

Ich bin ein Teil des Ganzen

Was kann dieser vielzitierte Ausspruch aus wissenschaftlicher, gesellschaftlicher, spiritueller und ökologischer Sicht bedeuten? Wo überall taucht dieser Gedanke auf, wie befruchten und ergänzen sich die unterschiedlichen Blickwinkel gegenseitig?

Simone Brietzke, Mai 2025

(Mein Hintergrund: Biologin, idealistische Person, interessensmäßige Theologin, spiritueller Mensch)



Warum fällt es uns so schwer umzusetzen, was wir eigentlich wissen, was gut wäre? Welcher Perspektivwechsel könnte dabei helfen, wirklich etwas zu verändern?

1. A. Das bin ich als **getrenntes Wesen** – sich wahrnehmen, abklopfen, Abstand zum anderen wahrnehmen, Füße aufstampfen und von Boden heben – wir sind losgelöst, getrennt
2. Unter grünendem Baum: **Atemluft – Kohlendioxid – Sauerstoff**, Austausch mit Pflanzen u Tieren – wer hat diese Luft schon alles eingeatmet, in welchen Körpern war diese Luft schon alles verbaut?
3. Apfel, was sonst Essbares im Umfeld ist: **Nahrung** – wir nehmen andere Lebewesen in uns auf, wir scheiden aus, was idealerweise wieder auf Feldern landet u neuen Kreislauf schließt; jede Zelle unseres Körpers alle 7 Jahre ausgetauscht – wir sind biologisch nicht konstant, sondern in Fluss
4. **Sonnenlicht, Kosmos**: (fast) alles Leben auf Erde basiert auf Sonnenlicht, Pflanzen bauen Substanz mit Hilfe von Sonnenenergie auf - wir sind gebaut aus Sonnenlicht

Unser materieller Anteil – gebaut aus Sternenstaub!

5. **Wir sind ein Ökosystem**: Nur zehn Prozent der Zellen in unserem Körper sind menschlich, die restlichen 90 Prozent sind Bakterien, Einzeller, manchmal auch Mehrzeller. Darmbakterien liefern uns wichtige Vitamine, Hautbakterien schützen vor Infektionen.
6. Sich genau anschauen und umhören: **Wie entstehen Sinneseindrücke** – vor allem wo? Es gibt da draußen keine Farben, nur Lichtwellen, Farben entstehen in unserem Gehirn; Schallwellen sind eigentlich nur Druckwellen – unsere Ohrschnecke und unser Gehirn übersetzen sie in Klänge; wir holen das Außen ins Innere – wo genau endet außen und innen?
7. **Ahnen**: sich unserer Vorfahren bewusst werden; wir tragen ihre Gene fort, ihre Eigenschaften bestimmen unsere Eigenschaften, Aussehen und Fähigkeiten

Alles Leben auf der Erde ist nur einmal entstanden, wir tragen alle den gleichen genetischen Code – wir sind alle Teile des selben Baumes des Lebens

Das waren einige chemisch-physikalische-biologische Zusammenhänge. Aber wir sind ja nicht nur unsere Körper, sondern auch unsere Psyche. Ist diese getrennt? Wie verhält es sich mit unserem Geist? Oder wir als in einer Gesellschaft lebende Individuen – sind wir getrennt?

8. Unsere Psyche, unsere psychologischen Eigenschaften – von was können wir wirklich sagen, dass es ganz genuin Ich bin, welche persönlichen Charakteristika haben wir nicht irgendwie durch die Wechselwirkung mit unseren Eltern, Umfeld, Lehrern, Lebensumständen etc. erworben? (Und wenn es Ich ist – wieviel mag davon genetisch sein, wieviel wirklich „seelisch“?)
9. Wir als Individuum unter anderen Menschen, wir als soziale Wesen – es ist erwiesen, dass ein Säugling ohne Zuwendung von anderen Menschen nicht überlebt; die meisten Menschen leiden ohne soziale Kontakte – wir können dauerhaft als Einzelwesen nicht gut leben.

