

METANOIA IM GROSSEN

Spiritualität in der Gegenwart – vom neuen Weltbild zu einer tragfähigen Gesellschaft

Ein Essay über Aufbruch und Zerfall, über das Erbe der Quantenphysik im Zeitalter von KI, Quantencomputern und Raumfahrt – und über Formate des Übergangs. Entwurf für „Von Newton zu Einstein – und weiter“

Martin Hollinetz

„Wir sind diesen ganzen Weg geflogen, um den Mond zu erkunden – und das Wichtigste, das wir entdeckt haben, ist die Erde.“

— William Anders, Apollo-8-Astronaut und Fotograf von „Earthrise“, 1968 [8]
Überlieferte mündliche Aussage, vielfach dokumentiert, u. a. von der NASA.

1 Die große Gleichzeitigkeit

Wer die Gegenwart beschreiben will, muss eine Zumutung aushalten: Es sind zwei wahre Geschichten gleichzeitig zu erzählen, und sie scheinen einander zu widersprechen.

Die erste Geschichte ist eine Geschichte des Aufbruchs. Zum ersten Mal seit über fünfzig Jahren fliegen wieder Menschen zum Mond; die Artemis-II-Crew um Reid Wiseman, Victor Glover, Christina Koch und Jeremy Hansen steht für die Rückkehr der bemannten Tiefenraumfahrt [4]. Quantencomputer haben mit der Demonstration funktionierender Fehlerkorrektur eine Schwelle überschritten, die lange als kaum erreichbar galt – die „spukhafte“ Verschränkung, an der Einstein zweifelte, wird zur Technologie [5]. Künstliche Intelligenz schreibt, übersetzt, entwirft Proteine und Programme; 2024 ging der Physik-Nobelpreis an John Hopfield und Geoffrey Hinton für die Grundlagen künstlicher neuronaler Netze, der Chemie-Nobelpreis an die Entwickler von AlphaFold [6]. Humanoide Roboter verlassen die Labore. Die Menschheit war, gemessen an ihren Werkzeugen, nie mächtiger.

Die zweite Geschichte ist eine Geschichte des Zerfalls. Der Democracy Report des V-Dem-Instituts zählt 74 Prozent der Weltbevölkerung – rund sechs Milliarden Menschen – in Autokratien; 44 Länder autokratisieren sich, und das Niveau der Demokratie ist für den Durchschnittsmenschen der Welt auf den Stand von 1978 zurückgefallen [2]. Das Uppsala Conflict Data Program registriert mehr staatsbasierte bewaffnete Konflikte als je zuvor seit 1946 [3]. Und die Weltorganisation für Meteorologie bestätigte 2024 als erstes Kalenderjahr, das mit rund 1,55 Grad über dem vorindustriellen Niveau lag; die Folgejahre reihen sich in die wärmsten der Messgeschichte ein [1]. Die Menschheit war, gemessen an

ihren Beziehungen – zueinander und zur mehr-als-menschlichen Welt –, selten verwundbarer.

Die naheliegende Deutung, hier stünden Fortschritt und Rückschritt einfach nebeneinander, greift zu kurz. Die beiden Geschichten sind zwei Seiten desselben Musters. Unsere Werkzeuge sind der alten Weltbild-Logik entwachsen – Beobachtung ist Teilnahme geworden, Wirkung kennt keine Ferne mehr, Systeme antworten auf Systeme. Unsere Institutionen, Ökonomien und inneren Gewohnheiten aber operieren vielfach noch im Modus des Uhrwerks: zerlegen, beschleunigen, kontrollieren, externalisieren. Die Krise der Gegenwart ist, so gesehen, keine Krise der Mittel. Sie ist eine Krise der Weltbeziehung – und damit im genauen Sinn dieses Buches: eine Weltbild-Krise.

WISSENSCHAFT | Der Status dieser Diagnose

Die Daten in diesem Abschnitt (Klima, Demokratie, Konflikte, Technologie) sind Ebene-1-Aussagen: messbar, geprüft, zitiert. Die Deutung, sie bildeten gemeinsam eine „Weltbild-Krise“, ist eine Ebene-2/3-Aussage – eine philosophische und systemische Lesart, die plausibel begründet, aber nicht bewiesen werden kann. Beides wird hier bewusst nicht vermischt.

2 Was die Quantenphysik am Weltbild wirklich verändert hat

Die vorangehenden Kapitel haben es im Detail gezeigt; hier genügt die Summe. Vier Verschiebungen des 20. Jahrhunderts sind wissenschaftlich gesichert und kulturell noch längst nicht verdaut:

Erstens: Beobachtung ist Teilnahme. Es gibt Bereiche der Wirklichkeit, in denen die Trennung von Betrachter und Betrachtetem prinzipiell nicht zu haben ist – die Fragestellung bestimmt mit, welche Antwort möglich wird. Zweitens: Die Zukunft ist strukturierte Möglichkeit. An die Stelle der einen, determinierten Bahn tritt ein exakt beschreibbarer Möglichkeitsraum. Drittens: Nichttrennbarkeit ist real. Verschränkte Systeme sind nur als Ganzes beschreibbar; der lokale Realismus, den Einstein verteidigte, ist experimentell widerlegt. Viertens: Wissen hat strukturelle Grenzen. Die Unschärferelation adelt das Nichtwissen zur Eigenschaft der Welt.

