menschliche Geschichte hilfreich sein, denn unser Verdauungsapparat unterscheidet sich de facto nicht von jenem der Menschen, die vor Tausenden von Jahren lebten. Also können wir aus der Erkenntnis, wie sich unsere frühen Vorfahren ernährt haben, Rückschlüsse auf die für uns passende Ernährung ziehen. Demnach sollten wir uns im Wesentlichen so ernähren wie unsere früheren Vorfahren, die im Einklang mit der Natur lebten. Es dauerte also Millionen von Jahren, dass der Mensch so geworden ist, wie er heute ist. „Vor 100.000 Jahren war der heutige Mensch fertig und seither hat sich an seinem Körper nichts Wesentliches verändert. Seine Knochen sind genauso wie vor 100.000 Jahren, sein gesamter Verdauungsapparat ist genauso wie vor 100.000 Jahren.“⁹³

Vermutlich ist es so, dass wir uns dann besonders gesund ernähren, wenn wir das essen, wofür unser Körper geschaffen wurde (was unserer menschlichen Natur entspricht). Dann fühlt sich der Körper wohl. Und wenn sich der wohl fühlt, dann wird darüber auch die Seele begeistert sein und der Geist, der göttliche Funke in uns kann sich viel besser entfalten.

Welche Ernährung entspricht unserer menschlichen Natur?

Im Folgenden will ich mich über zwei Wege der Frage nähern, welche Ernährung am ehesten der menschlichen Natur entspricht. zum einen über die Anatomie und zum anderen über anthropologische Erkenntnisse.

⁹³ Weidinger 2015: 42f



Anatomische Analyse unseres Verdauungsapparates

Die Nahrungszufuhr beginnt im Mund, also wollen wir auch damit beginnen: Beim menschlichen Gebiss fällt auf, dass der Mensch keine Reißzähne hat, was für einen geborenen Fleischfresser ein Muss wäre. Es ist sogar so, dass kein einziger Zahn auch nur „andeutungsweise auf Fleischnahrung“⁹⁴ hinweist. Typische Fleischfresser würden das Fleisch in schluckgerechten Bissen schlucken, das menschliche Gebiss ist jedoch fürs Kauen gemacht. Das menschliche Gebiss ist auch nicht für einen Allesesser (wie beim Schwein) oder einen Pflanzenesser (wie Kuh oder Pferd) gemacht. Aufgrund seines Gebisses ist der Mensch ein „Fruchtfresser, der sich primär von Früchten, Nüssen und Wurzeln ernährt.“⁹⁵

Der Zahnschmelz der Zähne weist darauf hin, dass wir – weil wir einen vergleichsweise dicken Zahnschmelz haben, uns auch von sehr harten Nahrungsmitteln ernähren: Nüsse und Wurzeln zum Beispiel. Diese müssen lange gemahlen und gekaut werden. (Fleisch ist hingegen vergleichsweise weich, weshalb Fleischesser normalerweise dünnen Zahnschmelz haben.)⁹⁶

Schlussendlich kommen wir bei der Untersuchung des Mundes auch noch zum Speichel: Der menschliche Speichel ist alkalisch und enthält Enzyme, die Kohlenhydrate vorverdauen. Menschen produzieren viel Speichel, was darauf schließen lässt, dass die Nahrung gut eingespeichelt werden soll, damit sie dann im weiteren Verdauungstrakt gut verarbeitet werden kann. Fleischfresser haben vergleichsweise wenige Speicheldrüsen, weil das Fleisch ja nicht gekaut, sondern rasch geschluckt wird. Deren Speichel ist im Übrigen sauer, um tierisches Eiweiß besser verarbeiten zu können.⁹⁷

⁹⁴ Brockhaus – vgl. Weidinger 2015: 43

⁹⁵ Weidinger 2015: 43f

⁹⁶ Vgl. Weidinger 2015: 44

⁹⁷ Vgl. Weidinger 2015: 44





Kommen wir zum nächsten Schritt in der Verdauung: „Der Magen-Darm-Trakt ist bei Tieren je nach Nahrung ganz verschieden gebaut: Fleischesser haben einen flachen Magen, einen kurzen Dickdarm und keinen oder einen verkümmerten Blinddarm, dafür dominiert der Dünndarm. Pflanzenesser brauchen einen sehr langen Darm, damit viel Fläche für die verdauenden Bakterien da ist und damit in aller Ruhe der Speisebrei durch die Därme fließt und verdaut werden kann, da Kohlenhydrate, vor allem die schwer verdaulichen, also jene mit vielen Ballaststoffen, viel mehr Zeit für die Verdauung benötigen als vergleichsweise Fleisch. Ihr Dickdarm, vor allem der erste Teil und der Blinddarm, sind sehr ausgeprägt, im Vergleich zu Fleischessern ist der Magen deutlich größer und der Dünndarm deutlich kleiner. In Bezug auf die Darmgrößen befinden sich Fruchtester zwischen Pflanzen- und Fleischessern. Deswegen gehört der Mensch, zusammen mit fast allen Primaten und z.B. den Eichhörnchen, zur Gruppe der Fruchtester, allerdings am Rande in Richtung Fleischesser.“⁹⁸ Wir Menschen haben einen vergleichsweise großen und komplizierten Magen, produzieren wenig Salzsäure (was für die Fleischverdauung wichtig wäre), können aus dem tierischen Eiweiß kein Vitamin C herstellen (was Fleischesser schon können) und tendieren bei hohem Anteil von tierischen Fetten und Eiweißen in der Nahrung zu Gefäßwandverkalkungen und hohem Cholesterinspiegel (was zum Beispiel bei Hunden überhaupt nicht der Fall ist).⁹⁹

Kommen wir noch zum Körperbau: Der Körperbau des Menschen weist darauf hin, dass er nicht für die Jagd gemacht ist. Wir besitzen keine scharfen Krallen oder Reißzähne, um Tiere töten zu können. Der aufrechte Gang und die differenzierten Hände sind jedoch ideal, um kleine Dinge vom Boden, von Bäumen oder Sträuchern sammeln zu können. Wieder sind wir bei den Früchten. Freilich kann man auch Insekten, Larven oder Eier einsammeln. Das dürfte oft für Menschen eine Ergänzung zu ihrer Frucht-Nahrung gewesen sein.

⁹⁸ Weidinger 2015: 44f

⁹⁹ Vgl. Weidinger 2015: 45





Zusammenfassend können wir also sagen, dass es aus anatomischer Sicht zur Natur des Menschen passt, wenn er sich hauptsächlich von Früchten, Wurzeln und Nüssen ernährt. Freilich kann er auch andere Nahrungsquellen wie Fleisch und Pflanzen nutzen, sein Körper ist dafür allerdings nicht wirklich gebaut, daher sind auf lange Frist Nebenwirkungen zu erwarten, die für die Gesundheit nicht förderlich sind.

Anthropologische Analyse der Ernährungsgewohnheiten

Doch werfen wir auch noch einen anthropologischen Blick auf die Nahrung: „Bei einer Untersuchung von insgesamt 58 Menschengruppen von Ureinwohnern zeigte sich, dass Fleisch zumeist einen sehr geringen Anteil an der Ernährung hat, außer in höheren nördlichen Breiten, wo Pflanzen nur spärlich vorkommen.“¹⁰⁰ Über dem 60. Breitengrad steigt der Anteil der tierischen Nahrung deutlich an. Allerdings zeigte zum Beispiel eine Untersuchung der indigenen Inuits in Ostgrönland aus dem Jahr 1936/37, deren Nahrung zu 90 Prozent aus Fleisch und Fisch bestand, dass die Menschen dort rasch alterten, infekтанfällig wurden und über Bluthochdruck und Arterienverkalkung klagten.¹⁰¹

Dort, wo es ausreichend Früchte gab, ernähr(t)en sich indigene Völker auch hauptsächlich von ihnen; mit dem Effekt, dass in diesen Völkern die typischen Zivilisationserkrankungen fehlen: „Eine Untersuchung der Ernährung der ursprünglichen Landbevölkerung in China ergab, dass der Durchschnittskonsum von Fleisch, Fisch und Eiern zusammen weniger als drei Prozent der Gesamtnahrungsmenge ausmachte. Dazu fehlten jegliche Milchprodukte. Die Nahrung bestand zu 88 Prozent aus Vollgetreide, ergänzt durch Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse.“¹⁰²

¹⁰⁰ Weidinger 2015: 45f

¹⁰¹ Weidinger 2015: 46

¹⁰² Weidinger 2015: 47





Nun sind wir Menschen Gewohnheitstiere, besonders im Bereich der Ernährung: Wir essen häufig das, was wir kennen, auch wenn es ganz wider unsere Natur ist. Wir gewöhnen uns an vieles und finden Gefallen an diesen Gewohnheiten. Gewohnheiten kann man auch ablegen. Und man kann ja einmal mit der Ernährung experimentieren, die mehr in die Richtung unserer eigenen menschlichen Natur ausgerichtet ist: Vielleicht ist da vieles dabei, was schmeckt, was bis jetzt aber einfach noch nicht ausprobiert wurde.

Ernährung – Spiegel der Entfremdung

Einige Tausend Jahre Herrschaftsgeschichte haben auch die Ernährungsgewohnheiten von Menschen verändert. Als wir noch in paradiesischen Zuständen lebten ernährten wir uns offenbar viel mehr von Nahrungsmitteln, die unserer menschlichen Natur entsprachen. Unsere Nahrungsgewohnheiten waren an die Natur angepasst. Doch das Leben in Herrschaftsgesellschaften hat uns sukzessive davon entfernt. Betrachten wir das etwas genauer:

- Unserer Natur entspricht es, dass wir langsam essen:
Schon unsere Zähne weisen darauf hin, dass wir das Essen gut kauen sollen: Wir haben ja gute, breite Zähne, die dafür gemacht sind. Wir sollten das Essen gut einspeicheln, also einige Zeit im Mund lassen und erst dann schlucken. Dafür braucht es Zeit; Zeit, die Menschen früher wohl immer gehabt haben; Zeit, die sich moderne ZeitgenossInnen kaum noch fürs Essen nehmen.
- Unserer Natur entspricht es, das Essen mit allen Sinnen zu genießen: Wir sind ausgestattet mit gutem Seh- und Geschmacksinn. Den sollten wir nutzen, um unser Essen zu genießen. In unserer schnellen Fast-food-Konsumgesellschaft tun wir das nur sehr selten.
- Es tut uns offensichtlich gut, wenn wir dreimal am Tag essen und dazwischen nichts essen. Dann kann die Milz (also der gesamte





Verdauungstrakt) alles gut verkochen, die „Küche im eigenen Körper“ zusammenräumen, dazwischen ausruhen und neue Kräfte sammeln. In unserer Konsumgesellschaft sind wir jedoch permanent Werbebotschaften ausgesetzt. (3.000 solcher Werbebotschaften registrieren wir täglich bewusst oder unbewusst.) Das Ziel des Kapitalismus ist ja, dass permanent gekauft wird, um den Prozess der Geld- und Wertvermehrung möglichst gut im Fluss zu halten. So wie wir permanent zum Konsum verleitet werden, so werden wir auch häufig zum Essen verleitet: Ein kleines Häppchen zwischendurch, eine kleine Zwischenmahlzeit. Der Milz taugt das jedenfalls nicht. Der Natur des Menschen dürfte es weder entsprechen völligen Verzicht zu üben noch den Verlockungen immer gleich nachzugeben.¹⁰³ Wie bei vielem gilt es auch hier, die Balance zu finden. Zur Balance gehört ernährungstechnisch, dass wir immer wieder einmal (etwas) Hunger verspüren; vielleicht auch, um das Essen im Anschluss besonders genießen zu können.

- Unserer Natur entspricht es, nicht zu viel zu essen: In den wohlhabenden Zonen dieser Erde werden wir ständig verführt und – weil wir die eigene Mitte (unseren Zugang zu unserem individuellen Geist) verloren haben – stopfen wir das Essen – auch als Ersatzbefriedigung für viele Entságungen, die wir in dieser Gesellschaft auf uns nehmen müssen – in uns hinein.¹⁰⁴
- Unsere Natur kennt keinen raffinierten Zucker: Zucker hat die Wirkung eines Suchtmittels. Kurzfristig hebt es den Zuckerspiegel und macht den Körper leistungsfähiger (zum Beispiel für schwere körperliche Arbeit). Raffinierter Zucker geht ganz schnell ins Blut. Zucker hebt kurzfristig die Stimmung. Unser Körper ist aber so gemacht, dass er den Blutzuckerspiegel in Grenzen halten will. Also schüttet er Insulin aus, um die Ver-

¹⁰³ Vgl. Bauer 2015: 74ff

¹⁰⁴ Wie schon mehrmals gesagt, gilt dieser Befund nur für die wohlhabenden Regionen dieser Erde. Denn global gesehen leiden noch immer viel zu viel Menschen an Unter- und Fehlernährung.





hältnisse wieder in die Norm zu bringen. Der kurzfristige Lustgewinn durch Zucker ist dann dahin, es bleiben die langfristigen Probleme, nämlich der hohe Insulinspiegel.¹⁰⁵ Wenn wir das Spiel weiter fortführen und immer wieder und immer mehr Zucker in uns hineinwerfen, bekommen wir zwar den kurzfristigen Erfolg (Lustgewinn), handeln uns damit jedoch langfristig die Folgen eines hohen Insulinspiegels ein. Diese sind: Übergewicht, erhöhtes Adrenalin und Cholesterin, größeres Infarktrisiko, usw. Die Analogie zu unserer Konsumgesellschaft ist hier besonders naheliegend: Wir werfen den Konsum in uns hinein und haben dadurch kurzfristigen Lustgewinn, handeln uns damit aber langfristige Folgen (Entfremdung sowie Ansammlung von zu vielen Dingen, die uns langfristig belasten) ein, die uns nicht gut tun.

- Unserer Natur entspricht, dass wir Lebensmittel abhängig von Region und Zeit zu uns nehmen: Früher konnten die Menschen gar nicht anders, als sich von den Früchten, Pflanzen und Tieren zu ernähren, die regional und saisonal verfügbar waren. Und diese Tatsache hat sich offenbar evolutionär in unserem Verdauungstrakt niedergeschlagen. Heute bekommen wir in unserer westlichen Konsumgesellschaft zu jeder Zeit sämtliche Lebensmittel aus allen Regionen der Erde.
- Das Sein zählt mehr als der Schein: Auch das gilt für die Lebensmittel, gerade für die, die nicht regional und saisonal sind. Die Banane, die wir bei uns zu kaufen bekommen, wurde als unreifes Ding gepflückt. Und das schmeckt man auch. (Respektive: Würde man schmecken, wenn wir auf unseren Geschmackssinn hören würden.) Die Tomate, die Sie im Winter in den Regalen finden, hat wohl kaum natürliche Erde zum Wachsen gehabt. Und auch das schmeckt man. Und dann kommen wir noch zu den Tieren: Die Schweine, die normalerweise im Schnitzel landen, haben viele Wachstumshormone hineingestopft bekommen. Also, wenn Sie schon Fleisch essen, dann sollten Sie jedenfalls darauf achten, was

¹⁰⁵ Vgl. Weidinger 2015: 206ff





Sie mit dem Fleisch noch alles einnehmen. Dass der Schein in der Konsumgesellschaft mehr zählt als das Sein, ist keine neue Erkenntnis: Letztlich geht es im Kapitalismus, dass gekauft wird. Freilich soll der Käufer auch seine Freude haben, weil er ja wieder kaufen soll, aber die schöne Verpackung darf nicht fehlen.

- Unserer Natur entspricht es, dass wir dann am meisten essen, wenn wir die meiste Energie brauchen. Sicherlich kann der Körper auch Energie speichern, ja er ist sogar ein großer Meister darin. Dennoch ist es ratsam, sich gerade dann zu stärken, wenn wir viel vorhaben: also in der Früh. Das Frühstück sollte die wichtigste, größte Mahlzeit sein, denn es steht ja ein langer, energieverzehrender Tag vor uns. Und der Abend sollte die kleinste Mahlzeit bereithalten, denn in der Nacht schaltet der Verdauungstrakt auf Ruhemodus, da ist er nicht so aufnahmebereit. Es verursacht zusätzlichen Stress für die Milz, wenn sie auch nachts arbeiten soll. Bei den meisten Menschen im Westen ist es meist aber gerade umgekehrt: Kaum oder gar kein Frühstück und die größte Mahlzeit am Abend.

So ist unsere Ernährung auch Spiegel unserer Gesellschaft. Weil wir in Herrschaftsgesellschaften insgesamt gegen unsere Natur leben, zeigt sich das auch in unserer Ernährung: Unsere moderne Ernährung schwächt unsere eigene Mitte und tut uns langfristig nicht gut. Die Parallele zur Konsumgesellschaft ist evident: Auch das Leben in der Konsum- und Arbeitswelt fördert tendenziell ein Leben, wo wir wenig auf uns selbst achten, sondern uns an die Erfordernisse von Konsum- und Arbeitswelt anpassen.

Das Programm „Sei lieb zu deiner Milz!“

Nicht die Entfaltung unserer Potenziale steht im Zentrum des Interesses einer kapitalistischen Herrschaftsgesellschaft, sondern die Unterordnung der Menschen unter das Programm der permanenten Geld- und Wertvermehrung. So gesehen könnte das





Programm „Sei lieb zu deiner Milz!“ was richtig Revolutionäres an sich haben: Wenn wir beispielsweise bei der Ernährung beginnen, auf die Botschaften unseres Körpers zu achten und so immer besser auf uns selbst hören, werden wir uns selbst stärken. Derart gestärkt werden wir uns von den Verlockungen der Konsum- und Arbeitswelt immer weniger verleiten lassen. Wir werden uns nehmen, was wir brauchen, aber auch nicht mehr. Denn Leben ist mehr als Konsum und Arbeit.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) meint: „Wenn es dem Körper gut geht, dann geht es dem Geist gut!“¹⁰⁶ Und auch die Seele wird davon profitieren, wenn wir gut auf unseren Körper achten. Die Chinesen der TCM denken sowieso, dass Seele und Körper eine Einheit sind. Die Trennung, die wir in unserer Kultur vornehmen, ist ja nur eine Gedankenstütze. Die mag hilfreich sein. Die mag manchmal aber auch eine Perspektive verstellen. Wie auch immer: Jedenfalls scheint es mir sehr naheliegend zu sein, dass wir über die uns Menschen entsprechende Nahrung den Körper stärken können. Und ein gestärkter Körper wird uns in Form von Vitalität, Lebenskraft und Lebensfreude bereichern.

In dem nun schon häufig zitierten Buch „Die Heilung der Mitte“ gibt der Autor Georg Weidinger das Plädoyer aus: „Sei lieb zu deiner Milz!“ – Also Sie haben von mir schon gehört: „Hör auf deine Seele!“, „Hör auf deinen Körper!“ – Meinetwegen können wir das auch umformulieren in „Sei lieb zu deiner Seele!“ und „Sei lieb zu deinem Körper!“ – Nun kommt also noch „Sei lieb zu deiner Milz!“ dazu. Weidinger meint damit nicht nur das Organ Milz. Die ist schon auch wichtig, aber als westlicher TCM-Arzt aus Favoriten (Eigendefinition) stellt er klar, dass für die alten Chinesen mit dem Organ auch gleich immer ein ganzer Funktionskreislauf mitgemeint ist; im Falle der Milz jedenfalls der gesamte Verdauungstrakt, jedenfalls Milz, Bauchspeicheldrüse und Magen, aber auch noch die weiteren Verdauungsorgane.

¹⁰⁶ Weidinger 2015: 113





Weidinger meint, „dass wir hier im Wesen unsere Mitte verloren haben, dass wir nicht lieb sind zu unserer Mitte und, dass daraus die meisten unserer Krankheiten (die sogenannten Zivilisationskrankheiten) resultieren. Wir haben es vergessen, wie es ist, was man isst, um eine gesunde Mitte zu haben. Wir haben verlernt auf unsere Natur zu hören, welche Nahrung für uns in unserer Lebenssituation geeignet ist. So viele von uns spüren ohnehin genau, was ihnen guttut, und tun es trotzdem nicht.“¹⁰⁷ Weidinger geht davon aus, dass wir uns dann besonders gut fühlen, wenn wir unsere eigene Mitte finden und sie gut behandeln.

