

Selbstentfremdung – aus der Perspektive des Individuums und der Gesellschaft

Ein Gespräch zwischen Ruth Schweikert (Schriftstellerin) und Sarah Radelfinger (Körperpsychotherapeutin)

Transkribiert von Eva Kaul

Ruth Schweikert (RS): Ich verstehe das Thema natürlich nicht als Fachperson. Es gibt ja den Begriff der Selbstentfremdung als ein Krankheitsbild im psychologisch-psychiatrischen Sinne. Mich interessiert ein etwas breiterer Ansatz, nämlich die Frage: Was ist überhaupt Selbstentfremdung? Aus der gesellschaftlichen Perspektive gesehen ist Selbstentfremdung ein unumkehrbarer zivilisatorischer Prozess: Was wir im weiteren Sinne Kultur nennen, nämlich Nutzbarmachung, Umgestaltung und Meistern der Natur, ist nur zum Preis der Entfremdung von der Natur zu haben.

Sarah Radelfinger (SR): Auch in der Entwicklung des Individuums ist das Erleben von Selbstentfremdung unabdingbar. Mit der Geburt gelangen wir von der Einheit in die Dualität und erleben Trennung. Die psychologischen Themen, die wir subjektiv mit dieser kollektiven Erfahrung verknüpfen, sind von den ersten zwischenmenschlichen Beziehungen und dem je eigenen Wesen beeinflusst.

RS: Gleichzeitig entwickelt sich in dieser Erfahrung von Getrenntsein aber auch die Erfahrung von Individuum im wörtlichen Sinne als Unteilbares. Indem das Baby die Mutter anschaut und von ihr angeschaut wird, erlebt es ein Anderes, ein Du, das von ihm getrennt ist – und dadurch erlebt es sich als Ich.

SR: Genau. Und wenn das Baby in dieser Beziehung ein Gefühl von Bindung und Geborgenheit erlebt, sich in seinem Wesen wahrgenommen und gespiegelt fühlt, erfährt es sich selbst als Einheit. Diese Erfahrung ermöglicht ihm, das Getrenntsein auszuhalten. Zu unserer menschlichen Bedingtheit gehört eben auch diese erste Trennung, diese Erfahrung von existentieller Verlassenheit.

RS: Ich denke jetzt grad an die Kunst: Denn Kunst tut ja nichts anderes, als dieses Empfinden von Entfremdung oder Trennung zu benennen oder zu zeigen. Wie du gesagt hast, ist es gar nicht möglich, diese Empfindung nicht zu haben. Sie gehört zur menschlichen Existenz. Wie geht denn aber die Gesellschaft damit um? Unsere Gesellschaft kompensiert die Erfahrung von Getrenntsein ja auch über die Technologie der allumfassenden Vernetzung: Ich kann mich jederzeit irgendwo „anschiessen“, bin permanent mit allen und allem verbunden. Das ist eine riesige Auflösungs- und Verschmelzungsfantasie.

SR: Ich sehe die heutige Technologie auch als einen riesigen Versuch, das Getrenntsein zu überwinden. Paul Virilio benennt das als „rasenden Stillstand“. Wir sind in einem unglaublichen Tempo, in einer unglaublichen Geschwindigkeit, und gleichzeitig steht etwas still. Dieser Stillstand hat mit existentiellen Fragen zu tun: Wo bin ich? Wer bin ich? Was bin ich? Was geschieht in mir? Wenn wir uns dem Getrenntsein stellen, dann tauchen diese existentiellen Fragen auf.

RS: Man könnte ja auch sagen, der Mensch habe sich in diesem Getrenntsein wunderbar eingerichtet. Ich kann mich permanent irgendwo anschliessen. Das geht fast bis ins physische Empfinden hinein: Ich bin angeschlossen, ich habe Zugang zur Welt. Hier ist ein Laptop, der

antwortet mir in gewisser Weise. Zeitgleich mit dem, was auf der Welt geschieht, kann ich es auch sehen. Zugleich komme ich aber damit in eine Art Ohnmachtssituation. Denn was auch immer ich tue oder tun könnte, ist vollkommen obsolet, hat keine Wirkung. Die Welt, die ich wahrnehme, ist riesengross - und die Wirkung, die ich haben kann, ist lokal begrenzt. Das was ich tue, kann wirksam werden im begrenzten Kreis meiner Mitmenschen, meiner Familie oder der Dinge, mit denen ich umgehe. Gleichzeitig ist das Wahrnehmungsspektrum so riesengross, dass ich auf das zurückgeworfen bin, was schon Sartre oder Camus die Absurdität genannt haben. Der Widerspruch zwischen dem Angestrebten oder dem Sinnvollen, und der vollkommenen Unerreichbarkeit dieses Ziels.