Kulturell bedeutet das: Das Laplacesche Versprechen – wer alle Daten hat, beherrscht die Zukunft – ist physikalisch gefallen. Bemerkenswert ist, wie asymmetrisch diese Botschaft angekommen ist. Die Technik hat sie vollständig verstanden: Halbleiter, Laser, Bildgebung, Quantenkryptographie und nun Quantencomputer sind angewandte Quantenmechanik. Die Kultur dagegen hat sie doppelt missverstanden – die einen überhörten sie und betreiben Politik, Ökonomie und Bildung weiter als Uhrwerk; die anderen überdehnten sie zur Quantenmystik, in der Gedanken Realität „erschaffen“ und Verschränkung Fernheilung begründet. Beide Missverständnisse haben denselben Kern: Sie ersparen sich die eigentliche Zumutung der Quantenphysik – die Verbindung von Verbundenheit und Demut.

„Was wir beobachten, ist nicht die Natur selbst, sondern Natur, die unserer Art der Fragestellung ausgesetzt ist.“

– Werner Heisenberg, Physik und Philosophie (1959) [7a]

Eine dritte, produktive Lesart hat die Physik selbst entwickelt: Carlo Rovelli deutet die Quantenmechanik konsequent relational – Eigenschaften existieren nicht an sich, sondern nur im Bezug auf anderes; die Welt ist „ein Gewebe von Ereignissen und Beziehungen“, nicht eine Ansammlung von Dingen [14]. Ob diese Deutung die letzte ist, bleibt offen. Aber sie zeigt, in welche Richtung das physikalische Denken selbst weist: vom Objekt zur Relation. Genau dort beginnt die spirituelle Frage der Gegenwart.

3 Die Beschleunigung: KI, Quantencomputer, Roboter, Raumfahrt

3.1 Die vierte Kränkung – oder der vierte Spiegel

Sigmund Freud beschrieb 1917 drei „Kränkungen“ des menschlichen Narzissmus: Kopernikus nahm uns die Mitte des Kosmos, Darwin die Sonderstellung in der Schöpfung, die Psychoanalyse die Herrschaft im eigenen Haus [7]. Vieles spricht dafür, dass die Gegenwart eine vierte Kränkung durcharbeitet – die These stammt nicht von Freud, drängt sich aber auf: Maschinen beherrschen nun Leistungen, die wir für das Innerste des Menschlichen hielten – Sprache, Argument, Entwurf, sogar den Anschein von Einfühlung. Künstliche Intelligenz ist damit mehr als ein Werkzeug. Sie ist ein Spiegel, der eine unbequeme Frage stellt: Wenn Rechnen, Formulieren und Mustererkennen delegierbar sind – was ist dann eigentlich unvertretbar menschlich?

Die spirituelle Antwort auf diese Frage ist präziser, als es zunächst klingt. Unvertretbar sind genau jene Vollzüge, die nicht als Output existieren, sondern nur als Vollzug: Präsenz, Gewissen, Trauer, Verantwortung, Begegnung, das Tragen von Ungewissheit, die Bereitschaft, für etwas einzustehen und die Folgen zu übernehmen. Eine KI kann einen Trostbrief formulieren; trösten kann sie nicht, denn Trost ist kein Text, sondern eine geteilte Gegenwart. Je besser die Maschinen simulieren, desto deutlicher tritt hervor, was sich nicht simulieren lässt – und desto wertvoller wird es. Die vierte Kränkung ist darum zugleich eine Klärung: Sie zwingt den Menschen, sich nicht mehr über seine Rechenleistung zu definieren, sondern über seine Beziehungsfähigkeit. Das ist, wörtlich genommen, eine spirituelle Zumutung – und eine Chance, wie sie keine Epoche zuvor hatte.

3.2 Der Quantencomputer: Einsteins Zweifel wird Infrastruktur

Kaum eine Pointe der Wissenschaftsgeschichte ist feiner: Die Verschränkung, die Einstein als „spukhaft“ verwarf, wird zur Grundlage einer Industrie. Mit der Demonstration von Fehlerkorrektur unterhalb der kritischen Schwelle [5] rückt der nutzbare Quantencomputer näher – eine Maschine, die nicht trotz, sondern wegen der Nichttrennbarkeit rechnet. Weltbildlich ist das bedeutsam, weil es die Quantenphysik endgültig aus der Ecke des philosophischen Kuriosums holt: Man kann nicht gut

Technologien auf einem Prinzip bauen und das Prinzip kulturell weiter ignorieren. Eine Gesellschaft, die mit Verschränkung rechnet, wird früher oder später auch lernen müssen, in Verschränkungen zu denken – in Ökologie, Ökonomie und Politik, wo Nichttrennbarkeit längst der Normalfall ist.

