

## Alan Watts: Warum dir nichts mehr Freude bringt

Warum wirken Dinge, die früher etwas in dir ausgelöst  
und begeistert haben, heute flach, entfernt und farblos?

Und wenn dieser Verlust an Begeisterung gar kein Zusammenbruch wäre?

□

[3]Alan Watts (\* 6. Januar 1915 in Chislehurst, Kent, England als Alan Wilson Watts; † 16. November 1973 am Mount Tamalpais, Kalifornien, USA) war ein britischer Religionsphilosoph und spiritueller Lehrer, der einen entscheidenden Beitrag zur Popularisierung östlicher Philosophie und Spiritualität, insbesondere im Taoismus und Zen-Buddhismus, in der westlichen Welt in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts leistete und deren Lehren Watts in seiner Arbeit häufig zitierte.

Watts prägte mit dem "Backwards Law" (umgekehrtes Gesetz) eine bedeutende Idee, die auf einem tiefen Paradoxon des menschlichen Lebens basiert. Das Konzept des "Backwards Law" besagt, dass das Streben nach bestimmten positiven Zuständen – wie Glück, Erfolg oder Liebe – oft das Gegenteil bewirkt und uns von diesen Zielen entfernt. Es ist das paradoxe Gesetz, das besagt, dass je mehr wir etwas erzwingen wollen, desto weniger wahrscheinlich ist es, dass wir es erreichen.

In diesem Video erforschen wir Alan Watts' Perspektive auf diesen stillen und oft falsch interpretierten Zustand. Die moderne Welt nennt es Apathie, Anhedonie (die Unfähigkeit, Freude und Lust zu empfinden) oder emotionale Erschöpfung – doch Watts zeigt, dass es ein Übergangsprozess sein kann, kein Defekt.

Wenn man beginnt, durch das Spiel des Vergnügens hindurchzusehen, verlieren frühere Quellen der Freude ihre Wirkung. Nicht weil du nichts mehr fühlst, sondern weil dein Bewusstsein sich verändert.

In diesem Video erfährst du:

- Warum der Verlust von Freude ein Zeichen inneren Wachstums sein kann.
- Wie man zwischen klinischer Depression und einem psychologischen Übergang unterscheidet.
- Warum alte Freuden nicht mehr funktionieren, wenn man ihre Natur erkennt.
- Was geschieht, wenn der Geist nicht mehr auf alte emotionale Reize reagiert.
- Wie man mit der Leere umgeht, ohne alte Gefühle erzwingen zu wollen.
- Warum emotionale Neutralität der Boden sein kann, auf dem ein neues Bewusstsein entsteht.
- Was jenseits der alten Suche nach Vergnügen liegt.
- Warum du nicht zu deinem früheren Zustand zurückkehren kannst – und warum das positiv ist.

### ► Vertiefende Themen:

- Spirituelles Erwachen
- Existenzielle Krise
- Bedeutungsverlust
- Dunkle Nacht der Seele
- Emotionale Abhängigkeit von Reizen
- Neutralität als Übergangsphase
- Unterschied zwischen Vergnügen und innerem Frieden
- Leere als Beginn einer neuen Wahrnehmung

### ► Praktische Hinweise inspiriert von Watts:

- Tu, was getan werden muss, ohne sofortige Freude zu erwarten.
  - Lass deinen Zustand so sein, wie er ist – ohne ihn zu korrigieren.
  - Beobachte deine Erfahrung, statt dagegen anzukämpfen.
  - Vergleiche dich nicht mit Menschen, die **glücklich wirken**.
  - Höre auf, alte Gefühle zurückholen zu wollen.
  - Erkenne, dass du keine Sensibilität verloren hast – du bist alten Freuden entwachsen.
- Dieses Video richtet sich an tiefdenkende Menschen, Sensible, Suchende und alle, die sich in einer inneren Übergangsphase befinden.

»Irgendwann im Leben machen viele Menschen eine seltsame, fast verstörende Erfahrung: Dinge, die früher Begeisterung ausgelöst haben, wirken plötzlich fade.

- Die Musik verliert ihre Magie.
- Essen bereitet nicht mehr den selben Genuß.
- Gespräche mit Freunden klingen leer.
- Selbst die liebsten Leidenschaften: Lesen, spazieren gehen, Kreativität . . . werden blass, als wären sie ihrer Farbe beraubt worden.