SR: Blaise Pascal, Philosoph und Mathematiker des 17. Jh. sagte: „ Das ganze Unglück der Menschen rührt daher, dass sie nicht ruhig in einem Zimmer zu bleiben vermögen.“ Ich möchte dazu die Worte einer Patientin zitieren, die Selbstentfremdung so beschreibt: „Ich weiss nicht mehr, wer ich bin, was ich bin und wie ich bin. Ich weiss nicht, was ich spüre. Das Gefühl und die Empfindung für mich selbst sind ganz oder teilweise unterbrochen. Ich fühle mich taub, empfindungslos, abgeschnitten und bewegungslos. Es ist, wie wenn alles braust und saust, und ich mache gar nichts mehr.“ Rasender Stillstand! „ Manchmal ist es auch nur ein leises schief sein, es passt nicht zusammen, der Schlüssel passt nicht rein, ich habe keinen Zugang zu meinem innersten Zimmer. Ich bin nicht ganz mit mir in Kontakt.“ Und dazu kommt mir der Satz von Arthur Rimbaud in den Sinn: Le moi est un autre. Dieser Satz sagt ja auch: Ich werde gesehen, - und ich sehe mich im Bild des anderen. Aber auch das andere hat etwas, das wir nie ganz erfassen können.

RS: In diesem „Ich bin ein anderer“ liegt ja auch ein Anspruch, eine Freiheit. Es gibt eine Welt, die wir uns imaginieren, in die wir uns hineinträumen können. Diese Welt ist in gewisser Weise ebenso real. Wer entscheidet das schon? Diese häufig zitierten Worte wurden dann auch weiterentwickelt: Ich bin viele, ich kann das, ich kann das, ich kann aber auch das, ich bin flexibel. Damit stellt sich auch die Frage: Was ist menschliche Freiheit? Worin sind wir frei? Freiheit heisst eigentlich immer nur Freiheit zur Entscheidung. Ich kann nie alles tun. Aber ich habe die Freiheit zu sagen: „Im Moment bin ich der oder das.“ Vielleicht habe ich diese Freiheit, vielleicht habe ich sie nicht. Es braucht nicht viel, bis aus dieser utopischen Behauptung „Ich bin ein anderer“ das Empfinden „Ich habe mich selbst verloren“ wird.

SR: Genau. Im Zusammenhang mit der Freiheit möchte ich auch über den Begriff der Grenze sprechen. Wir sprechen im IBP von einer Grenze im Sinne von einer Erweiterung des Selbst. Wir bezeichnen in der Therapie den Raum, den wir als Selbst einnehmen, mit einem Seil auf dem Boden. Wenn wir unsere Grenze bezeichnen, dann haben wir einen Raum. Der Therapeut stellt dann Fragen zum Körperempfinden: „Wie ist es, diesen Raum zu haben? Die Grenze des Raumes zu spüren?“ Der Raum unterstützt die Selbstwahrnehmung. Mit der Wahrnehmung des eigenen Raums wird auch die Grenze, die eigene Begrenzung wahrgenommen. Und die Wahrnehmung und Anerkennung der eigenen Begrenzung ist Voraussetzung für die Freiheit zur Entscheidung. Ansonsten sind wir in der kompletten Utopie. Ich kann nur selbst bestimmen, wenn ich auch meine eigene Begrenztheit wahrnehme. Erst dann können wir von Selbstbestimmung oder Freiheit sprechen. Die utopische Freiheit, die uns die heutigen technologischen Verbindungen vorgaukeln, ist nicht möglich.

RS: Mir kommt da ein Satz von Kierkegaard in den Sinn, den ich sehr oft zitiere: „Die einzige Freiheit des Menschen besteht darin, sich selber zu wählen.“ Und da ist auch eine Begrenzung drin: Ich bin, wer ich bin, ich habe meine Grenzen. Das einzige, was ich tun kann, ist, im Verhältnis zu mir eine gewisse Freiheit und Wahl zu entwickeln.