3.3 Die Raumfahrt: der Blick zurück

Und schließlich der Aufbruch nach außen, der zum tiefsten Blick nach innen wurde. Seit Frank White ihn 1987 benannte, ist der „Overview-Effekt“ vielfach beschrieben und untersucht worden: Astronautinnen und Astronauten berichten übereinstimmend, dass nicht der Mond, nicht die Sterne, sondern der Anblick der ganzen, grenzenlosen, verletzbaren Erde ihre Weltsicht verändert hat – ein Erlebnis von Ehrfurcht, Zugehörigkeit und Verantwortung, das viele ausdrücklich spirituell nennen, ohne religiös zu werden [8]. William Anders’ Satz über „Earthrise“ steht am Beginn dieses Essays. Carl Sagan hat dieselbe Erfahrung angesichts des berühmten „Pale Blue Dot“-Fotos in Sprache gefasst:

„Schau dir diesen Punkt noch einmal an. Das ist hier. Das ist unser Zuhause. Das sind wir. [...] Es gibt vielleicht keinen besseren Beweis für die Torheit menschlicher Selbstgefälligkeit als dieses ferne Bild unserer winzigen Welt.“

– Carl Sagan, Pale Blue Dot (1994), Übers. aus dem Englischen [9]

Die Raumfahrt liefert damit das vielleicht wichtigste Bild einer zeitgemäßen Spiritualität: keinen Himmel über uns, sondern die Erde vor uns – ein Ganzes, das man gesehen haben kann, und eine Zugehörigkeit, die keine Grenze kennt. Bemerkenswert nüchtern: Dieses stärkste „mystische“ Erlebnis unserer Epoche wurde von Ingenieuren ermöglicht und von Piloten berichtet. Technik und Transzendenz sind keine Gegner; es kommt darauf an, wohin die Technik blicken lässt.

ACHTUNG | Kein Technik-Messianismus

So wenig die Quantenphysik Telepathie beweist, so wenig erlöst uns Technologie von Politik. KI kann Demokratie stärken (Zugang, Übersetzung, Wissen) und aushöhlen (Desinformation, Überwachung, Konzentration von Macht). Quantencomputer können Medikamente ermöglichen und Verschlüsselung brechen. Raumfahrt kann den Blick auf die Erde öffnen und als Fluchtfantasie der Wenigen dienen. Die Werkzeuge entscheiden nicht, wozu sie da sind. Das bleibt unsere Arbeit – und sie ist politisch, nicht nur spirituell.

4 Der Zerfall: eine Beziehungs-krise, keine Wissenskrise

Warum zerfallen Demokratien in derselben Epoche, in der das Wissen der Welt für jeden abrufbar ist? Warum eskaliert die Klimakrise, obwohl ihre Physik seit Jahrzehnten verstanden ist? Die bequeme Antwort – es fehle an Information – ist widerlegt: Noch nie war so viel gewusst und so wenig entsprechend gehandelt worden. Die Lücke zwischen Wissen und Handeln ist keine Informationslücke. Sie ist eine Beziehungslücke.

Der Soziologe Hartmut Rosa hat dafür den präzisesten Begriff der Gegenwartsdiagnose geprägt: Moderne Gesellschaften stabilisieren sich nur dynamisch – durch Wachstum, Beschleunigung, Innovationsverdichtung – und verlieren dabei genau das, wofür die Steigerung einmal gedacht war: die Erfahrung, von Welt berührt zu werden und sie antwortend erreichen zu können. Seine Diagnose lautet Entfremdung, seine Gegenkategorie Resonanz:

„Wenn Beschleunigung das Problem ist, dann ist Resonanz vielleicht die Lösung.“

– Hartmut Rosa, Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung (2016) [10]

In dieser Sprache werden die drei Zerfallsprozesse als ein Muster lesbar. Die Autokratisierung ist eine Resonanzkrise der Politik: Wo Menschen die Erfahrung verlieren, gehört zu werden und etwas bewirken zu können, wird die Sehnsucht nach Selbstwirksamkeit anfällig für jene, die einfache Feinde und starke Hände anbieten; Polarisierung ist die Rückkopplungsschleife, in der Plattform-Ökonomien Empörung belohnen und Empörung Reichweite erzeugt – eine Maschine zur Erzeugung von Entfremdung. Der Krieg ist die äußerste Form der Beziehungsverweigerung: das Gegenüber nur noch als Objekt. Und die Klimakrise ist die Beziehungskrise mit der mehr-als-menschlichen Welt: Eine Kultur, die Natur als „Umwelt“ – als Umgebung, nicht als Bedingung – behandelt, kann ihre eigenen Lebensgrundlagen mit besten Daten und wachsender Präzision zerstören. Batesons Einheit des Überlebens, Organismus plus Umwelt, ist hier keine Metapher, sondern Bilanzregel.

