

Berührt vom Du – Wenn das Leben tiefer wird

Eine Entdeckungsreise zwischen Gehirn, Glaube und gelebter
Beziehung

von Benjamin Fissler

Einleitung	15
Momente, in denen das Leben tiefer wird	17
Was genau geschieht in solchen Momenten?	17
Was im Gehirn geschieht: 4 Perspektiven	18
1. DMN, TPN und Salienz-Netzwerk: Aufmerksamkeitsmodi des Selbst	18
2. Amygdala, Insula und der emotionale Körper.....	19
3. Spiegelneurone und das mitschwingende Selbst	19
4. Neurotransmitter: Biochemie der Verbundenheit.....	19
Und dennoch: Das Geheimnis bleibt	20
Glaube als Beziehung: Vom Ich zum Du und darüber hinaus	21
Zwischen Ich und Du, und darüber hinaus	21
Das soziale Gehirn: Resonanz und Selbsttranszendenz.....	22
Jesus als Verkörperung der Beziehung.....	23
Von der Resonanz zur Wandlung.....	23
Zwischen Ich, Du und Wir: Die harmonisierte Erfahrung	24
Gott als Beziehung, die geschieht.....	24
Glaube als innerer Resonanzraum	25
Zwischen Ich und Alles: Einheitserfahrungen im Licht von Beziehung und Transzendenz.....	26
Zwei Arten von Einheit: Nonduale Stille und dialogisches Du..	26
Die dritte Möglichkeit: Die dialogische Einheit als Brücke	27
Einheit, die heilt.....	28
Der menschengewordene Gott: Einladung zur Heilung	30

Beziehung heilt.....	30
Entwicklung durch Beziehung.....	31
Und wenn das Ich sich auflöst?	32
Gott als Resonanz	32
Religion als Raum für das Ganze.....	34
Das fühlende Gehirn, und warum wir es brauchen.....	34
Religiöse Erfahrung: Vom Kopf ins Herz	35
Rhythmus, Natur, Gemeinschaft.....	35
Religion: Ein Weg, den wir mitgestalten.....	36
Raum für das Ganze	37
Die vergessene Geburtshelferin der Moderne.....	38
Die Zerschlagung des Clans	38
Vom Kollektivwesen zum Individuum.....	39
Religion: Nicht nur Hemmschuh, auch Hebamme	39
Ein Plädoyer für historische Selbstreflexion	39
Zwischen Kontrolle und Hingabe	41
Ordnung und Disziplin, ein kulturelles Erbe	41
Die Reformation: Freiheit und Fragmentierung	42
Schuld, Trauma und die Sprachlosigkeit nach 1945	42
Die DDR: Kontrolle statt Gefühl.....	43
Tight Culture: Warum Humor schwerfällt	43
Die neuropsychologische Seite: Kontrolle als Selbstschutz	44
Wege zur Lebendigkeit: Gemeinschaft, Spiritualität, Ausdruck	44
Ein leiser Aufbruch.....	45

Die Wunden Jesu: Zur Heilung der Welt.....	46
Verletzlichkeit als Bindungskraft	46
Die heilende Wunde	46
Moltmann-Wendel: „Jesus war verwundet: Wie wir.“	47
Wenn die Welt verletzlich würde	47
Heilung beginnt mit Wahrhaftigkeit.....	48
Mit den Wunden leben, und lieben	49
Der Feind als Schatten	49
Verletzung als Weg, nicht als Identität.....	50
Was heilt, ist Beziehung	50
Zwischen Dogma und Dezentrierung	51
Wenn das Denken starr wird	51
Drei Wege in die ideologische Enge	52
Das Gehirn als Resonanzraum.....	53
Achtsamkeit, Mystik und Ich-Transzendenz	53
Eine moderne Spiritualität als Gegengewicht?	54
Ausblick: Die Welt braucht mehr Wandelbarkeit	55
“In mir ist eine Mauer entstanden ...”	56
Psychologisch: Schutzreaktion gegen Bindungsschmerz	56
Neurobiologisch: TPJ, Selbstgefühl & Schutz	56
Wiederöffnung: Die Mauer wird nicht eingerissen, sie schmilzt57	
Dialogisches Potenzial: Die heilende Beziehung	57
Zwischen den Welten	59
Wenn das Gesetz uns nicht befreit.....	60

