

Wirkliches Wachstum bezieht sich nicht auf die Veränderung unserer Persönlichkeit, stellt die Kulturanthropologin und promovierte Religionsphilosophin Christina Kessler in ihrem neuesten Buch klar, „sondern darauf lieben zu lernen — egal, wie die Persönlichkeit beschaffen ist.“ Bereits in ihrem Bestseller *„Amo ergo sum — Ich liebe, also bin ich“* (Arbor 2002) hatte Christina Kessler die Evolution des Bewusstseins durch das archaische, das matriachale und das patriarchale Paradigma hindurch bis zur „Wiedergeburt im wahren Selbst“ beschrieben. In *„Herzensqualitäten — Die Intelligenz der Liebe“* (Integral 2005) führt sie nun den Leser durch 33 „Tore“, eben die Herzensqualitäten, ins Innerste seines Wesens zur Entfaltung der Liebe.

Roland Ropers sprach für *VISIONEN* mit Christina Kessler.

Roland R. Ropers: Wir leben in einer fortschrittsgläubigen Welt, in der sich der Mensch von seinem innersten Zentrum zu entfernen und an einer verführerischen Peripherie im Außen zu verlieren droht. Er gerät im wahrsten Sinne des Wortes „außer sich“. Aber Sie sehen den echten Fortschritt unserer Zeit in der Rück- und Heimkehr des Menschen zu sich selbst. Der legendäre Münchner Komiker und Philosoph Karl

Valentin hatte einen wunderbaren Ausspruch geprägt: „Ich muss jetzt mal nach Hause gehen, um nachzuschauen, ob ich überhaupt da bin!“ Welchen Weg müssen wir einschlagen, um für uns alle den Himmel auf Erden zu schaffen?

Christina Kessler: Karl Valentins humorige Weisheit ist wirklich köstlich und trifft den Kern der Sache genau. Die Heimkehr des Menschen zu sich selbst — Selbstrealisation — ist ein ontologischer Prozess: Das Selbst wird zu dem, was es ist, indem es erkannt und gelebt wird. Überhaupt ist Humor eine hohe Herzensqualität. Es ist die Fähigkeit, hinter den Unvollkommenheiten des Lebens das Vollkommene zu erblicken. Und hier sind wir schon mitten in der Beantwortung Ihrer Frage: Welchen Weg müssen wir einschlagen, um den Himmel auf die Erde zu holen, um heimzukehren?

Die Sehnsucht nach Vollkommenheit ist die Urantriebskraft des Menschen — Eros im Platon'schen Sinne. Es ist jene Energie, die Wachstum, Entwicklung und Kreativität ermöglicht; die — so könnte man sagen — mit dem Puls der Evolution einhergeht.

Im Zeitalter des Materialismus und der Ratio wurde die Erfüllung dieser Sehnsucht fast durchweg im Außen gesucht: in Besitz, Geld, Macht, Sex, Konsum, aber auch in Ideologien oder übertriebenem Körperkult. Dadurch ver-

lor der Mensch die Anbindung an seinen innersten Wesenskern. Er spaltete sich von sich selbst ab, verstrickte sich in Äußerlichkeiten und wurde zunehmend abhängig davon.

Es lässt sich wohl mit Recht sagen: Der moderne Mensch lebt in einem Bewusstseinszustand der Trennung. Er hat seine eigene Hölle geschaffen. In der Hölle schmoren die Sünder, so heißt es. Das Wort „Sünde“ kommt von „sondern, sich absondern“. Aber nicht nur von sich selbst ist der heutige Mensch getrennt, auch von seinen Mitmenschen und der Natur.

Durch die Vorherrschaft der Ratio (der analysierenden Intelligenz; Anm.d.Red.) wurde unser Kosmos in seine kleinsten Details zerlegt, doch wie diese Details zusammenpassen, das weiß — fast — keiner mehr. Auch das ist Trennung. Auf dem „Nährboden“ eines solchen Trennungs- und Mangelbewusstseins können nur Orientierungslosigkeit, Frustration, Verwirrung und Gefühle der Sinnlosigkeit entstehen.