Und wenn das geschieht, erschrecken die meisten Menschen. Sie glauben, dass innerlich etwas entgleist ist. Sie denken, sie seien depressiv, krank oder emotional ausgebrannt. Sie suchen nach chemischen Erklärungen, schnellen Diagnosen, Gründen, um diese innere Stille zu rechtfertigen. Und die Frage, die schließlich auftaucht, schwer und schmerzlich, ist einfach: Was ist mit mir passiert?

- Warum habe ich das Gefühl, nichts mehr zu fühlen?
- Aber was wäre, wenn dieser Verlust an Begeisterung kein Zusammenbruch wäre?
- Was, wenn diese scheinbare Leere kein Defekt ist, sondern ein Übergang?
- Und was, wenn das, was du als Tod interpretiert hast, in Wahrheit der Beginn einer Geburt ist?
- Was wäre, wenn die alte Freude verschwinden musste, damit eine neue Art zu Leben entstehen kann? Eine Art, die du noch nicht erkennen kannst, weil du immer noch nach den alten Gefühlen suchst, nach den alten Erregungen, nach den Reizen, die dich im selben Kreislauf gehalten haben?

► **Lass mich das genauer erklären.**

Ein großer Teil dessen, was wir im Alltag Freude nennen, ist in Wirklichkeit Erleichterung. Es ist das vorübergehende Ende einer Spannung. Es ist das Schließen einer Lücke. Es ist die momentane Frische, wenn ein Bedürfnis erfüllt wird.

Du hast Hunger, du isst - Erleichterung. Du fühlst dich einsam, du bekommst Aufmerksamkeit - Erleichterung. Doch ohne Hunger macht Essen keinen Spaß. Ohne Einsamkeit hat Aufmerksamkeit keinen Effekt. Und genau das meinte Buddha, als er sagte: "Das Leben sei unzufriedenstellend, nicht in einem pessimistischen Sinn, sondern in dem Sinne, dass wir im Kreislauf Mangel, Befriedigung, neuer Mangel gefangen sind."

Wir nennen das vorübergehende Ende dieses Kreislaufs Glück, aber im Kern ist es nur eine Pause zwischen einem Unbehagen und dem Nächsten. Es ist, als würde jemand den ganzen Tag gegen deinen Kopf hämmern. In dem Moment, in dem der Hammer aufhört, fühlt sich die Erleichterung wie Freude an. Aber niemand fragt sich, warum war der Hammer überhaupt da? [2:52]

Es passiert manchmal, dass Menschen das Spiel durchschauen und wenn man es einmal sieht, selbst wenn man es nicht erklären kann, funktionieren die alten Freuden nicht mehr. Das Jucken ergibt keinen Sinn mehr, wenn du erkennst, dass du es selbst erzeugt hast, nur um später die Erleichterung spüren zu können. Es ist derselbe Mechanismus der Sucht. Die Droge erzeugt den Entzug, den sie selbst wieder lindert.

Wenn dieses Muster klar wird, nicht nur im Kopf, sondern im Körper, in den Reflexen, verliert alles, was früher angenehm erschien, seine Kraft. Ablenkungen lenken nicht mehr ab. Reize verlieren ihre Intensität. Die alten Quellen der Befriedigung wirken künstlich. Und dann entsteht dieses seltsame Gefühl, als sei das Leben ausgehüllt worden, als hättest du etwas Essentielles verloren, als würdest du im Autopilot leben, ohne Glanz, ohne Beteiligung.

Doch hier liegt der entscheidende Punkt: Das ist nicht das Ende. Es ist die Zwischenzeit, der Raum zwischen der alten Lebensweise und etwas völlig Neuem, das sich erst noch formt. Die alten Strukturen sind zusammengebrochen, aber die Neuen haben noch keine Gestalt angenommen. Und diese Zwischenzeit macht Angst, weil es dort keinen Halt gibt, keine Orientierung, keine Sicherheiten. [4:14]

»Um es noch deutlicher zu sagen: Das Verlangen nach Sicherheit und das Gefühl der Unsicherheit sind ein und dasselbe. Den Atem anzuhalten bedeutet, den Atem zu verlieren.«  
(Alan Watts)

► **Stell dir Folgendes vor:**

Du hast dein ganzes Leben in einem Zimmer verbracht, das von Kerzen beleuchtet wurde. Dieses schwache Licht hat immer Schatten an die Wände geworfen. Schatten, die du beobachten, interpretieren und bewundern gelernt hast. Sie haben dich beschäftigt, unterhalten, dir ein Gefühl von Bewegung und Sinn gegeben. Nun stell dir vor, dass plötzlich jemand alle Kerzen ausbläst. Was passiert dann? Der Raum wird nicht nur dunkel, er wird schattenlos. Und für einen Moment, vielleicht einen langen, siehst du absolut nichts. Nicht, weil es nichts Neues zu sehen gäbe, sondern weil deine Augen sich erst an die Dunkelheit gewöhnen müssen.