Wenn diese Lesart trägt, folgt daraus etwas Unbequemes und etwas Hoffnungsvolles zugleich. Unbequem: Mehr Aufklärung im alten Stil – mehr Daten, mehr Dashboards, mehr Appelle – wird den Zerfall nicht stoppen, denn er sitzt nicht im Wissen, sondern in der Weltbeziehung. Hoffnungsvoll: Beziehungsfähigkeit ist lernbar, individuell wie institutionell. Genau hier – und nirgendwo sonst – liegt die gesellschaftliche Aufgabe von Spiritualität in der Gegenwart.

5 Konturen eines tragfähigen Weltbildes

Was müsste ein Weltbild leisten, das von den neuen Erkenntnissen getragen wird und eine spirituell tragfähige Gesellschaft ermöglicht? Sieben Konturen zeichnen sich ab. Keine davon muss erfunden werden; jede ist in Wissenschaft, Praxis oder Tradition bereits vorhanden. Was fehlt, ist ihre Verbindung zur gelebten Kultur.

Kontur	Woher sie kommt	Was sie gesellschaftlich bedeutet
Relational	Quantenphysik, Systemtheorie, Ökologie	Identität und Wert entstehen in Beziehung; Institutionen werden an Beziehungsqualität gemessen, nicht nur an Output

Partizipativ	Messproblem, Kybernetik 2. Ordnung	Es gibt keinen Zuschauerplatz; jede Beschreibung wirkt mit – Verantwortung ist nicht delegierbar
Möglichkeitsoffen	Quantenphysik, Komplexitätsforschung	Zukunft als strukturierter Möglichkeitsraum: experimentierende Politik statt Alternativlosigkeit
Verkörpert & irdisch	Ökologie, Overview-Effekt, Leibphänomenologie	Zugehörigkeit zur Erde als Grundtatsache; Wirtschaft innerhalb planetarer Grenzen
Plural mit Invarianten	Relativitätstheorie, demokratische Praxis	Viele gültige Perspektiven, aber nicht beliebig: Würde, Rechte und überprüfbare Verfahren bleiben invariant
Demütig	Unschärfe, Gödel, Nichtwissen der Traditionen	Prinzipielles Nichtwissen als Institutionenprinzip: Fehlerfreundlichkeit, Revidierbarkeit, Machtbegrenzung
Übend	Kontemplative Traditionen, Praxisforschung	Weltbilder werden nicht gedacht, sondern eingeübt – eine Gesellschaft braucht Übungsräume, nicht nur Diskurse

Drei Klärungen schützen diese Konturen vor ihren eigenen Kurzschlüssen.

Erstens: Dieses Weltbild ist postsäkular, nicht antireligiös und nicht neureligiös. Jürgen Habermas hat den Begriff der postsäkularen Gesellschaft geprägt: eine Gesellschaft, die weder in vormoderne Gläubigkeit zurückfällt noch die semantischen und motivationalen Ressourcen der Traditionen verächtlich entsorgt, sondern beides übersetzt [11]. Die empirische Lage stützt das: Etwa 22 Prozent der Erwachsenen in den USA beschreiben sich als „spirituell, aber nicht religiös“, mit steigender Tendenz auch in Europa – die Sehnsucht wandert, sie verschwindet nicht [13]. Die Frage ist nicht, ob diese Sehnsucht eine Form findet, sondern welche: eine redliche oder eine regressive.

Zweitens: Der Maßstab für die redliche Form existiert bereits. Der Philosoph Thomas Metzinger hat ihn auf eine Formel gebracht, die dieses Buch unterschreiben kann: Echte Spiritualität und wissenschaftliches Denken teilen denselben normativen Kern – intellektuelle Redlichkeit, den unbedingten Willen, sich nicht selbst zu belügen. Seine Forderung nach einer säkularen „Bewusstseinskultur“ – der kultivierten, evidenznahen Pflege von Aufmerksamkeit, Selbsterkenntnis und geistiger Autonomie als gesamtgesellschaftlichem Projekt – ist vielleicht die genaueste Beschreibung dessen, was eine spirituell tragfähige Gesellschaft von einer bloß beschleunigten unterscheidet [12].

Drittens: Die Gefahr der regressiven Form ist real und hat einen Namen. Die Religionsforschung beschreibt als „Conspirituality“ die Fusion von Verschwörungsdenken und Spiritualitätsmilieu – dieselbe Sehnsucht nach Ganzheit, gekippt in Misstrauen, Erwählungsfantasie und Faktenverachtung [21]. Der Unterschied zwischen tragfähiger

und toxischer Spiritualität verläuft exakt entlang der Linien, die dieses Buch gezogen hat: Vier-Ebenen-Disziplin statt Ebenenvermischung, Demut statt Geheimwissen, Verbundenheit mit statt Verachtung der Institutionen, Prüfbarkeit statt Immunisierung.

SPIRITUELLE PRAXIS | Spiritualität, noch einmal bestimmt

Im Sinn dieses Essays ist Spiritualität keine Weltanschauung neben anderen, sondern die geübte Fähigkeit zur Weltbeziehung: Gegenwart statt Zerstreuung, Verbundenheit statt Verschmelzung, Ehrfurcht statt Verfügung, Verantwortung statt Flucht. Sie braucht keine Metaphysik, verbietet aber keine. Ihr Prüfstein ist nicht das Erlebnis, sondern die Wirkung: Macht diese Praxis Menschen freier, wahrhaftiger, beziehungs- und handlungsfähiger – oder kleiner, abhängiger und wirklichkeitsscheuer?