Das Paradox der Selbstkontrolle.....	60
Reaktanz: Wenn Moral Trotz erzeugt.....	61
Die Konsequenz: Schuldgefühle, Frustration, Trotz.	61
Vom Verbot zur Vision	61
Der Glaube als Ersatzhandlung?.....	61
Zwischen Psychologie und Gnade.....	62
Die Eucharistie-Szene von Johannes 6: Ein dialogisches und nonduales Leib-Erlebnis	64
Neurowissenschaftliche Perspektive: Nonduale und dialogische Mystik im Leib	64
Die körperliche Dimension: Embodiment und leibliche Vereinigung	65
Synthese: Gotteserfahrung als nonduale dialogische leibliche Einheit.....	66
Bedeutung für moderne Spiritualität und Psychologie.....	66
Wenn Körper beten: Mystische Ekstase zwischen Gott und Geliebtem.....	67
Das Hohelied: Gotteserfahrung als Liebe.....	67
Teresa von Ávila: Süßer Schmerz der <i>Transverberatio</i>	67
Sinnliche Mystik bei Mechthild von Magdeburg	68
Mystische Erfahrungen beim Sex: Möglich und erforscht	68
Liebende Einheit in anderen Traditionen	68
Vom Atem Gottes zum Kuss des Anderen	69
„Einfach nur da“: Ein naturmystisches Erleben in wacher Ruhe	70
Die Geschichte.....	70

Was geschieht im Gehirn?	70
1. Reduktion des Default Mode Network (DMN)	70
2. Hemmung des Temporoparietalen Übergangs (TPJ)	71
3. EEG-Muster: Alpha, Theta, und manchmal Gamma.....	71
4. Herz, Atem und Nervensystem.....	71
5. Das Gefühl des Eintauchens	72
Zwischen den Gedanken: Eine kontemplative Erfahrung aus innerer und neurologischer Perspektive.....	73
Neurophysiologie der Mystik	75
Gott berührt: Leib, Heilung und Begegnung zwischen Theologie und Neurowissenschaft	77
Menschwerdung Gottes im Neuen Testament: „Das Wort wurde Fleisch“	77
Körperliche Resonanz in menschlicher Begegnung: Neurowissenschaftliche Einsichten	78
Leibliche Gottesbegegnung: Neurotheologisch gelesen.....	78
Jesus als Heiler: Eine neurologisch-psychologische Deutung....	79
Wo Wunden leuchten: Vision der versöhnten Menschlichkeit	81
Begegnung statt Meinung: Eine Vision für eine versöhnte Gesellschaft	83
Der Riss geht durch die Gesellschaft.....	83
Alles wirkliche Leben ist Begegnung.....	83
Die spirituelle Dimension: Einheit jenseits des Ichs	84
Der Humanismus als Vorarbeit: Und seine Grenzen.....	85
Die soziopsychologische Krise unserer Zeit.....	85