„Involution“ — der Weg ins Innere, Geistige

Heute sind wir am äußersten Ende der Trennung angelangt. Auch haben wir alle möglichen Formen der Suche nach Erfüllung im Außen erforscht und können nun mit Sicherheit sagen, dass wir am falschen Ort gesucht

„Am Anfang war alles beisammen. Dann kam der Verstand und machte Ordnung.“

(Wolf Wondratschek)

haben. Folglich treibt uns die unablässig drängende „Sehnsucht“ nun fast von selbst in die andere Richtung — nämlich nach innen. Der Evolutionsimpuls schlägt die umgekehrte Richtung ein und wird zur „Involution“.

Über die Beschaffenheit des Inneren legt die Psychologie Zeugnis ab, das Innerste gehört zum Bereich der Mystik. Erst dem Mystiker offenbart sich in Gänze die Vollkommenheit des Seins — das Wahre, Gute und Schöne, wie Platon es bezeichnete. Erst die mystische Erfahrung öffnet den Blick für den subtilen Zusammenhang aller Formen der Existenz. Erst in der tiefsten Tiefe unseres Selbst erfahren wir, dass alles mit allem verbunden ist. Nicht nur auf der horizontalen Ebene der materiellen Wirklichkeit, sondern auch auf einer vertikalen Ebene; einer Ebene, die sich durch die Teilhabe alles Existierenden an einem gemeinsamen geistigen Urgrund ergibt. Dort, und nur dort — in unserem wahren Selbst — finden wir den wahren Himmel: die unvergängliche Wahrheit, die Einheit alles Seienden, unser eigenes nonduales Selbst — *Ganzheit*.

Wollen wir aus einer gespaltenen Welt in den Himmel der Ganzheit, des Ein-Klangs, der Verbundenheit und des Ein-Verständnisses gelangen, gilt es den Weg der Liebe einzuschlagen. Denn Liebe ist das Prinzip der Verbindung. Somit ist Liebe das religiöse Phänomen schlechthin (*religere* — *rückverbinden*). Der Weg der Liebe führt direkt zum Kern der Religion, aller Religionen — nämlich mitten hinein in die mystische Erfahrung.

Sie bezeichnen die Liebe, die weit mehr als ein Gefühl ist, als die Grundstruktur des Universums. Eine wunderschöne Metapher. Welche Voraussetzungen müssen wir schaffen, damit wir die bedingungslose Liebe des Kosmos ständig im Blick haben?

CK: Ganz einfach: wir müssen die Trennung-illusion erkennen und alle trennenden Denk-, Verhaltens- und Handlungsmuster in verbindende verwandeln. Wenn ich „einfach“ sage, dann meine ich die Theorie. Im tatsächlichen Leben erweist sich diese Aufgabe als eine der größten Herausforderungen, denen ein Mensch begegnen kann. Geht es dabei doch buchstäblich darum, über sich selbst hinaus-

zuwachsen. Über sein kleines, mentales Ich, das ihm ständig vorgaukelt, ein vom Ganzen getrenntes Etwas zu sein und daher eine ständige Gefahrenquelle für selbstsüchtiges, ego-gesteuertes, sprich: trennendes Verhalten darstellt.

Die erste Schwierigkeit dabei ergibt sich schon aus der Tatsache, dass wir trennendes und verbindendes Verhalten überhaupt erst einmal unterscheiden lernen müssen. Alle Formen egoistischer Spaltung äußern sich in Negativität, Destruktivität oder Lieblosigkeit. Sie veranlassen uns zu Manipulation und Projektion und fühlen sich miserabel an.

Aus der Liebe kommendes Denken, Fühlen und Handeln vermittelt uns dagegen Gefühle der Stimmigkeit, des Wohlgefühls, der Ganzheit; seine Auswirkung ist immer positiv und konstruktiv. Um diese subtilen Unterschiede jedoch erkennen zu können, müssen wir die Liebe *leben*.