Allen interessierten LeserInnen sei das Buch „Die Heilung der Mitte. Die Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin“ von Georg Weidinger wärmstens empfohlen. Hier in aller Kürze die Zusammenstellung der wichtigsten Ratschläge:¹⁰⁸

1. Das Essen soll Ihnen Freude bereiten!
2. Alles, was im Magen ankommt, sollte eine körperwarmer Suppe sein!
3. Bitte essen Sie regelmäßig ein warmes, gekochtes Frühstück!
4. Bitte essen und trinken Sie generell regelmäßig warm!
5. Bitte essen Sie täglich einen Apfel!
6. Bitte essen Sie gute Kohlehydrate!
7. Bitte essen Sie gutes pflanzliches Eiweiß!
8. Haben Sie keine Angst vor Fett!
9. Bitte essen Sie so wenig industriell verarbeitete Lebensmittel wie möglich!
10. Bitte essen Sie nicht zu viel; man kann sich am gesündesten Essen überessen!

Und ich möchte aus eigener Erfahrung noch ergänzen:

11. Bitte fasten Sie immer wieder einmal: z.B. einmal jährlich eine Woche oder immer wieder einmal einen Tag: Wie wir aus modernen wissenschaftlichen Studien wissen, stärkt Fasten die

¹⁰⁷ Weidinger 2015: 356

¹⁰⁸ Weidinger 2015: 134ff





Selbstheilungskräfte des Körpers. Der japanischen Zellbiologe und Nobelpreisträger Yoshinori Ohsumi hat herausgefunden, dass bereits nach 16stündigem Fasten ein Abbau- und Recyclingprozess in den Zellen beginnt. Er nennt diesen Prozess „Autophagie“ (= „sich selbst verzehrend“).

Die Natur lässt sich nicht ändern, außer dass man sich ihr fügt

Die menschliche Natur hat sich über Jahrtausende entwickelt. Wir können versuchen, uns mehr und mehr an sie anzupassen; oder aber wir können weiterhin wider unsere menschliche Natur leben. Wir haben die Wahl. Jede Wahl hat ihre Konsequenzen.

Wenn wir versuchen, wieder mehr im Einklang mit unserer Natur zu leben, so bedarf die Umstellung von Gewohnheiten am Beginn einer gewissen Disziplin. Man muss es aushalten können (oder aushalten lernen), auf den kurzfristigen Lustgewinn zu verzichten. Nicht weil der Verzicht so toll wäre, sondern weil der langfristige Gewinn an Lebensqualität etwas viel Größeres bringt. Gerald Hüther zitiert in seinem Buch „Etwas mehr Hirn, bitte“ den Systemiker Gregory Bateson: „Die Natur lässt sich nicht verändern, außer dass man sich ihr fügt.“¹⁰⁹

Noch ein letzter Gedanke zum Weidinger-Buch: Weidinger meint, dass es gerade in Krisenzeiten hilfreich sein könnte, sich und seinen Körper zu stärken: „Wenn es Ihnen psychisch nicht gut geht, vergessen Sie einmal die Psyche! Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper und Ihre Mitte! Sie ist das Haus der Psyche! Besinnen Sie sich auf alles, was Ihrer Mitte guttut, angefangen von einem warmen Frühstück über regelmäßig warm essen, über das Weglassen von Zucker und Milchprodukten, (...) Bringen Sie Regelmäßigkeit in Ihren Tagesablauf! (...) Der Körper soll spüren,

¹⁰⁹ Hüther 2015: 36





dass er sich auf Sie verlassen kann. (...) Verwöhnen Sie Ihren Körper! Tun Sie sich auch immer wieder etwas Gutes, lassen Sie sich zum Beispiel massieren, gehen Sie ins Kino, treffen Sie wieder Freunde! Wichtig ist, dass Sie sich bewegen, und irgendwann werden Sie merken, dass Ihre Mauer weit hinter Ihnen liegt.“ ¹¹⁰

Ich habe den Eindruck, dass könnte auch kollektiv gelten: Für das große, gesellschaftliche Projekt der Überwindung von Herrschaft, Kapitalismus und Patriarchat. Dabei haben wir es freilich mit einer riesigen Mauer zu tun. Wenn es den Menschen noch viele Jahrtausende hier auf Erden geben soll, werden wir über diese Mauer drüber kommen müssen. Das erscheint heute vielen als unmöglich. Eher ist das Ende der Welt (der Menschen) vorstellbar als das Ende des Kapitalismus.

Vielleicht kann aber die Ernährung zu einem wichtigen Übungsfeld werden, gut aus unserer eigenen Mitte heraus zu leben. Denn ich bin zutiefst davon überzeugt, dass wir den Kapitalismus (und Herrschaft und Patriarchat) überwinden werden, wenn wir im Einklang mit unserer menschlichen Natur leben. Daher:

- Hören Sie auf Ihre Seele!
- Hören Sie auf Ihren Körper!
- Hören Sie auf Ihre Milz!

Und schlagen wir so ein neues Kapitel in der menschlichen Entwicklung auf ☺.

¹¹⁰ Weidinger 2015: 393





12. GEISTENTFALTUNG – EINE GESCHICHTE

*Wenn man sich selbst nicht kennt, ist man unreif;
sich selbst zu verstehen ist der Anfang der Weisheit.*

Jiddu Krishnamurti

Am Ende dieses Kapitels möchte ich Ihnen noch eine kleine Geschichte erzählen: Also, stellen Sie sich einen Pinguin vor. Und dann stellen Sie sich vor, alle Welt erwartet von dem Pinguin, dass er schnell laufen soll: Die Gesellschaft erwartet, dass er am Festland möglichst rasch von A nach B laufen kann. Seine Eltern erwarten, dass er ein guter Läufer wird. In der Schule wird er darauf hintrainiert, möglichst rasch zu laufen. Denn alle sagen ihm, in der Gesellschaft, in der er lebt, sei es nötig, rasch zu laufen. Gute LäuferInnen bekommen in dieser Gesellschaft reichlich zu essen, schöne Plätze zum Wohnen und genießen das höchste gesellschaftliche Prestige.

Der Pinguin wird viel trainieren, weil er ja möchte, dass ihn die anderen mögen. Er wird sich tagtäglich abmühen, die entsprechenden Muskelpartien stärken, Dehnungsübungen machen, Konditionstrainings absolvieren und alles das tun, was von ihm verlangt wird. Er wird sich nach und nach verbessern und ein immer besserer Läufer werden.

Freilich weiß unser Pinguin: So sehr er sich auch anstrengen wird, er wird niemals das erreichen, was die anderen Tiere – Hund, Katze oder Bär – von klein auf können. Er wird in der Disziplin des Laufens niemals wirklich gut sein. Er wird – auch wenn er sich noch so anstrengt und bemüht – niemals ein wirklich begeisterter Läufer werden. Das Laufen wird für unseren Pinguin immer beschwerlich bleiben. Ja,





mehr noch: Mit der Zeit werden ihm seine Sehnen, Muskeln und Gelenke wehtun. Er wird sich mit diversen Beschwerden herum-schlagen und nach Ärzten suchen, die ihm diese Beschwerden wieder wegmachen. Er wird Tabletten schlucken und wird diverse Expert-Innen für Physiotherapie, Osteopathie oder Orthopädie aufsuchen.

Nachts träumt unser Pinguin immer wieder von einem freien Leben, in dem er nicht ständig trainieren und an Land herum-laufen muss. Wenn er mutig ist, wird er sich mit diesen Träumen beschäftigen; wenn nicht, wird er sie ins Unterbewusstsein verdrängen. Wenn das über Jahre so geht, wird unser Pinguin immer unzufriedener werden. Intuitiv spürt er, dass er nicht fürs Laufen, sondern für etwas anderes gemacht ist. Aber weil ihm alle Welt erklärt, dass das Laufen das Wichtigste sei, hat er sich damit ar-rangiert und gar keine Ahnung mehr davon, dass in ihm auch noch etwas anderes stecken könnte.

Und dann stellen Sie sich vor: Der Pinguin trifft einen alten weisen Pinguin. Der erzählt ihm, dass sich die frühen Vorfahren der Pinguine hauptsächlich im Wasser bewegt hätten und nur sel-ten an Land gegangen seien. Das findet unser Pinguin interessant und er hüpf ins Wasser. Anfangs war das für ihn ein Schock, denn Pinguine, die jahrelang an Land gelebt haben, haben das Schwimmen verlernt. Ihre Muskulatur und ihre Fitness sind ans Landleben angepasst. Aber unser Pinguin lässt sich von den Startschwierigkeiten nicht abhalten und lässt sich auf das Experi-ment Wasser ein. Anfangs hat er Mühe, seine alten, instinktiv ge-speicherten Schwimmbewegungen abzurufen. Doch sein innerer Instinkt wird bald wach und er spürt, dass er für das Schwimmen im Wasser gemacht ist. Sehr rasch wird er merken, wie er sich zu bewegen hat, um in unglaublicher Geschwindigkeit – fast mühe-los – durchs Wasser zu gleiten. Es wird ihn begeistern und er wird sich im Wasser so glücklich und zufrieden fühlen wie kaum je-mals zuvor. Denn sein Wesen ist mit dem Wasser verbunden. Kai-serpinguine schwimmen mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit





von 11 km/h, Spitzengeschwindigkeiten von bis zu 27 km/h. Selbst die Durchschnittsgeschwindigkeit kann kein Mensch auch nur annähernd schwimmend erreichen. Das wirklich Faszinierende ist aber der Energieverbrauch: BiologInnen haben errechnet, dass Pinguine mit der Energie, die einem Liter Benzin entspricht, eine Distanz von 2.500 km zurücklegen können.

Erst mal im Wasser angekommen, wird der Pinguin unglaubliche Spitzenleistungen erbringen und sich dabei rundherum glücklich und zufrieden fühlen: Er ist in seinem Element.

So ähnlich sehe ich uns Menschen in unserer westlichen Gesellschaft: Wie Pinguine, die eigentlich von Natur aus Wasserratten sind, wurden wir durch die jahrhundertlange Erfahrung von Herrschaft und Entfremdung aus dem Wasser getrieben und müssen uns seither am Land bewähren. Vielleicht durften wir als kleine Kinder noch in kleinen Tümpeln ein wenig im Wasser plantschen, aber das große weite Meer haben wir schon lange nicht mehr gespürt.

Ja, freilich werden jetzt einige sagen, unsere Gesellschaft bietet doch so viele Optionen: Jeder kann tun und lassen, was er will: eine Unzahl von Ausbildungen und Berufen stehen zur Verfügung. Das stimmt schon, aber mir erscheint das so, als würde man unseren Pinguin wählen lassen, ob er lieber Sprinter, Kurzstrecken- oder Langstreckenläufer werden will. 100 Meter oder Marathon: das wäre das Spektrum, aus dem er wählen kann. So erscheint mir unsere Gesellschaft: Die Ausbildungen, die zur Wahl **stellen**, müssen sich alle rechnen. Sie richten sich sehr stark an der ökonomischen Verwertbarkeit. Es soll und muss ein Beruf erlernt werden, der in das Korsett „Erwerbsarbeit“ hineinpasst. Freilich gibt es Berufe, die sich besser verwerten lassen (= mehr Geld und Anerkennung) und andere Berufe, wo die Ausübenden wenig verdienen. Aber ökonomische Tugenden wie Pünktlichkeit, Leistungsbereitschaft und Befolgung eines Lehrplanes müssen alle erlernen.





In unserer Gesellschaft interessieren sich nur wenige dafür, ob – um im Bild des Pinguins zu bleiben – die kleinen Pinguine ganz andere Talente haben; zum Beispiel solche, die sie dann entfalten könnten, wenn sie das Festland (der Verwertbarkeit) verlassen. Das führt dazu, dass viele jugendliche Pinguine kaum noch eine Ahnung davon haben, was sie wirklich begeistert. Weil dem so ist und weil sie die Wünsche der Erwachsenen erfüllen wollen, wählen sie dann Berufe, die mit dem Landleben (der Verwertung) zu tun haben. Fast alle Pinguine bleiben am Land, kaum einer wagt den Sprung ins Wasser.

Freilich bedeutet diese Geschichte auch: Wenn du wirklich lieb zu deiner Seele bist und auf das hörst, was dich wirklich wirklich begeistert, dann wird es dein Leben unter Umständen ziemlich verändern. Sehr vieles könnte anders werden: deine Pläne, deine Werte, deine Beziehungen, usw. Umwege sind dabei durchaus miteingeschlossen. („Umwege erhöhen die Ortskenntnis.“, meint auch der schon häufig zitierte TCM-Arzt Georg Weidinger.)





13. BAUSTEIN 2 FÜR DIE RÜCKKEHR INS PARADIES: VERBUNDENHEIT

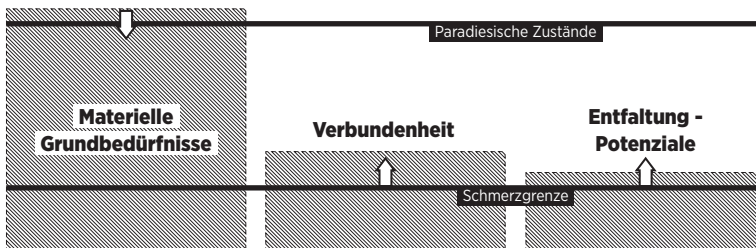
Alles wirkliche Leben ist Begegnung.

Martin Buber

Baustein 1 für die Rückkehr ins Paradies war die Entfaltung des Geistes. In diesem Kapitel widme ich mich nun dem zweiten Baustein, dem Grundbedürfnis nach Verbundenheit. Es geht also darum, wie wir es schaffen können, in der zweiten Säule in Richtung „paradiesische Zustände“ zu kommen.

Meine Ausgangsthese ist: In unserer westlichen, kapitalistischen Gesellschaft leiden wir unter einem eklatanten Mangel an authentischer Verbundenheit. Wir fühlen nicht nur die tiefe Trennung von uns selbst, sondern auch von den anderen: persönlich und global. Weil wir uns selbst nicht kennen, kennen wir unsere Nächsten, selbst Freunde und Familienangehörige, nicht wirklich.¹¹¹

Schematisch ist die Ausgangslage wie folgt:



Oder in den Worten von Gerald Hüther: „Wir begegnen einander allzu oft nicht mehr als Subjekte, sondern wir benutzen einander in der Mehrzahl der Beziehungen, als Objekte. So machen wir andere zu Objekten unserer Absichten und Interessen oder unserer Maß-

¹¹¹ Vgl. Betz&Kimsey-House 2015: 8





nahmen und Behandlungen, unserer Bewertungen und Erwartungen. Und bisweilen machen wir uns sogar selbst zum Objekt.“ ¹¹²

Paradoxerweise sind wir heutzutage mit so vielen Menschen verbunden wie wohl noch niemals in der Menschheitsgeschichte zuvor. Die neuen Technologien schaffen ungeheure Möglichkeiten: Wir können mit Menschen aus der ganzen Welt in Echtzeit kommunizieren. Wir können unsere Botschaften via Internet in die ganze Welt hinaustragen. Via Facebook, Instagram oder andere soziale Netzwerke können wir tausende FreundInnen haben. Und dennoch fühlen wir uns einsam und vereinzelt. Denn das Grundbedürfnis nach Verbundenheit kann nur dann befriedigt werden, wenn wir authentische Beziehungen aufbauen und pflegen.

Wir haben verlernt, miteinander von Subjekt zu Subjekt in Resonanz zu gehen. Das tut weh und bringt uns an die Schmerzgrenze. Zumeist ist uns nicht bewusst, dass der Schmerz von dieser Seite kommt. Das, was wir spüren, ist ein Unwohlsein in Körper und Psyche. In unserer Konsumgesellschaft haben wir typischerweise gelernt, dieses Unwohlsein durch Konsum oder Arbeit zu beseitigen. Das bringt bestenfalls kurzfristige Linderung, ändert aber nichts an unseren „unbefriedigenden, frustrierenden und energieraubenden Beziehungen“, die unser „Zusammenleben mit anderen zu Hause, in Schulen und Universitäten, in Unternehmen und Organisationen bestimmen.“ ¹¹³ Langfristig bleibt das Unwohlsein bestehen.

Der Neurobiologe Gerald Hüther ist dennoch optimistisch. Denn die beiden Grundbedürfnisse nach Verbundenheit und Zugehörigkeit einerseits und das nach Wachstum, Autonomie und Freiheit andererseits „sind so fest im Gehirn verankert, dass sie ihre Sehnsucht danach nie verlieren.“ ¹¹⁴

¹¹² Hüther 201: 149

¹¹³ Hüther 2015: 148f

¹¹⁴ Hüther 2015: 140f





Die dunkle Seite der Verbundenheit

Menschen haben also eine große Sehnsucht nach Verbundenheit, die sich nicht so einfach tot stellen lässt. In einer Herrschaftsgesellschaft sind Menschen in einem Dilemma: Wenn sie entsprechend der Logik des Herrschaftssystems funktionieren, müssen sie lernen, ihre Emotionen weitgehend zu unterdrücken. Tun sie das, so sind sie kaum fähig, echte, authentische Verbundenheit mit anderen Menschen aufzubauen.

In ihrer Not ergreifen Menschen gerne einen Ausweg. Joachim Bauern nennt diesen Ausweg die „dunkle Seite der Verbundenheit“. Dabei imaginieren sich Menschen Gemeinschaften wie das „Volk“, die „Ethnie“, die „Nation“ oder die „Religionsgemeinschaft“. Abstrakt wird eine „Wir“-Gruppe errichtet, die sich durch das Anders-Sein gegenüber den „Anderen“ definiert: Wir, die wir die gleiche Hautfarbe, Nationalität oder das gleiche Geschlecht haben, gegen die anderen, die eine andere Hautfarbe, Nationalität oder Geschlecht haben. Menschen fühlen sich dann nicht mit konkreten Menschen verbunden, sondern mit einer imaginierten Gemeinschaft.

Forciert von den Massenmedien fällt diese Strategie vor allem bei jenen Menschen auf fruchtbaren Boden, die unter einem Mangel an authentischer Verbundenheit mit konkreten Menschen leiden. In der imaginierten „Wir“-Gruppe fühlt man sich groß und mächtig. Das schafft immerhin ein Gefühl von (Rest-)Verbundenheit. Das ist immer noch besser, als keine Verbundenheit zu spüren. Die große Gefahr dabei ist, dass die „Anderen“ für gesellschaftliche Missstände verantwortlich gemacht werden. So werden Sündenböcke geschaffen und im schlimmsten Fall auch geopfert. Wie wir aus der Geschichte wissen, sind solche „Wir“-Gemeinschaften zu großer Brutalität und Unmenschlichkeit fähig.





Besonders anfällig für diese dunkle Seite der Verbundenheit sind Menschen, die einen sehr geringen Selbstwert haben und lange Zeit einen Mangel beim Grundbedürfnis nach Verbundenheit und Zugehörigkeit verspüren. Sie haben keine echten FreundInnen. Sie müssen in Arbeit und Familie nur funktionieren. Ihr sozialer Status ist gering.

Was in kleinen Familiensystemen gilt, gilt offenbar auch in größeren Zusammenhängen. Schon Virginia Satir hat erkannt, dass Familiensysteme, in denen die Mitglieder einen geringen Selbstwert haben, sich in unehrlicher, vager Kommunikation üben, starre, unmenschliche Regeln entwickeln und zur restlichen Gesellschaft in angstbesetzter, anklagender oder schuldzuweisender Verbindung stehen. Das gilt offenbar auch für große Gesellschaften: Wenn Menschen geringen Selbstwert haben und sich lange Zeit an der Schmerzgrenze bewegen, richten sie häufig diesen Schmerz nach außen, um zumindest kurzfristig Linderung zu erfahren.¹¹⁵

Schwierige Rahmenbedingungen

Was wir also für die Zukunft brauchen, sind authentische Gemeinschaften, in denen sich Menschen als authentische Subjekte begegnen können. Es braucht Gemeinschaften, in denen Menschen keine Rollen spielen, sondern es wagen ihr inneres Wesen zu zeigen. Zugegeben: Die Rahmenbedingungen dafür sind schwierig:

- **Funktionieren müssen:**

Wir leben in einer Zeit, in der wir von klein auf lernen, dass wir funktionieren müssen: Wir entfalten nicht den „göttlichen Funken in uns“, sondern wir sollen uns anpassen an fremde Glaubenssätze, an Schule, an Institutionen, ja sogar an die Zeit. So lernen wir von klein auf, dass wir vor allem auf das hören müssen, was von außen kommt. Unsere inneren Impulse verdrängen wir. Von klein auf sind wir mit dem Prozess der Entfremdung konfrontiert.