SR: So ist es. Wir können unsere Geschichte nicht verändern. Aber wir können ein Bewusstsein dafür entwickeln, wie diese Geschichte uns geprägt hat und was für Glaubenssätze wir entwickelten, um damit umzugehen. Weil Glaubenssätze nicht nur gedankliche Konstrukte sind, sondern immer auch einen emotionalen und einen körperlichen Aspekt haben, sind Körper- und Atemarbeit in der Psychotherapie besonders hilfreich, um dieses Bewusstsein zu fördern. Über Körper- und Atemwahrnehmung gelangen wir sehr rasch zu den verdrängten Gefühlen des Kindes. Man könnte auch sagen, den entfremdeten Gefühlen: Schmerz, Trauer, Wut, Scham, Schuld. Wenn wir im Kontakt mit diesen Gefühlen eine wertfreie empathische Instanz, einen Zeugenplatz aufbauen und uns die Spiegelung geben, die wir als Kind vermissten, wird es möglich, die Haltung zur eigenen Geschichte zu verändern. Damit sind wir nicht mehr nur Opfer unserer Geschichte. Wir wechseln vom reaktiven zum aktiven, mitbestimmenden Verhalten. Das ist ein schöpferisch-kreativer Akt: sich zum Leben hinwenden.

RS: Was du sagst, ist exemplarisch für den Weg eines Individuums. Mich interessiert aber auch der Standpunkt unserer Gesellschaft. Du hast vorhin vom Körper gesprochen. In unserer Gesellschaft wird der Körper ja vor allem als Mittel zur Selbstoptimierung wahrgenommen. Sportliche und berufliche Leistungsfähigkeit, Schönheit und Gesundheit sind ideologische Normen. Wir nutzen Doping, Chirurgie, Medikamente und künstlich hergestellte Nahrungsmittel, um unseren Körper zu optimieren. Dabei entfernen wir uns zunehmend von natürlich gesetzten Grenzen, entfremden uns von unserer Natur. Man könnte behaupten, aus Sicht der Gesellschaft sei diese Selbstentfremdung durchaus von Nutzen: Je weniger ich mit mir selbst verbunden bin, je radikaler ich mich selbst optimiere, desto funktionsfähiger und erfolgreicher bin ich in unserer Gesellschaft. Ich könnte behaupten: Ist doch wunderbar; jede Form der Selbstoptimierung führt uns näher zu uns selbst, wir leben länger, wir können besser funktionieren, wir können besser und länger arbeiten, wir sind schöner... Warum ist diese Form der Selbstoptimierung auch problematisch?

SR: Offensichtlich wird sie problematisch, wenn der Körper, der sich so optimieren und ausnutzen lässt und so ungeheure Leistung erbringt, einfach nicht mehr mitmacht. Das ist die Geschichte vom Fass, das gefüllt wird, bis es überläuft. In der Psychotherapie sehen wir zunehmend Menschen, auch jüngere Menschen, mit einer Burnout-Problematik. Häufig sind das Menschen mit wenig Selbstverankerung, die in ihrem Wohlbefinden und Selbstwertgefühl sehr abhängig sind von äußerer Bestätigung und dem Bewusstsein, etwas gut gemacht zu haben. Es sind Menschen mit einer hohen Leistungs- und Verantwortungsbereitschaft. Wir nennen das im IBP „Agency“.

RS: Wir haben uns ja von der Agrar- über die Industrie- zur Dienstleistungsgesellschaft entwickelt. Die Dienstleistungsgesellschaft fördert dieses Agency-Verhalten im Kollektiv. Das würde eine Erklärung liefern, warum immer mehr Menschen ein Burnout entwickeln.

SR: Es ist auch eine sehr akzeptierte Diagnose, unter anderem auch, weil sie nicht als psychiatrische Diagnose gilt. Die Menschen können damit relativ gut leben. Ein Burnout bedeutet, viel Einsatz geleistet zu haben. Damit muss man sich nicht verstecken, da kann man fast stolz drauf sein. Es gibt ja auch Menschen, die Bücher über ihr Burnout schreiben... Es ist ein Leistungsausweis geworden: Da hat sich einer für die Gesellschaft fast kaputt gemacht. Darunter lauern natürlich auch andere Dinge. Es ist nicht so, dass alle Burnout-gefährdet sind. Es gibt gewisse Dispositionen.