Das, was wir gewöhnliche Freuden nennen, Musik, Essen, Gesellschaft, Ablenkung, ist wie flimmernde Schatten, die von begrenztem Licht erzeugt werden. Sie sind real, aber nur bis zu einem bestimmten Punkt. Sie sind Reflexe eines Größeren, das wir noch nicht wahrnehmen.

Nun stell dir vor, jemand öffnet plötzlich die Tür dieses Schattenraums. Tageslicht strömt herein. Das Licht ist so stark, dass es fast schmerzt. Du siehst nichts. Alles erscheint weiß und formlos. Und der erste Gedanke ist: Alles ist weg. Die Schatten sind verschwunden. Das Leben ist langweilig geworden.

Aber dieses Urteil ist verfrüht. Deine Augen haben sich noch nicht an das neue Licht angepasst. Wenn sie es schließlich tun, erkennst du, dass du nichts verloren hast. Du hast alles gewonnen. Weil du nun die Wirklichkeit direkt siehst - ohne Filter, ohne Illusionen, ohne das kleine Schattentheater, das früher so faszinierend schien.

»Das Auge sieht nur, was der Geist bereit ist zu verstehen.«  
»The eye sees only what the mind is willing to understand.«  
(Henri-Louis Bergson, \* 18. Okt. 1859; † 4. Jan. 1941).

Doch dieser neue Reichtum fühlt sich nicht nach Unterhaltung an. Er ist kein Spektakel. Er ist etwas anderes. Solider, weiter, wahrhaftiger. Genau das geschieht, wenn dich nichts mehr begeistert. Das alte innere Theater ist erloschen, aber dein Blick hat sich noch nicht an das größere Licht gewöhnt.

Du bewegst dich zwischen zwei Lebensweisen: einer, die auf Reiz und Kontrast basiert und einer auf Präsenz und Klarheit. Und ja, dieser Übergang kann lange dauern. Es gibt keine Abkürzungen. Der Geist braucht Zeit, sich anzupassen. [6:38]

Die häufigste Reaktion ist Panik und Menschen versuchen, die alten emotionalen Spitzen wieder zu beleben. Sie stürzen sich in neue Hobbys, schnelle Beziehungen, intensive Erfahrungen und versuchen den alten Funken zu reproduzieren. Andere greifen zu immer stärkeren Reizen wie Menschen, die keinen Geschmack mehr haben und deshalb das Essen stärker würzen. Aber das macht alles nur verworrener. Denn was du in diesem Moment wirklich brauchst, ist nicht mehr Reiz, sondern weniger:

- Aufhören hinter Gefühlen herzujaßen.
- Aufhören die innere Stille mit Lärm zu füllen.
- Zulassen, dass die Leere existiert ohne sie korrigieren zu wollen.

Und dann geschieht etwas Überraschendes: Wenn du aufhörst, Freude zu erzwingen, entdeckst du eine Stille, die immer da war. Keine Freude in alten Begriffen, mehr wie ein tiefes Gefühl von: alles ist in Ordnung, nicht um "alles ist perfekt", sondern: "nichts fehlt". Etwas, das aus sich selbst heraus vollständig ist. Die alten Freuden beruhten auf Kontrast:

- Lust versus Schmerz,
- Begeisterung versus Langeweile,
- Hochs und Tiefs.

