

Das „Ich“ wird überschätzt

*Sieh, die Welt ist ewig, einfach, unteilbar, vollkommen.  
Baruch de Spinoza*

## **Die Art, wie wir die Welt sehen, beruht auf Gefühlen**

Manchmal sind wir traurig oder ärgerlich, wütend oder angeekelt oder ängstlich oder neugierig, überrascht oder fröhlich. Das Gleiche sieht dann jeweils völlig anders aus.

Gefühle beruhen auf Programmen des Mittelhirns: als eine überwiegende unbewusste Handlungsgrundlage. Einfließende Informationen innerer und äußerer Sinne werden dabei mit einem Referenz-Wert abgeglichen: einem „Ich“. Und es wird beurteilt, ob das was geschieht, gut oder schlecht „für mich“ ist. Daraus ergibt sich dann eine Grundstimmung, die über Mimik und Körpersprache anderen vermittelt werden kann.

Neugeborene besitzen diese Fähigkeit noch nicht. Sie müssen die Ich-Konstruktion als Kleinkinder erst erlernen.

Wurden Gefühle beruhigt, eröffnet sich die Möglichkeit, die Realität rational, emotionslos-nüchtern zu betrachten. Dann ergeben sich erneut unterschiedliche Perspektiven:

- Wir können das Gleiche (ungeteilt) als ein veränderliches Ganzes erkennen. Und wir können es dabei in Bezug auf uns selbst beurteilen: z.B. als „schön“ oder „hässlich“.
- Oder wir sehen eine Summe lebloser Einzeldaten oder -aspekte, willkürlich von einem Ganzen abgetrennt, und verwandeln, was wir sehen, in Zahlenwerte.

Beide Fähigkeiten, mit der Welt zu kommunizieren, sind für unser Überleben unverzichtbar. Deshalb besitzen wir zwei Großhirnhälften, die eng miteinander verwoben sind, und sich in der Führung des Zentralnervensystems abwechseln.

- Dominiert die Fähigkeit, einen Gesamtzusammenhang zu verstehen, führen genauere Betrachtungen von Einzelaspekten zu mehr Klarheit.

- Manchmal hat dagegen die Analyse von Einzelbeobachtungen eine größere Bedeutung, als das Erfassen komplexer Beziehungen und Wechselwirkungen. Dann werden viele verleitet zu glauben, aus den von ihnen gefundenen Einzelbausteinen der Erkenntnis könne ein passendes Realitätsverständnis zusammen-gepuzzelt werden.

Staunen wir, fehlen uns die Worte – weil wir mit der Welt des Geschehens verbunden sind. Zählen wir dagegen Erbsen, und sortieren wir die Kügelchen nach Größe und Farbtönen, droht uns unweigerlich der Sinn verloren zu gehen. Es sei denn, wir schauen immer wieder kurz auf, und würden uns an einen Gesamtzusammenhang erinnern, in den wir einen kleinen Aspekt einordnen wollen.

Urs Wehrli räumt den Herbst auf : [www.kunstaufraeumen.ch](http://www.kunstaufraeumen.ch)

Wehrli gleicht einem Don Quijote: Seit vielen Jahren kämpft er gegen die Psychose moderner Zivilisationen. Die Tragik des Alltages versucht er mit heilsamem Witz zu heilen. Allerdings bisher überwiegend erfolglos, denn

- Einzelfakten, Statistiken, Daten, trennende Begriffe (all das was „AI“ besser verarbeiten kann als Menschen), sind heute deutlich wichtiger als
- wortlose Assoziationen, Bilder, Beziehungen, Verbindungen, Dynamiken.