¹¹⁵ vgl. Satir 2013: 13ff





Dazu meint der Neurobiologe Gerald Hüther: „Niemand kann das in ihm angelegte Potenzial, kann seine Talente und Begabungen entfalten, wenn er sich als Objekt behandelt und nicht als Subjekt gesehen, respektiert und wertgeschätzt fühlt, wenn sie oder er, als Kind, als Jugendlicher oder als Erwachsener, zum Objekt von Erziehungs-, Bildungs-, Arbeits- oder sonstiger Maßnahmen gemacht wird. (...) bisher ist es auch in unseren demokratisch organisierten Gesellschaftsformen nicht gelungen, das Zusammenleben der Menschen so zu gestalten, dass nicht länger der eine den anderen für seine Zwecke benutzen, zur Durchsetzung seiner Interessen manipulieren, zum Objekt seiner Durchsetzungsmaßnahmen machen kann.“¹¹⁶

- **Abstrakte Zeit:**

Wir leben in einer Zeit, die völlig in das Zeitkorsett der abstrakten Zeit eingepresst ist. Wir finden es völlig selbstverständlich, dass Uhren unseren Tag strukturieren. Nicht die Sonne, nicht die Natur, nicht Hell-Dunkel gibt vor, wann wir aufstehen und wann wir was tun, sondern die Uhr. Dahinter steht die Dominanz des Geldes, die unserer Zeit den Takt vorgibt.¹¹⁷ Denn Zeit ist Geld und Zeit muss bis ins letzte mechanische Detail hinein gemessen werden.

- **Fokussierung auf Partnerschaft und Familie:**

Heutzutage erleben viele Menschen das Gefühl von authentischer Verbundenheit vor allem in der Partnerschaft und in der Familie. Weil wir heutzutage oft einen großen Mangel bei der Verbundenheit erleben, sind Partnerschaft und Familie noch wichtiger geworden. Das führt zum Teil zur Überfrachtung von Erwartungen an Partnerschaft und Familie. Unsere ganze Sehnsucht nach authentischer Verbundenheit wird auf ein paar wenige Menschen konzentriert. Als Menschen sind wir jedoch soziale Wesen, die viele verschiedene authentische und wärmende Beziehungen brauchen. Das Bedürfnis nach Verbunden-

¹¹⁶ Hüther 2015: 157f

¹¹⁷ Vgl. Bockelmann 2004





heit wird bei den meisten Menschen nur dann voll befriedigt werden, wenn wir in einem dichten, aber nicht Besitz ergreifenden Beziehungsgeflecht leben.

- **Krieg gegen die Subsistenz**

Die allermeiste Zeit in der Menschheitsgeschichte lebten Menschen von Subsistenzwirtschaft, kombiniert mit etwas Tauschhandel.¹¹⁸ Tausende Jahre Herrschaftsgeschichte haben die ursprünglichen Subsistenzbäuerinnen und –bauern von ihrem Land vertrieben. Karl **Max** nannte diesen Prozess richtigerweise „ursprüngliche Akkumulation“.¹¹⁹

Es war ein katastrophischer Prozess, in dem Millionen von Menschen von Grund und Boden vertrieben wurden und ihnen so die Lebensgrundlagen entzogen hat. Eine große Welle der Enteignungen setzte laut Marx im England des ausgehenden Mittelalters ein. Er hat Europa v.a. in der Industrialisierung, also im 19. Jahrhundert, so richtig erfasst. Und er erfasst auch heute noch immer neue Gegenden in den sogenannten Ländern des Südens. Landraub wird dieser Prozess heute genannt, wobei es im Prinzip nicht so viel Unterschied macht, ob das Land geraubt oder zu völlig unfairen Konditionen gekauft wird. Es ist ein Krieg gegen die Subsistenz. Es ist ein Prozess der fortlaufenden Entwurzelung von Menschen. Sie werden ihrer Daseinsmächtigkeit beraubt und müssen sich forthin als Lohnabhängige in den Fabriken und Städten durchkämpfen. Weil sie viele sind und das Kapital immer mehr Arbeit mit (fossiler) Energie und Kapital ersetzt, werden sie zu Überflüssigen. Im wahrsten Sinn des Wortes überflüssig, zu nichts mehr gebraucht: Arbeitslos, nutzlos, rechtlos. (In den Zentren des Kapitalismus genießen sie noch einige Rechte, global gesehen sind ihre Rechte kaum existent.)

¹¹⁸ vgl. Ottomeyer 2004

¹¹⁹ Marx Engels Werke (MEW) 23: 742





- **Abhängigkeit vom anonymen Geld:**

Ökonomische Sicherheit gibt es heute nur übers Geld, über den Staat oder die Kernfamilie. Das war früher ganz anders. Die allermeiste Zeit der menschlichen Geschichte haben überschaubare Gemeinschaften diese Funktion übernommen. Sie boten eine perfekte Umgebung für die Befriedigung der drei Grundbedürfnisse: ökonomische Sicherheit, Verbundenheit und Potenzialentfaltung. Im Zuge der Etablierung einer kapitalistischen Herrschaftsgesellschaft wurden diese ökonomischen Lebens-, Produktions- und Konsumtionsgemeinschaften zerstört. Der Kapitalismus hat uns – um mit Karl Polanyi zu sprechen – „entbettet“. Seither sind wir – um unsere materiellen Grundbedürfnisse befriedigen zu können – aufs Geld und/oder die Kleinfamilie angewiesen. Die ökonomische Sicherheit bietet heute keine Gemeinschaft mehr, sondern in erster Linie das anonyme Geld. Daher rührt meines Erachtens die große Angst vor einem Zusammenbruch des herrschenden Geld- und Wirtschaftssystems. Wenn es zusammenbrechen würde, wäre die ökonomische Sicherheit grundlegend bedroht.

- **Ungleichheit**

Unser kapitalistisches Wirtschaftssystem produziert systemimmanent immer mehr Ungleichheit: Es gibt immer weniger Menschen, die ökonomisch von dieser Entwicklung profitieren und es gibt viele, die zu ökonomischen Opfern werden.

- **Ökologischer Raubbau**

Unser kapitalistisches Wirtschaftssystem verursacht systemimmanent einen ungeheuren Raubbau an der Natur. Mutter Erde wird nur noch als Ressourcen-Reservoir bzw. Abfalleimer betrachtet. Die Idee der unauflöslichen Verbundenheit der Menschen mit Mutter Natur hat die kapitalistische Gesellschaft längst verworfen.





Modelle für authentische Verbindungen

Doch die Situation ist nicht hoffnungslos: Wenn wir – mit Gerald Hüther – daran glauben, dass das Grundbedürfnis nach Verbundenheit so fest in unser aller Gehirnen verankert ist, dass wir die Sehnsucht danach nie verlieren, dann gilt es in Zukunft Modelle der authentischen Verbindung neu zu entwickeln.

Was es nach Gerald Hüther dafür braucht, sind „individualisierte Gemeinschaften, in denen es auf jede und jeden ankommt, in denen jedes Mitglied die in ihm angelegten besonderen Begabungen entfalten und mit seinen besonderen Fähigkeiten zur Entfaltung des kollektiven Potenzials beitragen kann, das in diesen Gemeinschaften verborgen ist.“¹²⁰ Hüther meint, dass man sich bei der Bildung solcher Gemeinschaften an der Struktur des Gehirns orientieren soll: „Tatsächlich funktionieren alle entwicklungsfähigen Gemeinschaften, die nicht durch Zwänge zusammengehalten werden, so ähnlich wie zeitlebens lernfähige Gehirne: Sie lernen durch Versuch und Irrtum, sie entwickeln flache, stark vernetzte Strukturen, sammeln Erfahrungen und passen ihre innere Organisation immer wieder neu an sich ändernde Rahmenbedingungen an.“¹²¹ Solche Potenzialentfaltungsgemeinschaften entwickeln einen Geist, der inspiriert, ermutigt und zur individuellen Potenzialentfaltung einlädt.

Um das Grundbedürfnis von Verbundenheit und Zugehörigkeit besser als bisher zu befriedigen, brauchen wir kleine Gemeinschaften, „deren Mitglieder einander einladen, ermutigen und inspirieren, noch einen Schritt weiter zu gehen, noch einmal etwas Neues auszuprobieren und über sich hinauszuwachsen, die sich gegenseitig dabei helfen, ihre Lust am eigenen Denken und ihre Freude am gemeinsamen Gestalten wiederzuentdecken.“¹²² Oder um es in meinen Worten zu sagen: Gemeinsam aufbrechen ins Paradies!

¹²⁰ Hüther 2015: 126

¹²¹ Hüther 2015: 126

¹²² Hüther 2015: 184





Encounter-Gruppen

Zu dem, was Hütter theoretisch beschreibt, hat Carl Rogers in den 1960er und 1970er Jahren bereits reichhaltige praktische Erfahrung mit sogenannten „Encounter Gruppen“ gemacht. Dabei wurden Menschen, die sich zu solchen Gruppen angemeldet haben, meist bei Wochenend- oder Wochenseminaren ermutigt, in einer Atmosphäre des Vertrauens sich selbst und jeden anderen umfassender kennenzulernen; mehr „als dies gewöhnlich in einer der gesellschaftlichen oder beruflichen Beziehungen möglich wäre. Es lernt die anderen Mitglieder und sein eigenes, inneres Selbst kennen, jenes Selbst, das meist hinter der Fassade verborgen ist.“¹²³

In Bezug auf unsere drei Grundbedürfnisse haben die Mitglieder solcher Encounter-Gruppe in aller Regel erfahren, dass sowohl das Grundbedürfnis nach Verbundenheit als auch jenes nach Entfaltung des Geistes in beinahe nicht mehr für möglich gehaltener Weise befriedigt wurde. Rogers vertraute darauf, dass sich die Mitglieder der Encounter-Gruppe in der Atmosphäre des Vertrauens öffneten. Dabei erfuhren sie, wie viel Nähe und Verbundenheit sie zu Menschen aufbauen können, die sie vor kurzem gar nicht gekannt hatten. Sie erfuhren, wie bereichernd authentische Verbundenheit ist. Gleichzeitig wurde durch den Prozess der Öffnung jedem Mitglied bewusst, welche Potenziale in ihm noch stecken. Sie machten die aufregende Erfahrung, dass er/sie so sein kann, ja so sein soll, wie er/sie in Wahrheit ist.

Ein Mitglied einer solchen Encounter-Gruppe beschreibt seine Erfahrung wie folgt: „Denn, wenn wir einander als Personen rühren und berühren können, so wie es in Encounter-Gruppen möglich ist, dann beginnt die „Erlösung“ für alle wahr zu werden, und wir können die totenähnliche Existenz der Einsamkeit und der Kälte hinter uns lassen und die Möglichkeit eines vollen

¹²³ Rogers 1974: 16





Lebendig-Seins erkennen. Ich kann aus vollem Herzen „ja“ sagen zur Menschheit, weil ich auf sehr tiefe und persönliche Weise, die ich ebenso tief denken wie fühlen kann, entdeckt habe, dass jeder Mensch auf der Welt ein überquellendes Reservoir an Leben und Liebe für sich selbst und andere zu sein vermag. Ich weiß, dass dieses Reservoir nur allzu oft nicht genutzt wird, weil wir Angst haben und uns abschirmen, aber ich weiß auch, dass es genutzt werden *kann*, genutzt worden *ist* und genutzt werden *wird*.“ ¹²⁴ So kann in einer vertrauensvollen Form der Begegnung die Seele heilen.

Bildet Kreise!

Um das Grundbedürfnis nach Verbundenheit voll befriedigen zu können, braucht es meines Erachtens Gemeinschaften, die sich an den Erfahrungen der „Encounter-Gruppen“ orientieren.

Diese Gemeinschaften sind dem Grundverständnis nach so etwas wie die Reiseexpeditionen ins Innere. Das Grundanliegen dieser Gemeinschaften ist der Austausch darüber, was im eigenen Leben gerade wirklich wesentlich ist. Alle Wünsche, Sorgen und Hoffnungen, die wirklich wichtig sind, sollen in dieser Gruppe geteilt und ausgetauscht werden. Daher will ich diese Gruppen – in Anlehnung an Carl Rogers‘ „Kreis der Begegnung“ nennen.

Encounter-Gruppen haben im Normalfall überhaupt keine festgelegte Struktur. Ich denke, dass ein Minimum an Struktur schon hilfreich sein kann und schlage daher leichte Adaptierungen vor. Meiner Vorstellung nach sollte ein „Kreis der Begegnung“ aus 4-12 Personen bestehen. Damit in diesem Kreis ein fruchtbringender authentischer Austausch möglich wird, sollte die Gruppe die drei notwendigen (und hinreichenden) Grundhaltungen beherzigen, die Carl Rogers für gelingende Kommunikation definiert hat: ¹²⁵

¹²⁴ Rogers 1974: 84

¹²⁵ Vgl. Rogers 1973: 177f





- Kongruenz
- Bedingungslose Wertschätzung
- Empathie

Grundstruktur

Für den Ablauf eines „Kreises der Begegnung“ schlage ich folgende Grundstruktur vor (Dauer: 2-3 Stunden):

- Am Beginn eines Zusammentreffens zentrieren sie sich selbst. (Meditations- und Achtsamkeitsübungen)
- Gestartet wird mit folgenden, einfachen Leitfragen
 - Was ist in mir gerade lebendig?
 - Was ist für mich gerade wesentlich?
 - Was hat für mich gerade Bedeutung?
 - Inwieweit lebe ich mein Leben?
- Jede/r soll für die Beantwortung ausreichend zu Wort kommen, sich selbst dabei jedoch auf das Wesentliche beschränken.
 - Bewährt hat sich die Struktur des Spiralgesprächs. Eine Person beginnt und erst wenn sie fertig ist, übergibt sie das Wort an eine/n Nachbar/in. Dann ist diese/r am Wort und übergibt in gleicher Weise. In dieser Art werden 2-3 Runden gemacht. Danach kann die Struktur aufgegeben werden.
 - Die TeilnehmerInnen sollten sich bemühen „von Herzen zu sprechen“.
 - Alle Themen, die den TeilnehmerInnen bedeutsam sind, haben Platz.
 - Humor und Leichtigkeit sind durchaus willkommen.
- Am Ende des Treffens wird nochmals miteinander geschwiegen.
- Dann lockerer Ausklang.





Grundbausteine für den „Kreis des Teilens“ sind:

- Die Mitglieder achten das Bedürfnis von uns Menschen nach Nähe und Distanz (=Autonomie).
- Die Mitglieder treffen sich in einer Regelmäßigkeit (wöchentlich bis monatlich)
- Im Nachspüren nach den o.g. Leitfragen und im gegenseitigen, ermutigenden Austausch soll so dem eigenen Wesen auf die Spur gekommen werden.
- Je nach Wunsch können auch kreative Methoden (Aufstellungen, Focusing, Tanz, Phantasiereisen, ...) in den Austausch einfließen.

Prozesse in einem „Kreis der Begegnung“

Für die Bildung von solchen Kreisen ist zu beachten:

1. Teilnehmen sollen nur Menschen, die eine Sehnsucht nach stärkerer Befriedigung der Grundbedürfnisse von Verbundenheit und Geistentfaltung haben. (Nur neugierig zu sein, wäre zu wenig.)
2. Eine Person sollte eine Art Leitungsfunktion übernehmen. Diese Funktion soll sich auf die Einhaltung der Grundregeln beschränken und kann in der Gruppe wechseln.
3. Es darf keinen Guru geben, der zeigt, wie es geht. Die Grundintention des Kreises ist, dass jede/r in diesem Prozess „den Guru in sich selbst“ entdeckt. Sollten sich in Gruppen Machtstrukturen entwickeln, so sind alle TeilnehmerInnen gefordert, um wieder eine egalitäre Gruppenstruktur zu verwirklichen.





Folgende Ergänzungen könnten zu dieser Grundstruktur noch vorgenommen werden:

- Zusätzlich zu den Kreis-Treffen vereinbaren Mitglieder Paartreffen und verfahren dabei in ähnlicher Weise wie im großen Kreis-Treffen. (Dauer: 1-2 Stunden)
- Individuelle Übungen: Gut wäre es, wenn alle Mitglieder für sich auch Formen der Zentrierung und Meditation in ihren Alltag einfließen lassen.

Klar ist: Der Prozess der Annäherung kann mühsam und angstbesetzt sein. Im Gruppenprozess werden sich Menschen auch von verletzlichen Seiten zeigen. Es kann und wird ans Eingemachte gehen. Tiefe Emotionen wie Angst, Neid, Eifersucht, Enttäuschung, etc. können auftreten. Vermutlich werden auch dunkle Seiten und Schatten in uns auftauchen. Doch bin ich davon überzeugt, dass diese Kreise einen zweifachen Nutzen haben:

- Menschen lernen in diesem Prozess ihr eigenes Wesen besser kennen und vertrauen mehr und mehr auf die Kraft in ihnen.
- Und Menschen erleben ein intensives Gefühl der Verbundenheit; gerade, wenn sich die anderen von ihren schwachen Seiten zeigen.

Ein solcher Kreis kann mit der Zeit eine Eigendynamik entwickeln. Wenn ein solcher „Kreis der Begegnung“ einige Zeit besteht, dann kann es passieren, dass sich die Mitglieder intensivere Formen des Zusammenlebens wünschen. Vielleicht wollen sie einander öfter treffen, vielleicht wollen sie den Kreis auch für andere, interessierte Menschen öffnen, vielleicht entsteht das Bedürfnis nach gemeinschaftlichem Wohnen. Alles ist möglich.





Wichtig ist, dass sich niemand von der Gruppe unter Druck setzen lässt. Damit das ja nicht passiert, halte ich die gelebte Praxis der Spiritualität für eine Grundvoraussetzung. Meditation, Kontemplation oder andere Übungen bestärken uns in der Haltung, auf die eigene Seele zu hören und darauf zu vertrauen, dass das Hören auf den eigenen „göttlichen Funken“ uns alle in eine verheißungsvolle Zukunft führen wird.

Grundanliegen eines „Kreises der Begegnung“: Resonanz

Der „Kreis der Begegnung“ verfolgt ein ganz anderes Grundanliegen als das unsere heutigen Organisationen tun: Das Grundanliegen dieses Kreises ist, dass Menschen einander als Subjekte und nicht als Objekte begegnen. Die Vision des Kreises ist es, nicht einen fremden Zweck zu verfolgen, dem sich die Mitglieder durch rollenhaftes Verhalten (Ich-Es-Beziehungen) unterordnen müssen, sondern im Gegenteil: Der „Kreis der Begegnung“ bildet den Rahmen, in dem die Menschen sie selbst werden und sich völlig entfalten. Sie spüren in der Gruppe die unheimlich stärkende Kraft der Verbundenheit (Ich-Du-Beziehungen), die jeden Einzelnen dazu einlädt, ermutigt und inspiriert, seine Talente und Begabungen, seine Potenziale zu entfalten.¹²⁶

Ein Begriff, der sehr gut beschreibt, was in diesen Kreisen passieren soll, ist der der Resonanz. Der „Kreis der Begegnung“ kann als Übungsfeld für Resonanz verstanden werden. Resonanz meint, dass sich zwei oder mehrere Menschen aufeinander einschwingen. Damit sie miteinander in Schwingungen geraten können, muss ein jeder fest geerdet sein (= sich seiner selbst bewusst werden). Es ist wie mit zwei Stimmgabeln.¹²⁷ Wenn diese auf festem Grund stehen und frei schwingen können und gleichzeitig auf den gleichen Ton gestimmt sind, können sie einander gegenseitig zum Schwingen bringen. Damit sich Resonanz einstellt, müssen die Körper

¹²⁶ Vgl. Hüther 2015: 168

¹²⁷ Dieser Vergleich stammt von Hartmut Rosa 2016: 191





offen genug für Beziehung sein, aber auch hinreichend stabil und geschlossen bleiben, um in einer Eigenfrequenz tönen zu können. So „wird deutlich, dass diese Beziehung auf beiden Seiten in jeweils doppelter Weise scheitern kann: Auf der *Seite des Subjekts* kann Weltbeziehung misslingen, weil sich das Subjekt >verhärtet< oder verschließt, wenn es starr wird und damit unfähig, auf die Welt empathisch zu reagieren. Dann verliert es seinen >Draht zur Welt<, weil es sich auf nichts einzuschwingen vermag. Umgekehrt wird ein Resonanzverhältnis aber auch dadurch verunmöglicht, dass sich das Subjekt zu radikal öffnet oder an die Welt verliert.“¹²⁸

Wenn wir miteinander wirklich in Resonanz gehen, müssen wir uns als selbst kennen (mit uns selbst schwingen) und uns gleichzeitig emphatisch für den anderen öffnen (mit dem anderen schwingen). Als Menschen sind wir dazu fähig.