6 Siegfried Essen: Formate für den Übergang

Ein Weltbild wird erst wirksam, wenn es Formate findet – wiederholbare soziale Prozesse, in denen Menschen es nicht nur denken, sondern erfahren können. Genau an dieser Stelle wird die Arbeit des Grazer Psychologen, Theologen und Psychotherapeuten Siegfried Essen bedeutsam. Essen, langjähriger Lehrtherapeut für systemische Familientherapie, hat die Aufstellungsarbeit konsequent systemisch-spirituell weiterentwickelt und dabei Formate geschaffen, die sich wie eine praktische Antwort auf die Konturen des vorigen Kapitels lesen [15][16][17][18].

6.1 Die autopoietische Aufstellung: Selbstorganisation als Methode

Klassische Aufstellungsformate arbeiten stark über die Leitung: Sie stellt, deutet, ordnet. Essens „autopoietische Aufstellungsarbeit“ kehrt die Logik um. Sie vertraut darauf, dass lebende Systeme sich selbst organisieren, und baut die Methode um dieses Vertrauen herum. Drei Prinzipien tragen sie: Das System ist ganz – nichts fehlt, kein Teil ist überflüssig. Bedeutung entsteht in Aktion – nicht durch Deutung von außen, sondern durch die freie Bewegung der Beteiligten. Und: Selbsterschaffung hat kein Ende – Aufstellungen werden nicht „gelöst“, sondern an einem guten Punkt unterbrochen [17]. Die Repräsentanten erhalten fast keine Information, aber zwei Anweisungen von großer Schönheit:

„Such dir einen guten Platz im Ganzen. [...] Sei frei!“

— Siegfried Essen, Autopoietische Aufstellungsarbeit, Arbeitspapier, S. 2 f. [17]

Die Leitung interveniert minimal – Essen nennt es, in bewusster Nähe zum taoistischen wu wei, „Handeln durch Nicht-Handeln“ – und versteht sich nicht als Dirigent, sondern als Gastgeber eines Raums, in dem das System sich selbst wahrnehmen kann [17]. In der Sprache dieses Buches: Hier werden alle fünf Linsen zugleich praktiziert – Klarheit des Rahmens, Vielfalt der Perspektiven, Öffnung des Möglichkeitsraums, Vertrauen in Musterbildung und eine Präsenz, die der Methode vorausgeht. Was die Theorie des Buches beschreibt, wird hier zur sozialen Choreographie.

6.2 Ich und Selbst: die Grundpolarität

Inhaltlich kreist Essens Arbeit um eine Polarität, die exakt jene Spannung aufnimmt, die Einstein „optische Täuschung des Bewusstseins“ nannte: das Ich – endlich, einzeln, unterscheidend – und das Selbst – die Erfahrung von Verbundenheit und Nichtgetrenntheit. Seine Ich-Selbst-Aufstellungen inszenieren diese Spannung buchstäblich im Raum: Das Ich darf sich entfernen, unterscheiden, ängstigen – und kehrt dann in einer „auf Heimkehr gerichteten Bewegung“ zum Selbst zurück, nicht als Auflösung, sondern als Befreiung [18]. Essen fasst die paradoxe Frucht dieser Arbeit in einen Satz, der als Motto einer nach-newtonschen Spiritualität stehen könnte:

„Freisein ist Geführtsein, Geführtsein ist Freisein.“

– Siegfried Essen, Den Platz im Ganzen finden. Spiritualität in der Aufstellungsarbeit, Arbeitspapier [18]

„Spiritualität ist Erfahrungswissen, auf das man nur in paradoxen Formulierungen, in Geschichten oder in Kunstformen hinweisen kann.“

– Siegfried Essen, ebd. [18]

Damit ist auch die Ebenen-Frage sauber beantwortet: Essen behauptet keine Quantenphysik der Aufstellung. Er arbeitet auf Ebene 4 – Erfahrung, Praxis, Ethik – und benutzt die systemische Sprache als Handwerkszeug, nicht als Naturwissenschaftersatz. Sein Begriff der Ganzheit ist gelebte Haltung, keine Messgröße.

6.3 Metanoia: vom Einzelnen zur Welt

In seinem jüngsten Buch „Metanoia – sich selbst und die Welt neu denken“ (2. Auflage 2025) weitet Essen den Radius ausdrücklich ins Gesellschaftliche: eine „Anleitung zum Bewusstseinswandel“ für turbulente Zeiten, die das Hinterfragen der eigenen Denkmuster als Voraussetzung äußerer Veränderung begreift [16]. Der griechische Begriff metanoia – Umkehr, wörtlich: das Umwenden des Sinns – benennt präzise, was dieser Essay auf gesellschaftlicher Ebene beschreibt: nicht mehr Wissen, sondern anderes In-Beziehung-Sein. Bezeichnend ist auch, wohin Essen seine Aufstellungsarbeit längst trägt: zu politischen, sozialen und ökologischen Systemen [15]. Aufstellungen zu einer Region, einem Konflikt, einem Gemeingut machen erfahrbar, was Statistiken nicht erreichen – wie es ist, an der Stelle des Ausgeblendeten zu stehen: der kommenden Generation, des Bodens, des Gegners, des Flusses.