RS: Häufig sind es ja die Erfolgreichen in unserer Gesellschaft, die ein Burnout entwickeln. Es ist auch gesellschaftlich nicht schädlich, ein Burnout zu haben. Bevor es zu einem Burnout kommt, ist die Disposition, die zu einem Burnout führen kann, die Idealdisposition, um Karriere zu machen.

SR: Ja, man kann das so sehen. Es ist eben ein kollektives Thema - und dahinter steht natürlich das Rentabilitätsprinzip.

RS: Wir sind ja im Zeitalter der Evaluationen. Alles, was wir tun, wird evaluiert. Jede einzelne Leistung wird auf ihren Nutzen hin überprüft. Das hat nicht nur mit der optimalen Nutzung von Geld und menschlichen Ressourcen zu tun. Dahinter steht auch die Haltung, man könne alles, was ein Mensch tut, in Mikrobereiche aufteilen und dann überprüfen, an welchem Punkt etwas schief gelaufen ist. Das macht es einerseits leichter, etwas zu verbessern. Andererseits reduziert es den Menschen auf die Summe seiner Einzelleistungen. Ich sehe das im Bereich der Lehre: Ich unterrichte literarisches Schreiben. Da gibt es ein Mentoratssystem, eine Zweierbeziehung. Die Begegnung zwischen Mentorin und Student über einem Text ist etwas sehr Intimes. Denn es ist eine Begegnung zwischen zwei Menschen. Es gibt zwar einen Text, aber ich nehme auch ganz viel anderes wahr, Zwischenmenschliches. Und ich reagiere darauf, indem ich nicht nur auf den Text zeige, sondern indem ich als Person ein Gegenüber bin für eine Person.

Es gibt eine Tendenz zu glauben, man könne alles unter Kontrolle haben, alles benennen und in ein bestimmtes Kästchen tun. Das erschwert mir, mich als ganzen Menschen wahrzunehmen. Aber letztlich muss ich mich als Individuum, als Entität erfahren können, um Verantwortung zu übernehmen. Und darunter leidet unsere Gesellschaft: Alle haben immer nur ihre Teilfunktionen A, B, C - und da haben sie X gemacht, aber von Y wussten sie nichts. Y hat nämlich der gemacht, und der wusste nichts von X. Das ist wirklich die Selbstwahrnehmung, nicht nur Flunkern und Ausreden. Wir wissen ja, dass zu Zeiten des Nationalsozialismus die Arbeitsteilung perfekt funktioniert hat. Ganz wenige Leute hatten das Gefühl, dass sie irgendeine Verantwortung zu übernehmen hätten. Sie waren nur das Rädchen A und nur das Rädchen B. Sie haben eigentlich „nur“ einen Namen auf die Liste geschrieben und der andere hat „nur“ den Namen durchgestrichen, der dritte hat „nur“ den Gashahn aufgedreht und der vierte hat „nur“ die Leichen wieder rausgekartt. Mir scheint, etwas davon ist enorm präsent in unserer Gesellschaft.

SR: Du sprichst mir aus dem Herzen. Wir stehen in der Psychotherapie ja auch unter Druck, den Wissenschaftlichkeitsnachweis zu erbringen, um unsere verschiedenen Methoden zu rechtfertigen und anerkennen zu lassen, damit sie gesetzlich verankert und von den Krankenkassen bezahlt werden. Das ist eine enorm komplexe Aufgabe: Wie kann ich etwas, was ich eigentlich nur als Ganzes erfahren kann, messen und benennen? Wie gehe ich um mit diesem Teil, den du so schön beschreibst in der Mentoratsbeziehung? Das ist ein atmosphärisch energetischer Teil, der sich sehr schlecht quantifizieren und qualifizieren lässt. Die kausal-deterministische Zergliederung zugunsten einer vermeintlichen Objektivität zerstört die ganzheitliche Struktur und hilft nicht, die Subjektivität zu erfassen. Sie hilft auch nicht wirklich, Qualität zu erfassen. Denn die Qualität liegt genau darin, dass wir uns als Entitäten auf einander einschwingen und dabei etwas geschieht, was mit dem Unsagbaren, dem Nichtdefinierbaren oder mit etwas Drittem zu tun hat. Wir können es entdecken, beschreiben, wir können es vielleicht auch vergleichen. Aber sobald wir versuchen, es festzuhalten und auf etwas zurückzuführen, was wir ergründen können, verliert es sich. Und das ist etwas ganz Schwieriges. Das hat Merleau-Ponty schon 1966 benannt, als er das Buch über die Wahrnehmung schrieb. In diesem Zwiespalt steckt auch die heutige Hirnforschung: Deren Resultate stützen einerseits das Menschenbild der humanistischen Psychologie und die Therapiemethoden der Körperpsychotherapie. Gleichzeitig wird in dieser Kausalität das Wesen der Dinge verpasst. Wir laufen Gefahr, den Tod des Subjekts zu erleben.