„Werde du selbst“, „verbinde dich“ und verändere so die Welt

In den vergangenen Jahrzehnten ist eine große Zahl von Ratgebern erschienen, die alle mehr oder weniger dazu auffordern, zu sich selbst, zu seinem Selbstwert, zu seinen Wurzeln, etc. zu stehen. Nichts anderes tue ich auch hier, wenn ich davon erzähle, dass in uns ein großartiger Geist, ein göttlicher Funke steckt, der entfacht und entfaltet werden mag. Dann wird das Leben schön; dann wird es wunderschön; dann wird es paradiesisch.

Was meines Erachtens in der Ratgeber-Literatur übersehen wird, ist die Tatsache, dass wir nicht nur ein Grundbedürfnis nach Entfaltung unseres Geistes in uns tragen, sondern auch ein Grundbedürfnis nach Verbundenheit. Insofern ist die Ratgeber-Literatur auch ein Kind unserer individualisierten Zeit. Demnach ist jeder seines Glückes eigener Schmied. Die Kraft der Verbundenheit wird sträflich unterschätzt oder ignoriert.

¹²⁸ Rosa 2016: 191





Natürlich: Ich halte die Entfaltung des Geistes für eines von drei zentralen Grundbedürfnisse. Also ist es gut und wichtig, unseren Geist zu entdecken und diesen in dieser Welt zu entfalten. Aber wenn es uns nicht gleichzeitig auch gelingt, authentische Beziehungen zu anderen aufzubauen, kann es sein, dass wir uns gefühlmäßig zwar bei der Säule der Geistentfaltung von der Schmerzgrenze wegbewegen, bei der Säule der Verbundenheit aber weiter an der Schmerzgrenze verweilen. Das mag eine Verbesserung sein, der Schmerz ist aber weiterhin da.

Zudem bezweifle ich, dass die Entfaltung des Geistes ohne Verbundenheit wirklich gelingen kann: Ich denke, wir werden uns bei der Entfaltung des Geistes viel leichter tun, wenn wir Verbundenheit spüren. Und umgekehrt: Wenn wir authentische Verbundenheit spüren, werden wir viel eher wagen, unseren individuellen Geist nach außen zu tragen.

Es mag auf den ersten Blick als Widerspruch erscheinen, dass wir die Verbindung brauchen, um ganz selbst zu werden. Aber vermutlich entspricht das unserer menschlichen Natur: Wir brauchen das Du, um ganz Ich zu werden. Und vermutlich auch umgekehrt: Wir werden den authentischen Weg zum Du nur dann finden, wenn wir ganz Ich werden. Es ist also ein feiner, achtsamer Prozess nötig, um Ich und Du zu entdecken und zu genießen.

Wir können vermutlich nur dann ganz selbst werden, wenn wir das in authentischer Verbindung zu anderen Menschen wagen, wenn wir uns gemeinsam auf den Weg machen, die individuellen Ängste, Barrieren, Dämonen, Widerstände, die auf dem Weg zum eigenen Selbst auftauchen, anzugehen. Es wird die gegenseitige Verbindung stärken, wenn wir einander dabei begleiten. Und es wird uns eine wichtige Stütze sein, wenn wir uns auf diesen Weg einlassen.





Einen weiteren Unterschied, den ich zwischen meinen Ausführungen und dieser Ratgeber-Literatur sehe, ist die Tatsache, dass ich auch die Rahmenbedingungen mitberücksichtige und davon überzeugt bin, dass dieses „Werde du selbst“ nicht vor den gesellschaftlichen Umständen Halt machen darf. Der Haken der Ratgeber-Literatur ist, dass die Transformation immer nur *innerhalb* des Systems von Herrschaft, Macht und Privatbesitz gedacht wird. Man soll man selbst werden, aber *innerhalb* der gesellschaftlichen Grenzen. Das Bewusstsein soll sich ändern, die herrschaftlich geprägten Rahmenbedingungen können aber durchaus bleiben. Ich denke, dass eine solche Haltung zwangsläufig scheitern muss, denn echte Selbst-Werdung wird an die Grenzen unseres Systems stoßen. Selbst-Werdung bedeutet zwangsläufig Widerstand gegen unsere Reduktion auf KonsumentIn, Arbeitskraft und FunktionserfüllerIn in Staat, Beruf und Familie. Wenn der Mythos der Heil bringenden Herrschaft jedoch unantastbar ist, dann muss das Projekt der Selbst-Werdung – wenn schon nicht scheitern, so doch – weit hinter den Erwartungen zurückbleiben.

Also ist dieses Projekt der Selbst-Werdung, des Göttlichen-Funken-Entfaltens, des Sich-an-die-eigenen-Wurzeln-Erinnerns durch und durch von der Hoffnung getragen, dass sich durch den Prozess der Selbst-Werdung das entfremdende System von Herrschaft, Kapitalismus und Macht transformieren wird; ja, dass es zum Gelingen dieses Projektes dazu gehört, dass sich Herrschaft, Macht, Patriarchat, Privatbesitz, usw. sukzessive auflösen; jedenfalls im Einzugsbereich von Menschen, die ihren Geist entfalten und neue Formen der Verbundenheit entwickeln.

Dem Herrschaftssystem wird der Boden unter den Füßen entzogen, wenn Menschen nicht mehr die ihnen zugewiesenen Rollen spielen, sondern auf ihren „göttlichen Funken“ vertrauen.





14. BAUSTEIN 3 FÜR DIE RÜCKKEHR INS PARADIES: GERECHTIGKEIT

*Warum eine Revolution der Zärtlichkeit?
Warum eine zärtliche Revolution?
Weil wir die Harten und Unerbittlichen,
die Mächtigen und Uneinsichtigen,
die Herrschenden und uns Beherrschenden
nie mit ihren eigenen Waffen schlagen werden.*

*Ihrer ist das Weltenreich und ihrer ist das Wissen
um die Beherrschung der Todesinstrumente, des
Kriegerischen, des gewalttätigen Kampfes.
Ihrer ist das Wissen um Bestechung und Unterdrückung,
Gewinnmaximierung und Unterschlagung. (...)*

*Und deshalb versuchen sie die Zärtlichen und
Sanften, die Unsicheren und Zuhörenden,
die Stillen und Verrückten, wo auch immer
sie können zu verlachen und zu denunzieren.
Und all ihr Sehnen und Hoffen und Handeln
ins Lächerliche zu ziehen.*

*Und das sollten wir nie vergessen: Die Mächtigen
haben panische Angst vor den Ohnmächtigen,
denn sie zeigen ihnen, wie sinnlos ihre Macht ist.*

Konstantin Wecker

In vorigen beiden Kapiteln ging es darum, was wir im Bereich der Entfaltung des Geistes und der Verbundenheit tun können, um von der Schmerzgrenze wieder in Richtung paradiesische Zustände zu kommen. In diesem Kapitel widme ich mich nun der ökonomischen und politischen Sphäre.





Die allermeiste Zeit der Menschheitsgeschichte haben Menschen das allermeiste, was sie fürs Leben brauchten, (mit tatkräftiger Unterstützung von Mutter Erde) in überschaubaren Gemeinschaften selbst hergestellt. Subsistenzwirtschaft war der Normalfall.

Diese grundlegende Subsistenzwirtschaft wurde häufig durch Tauschwirtschaft ergänzt. Diese Form des Wirtschaftens orientierte sich an der Formel:

W-W bzw. W-G-W ¹²⁹

Karl Marx spricht von der „reinen Zirkulation“. Erst durch den Tauschhandel werden Produkte zu einer Ware (W). Im reinen Tauschhandel werden Waren (W) gegen andere Waren (W) getauscht. Manchmal wurde für den Tausch Geld (G) verwendet. Es fungierte als reines Tauschmittel.

Mit der Entstehung und Durchsetzung des Kapitalismus hat sich dieser Zusammenhang radikal verändert: Per Definition muss sich im Kapitalismus das eingesetzte Kapital (leistungslos) vermehren. Im Prozess von Produktion und Zirkulation muss die Reichtumsprämie erwirtschaftet werden. Kapital/Geld muss wachsen. Durch die Wachstumsdynamik des Geldes wurde Geld zum bestimmenden Faktor. Aus der Subsistenzwirtschaft (mit Tauschhandel) wurde eine kapitalistische Wirtschaft. Diese dreht sich im Kern um die Formel

G-W-G' ¹³⁰

Geld (G) wird in den Prozess der Produktion investiert, um über die Verwandlung in Ware (W) zu mehr Geld (G') zu werden. Aus der Perspektive der KapitalistInnen wird aus „Geld“ „mehr Geld“. Sie erhalten die leistungslose Reichtumsprämie.

¹²⁹ vgl. Marx, Engels 1867/2007 (MEW23): 120ff

¹³⁰ vgl. Marx, Engels 1867/2007 (MEW23): 161ff





Die Durchsetzung der Reichtumsprämie hat die Welt von Grund auf verändert:

- Die Reichen erhalten diese Prämie ohne jede Gegenleistung. Wie schon gesagt, halte ich das für den zentralen Skandal des Kapitalismus. Die Reichtumsprämie schafft die Grundlage für Herrschaft und sichert die Macht der Herrschenden langfristig ab.
- Das kapitalistische Wirtschaftssystem hat einen systemimmanenten Wachstumszwang. Aus „Geld“ muss „mehr Geld“ werden. Hartmut Rosa spricht richtigerweise davon, dass sich dieses System nur „dynamisch stabilisieren“ kann.¹³¹ Nur wenn die Wirtschaft immer weiter (exponentiell) wächst, bleibt sie vorerst stabil. Langfristig muss sie freilich in einer endlichen Welt immer wieder an Grenzen stoßen.
- Unser Wirtschaftssystem verteilt systematisch von den KonsumentInnen zu den KapitalistInnen um. Weil die Wachstumsrate der Wirtschaft im Normalfall unter der Wachstumsrate des Geldes liegt, konzentriert sich der Reichtum systemisch bedingt in immer weniger Händen. Die Ungleichheit wird zwangsläufig immer größer.
- Unser Wirtschaftssystem verbraucht mehr und mehr natürliche Ressourcen. Der Verbrauch an fossilen Rohstoffen, Land und Produkten wie seltenen Erden steigt in exponentiellem Ausmaß. Das verursacht eine gewaltige ökologische Katastrophe.
- Damit in unmittelbarer Folge steht die Auswirkung, dass global immer mehr Schadstoffe in Luft, Land und Meere abgegeben werden. Erderhitzung (oft beschwichtigend „Klimawandel“ genannt), Umweltverschmutzung und Artensterben dramatisieren die ökologische Krise.

¹³¹ Vgl. Rosa 2016: 44





- Der Prozess der permanenten Kapitalvermehrung hat dazu geführt, dass in den reichen Ländern des Nordens ein historisch einmaliges Wohlstandsniveau erreicht wurde. Dies besteht jedoch zu einem guten Teil auf Kosten der globalen Bevölkerungsmehrheit und auf Kosten der Natur.

Hoffnung auf den Kollaps?

Es gibt also eine Reihe von Gründen, die dafür sprechen, dass das kapitalistische Zeitalter in absehbarer Zeit an sein Ende gelangen wird. Auf einer Erde kann nichts unendlich wachsen. Das ist eigentlich eine banale Selbstverständlichkeit.

- Die Wirtschaft kann nicht einfach immer weiter wachsen. Unsere Wirtschaftsweise verschlingt immer mehr natürliche Ressourcen. Die sind alle endlich. Besonders bedrohlich könnte für unser Wirtschaftssystem die Verknappung von fossilen Energieträgern sein (Öl, Gas, Kohle), weil unsere Wirtschaft auf die Verfügbarkeit von billiger Energie angewiesen ist. Es ist davon auszugehen, dass unsere Generation den Höhepunkt der Fördermenge bei Öl und Gas erlebt. Dann werden sich – trotz aller Bemühungen um alternative Fördermodelle, die ihrerseits große ökologische Schäden anrichten (Ölsande, Fracking, ...) – diese Energiequellen spürbar verteuern. Was für Öl und Gas gilt, gilt ja prinzipiell für alle stofflichen Ressourcen. Sie sind nur endlich vorhanden. Spätestens seit den Berichten des Club of Rome in den 1970er Jahren sollten wir wissen, dass es Grenzen des Wachstums gibt.
- Die Wirtschaft kann nicht einfach immer weiter wachsen. Unsere Wirtschaftsweise produziert viel zu viel Schmutz. Ein markanter Indikator ist der CO₂-Ausstoß. Trotz vielfacher Bemühungen und trotz vieler Klimakonferenzen ist es nicht





gelingen, den globalen CO₂-Ausstoß zu reduzieren. Im Gegenteil: Er wächst und wächst und wächst. Weil unsere Wirtschaftsweise sehr eng an die Nutzung fossiler Energieträger gekoppelt ist, steigt das Abfallprodukt CO₂ mit steigendem globalem Wohlstand ebenfalls mit. – Und das, obwohl wir wissen, dass eine globale Klimakatastrophe naht, wenn wir die Treibhausgase nicht radikal senken.

- Die Wirtschaft kann nicht einfach immer weiter wachsen. Es gibt auch systemimmanente Gründe dafür. Die Reichtumsprämie bewirkt eine riesige Umverteilung von den KonsumentInnen zu den KapitalbesitzerInnen. Weil die KapitalbesitzerInnen in der Regel eine niedrigere Konsumquote haben, ist systemische Unterkonsumption (bzw. Überproduktion) der Normalfall im Kapitalismus. Eigentlich sollte das zum „tendenziellen Fall der Profitrate“¹³² (also zum Fall der Reichtumsprämie) führen. Das wollen die Herrschenden aber unter allen Umständen verhindern. Schon im 19. Jahrhundert hat Marx wesentliche Strategien gegen den Fall der Profitrate genannt: stärkere Ausbeutung, Verschuldung, Außenhandel, usw. Seit der letzten großen Wirtschaftskrise im Jahr 2007/08 werden diese Strategien um eine weitere ergänzt: Die Zentralbanken der großen Wirtschaftsräume pumpen billiges Geld in die Finanzwirtschaft.¹³³ Was wir derzeit in der globalen Real- und Finanzwirtschaft beobachten können, erinnert in vielerlei Hinsicht an ein globales Pyramidenspiel. Ein Pyramidenspiel geht nur so lange gut, als der Zufluss von immer neuem Kapital gegeben ist. Ich vermute, dass der Kipppunkt in diesem Pyramidenspiel bald erreicht wird.
- Die Ungleichheit kann nicht immer weiter steigen: Irgendwann einmal wird die Gefahr von gewaltsamen Revolten zu groß. Das Anwachsen von terroristischen und gewaltbereiten Bewegungen (wie es z.B. heute im Nahen und Mittleren Osten zu beobachten

¹³² Marx, Engels 1893/2007 (MEW25): 221ff

¹³³ Vgl. Pühringer 2013: 298





ist), ist meines Erachtens auch als eine Reaktion auf die wachsende Ungleichheit zu verstehen. Wenn die Eliten immer reicher und mächtiger werden und eine große Zahl von (jungen) Menschen (v.a. Männern) kaum eine attraktive Perspektive hat, ein zufriedenes Leben zu führen, so sind in der Folge offenbar einige von ihnen auch bereit, mit zerstörerischer Gewalt gegen dieses System vorzugehen. Die Tragik ist dabei eine doppelte: Erstens wird durch Terror viel Leid erzeugt. Und zweitens richtet sich der Terror gegen konkrete Menschen. Das System (die Herrschaft) an sich kann sich weiter im Verborgenen halten und bleibt weiter bestehen. Ja, in aller Regel reproduzieren terroristische Bewegungen die hierarchischen Strukturen und treiben sie noch auf die Spitze: Einer schafft an und Tausende folgen (oft bis in den Tod). Sollte die Prognose stimmen und das kapitalistische Herrschaftssystem – aus welchen Gründen auch immer – in sich zusammenkrachen, dann würde das in einem ziemlich chaotischen Prozess passieren; mit kaum prognostizierbaren Auswirkungen auf die globale Welt- und Finanzwirtschaft. Und es steht zu befürchten, dass ein solcher Prozess mit Gewalt und Krieg einhergehen würde. Also nichts, was man sich wünschen sollte.

Ich bin daher der festen Überzeugung, dass wir – jedenfalls aus drei Gründen – nicht auf den Kollaps des Systems warten sollen, sondern schon hier und jetzt mit der Transformation beginnen.

1. Es geht uns schon im Hier und Jetzt besser, wenn wir unseren Geist entfalten und authentische Verbindungen zu unseren Mitmenschen pflegen.
2. Es wäre besser, wenn es uns Menschen – durch Einsicht – gesellschaftlich gelingt, die zerstörerische Dynamik von Herrschaft, Kapitalismus und Patriarchat zu beenden. Dann könnten die drohenden Begleiterscheinungen eines Kollapses (Krieg, Gewalt, ökologische Schäden) vermieden werden.





3. Selbst wenn der Kollaps nicht vermieden werden kann, braucht es für die Zeit danach eine Idee, wie wir es in Zukunft besser (friedlicher, sozialer, ökologischer, etc.) machen können. Der Kapitalismus hat in seiner Geschichte schon häufig bewiesen, dass er nach einem Kollaps das gleiche Spiel von vorne beginnen kann. Wenn wir aus diesem Kreislauf aussteigen wollen, müssen wir einige Systemregeln verändern.

Mehr Gerechtigkeit braucht die Welt

Meines Erachtens braucht es für den Umstieg von einer Herrschaftsgesellschaft zu einem herrschaftsfreien Zusammenleben drei wesentliche Maßnahmen im wirtschaftlich-politischen Bereich:

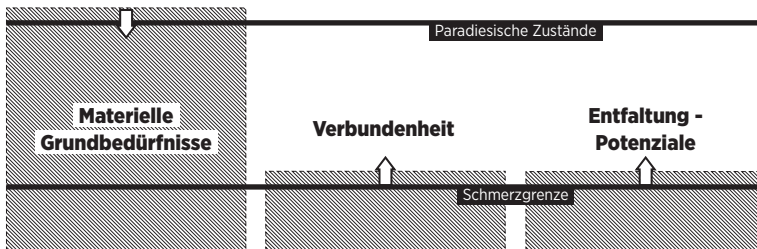
1. **Gewinn von Lebensqualität & Verzicht auf Konsum:** Weniger ist mehr. Wenn wir uns in Sachen Verbundenheit und Geistentfaltung von der Schmerzgrenze wegbewegen, werden wir ganz selbstverständlich immer öfter auf Ersatzbefriedigungen wie Konsum verzichten.
2. **Reichtumsprämie abschaffen:** Ich glaube, dass die Reichtumsprämie den Mythos der Heil bringenden Herrschaft begründet hat. Sie ist die zentrale Ursache für wachsende Ungleichheit, Wachstumszwang und Entfremdung. Daher sollten wir sie loswerden.
3. **Globaler Vermögensausgleich:** Die Abschaffung der Reichtumsprämie würde die weitere Konzentration von Reichtum und Macht verhindern, aber nicht die bestehende. Weil Reichtum global gesehen sehr konzentriert ist, braucht es eine globale Auflösung der Reichtumskonzentration.





Freilich: Die letzten beiden Maßnahmen sind unter den herrschenden Verhältnissen nicht umsetzbar, weil sehr mächtige Interessen dagegen sind. Dennoch ist es gut zu wissen, dass sie theoretisch möglich wären. Sie werden erst umsetzbar, wenn wir kollektiv nicht mehr an den Mythos der Heil bringenden Herrschaft glauben und ihn durch den Mythos vom Paradies ersetzt haben. Mit der erst genannten Maßnahme kann ein jeder und eine jede schon jetzt beginnen.