6.4 Was solche Formate leisten – und was nicht

Warum sind gerade Aufstellungsformate für den Übergang wertvoll? Weil sie vier Dinge zugleich üben, die eine relationale Kultur braucht und die kein Diskursformat allein vermittelt: Perspektivübernahme mit dem ganzen Leib statt nur mit dem Kopf; das Aushalten von Nichtwissen in einem gehaltenen Rahmen; die Erfahrung, Teil eines Musters zu sein, statt es von außen zu analysieren; und eine Form von Würdigung – jedes Element bekommt einen Platz im Ganzen –, die dem demokratischen Grundgestus näher ist, als es auf den ersten Blick scheint. In Essens Worten arbeitet die Leitung aus „bedingungsloser, freilassender Liebe“ [17]; in der Sprache dieses Buches: aus Präsenz vor Methode.

WISSENSCHAFT | Evidenzlage der Aufstellungsarbeit

Redlichkeit verlangt Klarheit: Die Wirksamkeit von Systemaufstellungen ist wissenschaftlich nur begrenzt untersucht. Eine randomisierte kontrollierte Studie der Universität Heidelberg (Weinhold, Hunger u. a. 2013) fand positive Effekte von Aufstellungsseminaren auf psychisches Funktionieren und Beziehungserleben; das ist ein Anfang, kein Fundament [19]. Für die „repräsentierende Wahrnehmung“ als Informationszugang jenseits normaler Wahrnehmung gibt es keinen wissenschaftlichen Beleg. Wer Aufstellungen als erfahrungsorientierte, hypothesenbildende Praxis nutzt – nicht als Diagnostik oder Wahrheitsbeweis –, bleibt auf sicherem Boden. Ihre Aussagen sind Material für Ebene 3 und 4, niemals für Ebene 1.

7 Prozesse einer spirituell tragfähigen Gesellschaft

Eine Gesellschaft wird nicht dadurch spirituell tragfähig, dass viele Einzelne meditieren – so wenig, wie sie dadurch demokratisch wird, dass viele Einzelne Meinungen haben. Es braucht Infrastruktur: Räume, Formate und Institutionen, in denen Weltbeziehung geübt wird wie anderswo Lesen und Rechnen. Aus dem Bisherigen lässt sich eine Formatfamilie skizzieren – vier Prozessklassen, die einander ergänzen und von denen jede bereits existiert:

Erstens die Übungsräume der Innerlichkeit: Kontemplation, Meditation, Schweigen, Naturerfahrung – säkular zugänglich, evidenznah vermittelt, frei von Vereinnahmung. Sie trainieren die Grundfähigkeit aller weiteren: Aufmerksamkeit, die bei sich bleiben und sich öffnen kann. Metzingers Bewusstseinskultur wäre ihre gesellschaftliche Rahmung, von der Schule bis zur Pflege [12]. Zweitens die Beziehungs- und Prozessformate: Aufstellungsarbeit im Sinne Essens, Dialogprozesse, Art of Hosting, Kreisarbeit – Räume, in denen Systeme sich selbst wahrnehmen lernen. Hier wird die Quanten-Lektion sozial: Die Art der Frage bestimmt mit, welche Wirklichkeit sich zeigen kann. Drittens die deliberativen Institutionen: Bürgerräte und geloste Versammlungen, deren weltweite Ausbreitung die OECD eine „deliberative Welle“ nennt [20] – der Ort, an dem Zuhören, Perspektivwechsel und gemeinsames Abwägen nicht Privatkunst bleiben, sondern politische Form werden. Der irische Bürgerrat, der die Verfassungsreformen des Landes vorbereitete, hat gezeigt, dass gerade die strittigsten Fragen so bearbeitbar werden. Viertens die Formate der Trauer und der Zukunft: Joanna Macys „Work That Reconnects“ und verwandte Ansätze, die den Schmerz über den Zustand der Welt nicht wegtherapieren, sondern als Kehrseite der Verbundenheit würdigen und in Handlungsfähigkeit wandeln [21a]. Eine Kultur, die nicht trauern kann, kann auch nicht umkehren.

Quer zu allen vier liegt ein fünfter Raum, der in diesem Buch einen besonderen Platz hat: die offenen Werkstätten und Technologielabore, in denen Menschen Technik nicht konsumieren, sondern mitgestalten. Sie sind unterschätzte spirituelle Orte – nicht obwohl, sondern weil dort gelötet, programmiert und gebaut wird: Selbstwirksamkeit, Kooperation und Materialrespekt sind Weltbeziehung in Werkform. Wo ein Ort beides verbindet – die Stille und den Schraubstock, den Kreis und den 3D-Drucker –, entsteht das, was dieser Essay eine tragfähige Kultur nennt.