Dieser neue Zustand hängt von nichts ab. Er ist einfach. Ganz gleich was geschieht, ob du dich wohlfühlst oder unwohl, dieses "Alles ist in Ordnung" bleibt verfügbar. Es ist als würdest du bemerken, dass du immer noch etwas gesucht hast, von Zimmer zu Zimmer rennend, bis du begreifst, dass das, wonach du gesucht hast, das Haus selbst ist. Es war schon immer da. Es hat immer alles getragen. Aber du hast es nicht gesehen, weil du zu beschäftigt warst. [8:24]

Und hier ein wichtiger Hinweis: Wenn ich dieses Gefühl des "Alles ist gut" beschreibe, kann es bescheiden wirken. Vielleicht scheint es gering im Vergleich zum emotionalen Drama der alten Freuden. Und tatsächlich hat es nicht denselben Glanz, nicht denselben Höhepunkt, nicht jene Kraft, die das Herz rasen lässt, aber bedenke etwas Wesentliches: Erregung ermüdet, Drama ermüdet. Ein Leben, das ständig Intensität verlangt, ist nicht durchzuhalten. Und was viele Freude nennen, ist eigentlich Unruhe. Kurze Momente der Euphorie, gefolgt von langen leeren Phasen, die auf den nächsten Höhepunkt warten.

Mit der Zeit werden die Tiefs tiefer und du brauchst stärkere Reize, um denselben Effekt zu spüren. Das ist der Mechanismus der Sucht.

Viele leben so. Süchtig nach Erfahrungen, Empfindungen, ständigem Bewegungsschub. Sie erzeugen Spannungen, um später Erleichterung zu spüren. Sie schaffen Probleme, um das Gefühl eines Sinns zu haben. Sie provozieren extreme Emotionen, um sich lebendig zu fühlen und sie verwechseln diese Unruhe mit Glück.

Wenn also nichts mehr Freude erzeugt, hast du in Wahrheit eine Sucht verloren. Und wie jeder Entzug ist der Beginn unangenehm. Du fühlst dich leer, blass, abgeschaltet. Es wirkt wie tot, aber es ist nur das Fehlen von Unruhe. Du entdeckst die Ruhe. Sich auszuruhen nach einem Leben voller Bewegung fühlt sich fremd an. [10:02]

**Dies waren nur die ersten 10:02 Min. Transkript. Bitte nun den vollständigen Videobeitrag hören!(Gesamtdauer 22:02 Min.)**

◦ **Warum dir nichts mehr Freude bringt – Von Alan Watts**

**HINWEIS:** Der per Video vorgetragene Text wurde von Helmut Schnug bis Minute 10:02 transkribiert inkl. notwendiger Nachkorrekturen und einigen Kapitelmarkern (Sprungmarken, Zeitmarken, Timestamps) ! Teile bitte gerne mittels Verlinkung diesen Artikel im Netz – neue Leser auf Kritisches-Netzwerk.de sind immer willkommen. H.S.

## Willkommen auf dem Youtube-Kanal Psyche Hub!

[4]Hier verbinden wir die Weisheit großer Philosophen mit der modernen Psychologie und erforschen die Komplexität der menschlichen Natur und des menschlichen Verhaltens. Unsere Videos, die mit der Absicht erstellt wurden, der Öffentlichkeit zu dienen, bieten wertvolle Einblicke, die Ihnen helfen, alltägliche Herausforderungen zu meistern und Ihre Selbsterkenntnis zu vertiefen.

Machen Sie sich bereit für eine transformative Reise, bei der wir gemeinsam die Geheimnisse des menschlichen Geistes lüften. Erweitern Sie Ihr Verständnis und entdecken Sie mit uns neue Perspektiven!

<https://www.youtube.com/@PsycheHubDeutschland/videos>

**Hinweis:** Logo des Youtube-Kanals PSYCHE HUB: Copyright © PSYCHE HUB.

Die Veröffentlichung des Logos auf dieser Seite erfolgt aus redaktionellem Grund, nämlich der Hinweis auf diesen Youtube-Kanal und Verlinkung zu einigen ausgesuchten Videobeiträgen. Die alleinigen Rechte verbleiben selbstverständlich beim Betreiber des Youtube-Kanals "PSYCHE HUB" >> <https://www.youtube.com/@PsycheHubDeutschland/videos>

**ACHTUNG:** Die Bilder, Grafiken, Illustrationen und Karikaturen sind **nicht** Bestandteil der Originalveröffentlichung und wurden von KN-ADMIN Helmut Schnug eingefügt. Für sie gelten folgende Kriterien oder Lizenzen, siehe weiter unten. Grünfärbung von Zitaten im Artikel und einige zusätzliche Verlinkungen wurden ebenfalls von H.S. als Anreicherung gesetzt, ebenso die Komposition der Haupt- und Unterüberschrift(en) geändert.