Weniger Konsum – mehr Lebensqualität



Unser kapitalistisches Zeitalter war und ist verbunden mit dem Versprechen nach dem Heil durch Konsum. Materieller Wohlstand ist für viele Menschen in der westlichen Welt der einzige Bereich, wo sie noch halbwegs zufrieden sind. Doch machen globale Krisentendenzen (Wirtschaftskrisen, Fluchtbewegungen, wachsende Ungleichheit) Angst. Viele Menschen haben fast panische Angst davor, dass das einzige, was zumindest kurzfristig noch Befriedigung bringt (Konsum) auch noch in Gefahr gerät. Nicht zuletzt deshalb suchen sie Zuflucht in reaktionären, nationalistischen Bewegungen, die diesen Wohlstand auf die „Wir“-Gruppe (InländerInnen, ethnische oder religiöse Gruppen) konzentrieren will.





Wie schon mehrfach in diesem Buch erläutert, glaube ich, dass die wahre Ursache für das Unwohlsein der meisten ZeitgenossInnen aus der Tatsache rührt, dass sie bei Verbundenheit und Geistentfaltung an der Schmerzgrenze schrammen. Weil die Befriedigung dieser beiden zentralen Bedürfnisse aber wider die Logik des Herrschaftssystems ist, werden diese Bedürfnisse aus dem Bewusstsein verdrängt. Man fokussiert immer stärker auf das einzige, was bleibt: auf den Konsum. Eine solche Haltung erinnert mich an einen Suchtkranken, der immer stärkere Suchtmittel zu sich nimmt, bis irgendwann der Körper kollabiert.

Ich bin der festen Überzeugung, dass wir – in unserer Überflussgesellschaft – das Konsumniveau ganz selbstverständlich senken werden, wenn wir in den Bereichen Verbundenheit und Geistentfaltung mehr Befriedigung erhalten. Wenn wir uns bei diesen beiden Grundbedürfnissen rundherum wohl fühlen, dann werden wir schlicht und ergreifend nicht mehr so viele Produkte brauchen. Wir werden dann gar nicht das Gefühl haben, dass wir auf irgendetwas verzichten, sondern uns nur am Zugewinn an Lebensqualität erfreuen.

Freilich würden wir durch so ein Verhalten dem kapitalistischen Wirtschaftssystem mehr und mehr die Grundlage entziehen. Denn dieses System ist auf die ständige Steigerung der Nachfrage (nach Konsumgütern, Dienstleistungen und Kapital) angewiesen. Wenn wir uns dem Konsum sukzessive verweigern, können wir schon jetzt den „Kapitalismus aufbrechen“, so wie das John Holloway in seinem gleichnamigen Buch beschreibt: „Der Kapitalismus besteht heute nicht, weil wir ihn vor zweihundert oder einhundert Jahren geschaffen haben, sondern weil wir ihn heute geschaffen haben. Wenn wir ihn morgen nicht wieder schaffen, wird es ihn nicht geben.“¹³⁴

¹³⁴ Holloway2010: 230





Abschaffung der Reichtumsprämie

Eine meiner Grundthesen dieses Buches ist: Die Reichtumsprämie ist der Kern des Problems. Also muss sie abgeschafft werden, wenn wir Herrschaft, Kapitalismus und Patriarchat überwinden wollen.

In der Theorie ist es einfach, diesen grundlegenden Systemfehler zu beheben. Erinnern wir uns an die Marx'sche Formel über das Wesen des Kapitalismus.

$$G - W - G'$$

Das Wesen des Kapitalismus besteht darin, dass eine bestimmte Geldsumme (G) durch den Verwandlungsprozess in Ware (W) und die spätere Rückverwandlung zu mehr Geld (G') wird. Also aus der Sicht des Kapitalisten wird aus G nach einer gewissen Zeit G'.

Die Zuwachsrate bezeichnet man zumeist als r. Also kann man die Formel auch umschreiben in

$$G - W - G(1+r)$$

Thomas Piketty konnte in seinem epochalen Werk „Das Kapital des 21. Jahrhunderts“¹³⁵ nachweisen, dass das, was ich als Reichtumsprämie bezeichne, über die letzten 300 Jahre ziemlich konstant bei real fünf Prozent (im Durchschnitt) gelegen ist. (Ander ausgedrückt: r ist in den letzten 300 Jahren bei 0,05% gelegen.) Hat also zum Beispiel ein Kapitalist eine Million Euro zur Verfügung, so werden daraus dann – im Durchschnitt und inflationsbereinigt – 1,05 Millionen Euro. – 50.000 Euro sind einfach dazu gekommen, für „Null Leistung“.¹³⁶

¹³⁵ Piketty 2014: 202ff

¹³⁶ Mit Walter Meischberger (ehemaliger österreichischer Politiker der FPÖ) könnten sich ALLE Kapitalisten fragen: „Was war meine Leistung?“





Wenn diese obige Formel das Wesen des Kapitalismus beschreibt und wir verhindern wollen, dass sich Reichtum leistungslos vermehren lässt, dann ist die Lösung rein intellektuell nicht schwierig. Es bräuchte eine Steuer, die alle Vermögenswerte oder Geld alljährlich genau um jenen Betrag entwertet, der der Reichtumsprämie entspricht. Das würde bedeuten, dass die Reichtumsprämie nicht weg wäre, aber durch die Steuer würde sie von den privaten Taschen der Reichen in die Taschen der Allgemeinheit fließen. Dafür gibt es theoretisch zwei Möglichkeiten.

Vermögenssubstanzsteuer

Der erste theoretische Ansatzpunkt wären alle Vermögen: Sämtliche Vermögenswerte eines Wirtschaftsraumes wären mit einer Vermögenssubstanzsteuer t_w ¹³⁷ versehen. Wenn die Vermögenssubstanzsteuer so gesetzt ist, dass sie die Reichtumsprämie abschöpft (also: $t_w = r/(1+r)$), dann steht am Anfang und am Ende der Kette die gleich große Geldmenge G . Das bedeutet: Die Institution, die die Vermögenssteuer nach dieser Regel einhebt, zieht genau so viel Wert (=Geld) aus dem Wirtschaftskreislauf wie Wert über die Reichtumsprämie gebildet wird.

In der Formel: Wenn $t_w = r/(1+r)$, dann ergibt sich für den Verwertungsprozess:

$$G - W(1-t_w) - G(1-t_w)(1+r) = G$$

Profitieren würden von einer solchen Kapitalsubstanzsteuer die Steuerzahler, denn eine solche Steuer würde riesige Steuereinnahmen für den Staat bedeuten. (In Österreich wären das ein Betrag, der ungefähr die Hälfte der gesamten Steuer- und Sozialversicherungsabgaben entspricht.)

¹³⁷ Mit „t“ bezeichnet man in der Ökonomie Steuern (=tax). W bezieht sich auf „Ware“. Somit die Abkürzung t_w





Geldsteuer

Die andere Lösung wäre es am Geldsystem eine Manipulation vorzunehmen. Geld soll durch eine Geldsteuer ständig an Wert verlieren; nicht viel, aber doch konstant. Der Wertverlust des Geldes sollte so hoch sein wie die Höhe der Reichtumsprämie.

Wenn diese Geldsteuer t_G so gesetzt ist, dass sie die Reichtumsprämie vollständig abschöpft (also: $t_G = r/(1+r)$), dann steht am Anfang und am Ende der Kette die gleich große Geldmenge G . Das bedeutet: Die Institution, die die Geldsteuer nach dieser Regel einhebt, zieht damit genau so viel Geld aus dem Wirtschaftskreislauf wie Wert über die Reichtumsprämie vom Geld neu gebildet wird. Damit sollte die Geldmenge in einem Währungsraum konstant bleiben.

In der Formel: Wenn $t_G = r/(1+r)$, dann ergibt sich für den Verwertungsprozess:

$$G - G(1-t_G) - W - G(1-t_G)(1+r) = G$$

Profitieren würden von einer solchen Regel vor allem die KonsumentInnen, weil durch eine solche Maßnahme die Kapitalkosten, die derzeit im Preis eines jeden Produkts steckten, gegen Null gehen würden. Vermutlich würden sich die Preise langfristig im globalen Schnitt um 25-30 Prozent reduzieren.

Eines ist mir noch wichtig zu sagen: Durch die Geld- bzw. Vermögenssubstanzsteuer wird einem durchschnittlichen Kapitalisten nichts weggenommen. Es wird nur verhindert, dass er sein Kapital leistungslos vermehren kann. Um es am Beispiel eines Millionärs zu verdeutlichen: Der würde in diesem Modell immer noch auf seine Million, die er für sich arbeiten lässt, eine Reichtumsprämie von 50.000 Euro erhalten. Er müsste aber in gleicher Höhe eine Steuer (entweder auf die Vermögenssubstanzsteuer an





den Staat oder als Geldsteuer an die Zentralbank) abliefern. Er würde kein Geld verlieren, es ließe sich aber für ihn nicht mehr leistungslos vermehren.

Globaler Vermögensausgleich

Ich halte die Reichtumsprämie für den zentralen Faktor der Entwicklung der Ungleichheit. Über Jahrzehnte und Jahrhunderte führte dieser Prozess beinahe zwangsläufig dazu, dass die Habenenden immer mehr haben und sich die Habenichtse mit Schulden, Unterdrückung und Ausbeutung herumzuschlagen müssen. Über die globale Vermögensverteilung gibt es viele Statistiken. Einige Zahlen seien genannt:

- Laut Oxfam besaßen 2016 die reichsten acht Männer derzeit so viel wie die ärmste Hälfte der Bevölkerung.
- Laut der Studie „Personal Wealth from a global Perspective“ besaß im Jahr 2000 das reichste Prozent der Weltbevölkerung 40 Prozent des Vermögens, die reichsten 10 Prozent 85 Prozent des globalen Vermögens und die ärmste Hälfte der Bevölkerung gerade etwas mehr als 1 Prozent des Vermögens.

All diese Studien sind ob der schlechten Datenlage mit Vorsicht zu genießen. Faktum ist jedoch, dass die Ungleichheit sehr stark ausgeprägt ist; eklatant bei den Vermögen, sehr stark jedoch auch bei den laufenden Einkommen.¹³⁸ Durch die Dynamik der Reichtumsprämie wird die Ungleichheit immer weiter steigen.

¹³⁸ Im Übrigen glaube ich, dass auch die Ungleichheit bei den Einkommen sehr eng mit der Ungleichheit bei den Vermögen korreliert. Wenn es sehr hohe Vermögen gibt, werden die Vermögenden bereit sein, hohe Einkommen in der Realwirtschaft (ManagerInnen, JuristInnen, ExpertInnen, usw.) oder in der Finanzverwaltung (BankerInnen, etc.) zu zahlen, denn schon kleine Unterschiede in der Performance von VermögensverwalterInnen haben aufgrund der riesigen Vermögen große Auswirkungen auf die Gesamtrendite. Die Einkommensunterschiede zwischen diesen Bereichen und den reproduktiven Bereichen wären wohl nicht so groß, wenn die Vermögen gleicher verteilt wären.





Durch die von mir skizzierte Maßnahme einer Geld- oder Vermögenssubstanzsteuer würde die Ungleichheit nicht geringer, es wäre nur der *Zuwachs* an Ungleichheit gestoppt. Damit wäre schon viel gewonnen, weil es dann nicht noch schlimmer wird. Am Bestand der Ungleichheit würde es allerdings nichts ändern. Es bräuchte zudem noch einen Abbau der Ungleichheit, also einen globalen Schulden- und Vermögensschnitt.

Sowohl die Abschaffung der Reichtumsprämie als auch der globale Vermögensausgleich gehen ans Eingemachte des Herrschaftssystems. Zu stark sind derzeit noch die beharrenden Kräfte sowohl der Mächtigen als auch der Masse der Bevölkerung, die sich so sehr an den Kapitalismus gewöhnt haben. Zu sehr glaubt noch alle Welt an den Mythos der Heil bringenden Herrschaft.

Systemisches Problem

Sowohl für die Abschaffung der Reichtumsprämie als auch für den Vermögensausgleich besteht ein grundlegendes systemisches Problem: Angenommen, ein Land oder gar die ganze Welt wäre bereit für einen derartigen Systemwechsel: Die Reichtumsprämie soll abgeschafft werden. Ein globaler Vermögensausgleich wird vereinbart. Also: Herrschaft im Sinne von großer Machtkonzentration wird abgeschafft.

Die Frage ist ja dann: Welche Macht setzt das dann durch? Welcher Herrscher verfügt das Ende der Herrschaft? – Ist das nicht ein Widerspruch in sich?

Ich gestehe, so einfach ist dieser systemische Widerspruch nicht aufzulösen. Doch er ist aufzulösen. Denn der Widerspruch besteht nur in der Logik von Herrschaft. Solange die Welt an den Mythos der Heil bringenden Herrschaft glaubt, wird sie nicht bereit sein, die Grundlagen für diesen Glauben (Reichtumsprämie und Reichtum) zu entsorgen. Wenn sie aber die Logik aufgibt und





wirklich daran glaubt, dass wir Menschen fürs Paradies gemacht sind und dieses Paradies darin besteht, dass wir – materiell versorgt – in Gemeinschaft unsere Potenziale entfalten, dann wird der Logik der Herrschaft der Boden unter den Füßen entzogen. Dann macht Herrschaft keinen Sinn.

Sollte der Großteil der Menschen wirklich den Mythos von der Heil bringenden Herrschaft verwerfen und beginnen, an den Mythos vom Paradies zu glauben, dann werden sie ganz selbstverständlich Regeln entwickeln, die die Herausbildung von Herrschaft verunmöglichen. Aus der Jahrtausende langen Erfahrung mit Herrschaft könnten die Menschen dann lernen, dass es gut und wichtig ist, keine Reichtumsprämien zuzulassen. (Nichts anderes taten die abrahamitischen Religionen, als sie Zinsverbote erließen.) Und aus der Jahrtausende langen Erfahrung mit Herrschaft könnten die Menschen lernen, dass es Maßnahmen braucht, die Konzentration von Macht und Herrschaft zu begrenzen. (Nichts anderes tun die meisten Religionen auch.)

Ich denke nicht, dass die Lehre aus den Erfahrungen mit Herrschaft bedeutet, dass man ganz auf Geld verzichten muss. Geld hat den Menschen schon viele Vorteile gebracht. Wichtig ist „nur“, dass wir die Spielregeln fürs Geld verändern. Der Logik des herrschaftsfreien Paradieses zufolge wird noch Geld verwendet, das kompatibel mit dem Paradies ist.

Freilich ist die Entwicklung eines Regelwerkes, das die Reichtumsprämie nachhaltig abschafft und einen großen Vermögensausgleich bringt, eine Herkulesaufgabe. Wenn es der Menschheit gelingt, den Mythos der Herrschaft zu überwinden, dann bin ich zuversichtlich, dass diese Aufgabe bewältigbar ist.





Versorgung über Markt oder Gemeinschaft

In unserer modernen westlichen Gesellschaft sind wir es gewohnt, dass wir unsere materiellen Bedürfnisse fast ausschließlich über Geld und Markt organisieren. In den sozialstaatlichen Modellen springt der Staat ein, wenn die Versorgung nicht ausreichend gewährleistet ist. Wir haben von klein auf gelernt, dass für die Sicherung der materiellen Bedürfnisse Geld und Markt eine zentrale Rolle spielen.

Das war nicht immer so: Die allermeiste Zeit der menschlichen Geschichte wurde die materielle Versorgung gemeinschaftlich (Hausgemeinschaft) organisiert: In diesen Gemeinschaften haben Menschen den weitaus größten Teil der Dinge, die sie zum Leben brauchten, hergestellt. Was sie zusätzlich brauchten, musste im Warentausch organisiert werden. Der Tausch war in vorkapitalistischen Gesellschaften eine höchstpersönliche Angelegenheit und fand im Rahmen von längerfristig verpflichtenden Bekanntschaften statt.¹³⁹ Der Tausch war im Normalfall nichts Unpersönliches. Man kannte den Bäcker, der das Brot gebacken hatte. Man kannte die Bäuerin, von der man die Kartoffeln bezog. Man kannte vermutlich auch den Lieferanten, der Salz oder fremde Gewürze lieferte.

Die ökonomische Sicherheit gab die Gemeinschaft: „In vorkapitalistischen Gesellschaften – etwa in einer urtümlichen Jägerhorde oder auf einem mittelalterlichen Bauernhof – war die Konsumtion, der gemeinschaftliche Verzehr der hergestellten Produkte weitgehend in dieselben Sozialbeziehungen eingebettet wie die Produktionstätigkeit, die Arbeit, die der einzelne leistete. Die Familien waren auch niemals so isoliert wie heute, sondern zur Stammesgruppe, Dorfgemeinschaft oder Gemeinde hin gewissermaßen geöffnet.“¹⁴⁰

¹³⁹ vgl. Ottomeyer 2004: 60

¹⁴⁰ Ottomeyer 2004: 114





Im Zuge der Durchsetzung der kapitalistischen Wirtschaftsweise wurde diese Form der Gemeinschaft weitgehend zerstört. Das ging für viele Menschen auf Kosten der ökonomischen Sicherheit. Auf den kapitalistischen Gütermärkten gibt es einen „Zwang zum Misstrauen.“ Hatte der Tausch in vorkapitalistischen Zeiten – über die Prinzipien von Reziprozität und Redistribution (deutsch: Umverteilung) – auch die Funktion der Festigung der sozialen Beziehungen, so ist im Kapitalismus das Gegenteil der Fall: Die HandelspartnerInnen müssen von der Inszeniertheit und Rollenhaftigkeit des Verhaltens des Gegenübers ausgehen.

Erst in jahrzehntelangen Kämpfen gelang es in den kapitalistischen Zentren über sozialstaatliche Maßnahmen, ökonomische Sicherheit einigermaßen gut herzustellen. Wenn Menschen in Not geraten, dann springt – manchmal besser, manchmal schlechter – der Staat mit seinen vielen sozialstaatlichen Instrumenten ein.

Ich hege die Hoffnung, dass es in Zukunft wieder schrittweise gelingen wird, die materielle Versorgung gemeinschaftlich zu organisieren. Wenn Produktion und Konsumation mehr in den gleichen sozialen Beziehungen organisiert werden, kann es das Grundbedürfnis der Verbundenheit festigen. Gemeinschaftsgärten, Tauschkreise oder gemeinschaftliche Wohnprojekte halte ich für zaghafte Schritte in die richtige Richtung.





15. ÜBERWINDUNG VON HERRSCHAFT ALS DIE ZENTRALE AUFGABE UNSERER GENERATION?

Um als Menschheit überleben zu können, müssen wir ein „sich global verbreitendes und sich im Gehirn aller Menschen verankerndes inneres Bild finden, das zum Ausdruck bringt, worauf es im Leben, im Zusammenleben und bei der Gestaltung der Beziehungen zur äußeren Welt wirklich ankommt: auf Vertrauen, auf wechselseitige Anerkennung und Wertschätzung, auf das Gefühl und das Wissen, aufeinander angewiesen, voneinander abhängig und füreinander verantwortlich zu sein.“¹⁴¹ Denn „es wird deutlich, dass unser fossiles Zeitalter zu Ende geht und in Zukunft nur noch eines wachsen kann: die Intensität unserer Beziehungen, das Gefühl von Verantwortung, das Ausmaß an Selbsterkenntnis und das Verständnis unserer Eingebundenheit in den Prozess der Evolution des Lebendigen, der bis hierher auf unserem Planeten stattgefunden und uns hervorgebracht hat.“¹⁴²

Das kann meines Erachtens nur gelingen, wenn wir den Mythos der Heil bringenden Herrschaft überwinden. Riane Eisler vergleicht das männliche Herrschaftssystem mit einem Gummiband. In der Menschheitsgeschichte hat es Phasen sehr strikter Herrschaft und Phasen „weiblich-partnerschaftlicher Renaissance“ gegeben. In solchen Phasen „wurde das Band stark gedehnt, um dann jedes Mal, wenn die Belastungsgrenze der Androkratie (=“Männerherrschaft“ – *Anm. MP*) erreicht war, wieder zurückzuschnellen. Zum ersten Mal in historischer Zeit stehen wir heute vor einer Situation, in der das Band vielleicht nicht zurückschnellt, sondern reißt – und unsere kulturelle Evolution endlich aus jenem Käfig ausbrechen kann, in dem sie, zu unser aller Schaden, Jahrtausende lang gefangen war.“¹⁴³

¹⁴¹ Hüther 2015: 125

¹⁴² Hüther 2015: 125

¹⁴³ Eisler 2005: 287f





Global gesehen haben wir das Gummiband der Herrschaft stark gespannt und Herrschaft auf die Spitze getrieben. Wir leben in Zeiten einer noch nie dagewesenen Machtkonzentration: Die reichsten 500 Konzerne kontrollieren mehr als die Hälfte der Wirtschaftsleistung dieses Planeten. Jean Ziegler spricht vom globalisierten Finanzkapital, das eine Weltdiktatur errichte: „Diese Konzerne haben heute eine Macht, wie sie nie ein Kaiser, nie ein König zuvor auf diesem Planeten gehabt hat; sie sind stärker als alle Staaten. Es handelt sich hier um ganz schmale Oligarchien, die unglaublich mächtig sind.“¹⁴⁴ Wir haben Massenvernichtungswaffen geschaffen, mit der die Menschheit mehrfach ausgerottet werden könnte. Wir beuten die Ressourcen dieser Erde mit einer unheimlichen Geschwindigkeit aus und hinterlassen sehr viel Müll und Giftstoffe; so viel, dass sich die Erde mittlerweile beängstigend rasch erhitzt. Trotz dieses Wissens tritt noch keine fundamentale Verhaltensänderung ein.