PRAXIS | Ein Format-Kompass für den Übergang

Für jede Initiative, Organisation oder Region lässt sich fragen: 1. Wo ist bei uns der Raum der Stille (Innerlichkeit)? 2. Wo ist der Raum, in dem unser System sich selbst zuschauen darf (Prozess/Aufstellung)? 3. Wo ist der Raum des gemeinsamen Abwägens mit realer Wirkung (Deliberation)? 4. Wo dürfen Verlust und Angst zur Sprache kommen, ohne weggetröstet zu werden (Trauer/Zukunft)? 5. Wo wird gemeinsam gebaut (Werkstatt)? Fehlen zwei oder mehr Räume, trägt das Ganze nicht – gleichgültig, wie gut die Strategie ist.

ACHTUNG | Bypassing im gesellschaftlichen Maßstab

Auch Gesellschaften können spirituell fliehen. Achtsamkeit als Produktivitätstechnik, die Burnout-Bedingungen unangetastet lässt; „positive Energie“, die Machtfragen überdeckt; Einheitsrhetorik, die Gerechtigkeitskonflikte stillstellt; Innerlichkeit als Ersatz für Wahlrecht, Rechtsstaat und Verteilungsfragen. Der Prüfstein von Abschnitt 5 gilt verschärft: Eine gesellschaftliche Spiritualität ist genau dann tragfähig, wenn sie Konflikt-, Kritik- und Institutionenfähigkeit erhöht – nicht ersetzt.

8 Schluss: Umkehr ins Relationale

Am Ende dieses Weges – von Newtons Uhrwerk über Einsteins Gewebe und die Möglichkeitsräume der Quantenphysik bis in die zerrissene Gegenwart – steht keine Prophezeiung, sondern eine Wahl. Die Werkzeuge des 21. Jahrhunderts werden mächtiger; das steht nicht zur Abstimmung. Zur Abstimmung steht, aus welchem Weltbild heraus wir sie führen: aus dem alten Bild der getrennten Dinge, das in Konkurrenz, Kontrolle und Externalisierung endet – oder aus dem Bild, das unsere beste Physik, unsere beste Systemwissenschaft und unsere tiefsten Traditionen unabhängig voneinander nahelegen: dass Wirklichkeit relational ist, Zukunft offen, Wissen begrenzt und Zugehörigkeit unkündbar.

Metanoia – die Umkehr des Sinnens – ist dafür das genaueste Wort, und es ist kein sanftes. Es verlangt, liebgewordene Selbstbilder zu räumen: das Bild des souveränen Beobachters, des unbegrenzten Wachstums, der Erde als Kulisse, des Menschen als Rechenleistung. Aber es verspricht auch etwas, das keine Steigerungslogik liefern kann: eine Gegenwart, in der man wieder wohnen kann. Die Formate dafür existieren. Die Daten liegen auf dem Tisch. Die Physik hat ihre Auskunft gegeben. Was aussteht, ist keine Erkenntnis, sondern eine Übung – von vielen, an vielen Orten, in Räumen, die es zu öffnen gilt: sehen, unterscheiden, verbinden, handeln – und staunen.

„Ein Mensch ist ein räumlich und zeitlich beschränktes Stück des Ganzen, was wir ‚Universum‘ nennen. [...] Das Streben nach Befreiung von dieser Fesselung ist der einzige Gegenstand wirklicher Religion.“

— Albert Einstein, Brief an Robert S. Marcus, 12. Februar 1950 [22]

Kapitelbilanz: Was dieses Essay behauptet – und was nicht

Behauptet wird, auf Basis zitierter Daten: dass technologischer Aufbruch und institutioneller Zerfall gleichzeitig stattfinden. Behauptet wird, als begründete Deutung:

dass beide ein gemeinsames Muster haben – ein Weltbild der Getrenntheit, das den neuen Erkenntnissen und Aufgaben nicht mehr entspricht. Vorgeschlagen wird: ein relationales, partizipatives, möglichkeitsoffenes, verkörpertes, plurales, demütiges und übendes Weltbild – und eine Formatfamilie, die es gesellschaftlich einübbar macht, mit Siegfried Essens systemisch-spirituellem Aufstellungsarbeit als einem ausgearbeiteten Beispiel. Nicht behauptet wird: dass die Physik dieses Weltbild beweist, dass Aufstellungen Wahrheit liefern, dass Technologie erlöst oder dass Spiritualität Politik ersetzt. Die Trennlinien des Buches gelten auch hier – gerade hier.

Anmerkungen und Literatur

Zitierweise wie im Hauptteil des Buches; Übersetzungen aus dem Englischen sinngetreu.