Gelingt uns dies, erfahren wir das Wunder: dass wir selbst Liebe sind! Ja, dass es auf der Ebene der Wahrheit gar nichts anderes gibt als Liebe. Liebe ist das Prinzip der Verbindung. Alles ist mit allem verbunden. Folglich muss Liebe die Grundstruktur des Universums sein.

So ist die Verwirklichung der Liebe derselbe ontologische Prozess wie die Verwirklichung des Selbst. Die Liebe wird zu dem, was sie ist, indem sie erkannt und gelebt wird. Das wahre Selbst ist Liebe.

Sie weisen immer wieder darauf hin, wie bedeutungsvoll der Denkmusterwechsel vom Entweder-oder zum Sowohl-als-auch ist. Erst im Letzteren ist Ihrer Meinung nach eine kollektive Heilung jener tiefen Wunden möglich, die das Patriarchat in unserem Menschsein hinterlassen hat. Wie stellen Sie sich die Heilung von Mensch und Kosmos zukünftig vor?

CK: Alle Formen von Entweder-oder führen zu Spaltung und in der Folge zu Ablehnung, Intoleranz und Dominanzstreben, zu Absolutheits- und Machtansprüchen. Entweder-oder ist ein Synonym für Spaltung. Es wurde zum typischen Merkmal einer Epoche, die durch die Vorherrschaft der Ratio geprägt wurde — und noch immer wird. In meinen Büchern spreche ich von der Epoche des Patriarchats, denn die Vorherrschaft der Ratio ging Hand in Hand mit der Vorherrschaft des Mannes in Wirtschaft, Gesellschaft und Religion.

Jedwede Entweder-oder-Einstellung begünstigt ein lineares, ausgrenzendes Denken, verleitet zur Konstruktion von künstlichen Hierarchien, zur Fixierung auf Unterschiede und

Herzensqualitäten...

bestehen aus jenen Eigenschaften der Liebesintelligenz, die im Menschen angelegt sind, um in Harmonie mit dem Ganzen zu gelangen:

1. Ebene: Befreiung von geistigen Begrenzungen

Bereitschaft
Bejahung
Wahrhaftigkeit
Mut
Willenskraft
Akzeptanz
Selbstachtung
Selbsterkenntnis
Verantwortung
Vergebung
Integrität

2. Ebene: Verbindung von Herz und Verstand

Klarheit
Vertrauen
Offenheit
Disziplin
Gehorsam
Demut
Aufmerksamkeit
Achtsamkeit
Konzentration
Balance
Geduld

3. Ebene: Soziale Intelligenz und kosmisches Bewusstsein

Kommunikation
Freundschaft
Mitgefühl
Toleranz
Wertschätzung
Humor
Friede
Hingabe
Bedingungslosigkeit
Freiheit
Dankbarkeit

Liebe

IST DIE GRUNDSTRUKTUR DES UNIVERSUMS

individuelle Interessen. Krieg, Gewalt und Ausbeutung sind die Folgen. Dies trifft nicht nur auf das Kollektive zu, sondern ebenso gut auf das Individuum. Der patriarchale Mensch entbehrt einer natürlichen Integrität. Er hat keinen Kontakt mehr zu seiner inneren Stimme, und daher ist er sich selber Feind.

Ein gesundes Sowohl-als-auch dagegen lässt uns das Gemeinsame hinter dem Unterschiedlichen, das Universale hinter dem Individuellen, das Immer-Gleiche hinter dem Sich-ständig-Verändernden, das Ewige im Hier und Jetzt erkennen. Dies führt nicht nur zur Rückverbindung des Menschen mit der äußeren Natur und seiner inneren Wesensnatur, sondern auch zu neuen, nie da gewesenen Bindungen zwischen Völkern, Nationen, Kulturen, Konfessionen, Generationen und wissenschaftlichen Disziplinen. In letzter Konsequenz führt es zu einem neuen, integralen Verständnis von Mensch und Gott. Gott wird nicht mehr ins Außen projiziert, ins Jenseits, in einen weit entfernten Himmel. Der Himmel und das Göttliche, der Urgrund allen Seins sind in unserem eigenen Innersten zu finden, im Herzen eines jeden Menschen, im Herzen der Menschheit.