Es ist mittlerweile vielen klar, dass wir nicht mehr so weitermachen können, wie wir es in den letzten hundert Jahren gewohnt waren. Es ist mittlerweile vielen klar, dass wir irgendwann mal unseren Room kollektiv verlassen müssen. Aber genau das ist für viele Menschen so gut wie unvorstellbar: Eher sei das Ende der Welt vorstellbar als das Ende von Herrschaft und Kapitalismus (sprich: der Auszug aus dem Room).

Netzwerk statt Pyramide

Wie schon im Eingangskapitel dargestellt vergleicht der Benediktiner-Mönch David Steindl-Rast unsere moderne Zivilisation mit einer Pyramide. Er meint, dass unsere Generation die Pyramide an sich überwinden müsse. Die Revolution, die unsere Generation zu vollziehen habe, sei laut David Steindl-Rast vom Grundcharakter eine ganz andere als alle bisherigen: Bei den bisherigen Revolutionen

144

Vgl. Brennstoff 48/2017: 15f





(ob Französische Revolution, Russische Revolution oder sonstige Revolutionen) ging es immer darum, dass die Machthaber entmachteten wurden und eine (vermeintlich bessere) Regierung an die Macht kam. Die Pyramide an sich wurde in den bisherigen Revolutionen nicht in Frage gestellt. Steindl-Rast meint nun: Wenn wir als Menschheit überleben wollen, müssen wir es schaffen, die Pyramide an sich zu überwinden und an die Stelle der Pyramide ein Netzwerk zu stellen: also die Machtkonzentration als gesamtes abzuschaffen.¹⁴⁵

Die Grundthese dieses Buches ist: Durch die Funktionslogik der Reichtumsprämie wurde aus einer vormals egalitären Gesellschaft eine hierarchische Gesellschaft. Nicht die MachthaberInnen sind schuld, dass sich eine Pyramide gebildet hat, sondern es ist das System des Kapitalismus, das diese Formation geschaffen hat. Zwar stehen an der Spitze dieser Pyramide physische Personen (KaiserInnen, KönigInnen, PolitikerInnen, Konzernchefs, ...), die Herrschaft ausüben. Wichtig ist mir: Es sind nicht einzelne Personen, die schuld am Aufbau der Pyramide sind. Ihre Existenz verdankt die Pyramide nicht Personen, sondern der (kapitalistischen) Systemlogik, die derzeit nicht ernsthaft in Frage gestellt wird. Diese Pyramide kann nur bestehen, weil die Reichtumsprämie permanent für die Umverteilung von unten nach oben sorgt UND weil die überwiegende Mehrheit der Bevölkerung daran glaubt, dass dieses System Heil bringen wird.

Der spannende Aspekt dabei ist: Eine Pyramide kann nur bestehen, wenn viele Menschen mitmachen. Stellen Sie sich vor, die Pyramide bestünde aus Wasserbällen. Wenn die Bälle gut aufgeblasen sind, können Sie kaum eine stabile Pyramide damit bauen. Die Bälle verrutschen leicht und liegen dann auf einer Ebene. Wenn die Bälle zur halbvoll mit Luft sind, dann können Sie sie stapeln und große Pyramiden damit bauen. Die einzelnen Bälle fühlen sich dann so eingezwängt in das System, dass sie schon darauf vergessen haben, dass sie eigentlich Bälle sind.

145

Steindl-Rast 2016: 156ff





Wenn sie es allerdings schaffen, die Bälle wieder aufzublasen (also die Bälle an ihr eigentliches So-Sein erinnern), dann wird die Pyramide ins Wanken kommen. Übertragen auf unsere heutige Situation mag das bedeuten: Wenn es gelingt, Menschen an ihr eigentliches So-Sein zu erinnern und sie zu ermutigen, alle ihre drei zentralen Grundbedürfnisse ernst zu nehmen, werden sie wieder richtig Mensch sein. Dann wird freilich die Pyramide in sich zusammenkrachen und ein schönes, gleichberechtigtes, egalitäres Netzwerk entstehen.

Weil Menschen schon so lange in solchen Pyramiden-Systemen leben, glauben sie, dass es zur Natur des Menschen gehöre, in einem solchen System zu leben (oder: wie ein Ball halbaufgeblasen herumzuliegen). Am Ende glauben viele Menschen, sie seien wirklich Objekte.

Der Umbau der Gesellschaft von einer Pyramide zu einem flachen Netzwerk wird nur möglich sein, wenn sich Menschen als eigenständige Subjekte und nicht als abhängige Objekte wahrnehmen. Wenn sich Menschen ihrer selbst immer mehr bewusst werden, dann entziehen sie der Pyramide sprichwörtlich die Basis. Dann bricht die Pyramide in sich zusammen. Hierarchien, Herrschaften bzw. Pyramiden werden sich weitgehend auflösen, wenn Menschen einander im Geiste der Gleichwertigkeit – von Subjekt zu Subjekt – begegnen.

Symbolisch gesprochen werden wir ein altes, bekanntes Land verlassen müssen, um in ein neues Land aufzubrechen. Es wäre der Aufbruch in eine neue herrschaftsfreie-solidarische Welt. Oder im Bild des „Rooms“: Wenn wir Menschen es wagen, unseren Room zu verlassen und nicht mehr so viel Energie darauf verwenden, unsere inneren Energien niederzudrücken, dann werden wir uns auf eine ganz neue Art begegnen; dann werden wir fähig für eine derartige Revolution.





16. SELBSTSTEUERUNG: WIR HABEN DIE WAHL!

Abschließend gehe ich noch der Frage nach, wie wir mit den Erkenntnissen dieses Buches im Alltag umgehen sollen. Angenommen es ist so, dass die Menschheit an den Mythos der Heil bringenden Herrschaft glaubt. Und angenommen, wir haben erkannt, dass es weder der Menschheit noch uns selbst gut tut. Die Frage, die bleibt, ist: Haben wir eine Wahl? – Können wir aus diesem System aussteigen; wenn auch nur Stück für Stück? – Oder ist dieses System zu mächtig, als dass wir wirklich aussteigen können? Ein kleiner, letzter Ausflug in die Neurobiologie kann uns bei der Beantwortung dieser Fragen helfen.

Der Neurobiologe Joachim Bauer unterscheidet im menschlichen Gehirn zwei grundsätzliche Bereiche: Wir Menschen haben einerseits ein „Trieb- und Basissystem“ (also Instinkte, Bauchgefühl) und andererseits einen kontrollierenden „Präfrontalen Cortex“ (also Bewusstsein und Intellekt).

„Das Basissystem ist die neurobiologische Grundlage für triebhaftere, spontan und überwiegend automatisch ablaufende Verhaltensweisen. Seine wichtigsten neurobiologischen Bauteile sind die symmetrisch im Mittelhirn sitzenden Belohnungssysteme, dazu die beidseits tief in der Schläfenregion sitzenden Angstzentren sowie der für Stressreaktion und Sexualfunktion wichtige, der Schädelbasis aufsitzende Hypothalamus. Das Basissystem hilft uns, wahrzunehmen und uns zu merken, was wir mögen, was uns schmeckt, was sich gut anfühlt, behaglich ist oder uns die Langeweile vertreibt.“¹⁴⁶

Das diesem Trieb- und Basissystem übergeordnete Fundamentalsystem ist das Stirnhirn, der Präfrontale Cortex. „Er versetzt

¹⁴⁶ Bauer 2015: 18f





den Menschen in die Lage, seine Aufmerksamkeit zu fokussieren und Ablenkungen auszublenden. (...) Die Fähigkeit, äußeren Ablenkungen und inneren Impulsen *nicht* zu folgen, wird als Inhibition bezeichnet.“¹⁴⁷ Weitere Fähigkeiten sind das Arbeitsgedächtnis, also mehrere Aspekte einer gegenwärtigen Situation simultan zu beachten sowie die Flexibilität, also die Fähigkeit, umgehend sich auf wandelnde Umweltbedingungen einzustellen. „Fast noch spektakulärer als sein Einfluss auf die Informationsverarbeitung sind die Fähigkeiten der Präfrontalen Cortex auf unsere soziale Intelligenz. Mithilfe der Präfrontalen Cortex können wir Vorstellungen, sozusagen innere Bilder, von anderen Menschen entwickeln. Dazu gehört, auch die Perspektive dieser anderen Menschen einnehmen zu können.“¹⁴⁸

Diese beiden Grundfunktionen sind voneinander nicht zu trennen: „Beide im Gehirn eines jeden Menschen sitzenden Fundamentalsysteme sind eng miteinander verbunden. Sie sollten nicht gegen-, sondern miteinander arbeiten. Ähnlich wie zwei Tanzpartner können sie nur gemeinsam erfolgreich sein.“¹⁴⁹

Umgelegt auf das Modell der drei Grundbedürfnisse, lässt sich sagen:

- Das Basissystem wird dann aktiv, wenn wir uns in Richtung Schmerzgrenze bewegen. Das kann der Fall sein, weil wir hungrig sind. Es kann aber auch der Fall sein, wenn wir uns alleine fühlen oder unser Wesen nicht ausleben können. Evolutionär macht das Sinn: Das Basissystem spornt uns an, diesen wenig zufrieden stellenden Zustand zu ändern.
- Dann kommt bei uns Menschen der präfrontale Cortex ins Spiel. Er kann auf diesen Alarm reagieren, muss aber nicht. Als Menschen haben wir die Fähigkeit, einem inneren Impuls nicht

¹⁴⁷ Bauer 2015: 20

¹⁴⁸ Bauer 2015: 20

¹⁴⁹ Bauer 2015: 18





sofort zu folgen, sondern zu warten. Der präfrontale Cortex lässt uns innehalten, Überblick gewinnen und dann im Sinne des Wohlbefindens bestmöglich reagieren. Wir können unseren Instinkten folgen, müssen aber nicht. Bauer bezeichnet diese wesentliche menschliche Fähigkeit als Selbstkontrolle. Selbstkontrolle bedeutet nicht, alle oder die meisten inneren Impulse und Anregungen zu unterdrücken. Selbstkontrolle bedeutet, unsere inneren Impulse und Anregungen wahrzunehmen, zu prüfen und nur dann zu folgen, wenn es uns gut tut.

Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle muss ein Säugling entwickeln: In den ersten 18 bis 24 Monaten ist die Selbstkontrolle aufgrund der neurobiologischen Unreife des Präfrontalen Cortex noch nicht möglich. Selbstkontrolle kann nur dort beginnen, wo auch ein Selbst ist. Und nach Bauer dauert die Entwicklung eines Selbst circa die ersten beiden Lebensjahre. In dieser Zeit muss sowohl die Vorstellung von einem Ich, als auch von einem Du verankert werden. „Die Annahme, eine solche innere Vorstellung sei bereits bei der Geburt eines Menschen von Natur aus irgendwie gegeben, ist ein weitverbreiteter Irrtum. Die Vorstellung, der menschliche Säugling beginne sein Leben mit einer bereits vorhandenen egoistischen Instanz namens Ich, zu der irgendwann die Vorstellung von einem Du hinzukommt, ist sowohl aus psychologischer wie auch aus neurobiologischer Sicht falsch. Die Entstehung eines gefühlten Ich oder Selbst seinerseits und die Entwicklung der inneren Vorstellung von einem Du andererseits muss im Gehirn des Säuglings noch passieren.“¹⁵⁰

Gefördert wird die Entwicklung der Selbstkontrolle durch eine weitgehende Befriedigung aller drei Grundbedürfnisse: Das Kleinkind braucht Sicherheit bei der Befriedigung seiner vitalen, materiellen Bedürfnisse, es braucht gute Beziehungserfahrungen und es braucht die Erfahrung, dass es in seinem Sosein angenommen wird. Wenn Kinder das Glück haben, in solchen Rahmenbedingungen

¹⁵⁰ Bauer 2015: 48





aufzuwachsen, dann erleben sie ein dutzend Mal am Tag Begeisterungstürme, die in ihren Gehirnen als Dünger funktionieren. Wenn das der Fall ist, lernt ein Kind ab dem dritten Lebensjahr auch, dass es in Verbundenheit mit anderen Menschen seine Potenziale entwickeln kann. Dazu ist Selbstkontrolle eine wesentliche Voraussetzung; also die Fähigkeit, innere Impulse zu bremsen, Frustration zu ertragen, Verzicht zu üben und Perspektiven zu wechseln. Das Kind muss nicht lernen, innere Impulse ganz zu unterdrücken. Es muss lernen, auf sich und andere Rücksicht zu nehmen, also „vorher das Gehirn einzuschalten.“ Nur so können alle drei Grundbedürfnisse langfristig ausreichend befriedigt werden.

Gesteuert werden oder selbst steuern

Zur Entfaltung des Selbst braucht es also das Erlernen der Selbststeuerung: Dafür braucht es „eine gute Balance zwischen auf längerfristige Entwicklungsziele gerichteten Zukunftswünschen und Ansprüchen, die auf die Befriedung aktueller Bedürfnisse zielen, zu achten.“¹⁵¹ Das ist nur dann möglich, wenn wir Menschen ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln, also das Bewusstsein von einem steuernden Selbst.

Ich behaupte: Der präfrontale Cortex ist in unserer modernen Herrschafts- und Konsumwelt geschwächt. Es ist ja gerade im Sinne des kapitalistischen Herrschaftssystems, dass Menschen auf ein Unwohlsein mit Funktionieren und Konsumieren reagieren. Wir Menschen sollen in diesem System als willige KonsumentInnen wie Reiz-Reaktions-Maschinen funktionieren und uns an den kurzfristigen Freuden von Kauf und Verzehr erfreuen. Und wir sollen als willige Arbeitskräfte auf alle Anforderungen des Wirtschaftssystems reagieren. Wir sollen also unsere inneren Impulse im Bereich von Verbundenheit und Entfaltung des Geistes weitgehend unterdrücken und nur soweit ausleben, wie sie der

¹⁵¹ Bauer 2015: 74





Logik des kapitalistischen Systems entsprechen. Im Bereich der materiellen Ausstattung (Konsum) sollen wir als Reiz-Reaktions-Maschine funktionieren. Das erklärte Ziel der allgegenwärtigen Werbung ist es, das kurzfristige Trieb- und Basissystem anzusprechen: durch Konsum von Nahrungsmitteln, Alkohol, Tabak, medialen Unterhaltungsangeboten, usw.¹⁵² Unsere Wirtschaft verlockt uns ständig, die Erfüllung im Konsum zu suchen.¹⁵³

Schwache Selbststeuerung ist also im Sinn des kapitalistischen Systems. In den Worten von Joachim Bauer: „Immer mehr Menschen versuchen, dem diffusen, allgegenwärtigen Stress unserer westlichen Gesellschaft dadurch zu begegnen, dass sie das nach Entspannung und Stressreduktion strebende Trieb- und Basissystem mit abhängig und krank machenden Angeboten abfüttern.“¹⁵⁴

Gesundes Selbstbewusstsein bedeutet heute vermutlich mehr als jemals zuvor, den permanenten Ablenkungsangeboten in Form von Konsum und Unterhaltung zu widerstehen. Ein gesundes Selbstbewusstsein verlangt, kurzfristiger Impulsbefriedigung eine Absage zu erteilen, um langfristig eine viel größere Zufriedenheit aus dem Gefühl der authentischen Verbundenheit und der Entfaltung der eigenen Potenziale zu gewinnen.

Gesundes Selbstbewusstsein könnte uns auch die Augen öffnen, welche Bedürfnisse in unserer Gesellschaft permanent unterdrückt werden: Bei allem Konsumüberfluss wird von einer kapitalistischen Herrschaftsgesellschaft ja eine Menge von Verzicht verlangt: Wir verzichten auf schöne Tage in der freien Natur, weil es die Arbeit von uns so verlangt. Wir verzichten auf qualitätsvolle Zeit mit Kindern, FreundInnen und PartnerInnen. Wir verzichten auf eine intakte Natur. Wir verzichten auf einen liebevollen, achtsamen Umgang mit uns selbst. Wir verzichten auf globale Gerechtigkeit. Und vieles andere mehr.

¹⁵² Vgl. Bauer 2015: 167

¹⁵³ Vgl. Welzer 2013: 48

¹⁵⁴ Bauer 2015: 77





Wir Menschen haben die Wahl: Wir sind so ausgestattet, dass wir Selbstkontrolle und Selbststeuerung entwickeln können und uns wieder viel mehr unserer selbst bewusst werden. Dafür schlägt Bauer eine Reihe von Maßnahmen, die ich auch in diesem Buch genannt habe: auf den eigenen Körper achten, Meditation, Pflege von authentischen Verbindungen, usw. Dies alles sei nötig, weil Selbststeuerung „der einzige Weg ist, zu uns selbst zu finden und unser wirkliches Leben zu leben.“¹⁵⁵

Man könnte also sagen. Wir haben die Wahl: Wir können in den gewohnten, entfremdenden Herrschaftssystemen von Konsum und Erwerbsarbeit verharren oder wir können uns unserer Selbst (mit den grundlegenden Bedürfnissen nach Entfaltung und Verbindung) bewusst werden und so aufbrechen in ein vielleicht ungewisses, aber verheißungsvolles Paradies.

Begeisterung statt Funktionieren

Um noch einmal die Metapher aus dem Film „Room“ aufzugreifen: Es könnte sein, dass es uns derzeit so geht wie diesem kleinen Jungen Jack in seinem Room. Wie dieser Junge glauben wir, dass wir uns doch glücklich fühlen müssen: Wir bekommen genug zu essen, wir haben unsere Mutter rund um die Uhr. Etwas Spielzeug haben wir auch noch. Und der Fernseher dient uns als Zeitvertreib. Was will man mehr? Der Junge fühlt sich subjektiv nicht unglücklich, aber es fehlt ihm doch etwas. Denn wie der Junge nicht dazu gemacht ist, auf neun Quadratmetern sein Leben zu fristen, so sind auch wir nicht dazu gemacht, unser Leben in beengenden Herrschaftsverhältnissen zu erleben. Leben kann noch viel mehr.

Wir schätzen uns vielleicht glücklich, weil wir noch an einem ganz schönen Winkel der Welt leben. Zumindest müssen wir uns wenig Sorgen um die Erfüllung unserer basalen materiellen Bedürfnisse

¹⁵⁵ Bauer 2015: 169





machen. Es hätte für uns auch schlimmer kommen können und wir müssten uns mit materiellen Existenzsorgen auch noch herum-schleppen. Die Vorstellung, dass wir aus unserem kapitalistischen, herrschaftlichen Room ausbrechen könnten, wagen wir gar nicht zu denken: Die Idee, dass wir als Menschen unser Zusammenleben grundsätzlich ganz anders organisieren könnten, haben wir weitgehend aufgegeben. Im Gegenteil: Unser Modell soll auf die ganze Welt ausgedehnt werden. Immer mehr Weltgegenden sollen in unser Zivilisationsmodell integriert werden: Nomadisierende oder sich selbstversorgende Gesellschaften werden weiter ihrer Grundlagen (Boden und Saatgut) beraubt. Früher nannte man solche Weltgegenden noch „unterentwickelt“ und wollte sie nach unserem Modell „entwickeln“.