Eine Vision der Neuen Mitte	86
Die Revolution der Begegnung	86
Dem Anderen begegnen: Spiritualität, Gehirn und die Sehnsucht nach Verbundenheit	87
Was passiert im Gehirn, wenn wir dem „Anderen“ begegnen?	87
Der Andere als Spiegel unserer tiefsten Menschlichkeit	88
Interreligiöse Spiritualität als Weg der Verbundenheit	88
Eine neue Einladung an uns alle	89
Ganz Mensch sein: Die Rückkehr der Beziehung in die Einheitserfahrung.....	90
Zwei Wege zur Einheit: Zwei Deutungen derselben Tiefe.....	90
Die nonduale Sichtweise	91
Die dialogische Sichtweise	91
Eine kleine Geschichte: Die stille Gegenwart.....	91
Was sagt die Forschung?	91
Warum wir die Beziehung brauchen	92
Einheit: Mit dem ganzen Wesen.....	93
Welt und Geist: Wie achtsame Wahrnehmung uns verwandeln kann	94
Welt oder Geist: Ein alter Gegensatz neu gelesen.....	94
Zwei Arten, die Welt zu erleben.....	94
Mystik, Psychologie und Zen: Tore zur Gegenwart.....	95
Was passiert im Gehirn, wenn wir erwachen?.....	96
Eine versöhnte Sicht: Die Welt ist nicht das Problem	96

„Wer bin ich?": Ein innerer Dialog zwischen Ich und dem Ewigen Selbst	97
Das Ewige Selbst: Wer bin ich jenseits von Zeit und Ich?	99
Jenseits des Ich: Die Frage nach dem Ursprung	99
Das Selbst bei C.G. Jung: Mehr als das Ich	100
Spirituelle Erfahrung: Einheit statt Getrenntheit	101
Ein zeitloses Selbst	101
Ein inneres Erwachen	102
Die Rückkehr in das Ewige Selbst	102
Wenn das Ich zerfällt: Warum spirituelle Klarheit oft aus psychischen Krisen entsteht.....	104
Wenn das Ich brüchig wird.....	104
Das Gehirn im Ausnahmezustand	105
Psychische Krisen als Schwellenräume.....	105
Was religiöse Traditionen schon lange wissen	106
Was wir daraus lernen können.....	106
Gott: Kein Platzhalter, sondern Gegenwart	108
„Was tut ihr Besonderes?“ Jesus als Korrektiv moralischer Verzerrung	110
Moralische Selbsttäuschung	110
Die Ethik Jesu als Gegenmittel.....	111
Psychologie trifft Theologie	111
Die Idee des Himmels auf Erden	112
Eingeweiht ins Christusgeheimnis: Was christliche Mystik wirklich meint	114

Die Taufe: Eine geistliche Einweihung	114
Glaube als tiefes Sehen.....	115
Glaube als Verwandlung im Grund der Wirklichkeit	116
Ausklang: Berührt vom Du	118
Zum Autor.....	122

Das Ewige Selbst: Wer bin ich jenseits von Zeit und Ich?

Von der inneren Ganzheit, spirituellen Erfahrung und dem Ursprung des Seins

„Wer bin ich, bevor ich geboren wurde?“

Zen-Koan

„Ehe Abraham war, bin ich.“

Jesus (Johannes 8,58)

„Ich war da, als Gott die Welt erschuf.“

Die Weisheit (Sprüche 8)

„Im Anfang war der Logos ... und alles ist durch ihn geworden.“

Johannesprolog

Diese Zitate stammen aus unterschiedlichen spirituellen Traditionen: Zen, jüdische Weisheit, christliche Mystik. Und doch weisen sie alle in eine ähnliche Richtung. Es gibt eine Dimension des Menschseins, die nicht mit der äußeren Person, dem Ich oder der Zeit identisch ist. Eine tiefere Identität, die nicht erst „wird“, sondern immer schon ist.

Jenseits des Ich: Die Frage nach dem Ursprung

Das Zen-Koan „Wer bin ich, bevor ich geboren wurde?“ klingt zunächst paradox. Aber es zielt nicht auf eine intellektuelle Antwort, sondern auf ein Erleben: Es lädt dazu ein, alle Rollen, Erinnerungen und Vorstellungen loszulassen, bis man an einen inneren Punkt gelangt, an dem nur noch reines Sein bleibt. Eine Präsenz ohne Namen. Ein Gewahrsein, das nicht erst mit der Geburt beginnt.

