

# Berührt vom Du – Wenn das Leben tiefer wird

Eine Entdeckungsreise zwischen Gehirn, Glaube und gelebter  
Beziehung

von Benjamin Fissler

<b>Einleitung .....</b>	<b>15</b>
<b>Momente, in denen das Leben tiefer wird .....</b>	<b>17</b>
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
<b>Glaube als Beziehung: Vom Ich zum Du und darüber hinaus.....</b>	<b>21</b>
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
<b>Zwischen Ich und Alles: Einheitserfahrungen im Licht von Beziehung und Transzendenz.....</b>	<b>26</b>
Zwei Arten von Einheit: Nonduale Stille und dialogisches Du..	26
Die dritte Möglichkeit: Die dialogische Einheit als Brücke .....	27
Einheit, die heilt.....	28
<b>Der menschgewordene Gott: Einladung zur Heilung .....</b>	<b>30</b>

Beziehung heilt .....	30
Entwicklung durch Beziehung.....	31
Und wenn das Ich sich auflöst? .....	32
Gott als Resonanz .....	32
<b>Religion als Raum für das Ganze.....</b>	<b>34</b>
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
<b>Die vergessene Geburtshelferin der Moderne.....</b>	<b>38</b>
Die Zerschlagung des Clans .....	38
Vom Kollektivwesen zum Individuum.....	39
Religion: Nicht nur Hemmschuh, auch Hebamme .....	39
Ein Plädoyer für historische Selbstreflexion .....	39
<b>Zwischen Kontrolle und Hingabe .....</b>	<b>41</b>
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

<b>Die Wunden Jesu: Zur Heilung der Welt.....</b>	<b>46</b>
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
<b>Mit den Wunden leben, und lieben .....</b>	<b>49</b>
Der Feind als Schatten.....	49
Verletzung als Weg, nicht als Identität.....	50
Was heilt, ist Beziehung .....	50
<b>Zwischen Dogma und Dezentrierung .....</b>	<b>51</b>
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
<b>“In mir ist eine Mauer entstanden ...” .....</b>	<b>56</b>
Psychologisch: Schutzreaktion gegen Bindungsschmerz.....	56
Neurobiologisch: TPJ, Selbstgefühl & Schutz .....	56
Wiederöffnung: Die Mauer wird nicht eingerissen, sie schmilzt	57
Dialogisches Potenzial: Die heilende Beziehung .....	57
<b>Zwischen den Welten .....</b>	<b>59</b>
<b>Wenn das Gesetz uns nicht befreit.....</b>	<b>60</b>

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
<b>Die Eucharistie-Szene von Johannes 6: Ein dialogisches und nonduale Leib-Erlebnis .....</b>	<b>64</b>
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
<b>Wenn Körper beten: Mystische Ekstase zwischen Gott und Geliebtem.....</b>	<b>67</b>
Das Hohelied: Gotteserfahrung als Liebe.....	67
Teresa von Ávila: Süßer Schmerz der <i>Transverbatio</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
<b>„Einfach nur da“: Ein naturmystisches Erleben in wacher Ruhe</b>	<b>70</b>
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
<b>Zwischen den Gedanken: Eine kontemplative Erfahrung aus innerer und neurologischer Perspektive.....</b>	<b>73</b>
Neurophysiologie der Mystik .....	75
<b>Gott berührt: Leib, Heilung und Begegnung zwischen Theologie und Neurowissenschaft .....</b>	<b>77</b>
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
<b>Wo Wunden leuchten: Vision der versöhnnten Menschlichkeit ....</b>	<b>81</b>
<b>Begegnung statt Meinung: Eine Vision für eine versöhnte Gesellschaft .....</b>	<b>83</b>
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
<b>Dem Anderen begegnen: Spiritualität, Gehirn und die Sehnsucht nach Verbundenheit .....</b>	<b>87</b>
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
<b>Ganz Mensch sein: Die Rückkehr der Beziehung in die Einheitserfahrung.....</b>	<b>90</b>
Zwei Wege zur Einheit: Zwei Deutungen derselben Tiefe.....	90
Die nonduale Sichtweise .....	91
Die dialogische Sichtweise .....	91
<b>Eine kleine Geschichte: Die stille Gegenwart.....</b>	<b>91</b>
Was sagt die Forschung? .....	91
Warum wir die Beziehung brauchen .....	92
Einheit: Mit dem ganzen Wesen.....	93
<b>Welt und Geist: Wie achtsame Wahrnehmung uns verwandeln kann .....</b>	<b>94</b>
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
<b>Das Ewige Selbst: Wer bin ich jenseits von Zeit und Ich? .....</b>	<b>99</b>
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
<b>Wenn das Ich zerfällt: Warum spirituelle Klarheit oft aus psychischen Krisen entsteht.....</b>	<b>104</b>
Wenn das Ich brüchig wird.....	104
Das Gehirn im Ausnahmestand .....	105
Psychische Krisen als Schwellenräume.....	105
Was religiöse Traditionen schon lange wissen .....	106
Was wir daraus lernen können.....	106
<b>Gott: Kein Platzhalter, sondern Gegenwart .....</b>	<b>108</b>
<b>„Was tut ihr Besonderes?“ Jesus als Korrektiv moralischer Verzerrung .....</b>	<b>110</b>
Moralische Selbstdäuschung .....	110
Die Ethik Jesu als Gegenmittel.....	111
Psychologie trifft Theologie .....	111
<b>Die Idee des Himmels auf Erden .....</b>	<b>112</b>
<b>Eingeweiht ins Christusgeheimnis: Was christliche Mystik wirklich meint .....</b>	<b>114</b>

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

## **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 tieferen 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 paradoxe Weise 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.