10. Wir in einer **wirtschaftenden, arbeitsteiligen Gesellschaft**: Welche lebenswichtigen Produkte und welche Dienstleistungen für unsere Grundbedürfnisse können wir uns selbst alleine herstellen und erfüllen? Wir sind aufs Engste auf die Zuarbeit von anderen angewiesen.

Das waren die Blickwinkel der Natur-, Sozial- und Geisteswissenschaften. Sie alle sagen, dass es mit dem Empfinden von uns als getrennte, unabhängige Einzelwesen eine schöne Illusion ist.

Wenden wir uns nun der Spiritualität zu, und was diese hierzu zu sagen hat.

11. Die **Goldene Regel** – ist noch rein humanistische, vernunftmäßige Logik, andere mit zu berücksichtigen

„Was du nicht willst, das man dir tu', das füg auch keinem andern zu.“

Lukas 6,31: „Was ihr von anderen erwartet, das tut ebenso auch ihnen.“

Islamische Hadithen: „Keiner von euch ist gläubig, solange er nicht für seinen Bruder wünscht, was er für sich selbst wünscht.“

Ähnlich auch in allen anderen großen Religionen seit ca. 400 vor Christus verbreitet.

12. Darüber hinausgehende Empfindungen von Jesus: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ – Oder besser vielleicht sogar: **Liebe deinen Nächsten ALS dich selbst.**

„Was ihr diesen geringsten meiner Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.“ (Matthäus 25,40)

Identität von Jesus und anderen Menschen; Identität von mir und anderen Menschen

Es gibt in psychologischer, sozialer und spiritueller Entwicklung eine Reihe vom Ich (Egozentrisch) zum „Kleinen Wir“ (Ethnozentrisch, meine Familie, mein Stamm, meine Nation) – Großes Wir (Weltzentrisch, alle Menschen) – Ökozentrisch (alle Lebewesen) – Planetenzentrisch (ganze Erde) – Kosmozentrisch (das „alles Umfassende“)

Der Kreis dessen, mit dem man empfindet und für das man sich verantwortlich fühlt, dehnt sich immer weiter aus.

Mystische Strömungen aller Religionen haben diese Reihe von immer größerem Einssein im eigenen Erleben erfahren. Eigene konkrete tiefe emotionale Erfahrung ist viel wirksamer und transformierender als bloßes Wissen oder moralisch-ethische Einsichten. Jesus fordert uns auf, „umzukehren“, das Ich und seine Interessen zu relativieren und seinem Weg zu folgen.

Lehren vom Menschen als „der Krone der Schöpfung“ oder das Denken an rein individuelles Seelenheil entstammen einer frühen Stufe der psycho-spirituellen Entwicklung.

1 B. Alle Wissens- und Erfahrungsbereiche führen jenseits vom Eindruck des isolierten Ichs zum „Großen Ganzen“, den verbundenen und gegenseitig abhängigen Netzen, in denen ein isoliertes Überleben nicht möglich ist. **Warum ist dieser Eindruck trotzdem so hartnäckig und wirkmächtig?** Neurophysiologe Thomas Metzinger (Der Ego-Tunnel): „Das Ich ist als evolutionärer Vorteil entstanden, ist eine Funktion des Gehirns.“ Glauben wir dem Schein oder der Realität?

"Der Mensch ist ein Teil des Ganzen, das wir Universum nennen,
ein in Raum und Zeit begrenzter Teil.
Er erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als abgetrennt von allem anderen
- eine Art optische Täuschung des Bewußtseins.
Diese Täuschung ist für uns eine Art Gefängnis,
das uns auf unsere eigenen Vorlieben
und auf die Zuneigung zu wenigen Nahestehenden beschränkt.
Unser Ziel muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien,
indem wir den Horizont unseres Mitgefühls erweitern,
bis er alle lebenden Wesen und die gesamte Natur in all ihrer Schönheit umfasst."

(aus Albert Einstein: Ideas and Opinions)