Eine ähnliche Aussage findet sich im Johannesevangelium. Dort spricht Jesus den rätselhaften Satz: „Ehe Abraham war, bin ich.“, nicht: „war ich“, sondern: „bin ich“. Dieses „Ich bin“ ist keine historische Aussage, sondern Ausdruck einer zeitlosen Wirklichkeit. Ein Hinweis auf ein Sein, das jenseits von Vergangenheit und Zukunft liegt.

Auch die jüdische Weisheitstradition kennt dieses Urprinzip. In den Sprüchen Salomos spricht die personifizierte Weisheit: „Ich war da, als Gott die Welt erschuf.“, als würde die Welt nicht aus dem Nichts entstehen, sondern aus einer tiefen Ordnung, einem geistigen Urgrund.

Und im berühmten Johannesprolog heißt es: „Im Anfang war der Logos ... und durch ihn wurde alles.“ Der griechische Begriff Logos meint hier nicht nur „Wort“, sondern auch Sinn, Struktur, schöpferische Intelligenz, ein geistiger Ursprung, aus dem alles hervorgeht.

Das Selbst bei C.G. Jung: Mehr als das Ich

Auch die Psychologie hat Bilder für dieses tiefere Sein entwickelt. C.G. Jung unterscheidet zwischen dem Ich, unserem bewussten Selbstbild, und dem Selbst, das er als das eigentliche Zentrum der Psyche versteht. Das Selbst umfasst Bewusstes und Unbewusstes, Licht und Schatten, Männliches und Weibliches, das Individuelle und das Universelle. Es ist das Ganze in uns, das immer da ist, auch wenn wir es vergessen haben.

Die Begegnung mit dem Selbst ist keine bloße Idee, sondern oft eine tiefe, manchmal erschütternde Erfahrung. Sie kann sich in Träumen zeigen, in Krisen, in Momenten großer Stille oder Verbundenheit. In solchen Augenblicken spüren Menschen oft etwas, das größer ist als sie, und doch zutiefst vertraut. Etwas, das nicht „außen“ ist, sondern im Innersten.

Jung nennt diesen Prozess Individuation: Das Hineinwachsen in die eigene Ganzheit. Und dieses Wachstum führt paradoxerweise nicht zu mehr Ichhaftigkeit, sondern zu mehr Verbundenheit. Denn das wahre Selbst ist nicht isoliert. Es ist Teil eines größeren Ganzen.

Spirituelle Erfahrung: Einheit statt Getrenntheit

Mystische Traditionen aller Kulturen berichten von Erfahrungen, in denen sich die Grenzen des Ichs auflösen. In der christlichen Mystik spricht Meister Eckhart von einem „Fünklein“ in der Seele, das eins mit Gott ist. In der vedantischen Philosophie Indiens heißt es: „Tat Tvam Asi“, Das bist du. Der Sufi-Dichter Rumi schrieb: „Ich bin nicht dies oder das, ich bin Seele, eins mit allem.“

Solche Aussagen beschreiben keine Träumerei oder Selbstauflösung, sondern eine Erfahrung tiefer Zugehörigkeit: Ich bin nicht getrennt von der Welt. Ich bin nicht ein einzelnes Etwas im Universum, ich bin Teil des Ganzen, ja: Ausdruck des Ganzen.

Diese Erfahrung ist nicht weltfremd. Im Gegenteil, wer das Selbst erkennt, wird oft stiller, klarer, mitfühlender. Denn aus dem Gefühl der Verbundenheit wächst Verantwortung. Und aus der Erkenntnis des Ewigen wächst Gelassenheit.

Ein zeitloses Selbst

Was bedeutet es, wenn wir sagen: „Ich war, bevor ich geboren wurde“? Natürlich nicht im biologischen Sinn. Aber vielleicht in einem geistigen. Vielleicht gibt es in uns eine Dimension, die nicht an Zeit gebunden ist. Einen inneren Raum, der immer da war, wie eine stille Quelle.

C.G. Jung sagte einmal, dass der Mensch ein Gefäß sei, in dem sich der Kosmos selbst erkennt. Vielleicht ist das Ewige Selbst nichts Fremdes, nichts Überirdisches, sondern genau das: Das, was uns mit allem verbindet.