RS: Mich interessiert noch die Komponente der Überprüfbarkeit. Die Frage dabei ist doch: Welchen Massstab setze ich an? Was ist eine nützliche Therapie? Wenn alles überprüfbar sein muss, dann muss es ja auch Kriterien geben. Wer entwickelt diese Kriterien? Was ist Gesundheit? Das wird ja von Pharma- und Krankenkassenlobbies mitbestimmt, und kann letztlich nur eine Reduktion des

Menschen auf seine Verwertbarkeit in der Gesellschaft bedeuten. Gesund ist ein Mensch, der einsatz- und arbeitsfähig ist in einer Arbeitswelt, die per se Entfremdung fördert. Da spielt es letztlich keine grosse Rolle, ob dieser Mensch beziehungsfähig oder liebesfähig ist. Die grösste Rolle spielt: Kann er morgen wieder arbeiten? Kann er bis 65 arbeiten? Es ist verständlich, dass man Wirksamkeit überprüfen können will. Aber es gibt Wirkungen, die sich nicht so einfach mit messbaren Parametern einfangen lassen und die messbaren Parameter sind nicht die einzig möglichen.

SR: Die von dir skizzierten Vorstellungen sind in grossem Vormarsch. Zur Gesundheit gehören aber auch Glück, Zufriedenheit, Beziehungsfähigkeit, ein ganzheitliches Wohlbefinden, ein positiver Dialog mit dem eigenen Körper, ein Gefühl für Autonomie und eine gewisse Unabhängigkeit, um kollektiven Ängsten und Gesetzen nicht einfach ausgeliefert zu sein, die Fähigkeit, Mitgefühl und Empathie zu haben, Zuneigung zu empfinden, Freundschaft und Intimität leben zu können, einen Umgang mit Schmerzempfinden und Unglück zu entwickeln usw. Grundlegend ist, dass wir uns selbst in unseren Körperempfindungen gewahr sind, Zeugen der Botschaften unseres Körpers werden, dass wir wieder Zugang haben zu unserer inneren Stimme, unsere eigenen Bedürfnisse wahrnehmen, was nicht mit Selbstverwirklichung zu verwechseln ist und ein tiefes Gefühl von Stabilität, Konstanz und Authentizität entwickeln. In unserer Arbeit versuchen wir, durch Übungen und genaues Nachfragen den Menschen ihren Körper erfahrbar zu machen. So können sie mit der Zeit ein Selbstgefühl entwickeln, das unabhängig davon ist, wie es uns gerade geht und was grad um uns herum geschieht.

RS: Ich möchte nochmals zur Selbstentfremdung kommen. Mir scheint die Wahrnehmung dabei ganz zentral zu sein, sowohl für das Individuum als auch für die Gesellschaft. Die Wahrnehmung hilft uns, mit der Selbstentfremdung besser umgehen zu können. Meines Erachtens ist zum Beispiel Gewalt eine Folge von mangelnder Wahrnehmung sowohl der eigenen Grenzen und Begrenztheit als auch derjenigen des Gegenübers. Da braucht es Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsschulung. Das ist auch das, was die Kunst im besten Fall leisten kann.