Sowohl-als-auch wird somit zum Synonym für Integration, Ganzheit und Harmonie auf individueller, globaler und kosmischer Ebene. Das griechische Wort *harmos* verweist auf die Fähigkeit, vormals Getrenntes zu etwas Neuem zu verbinden. So stelle ich mir Heilung vor.

Der von Ihnen gelehrte Weg der Selbst-Realisation führt ganz wesentlich zur Selbst-Liebe, die offenbar für viele ein großes Hindernis darstellt. Können Sie in wenigen Worten die Essenz Ihrer Weg-Begleitung zum Urgrund eines Menschen skizzieren?

CK: Jeder spirituelle Weg ist eine *via purgativa*, ein Reinigungsweg, der auf die Befreiung — das Leer-Werden — von geistigen Begrenzungen abzielt. Aus dem bisher Gesagten geht hervor, dass es sich bei diesen Begrenzungen vor allem um Trennungsmuster handelt.

Neu ist wahrscheinlich die Sichtweise, dass die meisten dieser Muster gar nicht durch unsere eigene Erfahrung entstanden sind, sondern ihre Wurzeln in einer kulturellen Konditionierung haben. Wir müssen uns vorstellen, dass jeder Erdenbürger in ein bestimmtes Weltbild und Denkmodell hineingeboren wird und von Geburt an die dort vorherrschenden Anschauungen übernimmt, ohne jemals deren Herkunft oder Stimmigkeit zu hinterfragen. Früher suchte man in der Familie, bei Eltern und Erziehern nach den Ursachen für

Muster, Blockaden, Ängste und Neurosen. Nehmen wir jedoch eine etwas erweiterte Perspektive ein, so erkennen wir, dass auch Eltern und Erzieher lediglich Überträger kultureller Konditionierungen sind, dass das Begrenzungspotential also im System selber liegt. Die Erforschung der typischen patriarchalen Denkstrukturen spielt daher eine zentrale Rolle bei *Amo ergo sum*. („Ich liebe, also bin ich“)

Damit einher geht die Suche nach neuen — verbindenden! — Denk- und Ausdrucksfor-



„Der Himmel und das Göttliche, der Urgrund allen Seins sind in unserem eigenen Innersten zu finden, im Herzen eines jeden Menschen, im Herzen der Menschheit.“

men. *Amo ergo sum* ist eine Philosophie der Liebe, und jede Liebesphilosophie ist immer auch eine Gegenwartsphilosophie. Es geht darum, die Liebe zu *leben*, hier und jetzt. Liebe lässt sich weder nachholen noch auf die Zukunft vertagen. Hier und jetzt will sie gelebt werden, um ihre Wirkung entfalten zu können.

An dieser Stelle kommen die Herzensqualitäten ins Spiel. Herzensqualitäten sind Eigenschaften, die uns befähigen, das Leben, uns selbst und die anderen liebevoll anzunehmen, aus Leid zu lernen, unter allen Umständen zu wachsen, Negatives in Positives und Schmerz in Freude zu verwandeln. Tatsächlich geht es in erster Linie um die Erfahrung der Selbstliebe, denn erst wenn wir uns selbst annehmen und wertschätzen, erst wenn wir es uns selbst erlauben, *unser* Leben zu leben, können wir andere dauerhaft lieben.

Auf diese Weise findet Rückverbindung und Transformation statt. Wir erkennen uns selbst als Geist, der sich in Liebe verströmt. Zuallererst strömt dieser Geist in unsere individuellen

Anlagen, Talente und Persönlichkeitsmerkmale, beatmet und befeuert unser individuelles Potential. Inspiration findet statt. Wir werden lebendig. In der Folge lernen wir dieses Potential Schritt für Schritt zu entfalten, bis hin zur Verwirklichung unserer höchsten Vision, einer Vision, die stets dem Wohl des Ganzen dient.