Ein inneres Erwachen

In der Tiefe unserer Seele wartet keine neue Identität. Sondern eine alte Wahrheit: Dass wir getragen sind. Dass wir verbunden sind. Dass wir mehr sind als das, was wir glauben zu sein.

Und vielleicht ist dieses Wissen kein Ziel, sondern eine Heimkehr.

Die Rückkehr in das Ewige Selbst

In der bewussten Wahrnehmung beginnt sich alles zu entkleiden: Die Dinge erscheinen nicht länger als voneinander getrennte Objekte, sondern als lebendiges Zusammenspiel der vier Elemente, Wasser, Wärme, Erde und Luft. Die Welt offenbart sich als eine einzige Bewegung, eine feine Choreografie des Werdens. Und doch liegt in diesem Werden ein stiller Grund.

Mit dem Erkennen dieses Grundes kommt der erste Gedanke zur Ruhe: Der Ich-Gedanke. Jenes Ich, das sich als Zentrum aller Gedanken und Erlebnisse gesetzt hat, als der Denker des Denkens. In seinem Verschwinden fällt auch das Ich-Gefühl, das sich als Grenze zwischen Innen und Außen aufgebaut hatte, in sich zusammen.

Hier beginnt das eigentliche Erwachen: Die autobiografische Erzählung, die Geschichte vom getrennten Selbst, verstummt. Ihre unterschwellige Hintergrundmusik, oft getönt von Sehnsucht, Angst, Verteidigung und Hoffnung, verklingt. Eine tiefere Stille tritt hervor, stiller als jedes Verstummen, die Stille des wahren Ichs, des reinen Gewahrseins, das allem Denken vorausgeht.

Dieses Selbst ist kein Objekt unter anderen, sondern der offene Raum, in dem alles geschieht. Es ist das, was in den Upanishaden als Atman bezeichnet wird, das unsterbliche Selbst, das eins ist mit dem göttlichen Urgrund, dem Brahman. In christlicher Sprache könnte man sagen: Es

ist der Christus in uns, das göttliche Wort, das allem zugrunde liegt und in jedem Augenblick neu geboren wird.

In diesem Seinsgrund entsteht sowohl der Erzähler als auch die Erzählung, und hier endet beides. Alles, was vorher als getrennt, verletzt, verletzend oder suchend erschien, wird erlöst im Erkennen seiner Nicht-Getrenntheit.

Dies ist der Raum, in dem der Heilige Geist im Menschen erwacht, jener Geist der Einheit, der Ganzheit, der Versöhnung. Hier weiß der Mensch sich mehr als nur seine Geschichte, mehr als seine Selbstbilder, mehr als die Konstrukte seiner Vorstellungskraft. Er wird sich bewusst als lebendiges Teilnehmen am ewigen Leben, das ihn lebt, das ihn trägt, das ihn liebt.

Und so beginnt das Vertrauen, nicht als mentale Entscheidung, sondern als natürliche Folge des Erkennens. Es ist ein Sich-Fallenlassen in das große Geheimnis des Seins, das in jedem Augenblick offen daliegt. Denn dieser Augenblick ist immer die Zeit Gottes. Das Jetzt ist der Tempel des Ewigen, jenseits von Entstehen und Vergehen.

Zum Autor

Benjamin Fissler ist Molekularbiologe und arbeitete in der neuroanatomischen Forschung, bevor er in die klinische Arzneimittelentwicklung wechselte. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit der Verbindung von Neurowissenschaft, Psychologie und spiritueller Praxis. Erste Impulse erhielt er durch buddhistische Meditation, später entdeckte er die christliche Mystik neu. Auf seinem Blog Frieden Heute schreibt er über innere Wandlungsprozesse in einer fragmentierten Welt. „Berührt vom Du – Wenn das Leben tiefer wird“ ist sein erstes Buch.