SR: Auch Körperpsychotherapie ist in allererster Linie eine Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsschulung. Insbesondere geht es dabei auch um Themen und Gefühle, deren Wahrnehmung als Kind verboten war. Was nicht wahrgenommen werden darf, wird nach aussen projiziert. Das heisst, wir sehen es im Anderen, im Fremden und nehmen es dort als feindlich und bedrohlich wahr. Gleichzeitig entfremden wir uns von uns selbst, müssen uns von uns selbst abschneiden, um das nach aussen projizierte nicht in uns selbst zu spüren. Denn wenn wir es in uns selbst spüren, dann kann es uns krank machen, es kann sich mit einer Potenz und destruktiven Kraft melden, die uns oder den Mitmenschen sehr viel Schaden zufügen kann. Wir bezahlen aber einen Preis für diesen Schutzmechanismus, uns von verbotenen Inhalten abzuspalten: Wir spüren uns selbst nicht mehr, lieben uns nicht und sind nicht fürsorglich mit unseren Bedürfnissen verbunden. Denn Selbstfürsorge bezieht sich sowohl auf die „guten“ wie auch auf die schwierigen Teile in uns.

RS: Wenn wir den Bogen nochmals öffnen zur Gesellschaft, dann gibt es ja auch da die ungeliebten Teile, den Abfall, das, was man nicht sehen will... Es würde also das, was für das Individuum gilt, auch für die Gesellschaft als Ganzes gelten. Das wäre ja auch das Bewegende an diesen Gedanken, die wir uns jetzt zur Selbstentfremdung gemacht haben.

SR: Ja, und das ist für mich auch Arbeit, die zu tun ist. In einem gelungenen Prozess können wir sagen: „Ich bin mir am Schluss ein bisschen weniger fremd, ich nehme mich an.“

RS: Die Gesellschaft müsste also das Fremde als Teil ihrer selbst wahrnehmen können, denn wir können keine selbstidentische Gesellschaft leben. Die Wahrnehmung dessen, was anders ist, was

mir fremd ist, was dir fremd ist an mir, ermöglicht auch, den ganzen Prozess der notwendigen Selbstentfremdung nachvollziehend zu empfinden. Wir können uns nur wahrnehmen als mit uns selbst identisch, wenn wir auch das sehen, was uns die Identifikation immer wieder verunmöglicht.

SR: Spannend, dass du dies auf den Prozess der Gesellschaft überträgst. Ich möchte zurückkommen auf die Kunst. Du folgst ja da einem schöpferischen Impuls. Ich denke, dass dieser schöpferische Impuls wirklich etwas mit dem Umgang mit dem Fremden in uns zu tun hat. Dass es gerade diese schöpferische Dynamik ist, die in der Arbeit mit Menschen ein hohes Selbstheilungspotential in sich hat. Dieses Fremde kommt mir manchmal wie ein wildes Tier im Urwald vor. Und die ganze Arbeit wäre, dieses wilde Tier kennen zu lernen, sich ihm zu nähern und es am Schluss vielleicht zu streicheln. An einen Punkt zu kommen, wo das, was mir so Angst gemacht hat, was so fremd und ausgeschlossen war, dazu gehört. In der Regel sind das sehr frühe Erlebnisse oder auch spätere traumatische Erlebnis, die wir ausschliessen mussten – und glücklicherweise auch ausschliessen konnten. Aber es gilt gerade dort, – in einem Akt der Selbstfürsorge -, diesen Urwald zu betreten. Das kann eine Therapie sein, es kann Kunst, Literatur, Bilder oder Musik sein, oder einfach eine Arbeit, die uns ganz erfüllt. Denn das Schöpferische genügt sich selbst. Es hat etwas selbstwildes und unabhängiges. Ich glaube, die schöpferische Kraft ist die domestizierte destruktive Kraft. Es ist die positive Kraft, die etwas Neues kreiert, statt zu töten. Von dieser Kraft sprechen auch die gnostischen Evangelien: „Wenn du das hervorbringst, was in dir ist, wird das, was in dir ist, deine Rettung sein. Wenn du das, was in dir ist, nicht hervorbringst, wird das, was in dir ist, dich vernichten.“

RS: Auch als Gesellschaft haben wir keine andere Chance, als uns als ein Ganzes zu begreifen, in dem das Fremde sich zeigen darf, wo es verschiedene Blicke auf die Dinge gibt. Dazu muss Integrationsarbeit geleistet werden – von uns allen.

SR: Damit sind wir wieder im Mit-Sein und im Mitgefühl. Das französische Wort für Wissen, Erkenntnis, connaissance bedeutet „zusammen-geboren-sein“: Das Wissen und Erkennen um die tiefe Verbundenheit von allem.