So entfremden wir uns immer mehr von komplexen, lebenden Systemen und

glauben, wir beherrschten komplizierte Techniken umso besser. Der Psychiater Ian McGilchrist hält das für den Grund, warum wir so unglücklich seien:

- [channelmcgilchrist.com](http://channelmcgilchrist.com)
- Publikation 11/2021: The Matter with Things
- Interview 21.09.2021

## Rechte und linke Anteile des Großhirns

Die rechte Hirnhälfte vermittelt das Erleben „von Allem“ in einer bewegten Dynamik ungetrennter Realitäten

- engl. „sensation“: Wahrnehmen im Sinn von „persönlich erleben und erfahren“
- span. „conocer“: etwas wissen, weil ich es erlebt habe

Programme der linken Hirnhälfte können etwas herauslösen und von allem andern trennen

- engl. „perception“: Wahrnehmen „unbewerteter Sinnes-Information“
- span. „saber“: etwas wissen, weil ich es gelesen oder gehört habe

Führt die „Perzeption“, wird etwas benannt, unterschieden und (mit der rechten Hand) manipuliert. Das so Betrachtete erscheint dann abgelöst von allem anderen: Es ist tot. Genau so wie alle festen Begriffe, Dogmen, Konzepte oder Konstrukte. (Humphrey 2000)

Auch das „Ich“, was den meisten elementar erscheint, und dessen Tod sie so fürchten, kann entweder

- als etwas Statisches, wie ein Fotoalbum oder ein Memoiren-Band, wahrgenommen werden,
- oder als Klang in Wechselwirkungen und Beziehungen mit anderen Schwingungssystemen.

In der Regel ermöglicht das Gehirn Bewegung („predictive imperative“: Linas 2002 deutsch: Intension). Es befiehlt sie nicht. Nervenzellen können ungestört in Rückkopplung mit Muskeln-Faszien-Gewebe schwingen (Wolpert-

Lab). Überlassen wir angelernten Bewegungsprogrammen die Führung, laufen im Mittel und Stammhirn komplexe Bewegungs-Koordinationen ab. Ein daraus entstehender Tanz wird (am besten) nicht von dem bewussten „Ich“ unterbrochen.

Besser wird widerstandslos einfach das getan, was die Dynamik der Situation erfordert. Philosoph:innen (die meist vor Flachbildschirmen sitzen) würde es gut tun („ich“-losen) Flow zu erleben. Und so bewegt, gestaltend malend oder musizierend tätig zu sein: begriffslos und ungetrennt kreativ. Wenn sich das steuernde Großhirn und die Gefühle des Mittelhirns beruhigen, schwingen Nervenzellen in ungetrennter Resonanz mit Bewegungszellen (Buzsaki-Lab). Dann steuert der Rhythmus der Atmung das Bewusstlose: die ich-losen Zellen des Klein- und Stammhirns. Wie im Schlaf, wenn das Immunsystem, der Darm und die Darm-Bakterien das Kommando übernehmen und den Geist prägen. (Psycho-neuro-endocrinology)





Alles in Bewegung (Reproduktion von Höhlenzeichnungen, Gorbustan, Aserbaidjan, Mittelsteinzeit vor ~ 10.000 Jahren, Foto: Jäger, Gorbustan 2019)

## Das ICH „ist“ nicht: Es wird

Solange noch genügend Energie vorhanden ist, können Hirnzellen eine Repräsentanz des Körpers (ein „Ich“) konstruieren. Das geschieht in einem Superorganismus aus Zellen, Bakterien und Viren, der sich wachsend verändert und sich flimmernd stetig erneuert.

Das „Ich“ entsteht in verkörperten komplexen Systemen, die in Resonanz erzeugt und ausgestaltet werden. Wenn die für seinen Konstruktion erforderliche Energie verbraucht ist, wird es nicht mehr erzeugt.



Das neue Ich: Der selbstsüchtige Aktenordner. Googles Vorahnung (2018) des „Neuen Normal“ (2021). [https://www.youtube.com/watch?v=QDVVo14A\\_fo](https://www.youtube.com/watch?v=QDVVo14A_fo)

## Zum vollständigen Artikel

Ich-Konstruktionen