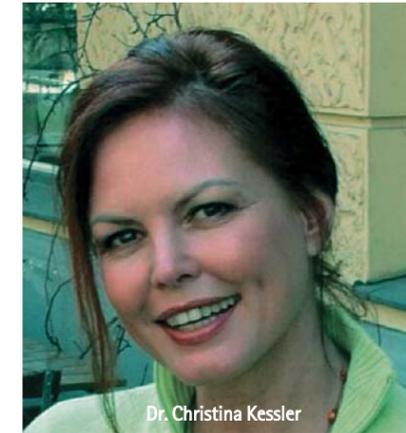
Meine gesamte Arbeit orientiert sich am Vorbild des Phönix-Mythos. Neu ist jedoch, dass nicht mehr linear, sondern multidimensional gearbeitet wird. So erfolgt die Rückschau in die Vergangenheit, die Aufarbeitung alter Muster und Konditionierungen nicht etwa als erste Etappe des Weges, sondern *während* wir uns vorwärts — auf unser Ziel zu — bewegen. Vergangenheit und Zukunft werden sozusagen in die Gegenwart integriert. Auf diese Weise erhalten Vergangenheitsbewältigung, Schattenarbeit und Visionssuche einen unmittelbaren Gegenwartsbezug. Dadurch wird der Weg kürzer, aber auch intensiver.

Der sich abzeichnende Bewusstseinsfortschritt lässt eine deutliche Verlagerung vom Gehirn zum Herzen erkennen. Die Überbewertung intellektueller, kühler Verstandesaktivitäten („super brain“, „master mind“) weicht der liebevollen Hinwendung zum Herzen und der Entdeckung vieler bisher ungeahnter Qualitäten. Wir brauchen dringend eine lebendig erhaltende „Kardiosophie“, eine Weisheit des Herzens. Welche Herzensqualitäten sind Ihrer Ansicht nach bisher unentdeckt oder unterentwickelt gewesen?

CK: Generell würde ich sagen, dass in der bisherigen Menschheitsgeschichte all jene Herzensqualitäten, die zur Autonomie und Selbstverantwortung des Individuums führen, unentdeckt blieben, ja vom System absichtlich beschnitten wurden. Die traditionelle patriarchale Gesellschaft, die auf Macht und künstlicher Autorität beruhte, funktionierte nur, indem sie gefügige, kleinlaute, stereotype Bürger heranzüchtete. Unter Gehorsam verstand man das Befolgen von Befehlen, Vorschriften, Gesetzen und Dogmen. Demut war gleichbedeutend mit Selbstaufgabe. Selbsterkenntnis und Selbstachtung wurden schlichtweg verhindert, geistige Freiheit nicht selten mit dem Tode bestraft. Die Fähigkeiten der Wertschätzung und des Mitgefühls blieben auf die eigene Familie beschränkt. Achtsamkeit war dem Osten vorbehalten; in der westlichen Imagekultur fielen Wahrhaftigkeit und Authentizität unter den Tisch. Wirkliche Akzeptanz ist den meisten Menschen fremd, und Toleranz muss kollektiv erst noch entwickelt werden. Auch Fähigkeiten wie Lebensbejahung — ein unbedingtes Ja zum Leben und zu allem, was es bringt — waren nicht im Interesse des Systems, hätten sie uns doch mutig, ja sogar übermütig werden lassen können!

Vor allem aber wurden uns die spirituellen Herzensqualitäten vorenthalten, jene Qualitäten, die uns an das Transpersonale anzubinden und die Intelligenz der Liebe zu erschließen vermögen. Diese wurden geschickt in ihr Gegenteil verkehrt, um ihr Potential unkenntlich zu machen und im Verborgenen zu halten.

Gehorsam, Demut, Hingabe und Bedingungslosigkeit zählen zu diesen spirituellen Qualitäten. Gehorsam ist die Fähigkeit, auf die eigene innere Stimme zu hören und ihr zu folgen. Demut ist der Mut, seinen *persönlichen* Willen in den Dienst des überpersönlichen, göttlichen Willens zu stellen. Erst durch die Eigenschaft der Demut vereinen sich das Persönliche und das Überpersönliche. Erst dadurch werden wir empfänglich für die



Dr. Christina Kessler

Wahrheit. Und erst die Hingabe an die Liebe ermöglicht uns wirkliche Selbstrealisation.