- [1] World Meteorological Organization (WMO): WMO confirms 2024 as warmest year on record at about 1.55°C above pre-industrial level, Genf, Januar 2025; sowie WMO, State of the Global Climate (Folgeberichte: 2025 unter den drei wärmsten Jahren der Messgeschichte).
- [2] V-Dem Institute: Democracy Report 2026, Universität Göteborg: 74 % der Weltbevölkerung (rund 6 Mrd. Menschen) leben in Autokratien; 44 Länder autokratisieren sich (41 % der Weltbevölkerung); Demokratieniveau des Durchschnittsmenschen auf dem Stand von 1978. Vgl. v-dem.net.
- [3] Uppsala Conflict Data Program (UCDP), Uppsala Universität: Jahresdaten zu staatsbasierten bewaffneten Konflikten; die Zählungen für 2023/2024 (59 bzw. 61 Konflikte) sind die höchsten seit 1946. Vgl. Davies u. a., Journal of Peace Research 2024/2025.
- [4] NASA: Artemis II – First Crewed Lunar Flyby (Crew: Wiseman, Glover, Koch, Hansen; bekannt gegeben April 2023), nasa.gov/mission/artemis-ii.
- [5] Google Quantum AI: „Quantum error correction below the surface code threshold“, Nature, Dezember 2024 (Willow-Prozessor).
- [6] Nobelpreis für Physik 2024 an John Hopfield und Geoffrey Hinton (Grundlagen des maschinellen Lernens mit künstlichen neuronalen Netzen); Nobelpreis für Chemie 2024 u. a. an Demis Hassabis und John Jumper (AlphaFold). nobelprize.org.
- [7] Sigmund Freud: „Eine Schwierigkeit der Psychoanalyse“ (1917), in: Imago 5(1) – die drei „Kränkungen“ des menschlichen Narzissmus. Die Rede von einer „vierten Kränkung“ durch die KI ist eine verbreitete zeitgenössische These, keine Aussage Freuds.
- [7a] Werner Heisenberg: Physik und Philosophie, Stuttgart 1959, Kap. 3 (vgl. Anmerkung 7 des Hauptteils).
- [8] Frank White: The Overview Effect. Space Exploration and Human Evolution, Boston 1987. Das Anders-Zitat ist mündlich überliefert und u. a. von der NASA dokumentiert (science.nasa.gov, „Remembering Bill Anders“).
- [9] Carl Sagan: Pale Blue Dot. A Vision of the Human Future in Space, New York 1994, Kap. 1.
- [10] Hartmut Rosa: Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung, Berlin 2016 (Zitat: Einleitung); ders.: Unverfügbarkeit, Wien/Salzburg 2018.
- [11] Jürgen Habermas: Glauben und Wissen. Friedenspreisrede, Frankfurt 2001 (Begriff der postsäkularen Gesellschaft).
- [12] Thomas Metzinger: Bewusstseinskultur. Bewusstsein, Zukunft, Ethik, Berlin 2023; ders.: „Spiritualität und intellektuelle Redlichkeit“, Essay, Universität Mainz 2013.
- [13] Pew Research Center: „Who are ‚spiritual but not religious‘ Americans?“, Dezember 2023 (22 % der US-Erwachsenen); vgl. Pew, „Spiritual and religious self-descriptions“, Februar 2025.

- [14] Carlo Rovelli: Helgoland, München 2021 (ital. 2020) – relationale Deutung der Quantenmechanik. Der Status als Deutung (Ebene 2) ist im Text markiert.
- [15] Siegfried Essen: Selbstliebe als Lebenskunst. Ein systemisch-spirituellem Übungsweg, Heidelberg: Carl-Auer, 5. Aufl. 2023 (Reihe Systemaufstellungen). Biografische Angaben nach Verlagsangaben (carl-auer.de) und siegfriedessen.com.
- [16] Siegfried Essen: Metanoia – sich selbst und die Welt neu denken. Eine Anleitung zum Bewusstseinswandel, Heidelberg: Carl-Auer, 2. Aufl. 2025.
- [17] Siegfried Essen: „Autopoietische Aufstellungsarbeit“, Arbeitspapier, online: apsys.org (Zitate S. 2 f., 6).
- [18] Siegfried Essen: „Den Platz im Ganzen finden. Spiritualität in der Aufstellungsarbeit“, Arbeitspapier, online: apsys.org.
- [19] Weinhold, J. / Hunger, C. / Bornhäuser, A. / Schweitzer, J.: „Family constellation seminars improve psychological functioning in a general population sample: results of a randomized controlled trial“, Journal of Counseling Psychology 60 (2013), S. 601–609. Zur Grenze der Evidenz siehe Box in Abschnitt 6.4.
- [20] OECD: Innovative Citizen Participation and New Democratic Institutions. Catching the Deliberative Wave, Paris 2020; zum irischen Bürgerrat: The Irish Citizens' Assembly (2016–2018), citizensassembly.ie.
- [21] Ward, C. / Voas, D.: „The Emergence of Conspirituality“, Journal of Contemporary Religion 26 (2011), S. 103–121.
- [21a] Macy, J. / Brown, M.: Coming Back to Life. The Updated Guide to the Work That Reconnects, Gabriola Island 2014.
- [22] Albert Einstein: Brief an Robert S. Marcus, 12. Februar 1950, Albert Einstein Archives, Hebrew University of Jerusalem; vgl. Anmerkung 16 des Hauptteils (dort auch zur Quellenlage der kursierenden Langfassung).