Dabei sind die Menschen – selbst in den reichen Gegenden dieser Erde – nicht wirklich glücklich. Trotz menschheitsgeschichtlich einmaligem Überfluss bei materiellen Gütern leiden viele Menschen unter Stress, psychischen Krankheiten, Einsamkeit und Sinnverlust. Offenbar leben wir nach dem Motto: „Leiden ist leichter als Veränderung“. Die eine oder andere kleine Reform wollen wir schon vornehmen, aber vor einer echten Revolution haben wir Angst.

Ein wenig erinnert der aktuelle Zustand unserer Welt an den Jungen, dem es im Room ganz gut gefällt. Vielleicht wäre es draußen auch ganz schön, aber die Welt des Room kennt er. Es könnte schon sein, dass die Welt da draußen schöner ist, aber auch unbekannt und gefährlich. Also bleiben wir in der gewohnten Welt, auch wenn immer wieder einmal die Sehnsucht in uns hoch kommt, dass wir unser Zusammenleben ganz anders organisieren könnten: liebevoller, lustvoller, authentischer, selbstbewusster.

Dieses Buch will die Sehnsucht nach der Welt außerhalb unseres Rooms beflügeln; die Sehnsucht wachrütteln. Denn trotz aller Zwänge und Entfremdungen lebt in uns eine Sehnsucht fort, unsere Potenziale zur vollen Blüte zu bringen. Geist und Seele





lassen sich niemals umbringen. Diese Sehnsucht nach dem vollen Leben ist so etwas wie unser menschliches evolutionäres Erbe. Die Seele zieht sich vielleicht zurück und wartet auf ihre Gelegenheit: Sie schickt uns immer wieder mal Botschaften: nächtens in unseren Nachträumen, tagsüber in unseren Tagträumen, auch über Krankheiten und Krisen. So erinnert sie uns daran, dass wir mehr sind als FunktionserfüllerInnen in einem entfremdenden System namens Arbeit, Staat und Kapitalismus.

Im Gegensatz zum Film glaube ich nicht, dass es einen Trick braucht, um aus dem Room zu entkommen. Es würde das Vertrauen auf die Kraft in uns reichen.

Auf nach Utopia

Wenn wir uns in eine solche Richtung aufmachen, wissen wir freilich nicht, wohin uns die Reise führen wird. Es wird keine Reise in frühere matriachale Zeiten zurück sein. Es wird eine Reise nach vor sein, bei der uns die Vision einer Leben schenkenden Kraft in uns leiten möge.

Der Schlüssel für das Wiederentdecken des Paradieses scheint mir die Suche nach dem Leben-Spendenden in der Welt zu sein. Wenn wir das Leben an sich als göttlich betrachten, dann ist es in drei Sphären zu finden, die alle miteinander verbunden sind:

- Das Leben in uns (Selbstliebe): Dazu bedarf es der ehrlichen und authentischen Auseinandersetzung mit uns: mit unseren Ängsten, Hoffnungen, Sehnsüchten, Wünschen
- Das Leben in unseren Verbindungen (Nächstenliebe): Dazu bedarf es eines genauen Hinspürens, was uns im Zusammenleben gut tut: in all seinen Dimensionen und mit all unseren Sinnen





- Das Leben in der Natur (universale Liebe): Dazu gilt es vermutlich die Kraft unserer natürlichen Umgebung wieder viel deutlicher wahrzunehmen und hinzuspüren.

Alle drei Dimensionen sind wichtig und engstens miteinander verbunden. Und es fällt nicht schwer, darin auch wieder die drei Grundbedürfnisse zu erkennen:

- Der Selbstliebe entspricht dem Glauben an den Geist in uns: Unser Geist soll wahrgenommen und geliebt werden. Nur so können sich unsere Potenziale vollkommen entfalten. Die Evolution (Gott/Göttin) hat uns so toll gemacht. Es ist gut (und im Sinne von Evolution/Gott/Göttin), dass wir unseren Geist entfalten.
- Der Nächstenliebe entspricht unser tief verwurzeltes Bedürfnis nach Verbundenheit.
- Der universalen Liebe entspricht das Vertrauen darauf, dass wir auf Mutter Natur vertrauen können. Sie wird uns versorgen, vermutlich nicht auf dem Überflussniveau, das wir in den reichen Ländern gewohnt sind. Doch sie wird dafür sorgen, dass wir – in Gemeinschaft mit anderen Menschen – leben. Die universale Liebe schließt die materielle Versorgung mit ein, geht aber weit über sie hinaus. Die Natur versorgt uns darüber hinaus ja auch noch mit vielen anderen Mitgeschöpfen, mit Luft, mit Erde, mit Wasser, mit Wärme, u.v.a.m.

Wenn wir es schaffen, auf das Göttliche in uns, in der Verbindung mit anderen Menschen und in der Natur zu vertrauen, dann werden wir uns wieder weit weg von der Schmerzgrenze bewegen und ein Leben in Fülle haben.

Auf nach Utopia!





17. ANHANG:

RELIGIONEN: HERRSCHAFT UND HERRSCHAFTSKRITIK

Die Fesseln der Herrschaft „haben den menschlichen Geist Jahrtausende hindurch gefangen gehalten. Unser Bewusstsein blieb blockiert, unsere Herzen waren gefühllos. Dennoch ist unser Streben nach Wahrheit, Schönheit und Gerechtigkeit niemals erloschen. Und mit der Befreiung unseres Bewusstseins, unserer Herzen und unserer Hände befreien wir auch unsere kreative Phantasie.“ ¹⁵⁶

Riane Eisler

Eines ist völlig klar: Gott ist weder ein Mann noch eine Frau. Wenn Menschen von Gott, der Göttin oder Göttern sprechen, so bezeichnen sie damit das Wertvollste und Heiligste, was sie sich vorstellen können. Im Mythos von der Heil bringenden Herrschaft gilt, dass das Wertvollste und Heiligste die Herrschaft ist. Nur wer sie akzeptiert, wird Heil erlangen; in Form von Konsum, Fortschritt oder in Form von Belohnung nach dem Tod. Herrschaftsgesellschaften entwickeln offenbar Gottesvorstellungen von einem strafenden und zürnenden männlichen Herrscher, der mit unterschiedlichen Opfern bei Laune gehalten werden muss.

Es ist kein Zufall, dass sich die Bilder von diesem strafenden Gott den Bildern von weltlichen Herrschern und Zinsherrn annähern. Wie die weltlichen Herrscher müssen die Götter bei Laune gehalten werden, weil sonst die Schuld ins Unermessliche steigt.

¹⁵⁶ Eisler 2005: 292





Menschen, die seit Generationen in Herrschaftsverhältnissen leben, entwickeln offenbar Bilder von Gott, die einem Herrscher gleichen: mal eher streng und strafend, mal eher gütig und liebevoll, aber jedenfalls irgendwo „oben“ herrschend; in den allermeisten Fällen wird so ein Gott männlich gedacht. Dieser Gott hat Macht, weil er – wie ein Zinsherr, Feldherr oder König – Leben *nehmen* kann.

Das Wertvollste und Heiligste war und ist für Menschen, die in herrschaftsfreien Systemen leben, das Leben an sich. Wer tagtäglich in paradiesischen Zuständen lebt und Tag für Tag erlebt, dass ihn Mutter Natur nährt, entwickelt offenbar Gottesvorstellungen von einer wohlwollenden Mutterfigur (Göttin), die es gut mit allen Menschenkindern meint. Also entwickeln diese Menschen Bilder von Gott (von einer Göttin), die/der einem Leben spendendem Wesen gleicht; in den allermeisten Fällen weiblich: Göttlich ist das Leben an sich. Dieser Gott (diese Göttin) wird verehrt, weil sie/er Leben *schenkt*. Göttlich ist das Leben der Menschen, der Tiere und aller Wesen.

Historisch lässt sich zeigen, dass seit der Etablierung von Herrschaftskulturen männliche, kriegerische Gottesbilder an die Stelle einer fürsorglichen Göttin, die als gebärende Mutter Erde verehrt wurde, traten. An die Stelle des Kelches, der Leben spendet, trat das kriegerische Schwert, das über Leben und Tod entscheidet. Die neuen Götter übernahmen offenbar die Eigenschaften der Herrscher: Sie töteten, sie vergewaltigten, sie kämpften allerorten gegen Feinde und Ungläubige. Göttlich ist demnach nicht mehr das Leben-schaffende, göttlich wird nun, wer die Macht hat, Leben zu nehmen.¹⁵⁷

Diese Entwicklung ist im Götterhimmel vieler Herrschaftskulturen zu beobachten: bei den Griechen und Römern, aber auch in der Bibel. Die Götter und die Herrscher gleichen sich:

¹⁵⁷ Vgl. Eisler 2005





- Hierarchische Gliederung der Gesellschaft bis hin zur Versklavung: Die Götter selbst sind mächtig und sitzen am Thron. Innerhalb der Götter gibt es eine Hierarchie. Um ihr Wohlgefallen zu sichern, wird Leben genommen (Opfer erbracht).
- Besitzergreifung von Land und Tieren: Die Götter beanspruchen selbst Länder, Bäume oder Tiere für sich selbst und beauftragen auch die Menschen, selbiges zu tun.
- Klare Vorstellung von Gut und Böse. Wer sich nicht an die Gesetze der Götter hält, wird bestraft. (Diese Trennung von Gut und Böse ersetzt das uralte Vertrauen in die Kraft von Mitgefühl und Stimmigkeit.)
- Abwertung von Frauen: So es überhaupt noch Göttinnen gibt, haben sie sich ihren männlichen Kollegen unterzuordnen. In manchen Religionen verschwinden Göttinnen völlig.
- Abwertung von Sexualität und freien Beziehungsformen: In den meisten Moralvorstellungen der Götter wird Sexualität abgewertet und nur in sehr eingeschränkten Formen zugelassen: Erlaubt ist häufig nur die Einehe, Homosexualität ist in der Regel verboten, Masturbation soll auch nicht sein.
- Kriegerische Götter: Selbst Götter rüsten sich mit Waffen und ziehen (gegeneinander) in den Krieg. Andere Götter treten als Feldherrn auf. Kriegerische Innovationen wie Wehranlagen, Heere oder Waffen werden als notwendig erachtet.
- Tempelbauten: Der Herrschaftsanspruch wird auch in der Architektur zum Ausdruck gebracht. Den Göttern werden imposante Tempel gebaut.





Dabei ist eines klar: Es könnte kein Mensch bestehen, es könnte keine Gesellschaft überleben, wenn ausschließlich die Herrschaftslogik der männlich-straftenden Götter gelten würde: Wie könnte ein einzelnes Kind groß werden, wenn nur die Logik des Gesetzes-Einhaltens gelten würde? Wie könnten Beziehungen gelingen, wenn es nur noch „Gut und Böse“, aber keine Vergebung und kein Mitgefühl gäbe? Wie könnte sich der Geist von Menschen entfalten, wenn nur die Unterordnung unter einen Gott erlaubt wäre? Das wäre nicht auszuhalten.

Historisch ist es so gewesen, dass Elemente des „Leben Spendens“, für das die Göttinnen standen, erhalten blieben; zumindest für das Zusammenleben innerhalb einer Gesellschaft. Einen reinen Tyrannengott, der nur Leben genommen und eingeschränkt hat, hätten die Menschen wohl zu allen Zeiten abgelehnt. Genauso wenig kann ein weltlicher Herrscher nur brutal sein. Er braucht schon ein Mindestmaß an Unterstützung durch die Untergebenen. Also mussten sich die Herrschenden und die Götter um ihre Untergebenen auch sorgen, wenn auch nur symbolisch. Ansonsten wären sie Gefahr gelaufen, dass der Widerstand zu groß wird. Wer sein Volk nur ausbeutet und knechtet (oder ständig Opfer verlangt), riskiert, am Ende von diesem Volk vom Thron (vom Altar) gestoßen zu werden. Was für den Herrscher galt, galt offenbar auch für die Götter. Wie Riane Eisler schreibt, lebten weibliche Elemente in der patriarchalen Götterwelt tatsächlich noch weiter fort. Sie mussten sich fortan jedoch dem herrschenden männlichen Gott unterordnen.

Interessanterweise orientierten sich religiöse Reformbewegungen immer wieder am Prinzip des „Leben Spendens“, also an dem, wofür früher Göttinnen gestanden sind. In der Sprache der ProphetInnen heißt es dann zum Beispiel, dass Gott mitten unter uns oder Gott in uns wohnt. Sie wiesen die Vorstellung, dass Gott wie ein Herrscher sei, zurück und traten für die Vorstellung ein, dass Gott das Leben in Fülle wolle.





Meine These ist: Die großen Weltregionen sind im Kern herrschaftskritisch. Sie erinnern in ihrer Vision an das weibliche Prinzip des „Leben Spendens“. Die religiösen Institutionen haben diese Vision freilich oft bis zur Unkenntlichkeit verunstaltet. Aber die Religionen konnten – jedenfalls in den Anfängen – nur so groß werden, weil sie sowohl überzeugende Antworten auf Sinnfragen geben als auch Lösungen für brennende soziale Herausforderungen anbieten konnten. Dass diese Antworten den Herrschenden nicht willkommen waren, versteht sich von selbst.

David Gräber stellt in seinem Buch „Schulden. Die ersten 5000 Jahre“ die These auf, dass vernünftige Herrscher (und Götter) erkannt haben, dass die Dynamik der Verschuldung für ganze Gesellschaften verhängnisvoll sein kann. Daher haben sich vernünftige Herrscher (und Götter) immer wieder gnädig gezeigt. Sie erließen Schulden und/oder sie bremsten die Dynamik der Verschuldung.

So erklärten beispielsweise die sumerischen und später die babylonischen Könige die Konsumentenkredite in regelmäßigen Abständen für null und nichtig, gaben alles Land den ursprünglichen BesitzerInnen zurück und befreiten die Schuldknechte von ihrer Schuld. Sie machten „tabula rasa“, zerstörten also die Tafeln, auf denen die Schulden verzeichnet waren. Es wurde üblich, dass Könige nach einer Thronbesteigung eine solche Amnestie erließen.¹⁵⁸

Wurde Herrschaft auf die Spitze getrieben, so waren es oft die Religionen, die eine überzeugende Alternative zur Herrschaft formulierten und so eine Lösung für eine drängende soziale Problematik lieferten.

¹⁵⁸ Vgl. Gräber 2012: 72





Judentum

Das Judentum bringt eine Innovation in die Welt: An Stelle vieler Götter, die häufig miteinander in Streit lagen, behauptet es die Existenz eines einzigen Gottes. Dieser Gott wohnt nicht mehr hoch droben im Götterhimmel, sondern geht mit seinem Volk einen Bund ein. Er befreit sein Volk von Sklaverei und Schuldknechtschaft. Er setzt der Ausbeutung ein Ende. (Historisch gesehen waren die Hebräer wohl eine Gruppe von Ausgebeuteten und (Schuld-)Sklaven, denen durch Flucht die Befreiung von Schuldknechtschaft gelungen ist.) Symbolisch kommt Gott von irgendwo oben mitten unter die Menschen und will, dass es allen Menschen gut geht.

Weil sich die Dynamik der Verschuldung innerhalb des Volkes Gottes nicht wiederholen sollte, erhielt Moses nach dem Auszug aus Ägypten von Gott die Tora, die Sozialgesetzgebung Gottes. Darin sind soziale Regeln niedergeschrieben, die die verhängnisvolle Dynamik der Verschuldung begrenzen sollen: Am bekanntesten sind das Zinsverbot, das Sabbatjahr – also das Streichen aller Geldschulden im Rhythmus von sieben Jahren und das Jubeljahr – also das Streichen sämtlicher Schulden – im Rhythmus von 49 (=7x7) Jahren. Die Tora begrenzt auch den Besitz: Jener Besitz, der über das lebensnotwendige Maß hinausgeht, ist ein Segen Gottes, der umverteilt werden soll.¹⁵⁹ De facto will dieser Gott ein Ende von Herrschaft.

Um die Einhaltung dieser Regeln musste gerungen werden. Es ist historisch belegt, dass diese Regeln immer wieder umgesetzt wurden, zum Beispiel von Nehemia, der im Jahr 444 v.d.Z. ein klassisches „Tabula rasa“-Edikt erließ.¹⁶⁰ In der Tora zeigt sich ein wandelndes Gottesverständnis. Gott ist weniger der Herrscher, der Leben nimmt, sondern mehr der wohlwollende Vater,

¹⁵⁹ Vgl. Rauchwarter 2012: 27ff

¹⁶⁰ Vgl. Gräber 2012: 86ff





der Leben ermöglicht. Durch die Tora wird deutlich, dass Herrschaft begrenzt werden muss. Die Tora ist der engagierte Versuch, dass „hier nicht von oben herab entschieden wird, sondern immer im Interesse der Unterprivilegierten Recht gesetzt wird, das die offenbar durch die erfahrene Lebenspraxis bestätigte Gefahr der Habgier der Privilegierten beschränken soll. (...) Gott stellt sich also an ihre Seite – nun nicht, um mit einem guten Jenseits zu vertrösten, (...) sondern die Ungerechtigkeit ist „Chefsache“.¹⁶¹

Christentum

Das Christentum hat sich anfangs als jüdische Reformbewegung verstanden, die eine neue hierarchiefreie Form des Zusammenlebens („Reich Gottes“) hier auf Erden etablieren wollte. Jesu Lehre basiert auf den herrschaftskritischen Traditionen des Judentums. Sein Selbstverständnis war das eines Toralehrers. „Seine Gleichnisse sind Toraauslegungen und knüpfen an die mündliche Auslegungstradition des Judentums an. Er redet keiner Morallehre das Wort, sondern interpretiert die Tora als Grundlage von Gerechtigkeit sehr radikal.“¹⁶² Eine zentrale Wurzel für Ungerechtigkeit und Herrschaft sieht Jesus in der Dynamik der Verschuldung. Daher greift er in seinen Gleichnissen die Unterdrückung durch Schuldknechtschaft und Steuerlast immer wieder auf und stellt Gott als jenen dar, der unendlich große Schuld erlässt, dieses Beispiel aber auch von den Menschen erwartet. (zum Beispiel im Gleichnis vom unbarmherzigen Schuldner; vgl. Mt 18, 23-34)

„Jesus lebt – selbst besitzlos und ohne festen Wohnsitz – unter „kleinen Leuten“. (...) er spricht zu den Menschen seiner Zeit mehr über Schulden als über das Beten, denn die Not ist groß.“ Es sei unmöglich, gleichzeitig Gott und dem Mammon zu dienen (Mt 6,24). Jesus „predigte universale Liebe und lehrte, dass die

¹⁶¹ Rauchwarter 2012: 34ff

¹⁶² Rauchwarter 2012: 31





Bescheidenen, Demütigen und Schwachen dereinst die Welt erben sollten. Das abgeschottete Untertanendasein, das die Kultur, in der er lebte, den Frauen zuwies, lehnte er in Worten und Taten ab. Jesus, der sich schon – dies war zur damaligen Zeit eine Art Häresie – freimütig in Gesellschaft von Frauen zeigte, verkündete die spirituelle Gleichheit aller Menschen.“¹⁶³

Jesus entwickelte die Vision eines Reiches Gottes, in dem die Menschen auf der einen Seite ihre Seele wieder ernst nehmen (Selbstliebe) und in dem sie alles Unterdrückende in den gegenseitigen Beziehungen (Herrschaft, Schuldknechtschaft, Gewalt, ...) überwinden (Nächstenliebe) und darauf vertrauen, dass Gott und die Natur die Menschen nähren wird (universale Liebe). In seinem Gottesverständnis ist Gott einer, der radikal das „Leben schenken“ und nicht das „Leben nehmen“ will. Er denkt Gott radikal herrschaftsfrei.