Herzensqualitäten sind ein Synonym für Tugenden. Der Sinn der Tugenden lag bisher in der Vermeidung des Bösen, und dieses Böse wurde von Außen definiert. Herzensqualitäten sind aber viel mehr. Sie erschließen uns den Zugang zum Wahren, Guten und Schönen, zum kosmischen Bewusstsein, zur impliziten Ordnung und den universalen Gesetzen. Sie führen in unser eigenes Herz, an die Quelle unseres ursprünglichen Potentials, die gleichzeitig die Urquelle aller Existenz ist.

Sie bezeichnen die Liebe als den Klang der Wahrheit, der seit Urzeiten in uns schwingt. Was können wir konkret tun, um stärker in das Krafffeld von Wahrheit und Wirklichkeit hineinzugeraten? Welchen Beitrag können wir zu einer universellen Weltordnung leisten?

CK: Lieben, lieben, lieben. Lieben ohne Ende. Die Liebe *leben*. Nicht nur denken. Liebe lässt sich nicht erdenken. Hier und jetzt, in jedem Augenblick und unter allen Umständen will sie gelebt werden.

Liebe leben heißt: Herzensqualitäten entwickeln. Herzensqualitäten sind die Facetten der Liebe. Dadurch stehen sie in einem unmittelbaren Zusammenhang miteinander. Sie bilden ein Mandala. Dieses Mandala ist das genaue Spiegelbild des kosmischen Mandalas auf der Ebene des menschlichen Bewusstseins. Das will sagen: Wenn wir die Liebe leben, erhalten wir Zugang zu den kosmischen Harmoniesignalen, die dann durch uns zu wirken beginnen; einfach deshalb, weil wir sie nicht mehr durch egoistische Strukturen blockieren.

Liebe als das Prinzip und die Energie der Verbindung verknüpft unser individuelles mit dem kosmischen Bewusstsein. Dadurch ent-

steht ein Energie- und Informationsfeld, welches ich das Krafffeld von Wahrheit und Wirklichkeit nenne.

Durch die Verbindung zweier Pole entsteht immer Energie. Liebe ist Lebensenergie. Sie trägt die Information der universalen Harmoniesignale. Das heißt: sie ist der uranfängliche Schöpfungsimpuls, Logos, der Klang der Wahrheit, der sich in die Welt der Form, in die Wirklichkeit, *entfaltet*.

Das Faszinierende dabei ist, dass uns die Liebe ja auch rückverbindet mit der Wahrheit, uns sozusagen in die Wahrheit *einfallt* - indem wir die Herzensqualitäten leben. Hier können wir von Ethos sprechen. Ethos und Logos gehen Hand in Hand, synchron. Wenn wir in das Krafffeld von Wahrheit und Wirklichkeit eintreten, werden zunehmend akasale Synchronizitäten — Fügungen, Wunder — unser Leben bestimmen. Das kausale Prinzip des Karma wird dabei transzendiert, aus Unwissenheit und Trennung erzeugtes Leid zum großen Teil überwunden.

Daran können wir die überragende Bedeutung der gelebten Liebe sehen. Unser Beitrag zu einer universellen Weltordnung kann daher nur sein, ein global akzeptiertes Wertesystem zu erschaffen, das auf Herzensqualitäten basiert.

Das Buch

Christina Kessler: *Herzensqualitäten — Die Intelligenz der Liebe*. Integral, 2005. ISBN 3-7787-9153-2 Euro 14,90

Weitere Werke von Christina Kessler: *Amo ergo sum — Ich*

liebe, also bin ich (Heyne TB, 2006) *Amo ergo sum — Das Arbeitsbuch* (Heyne TB, 2005)

Seminar-Info & Kontakt:

Amo ergo sum, Organisationsbüro, Am Erlbach 7, D-82386 Oberhausen. Weitere Infos auf der Website: www.christinakessler.com