Die Mächte und Gewalten sollen überwunden werden. Die Antwort Jesu auf das Herrschaftssystem seiner Zeit war die „subversive Ansage einer neuen Ordnung, in der die Herrschaft dem Mitgefühl und dem Gemeinsinn weichen wird. (...) Jesus (hat) die prophetische Sehnsucht nach der „Königsherrschaft Gottes“ erfüllt, ein Begriff, den man umschreiben kann als „herrschaftsfreie Ordnung Gottes“. ¹⁶⁴ Wenn es etwas „Göttliches“ gibt, dann ist es das Leben an sich: in mir, zwischen uns und in der lebendigen Natur. Wenn es uns gelingt, darauf wirklich zu vertrauen, wird den herrschenden „Mächten und Gewalten“ (in Kirche und Staat) der Boden unter den Füßen entzogen.

Im Zentrum des Christentums steht die fundamentale Kritik am Mythos der Heil bringenden Herrschaft. Gott ist nicht mehr irgendwo oben, sondern in allen Menschen. Sie werden „Söhne und Töchter Gottes“ genannt. Sie alle sind göttlich. Herrschaft hat in dieser Logik keinen Platz mehr.

¹⁶³ Eisler 2005: 187

¹⁶⁴ Wink 2014: 64





An die Stelle von Macht, Herrschaft und Hierarchie setzte Jesus die universelle Partnerschaft. Walter Wink meint, dass Jesus mit seiner prophetischen Sehnsucht nach der „Königsherrschaft Gottes“ eine „herrschaftsfreie Ordnung“ etablieren wollte. Er war ein „Prophet, der die Gleichheit der Menschen anstrebt und die Grundlagen des Herrschaftssystems zurückweist: das Recht einiger, sich über andere zu erheben, sei es durch Macht, Reichtum, Demütigung oder durch Titel.“¹⁶⁵

Anspruch und Wirklichkeit

Wenn es so ist, dass Judentum und Christentum deutliche Kritik an Herrschaft und unmäßigem Reichtum formuliert haben, so ist schon festzuhalten, dass die Institutionen dieser Religionen oft weiter hinter die eigenen Ansprüche zurückfielen und sie in Lehre und Organisationform häufig die Muster von Herrschaft, Knechtschaft und Frauenfeindlichkeit übernahmen. Ja mehr noch: Die religiösen Institutionen wurden selbst zu ProtagonistInnen von neuen, oft noch brutaleren Herrschaftsformen: Sie legitimierten die Hierarchisierung der Gesellschaft in Reiche und Arme. Sie schufen Angst- und Schreckensbilder. Sie verbreiteten das Bild eines strafenden und zürnenden Gottes. Sie verdammt die Sexualität – vor allem die weibliche – und ließen ihr nur in einem kleinen Winkel des menschlichen Daseins einen Raum. Und „vergaßen“ in diesem Tun völlig auf ihre herrschaftskritischen Wurzeln.

Dem Christentum sei es insgesamt ebenso wenig wie dem Judentum gelungen, diese Botschaft in ihrer Radikalität zu leben und so die Gewalt im Zentrum dieser Herrschaftsgesellschaften zu demaskieren.¹⁶⁶

¹⁶⁵ Wink 2014: 65

¹⁶⁶ Vgl. Wink 2014: 84





Was das Christentum angeht, so vertritt Riane Eisler¹⁶⁷ die These, dass der Streit um die authentische Umsetzung der christlichen Botschaft schon in den ersten zwei nachchristlichen Jahrhunderten begonnen hat. Es sei ein Kampf zwischen den herrschaftlichen und partnerschaftlichen Kräften gewesen: Die „Kirchenväter“ errichteten eine hierarchische Institution, die die Gläubigen abhängig von der Priesterschaft machte. In dieser Logik wanderte Gott wieder nach oben. Die Gläubigen brauchen Vermittler (Priester) und müssen ein bestimmtes Verhalten an den Tag legen, damit sich Gott ihnen gegenüber gnädig zeigt.

Demgegenüber gab es laut Eisler zahlreiche gnostische Strömungen, die die prinzipielle Herrschaftskritik in der Tradition Jesu aufrecht hielten. Diesen gnostischen Strömungen zufolge ist das „Göttliche“ in jedem Menschen zu finden. Folglich braucht es keine Hilfe einer (priesterlich-männlichen) Autorität, um mit dem Göttlichen zu kommunizieren. Frauen und Männer sollten in diesen Traditionen gleichberechtigt leben und ihren Glauben feiern. Bestehende Familientraditionen wurden aufgebrochen. Gewaltgestützte Rangordnungen in Staat, Religion und Familie sollten überwunden werden. In den Kanon der heiligen Schriften, der um 200 n.u.Z. verfasst wurde, wurden die gnostischen Schriften nicht aufgenommen. All die „geheimen Evangelien, Offenbarungen, mystischen Lehren, wurden *nicht* in jene ausgewählte Textsammlung aufgenommen, die das Neue Testament darstellt. ... Jeder einzelne der von den gnostischen Gruppen verehrten geheimen Texte wurde aus der kanonischen Sammlung verbannt und von den selbsternannten orthodoxen Christen der Ketzerei gebrandmarkt. Als die Durchforstung der diversen Texte vorüber war – wahrscheinlich erst um das Jahr 200 – waren nahezu alle weiblichen Gottesdarstellungen aus der orthodoxen Tradition verschwunden.“¹⁶⁸

¹⁶⁷ Vgl. Eisler 2005: 187ff

¹⁶⁸ Eisler 2005: 203 (zitiert aus Pagels 1987: 57: *The Gnostic Gospel*, Frankfurt 1987)





Geblieben sind die Herrschaftskirchen, die alleine durch ihre Organisationsstruktur die zentrale christliche Botschaft ad absurdum geführt haben und die radikale Herrschaftskritik an der Gesellschaft weitgehend fallengelassen hat. „Im Großen und Ganzen (...) wurde das von Jesus entworfene Modell für das menschliche Zusammenleben, das männlich und weiblich, reich und arm, Heiden und Juden vereinte, aus den Ideologien und der täglichen Praxis der orthodoxen Kirche getilgt.“¹⁶⁹ Die Kirche habe sich – nach Walter Wink – durch die Anpassung an die Machtpolitik ihrer radikalsten Elemente beraubt. Die Vision vom herrschaftsfreien Zusammenleben wurde ins Jenseits oder in eine entfernte Zukunft verlegt.¹⁷⁰

Um es am Beispiel der heutigen römisch-katholischen Kirche zu verdeutlichen:

- Die Institution „Römisch-katholische Kirche“ legitimiert ihre Existenz durch die Überzeugung, dass es zwischen Gott (oben) und dem Einzelnen (unten) eine Vermittlungsinstanz (die Kirche) brauche. Und das, obwohl Jesus seine Jüngerinnen und Jünger eingeladen hat, gleich direkt mit Gott zu kommunizieren.
- Die Organisationsstruktur der römisch-katholischen Kirche gleicht trotz der Herrschaftskritik ihres derzeitigen Papstes mehr einer Pyramide als einem Netzwerk: Oben der Papst, dann Bischöfe, Priester und unten einmal die einfachen Gläubigen. Und das, obwohl Jesus gemeint hat, wer der Größte sein will soll der Diener aller sein.
- In der römisch-katholischen Kirche (und vielen anderen Kirchen) wird Gott zumeist herrschaftlich als „Herr“ angesprochen. Und das, obwohl Jesus gemeint hat, man soll ihn vertrauensvoll und herrschaftskritisch mit „Papa“ anreden.

¹⁶⁹ Eisler 2005: 204

¹⁷⁰ Vgl. Wink 2014: 84





- In der Vorstellungswelt der meisten Gläubigen ist Gott noch immer eine Macht über den weltlichen Mächten; gleichsam an der gedachten Spitze der Pyramide: Die einen stellen sich ihn eher streng vor, andere eher liebevoll; jedenfalls aber im herrschaftlichen Sinn mächtig.

Islam

Nach David Gräber war der Islam ein überaus erfolgreiches Widerstandsprojekt gegen Herrschaft. Demnach ist es Mohammed gelungen, auf die drängende soziale Frage seiner Zeit eine überzeugende Antwort zu geben.

Die Menschen litten im Vorderen Orient zur Zeit des Propheten Mohammed (570/573 - 632) vor allem unter der damals üblichen Praxis der Versklavung und Schuldknechtschaft, die die armen Bauern und ihre Familien seit Beginn der aufgezeichneten Geschichte bedrohten. Die Revolution des Islam bestand nun laut Gräber darin, dass die Händler ihr Bündnis mit den Herrschenden und deren Verwaltung aufgaben und sich auf die Seite der Bauern und des einfachen Volkes stellten. An die Stelle der Staatsgewalt, die für die Eintreibung von Schulden sorgte, setzten die Händler das gegenseitige Vertrauen (Vereinbarungen mit Handschlag). „Vertrauen statt Reichtumsprämie“ war die Devise, die die Dynamik von Schulden und Reichtumsexplosion außer Kraft setzte. Der Islam verbot „den Zinswucher, das heißt das Verleihen von Geld und Gütern gegen Zinsen zu jedwedem Zweck.“¹⁷¹

So gelang – gegen den Widerstand der Herrschenden – die Befreiung von den alten Geißeln der Verschuldung und der Sklaverei. „Die Händlerklasse des mittelalterlichen ‚Nahen Westens‘ hatte ein ungewöhnliches Kunststück vollbracht: Indem sie den Wucherhandel aufgab, der ihr jahrhundertlang Abscheu von

¹⁷¹ Gräber 2012: 290





Seiten der Nachbarn eingetragen hatte, stieg sie an der Seite der Religionsgelehrten zur Führungsschicht von Städten auf, die weitgehend auf zwei Säulen ruhten: der Moschee und dem Basar. Dank der Ausbreitung des Islam steigt der Markt zum globalen Phänomen auf und funktioniert weitgehend unabhängig vom Staat entsprechend seinen eigenen inneren Gesetzen.“¹⁷² Binnen weniger Jahrzehnte verbreitete sich der Islam – und mit ihm die Lösung der brennenden sozialen Frage der Verschuldung – in einem riesigen Gebiet: im gesamten Mittelmeerraum bis an den Persischen Golf.

Wie Jesus hat auch Mohammed ein partnerschaftliches Gottesbild etabliert und damit auch den Mythos von der Heil bringenden Herrschaft entzaubert. Allah ist der Allerbarmer, also jener, der mit allen Menschen grundsätzlich barmherzig ist. Wie Jesus meinte Mohammed, dass alle Gläubigen direkt mit Allah (Gott) kommunizieren können. Wie Jesus ist er der Überzeugung, dass Gott eine Welt ohne Herrschaft und Ausbeutung will.

Freilich gilt für den Islam Ähnliches wie für Judentum und Christentum: Trotz fundamentaler Herrschaftskritik sind die religiösen Institutionen – häufig in Zusammenwirken mit den weltlichen Herrschaftssystemen – in Organisation und Lehre ihrem Anspruch weit hinterher gehinkt bzw. haben den Anspruch häufig verraten.

Buddhismus

Eine explizite Kritik an Herrschaft und Reichtumsprämie finden wir im Buddhismus nicht. Allerdings finden sich auch in dieser Lehre viele herrschaftskritische Hinweise: Der Religionsgründer Siddharta Gautama wurde als Sohn eines Herrscherhauses, das im Gebiet des heutigen Nepal liegt, geboren. Siddharta empfand die

¹⁷² Gräber 2012: 297





Welt von Reichtum und Herrschaft als leer. Er entsagte Reichtum, Herrschaft und Luxus, weil sie als Quellen des Glücks nicht taugten.

Die Ursachen für das Leid in der Welt seien die Geistesgifte Gier, Hass und Verblendung. Als Mittel zur Vermeidung von Leid, und damit zur Entstehung von Glück, entwickelt er die Übungen des Edlen Achtfachen Pfades. Diese bestehen in: rechter Erkenntnis, rechter Absicht, rechter Rede, rechtem Handeln, rechtem Lebenserwerb, rechter Übung, rechter Achtsamkeit und rechter Meditation, wobei mit recht die Übereinstimmung der Praxis mit den Vier Edlen Wahrheiten, also der Leidvermeidung gemeint ist.

Also lässt sich auch aus dem Buddhismus eine herrschaftskritische Haltung ableiten. Jedenfalls sollten Strukturen, die die Gier fördern, wie das für die Reichtumsprämie ohne Zweifel zutrifft, vermieden werden, weil sie Leid auf die Welt bringen.





Neue Gottesbilder brauchen wir

Heutzutage halten viele Menschen Gott für tot. Zumeist meinen sie damit, dass sie an kein Wesen „da oben“ glauben, das steuernd in die Welt eingreift oder eingreifen könnte. (Daran glaube ich auch nicht.) Allerdings glaube ich, dass jeder Mensch an ein Prinzip glaubt, das sie/er für das Wichtigste hält. Das ist für Menschen dann heilig. Für viele Menschen ist dieses oberste Prinzip zum Beispiel die Humanität, die Demokratie oder unsere moderne Zivilisation. Andere wiederum halten den Wohlstand für das Wichtigste. Meines Erachtens ist weniger wichtig, was Menschen sagen, sondern was sie durch ihr Tun oder Lassen ausdrücken.

Wichtig ist meines Erachtens nicht, wie wir das Wichtigste bezeichnen: ob Gott, ob Universum, ob Humanität oder Aufklärung. Das alles sind Bezeichnungen. Wesentlich halte ich, ob Menschen an ein Prinzip glauben, dem sich Menschen unterordnen sollen (Mythos der Heil bringenden Herrschaft) oder ob sie an ein Prinzip glauben, wonach die Entfaltung der Menschen das oberste Prinzip sein soll (Mythos vom Paradies).

Als Christ glaube ich, dass das Christentum einen sehr bedeutsamen Beitrag zur Transformation unserer Gesellschaft leisten kann. Dazu will ich eine Metapher von Walter Wink verwenden. Er vergleicht die Wirkung der herrschaftskritischen christlichen Botschaft mit einer Kapsel. Über die Jahrhunderte wurde diese radikale Botschaft von kirchlichen Institutionen und Gläubigen weitergegeben. Selbst wenn die Kirche durch ihre Praxis die radikale Botschaft verraten oder verwässert hat, konnte sie die Kapsel nicht einfach entsorgen. Der Inhalt dieser Kapsel, also der Glaube an die Kraft von Selbst- und Nächstenliebe (= das Göttliche in sich und den anderen erkennen), bildet nach wie vor den Kern der christlichen Botschaft. Von Propheten und kleineren Gemeinschaften wurde diese Kapsel in der langen Geschichte





des Christentums immer wieder einmal ein Stück weit geöffnet. Das stieß häufig auf den Widerstand der Herrschenden, also nicht so selten auch auf den Widerstand der Herrschaftskirche. Das tat der Faszination an der Kapsel jedoch keinen Abbruch.

Vielleicht ist unsere Zeit, in der Herrschaft – wie wohl kaum zuvor – auf die Spitze getrieben wurde, die Zeit, um diese Kapsel wieder zu öffnen. Es könnte sein, dass der passende Moment (Kairos) bald kommen wird. Wenn das passiert, dann wird der Mythos der Heil bringenden Herrschaft entsorgt. Das würde zwangsläufig auch die Vorstellung transformieren, was für die Menschen „heilig“ ist, was sie für das „Wertvollste“ halten. Wenn es uns – vielleicht mithilfe der Religionen – gelingt, eine Kultur (wieder) zu entwickeln, in der das Leben-Spenden und das Leben-Erhalten zum Wertvollsten (zum Göttlichen) wird, dann wird die Leben spendende „weibliche“ Kraft, die uns überall in der Natur umgibt, wieder ins Zentrum unserer gesellschaftlichen Vision rücken. Dann wird Gott wieder mitten unter uns und in uns wohnen.

So hege ich die Hoffnung, dass die Religionen zum Katalysator werden, um aus der globalen Pyramide ein globales herrschaftsfreies Netzwerk zu machen.





18. LITERATUR

Bauer Joachim: Prinzip Menschlichkeit, München 2008

Bauer Joachim: Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt, München 2011

Bauer Joachim. Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens, München 2015

Betz Ann, Kimsey-House Karen: Integration. The Power of Co-Active in Work and Life, Changemaker Books 2015

Bockelmann Eske: Im Takt des Geldes. Zur Genese modernen Denkens, Springe 2004

Brennstoff Nr. 48/2017, Gea-Verlag, Wien 2017

De Meo James: Saharasia: The 4000 BCE Origins of Child Abuse, Sex-Repression, Warfare and Social Violence, In the Deserts of the Old World, Ashland-Oregon 2011

Essen Siegfried: Selbstliebe als Lebenskunst. Ein systemisch-spirituellem Übungsweg, Heidelberg 2011

Federici Silvia: Caliban und die Hexe, Wien 2012

Fried Johannes: Zins als Wucher; in: Le Goff Jacques: Wucherzins und Höllenqualen. Ökonomie und Religion im Mittelalter, Stuttgart 2008, S. 134-174

Fromm Erich: Anatomie der menschlichen Destruktivität, Reinbeck 1977

Fromm Erich: Haben oder Sein, München 1979





Gendlin Eugene: Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme, Reinbek bei Hamburg 2014

Gräber David: Schulden. Die ersten 5000 Jahre, Stuttgart 2012

Gronemeyer Marianne: Die Macht der Bedürfnisse. Überfluss und Knappheit, Darmstadt 2002

Hobbes Thomas: Leviathan, Stuttgart 1992 (ursprünglich 1651)

Holloway John: Kapitalismus aufbrechen, Münster 2010

Hüther Gerald: Etwas mehr Hirn, bitte. Göttingen 2015

Hüther Gerald: Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher, Frankfurt am Main 2011

Larsson Liv: Wut, Schuld und Scham. Drei Seiten der gleichen Medaille, Paderborn 2012

Krishnamurti Jiddu: Einbruch in die Freiheit, München 2015

Kübler-Ross Elisabeth: Befreiung aus der Angst, München 2010

Marx Karl, Engels Friedrich: Werke, Band 23 („Das Kapital“, 1. Band), Berlin 1867/2007

Marx Karl, Engels Friedrich: Werke, Band 25 („Das Kapital“, 3. Band), Berlin 1893/2007

Ottomeyer Klaus: Ökonomische Zwänge und menschliche Beziehungen. Soziales Verhalten im Kapitalismus (Neuaufgabe), Münster 2004

Piketty Thomas: Capital in the twenty-first century, 2014





Pinker Steven: Gewalt. Eine neue Geschichte der Menschheit, 2013

Polanyi Karl: The Great Transformation: Politische und ökonomische von Gesellschaften und Wirtschaftssystemen, Frankfurt/Main 1995

Pühringer Markus: Im Bann des Geldes. Eine Anleitung zur Überwindung des Kapitalismus, Wien 2013

Rauchwarter Barbara: Genug für alle. Biblische Ökonomie, Klagenfurt 2012

Riemann Claus: Der tiefe Brunnen. Astrologie und Märchen, München 2007

Rohr Richard, Ebert Andreas: Das Enneagramm. Die 9 Gesichter der Seele, München 2010

Rogers Carl: Encounter Gruppen. Das Erlebnis der menschlichen Begegnung, München 1974

Rogers Carl: Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten, Stuttgart 1973

Rogers Carl: Toward a Modern Approach to Values: The Valuing Process in the Mature Person, in: Journal of Abnormal and Social Psychology, 1964, Vol. 68, p 160-167

Rosa Hartmut: Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung, Berlin 2016

Satir Virginia: Selbstwert und Kommunikation. Familientherapie für Berater und zur Selbsthilfe, Stuttgart 2013 (ursprünglich 1975)





Seghezzi Ursula: Macht Geschichte Sinn, Triesen 2011

Steindl-Rast David: Ich bin durch Dich so ich. Lebenswege,
Münsterschwarzach 2016

United Nations University - World Institute for Development
Economics Research (UNU - WIDER): Personal Wealth from
a global Perspective, Oxford 2008

Weber Max: Wirtschaft und Gesellschaft: Grundriss der verste-
henden Soziologie, 3. Aufl., Frankfurt/Main 2005

Welzer Harald. Selbst denken. Eine Anleitung zum Widerstand,
Frankfurt am Main 2013

Weidinger Georg. Die Heilung der Mitte. Die Kraft der Traditio-
nellen Chinesischen Medizin, Steyr 2011

Wink Walter: Verwandlung der Mächte. Eine Theologie der
Gewaltfreiheit, Regensburg 2014