### ► Bild- und Grafikquellen:

1. **Alan Watts** (\* 6. Januar 1915 in Chislehurst, Kent, England als Alan Wilson Watts; † 16. November 1973 am Mount Tamalpais, Kalifornien, USA) war ein britischer Religionsphilosoph und spiritueller Lehrer, der einen entscheidenden Beitrag zur Popularisierung östlicher Philosophie und Spiritualität, insbesondere im Taoismus und Zen-Buddhismus, in der westlichen Welt in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts leistete und deren Lehren Watts in seiner Arbeit häufig zitierte. **Foto/Quelle:** Netzfund bei zahlreichen Seiten. Wenn Urheber bekannt, mir bitte melden (>> Impressum).

2. **»Denkgewohnheiten müssen nicht für immer sein. Eine der wichtigsten Erkenntnisse der Psychologie in den letzten zwanzig Jahren ist, dass der Einzelne die Art und Weise, wie er denkt, wählen kann.«** (Martin Seligman). - **»Habits of thinking need not be forever. One of the most significant findings in psychology in the last twenty years is that individuals can choose the way they think.«** (Martin Seligman).

**»Wohlbefinden ist in seiner Struktur ähnlich wie "Wetter" und "Freiheit": Kein einziges Maß definiert es erschöpfend, aber mehrere Dinge tragen dazu bei; dies sind die Elemente des Wohlbefindens, und jedes der Elemente ist eine messbare Sache.«** ("Gedeihen" von Martin Seligman) - **»Well-being is just like "weather" and "freedom" in its structure: no single measure defines it exhaustively, but several things contribute to it; these are the elements of well-being, and each of the elements is a measurable thing.«** (- "Flourish" by Martin Seligman).

**Foto OHNE Textinlet:** freepik (detaillierter Urhebername nicht benannt!). **Quelle:** freepik >> <https://de.freepik.com/> [5]. **Freepik-Lizenz:** Die Lizenz erlaubt es Ihnen, die als kostenlos markierten Inhalte für persönliche Projekte und auch den kommerziellen Gebrauch in digitalen oder gedruckten Medien zu nutzen. Erlaubt ist eine unbegrenzte Zahl von Nutzungen, unbefristet von überall auf der Welt. Modifizierungen und abgeleitete Werke sind erlaubt. Eine Namensnennung des Urhebers (Freepik) und der Quelle (Freepik.com) ist **erforderlich**. >> **Foto** [6]. Das Textinlet wurde von Helmut Schnug in das Bild eingearbeitet, zuvor die Hintergrundfarbe mit dem freepik-eigenen-Tool geändert und der linke Bildrand etwas eingekürzt.

3. **Ausrufezeichen. Illustration:** Dark\_lone\_nature vormalis: pramit\_maratha / Pramit Maratha, Kathmandu/Nepal (user\_id:3815284). **Quelle:** Pixabay [7]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. [Pixabay Lizenz](#) [8]. >> **Illustration** [9].

4. **Spazierengehen: Anhedonie, Antriebsarmut, Apathie, Niedergeschlagenheit** - Warum dir nichts mehr Freude bringt. Irgendwann im Leben machen viele Menschen eine seltsame, fast verstörende Erfahrung: Dinge, die früher Begeisterung ausgelöst haben, wirken plötzlich fade. Die Musik verliert ihre Magie. Essen bereitet nicht mehr den selben Genuß. Gespräche mit Freunden klingen leer. Selbst die liebsten Leidenschaften: Lesen, spazieren gehen, Kreativität etc. werden blass, als wären sie ihrer Farbe beraubt worden.

Und wenn das geschieht, erschrecken die meisten Menschen. Sie glauben, dass innerlich etwas entgleist ist. Sie denken, sie seien depressiv, krank oder emotional ausgebrannt. Sie suchen nach chemischen Erklärungen, schnellen Diagnosen, Gründen, um diese innere Stille zu rechtfertigen. Und die Frage, die schließlich auftaucht, schwer und schmerzlich, ist einfach: Was ist mit mir passiert?

**Foto:** pavleleder2 (user\_id:882696). **Quelle:** Pixabay [7]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. [Pixabay Lizenz](#) [8]. >> **Foto** [10].

5. **Verzweiflung, Deprimiertheit, Niedergeschlagenheit, Stimmungstief.** Warum habe ich das Gefühl, nichts mehr zu fühlen? Und die Frage, die schließlich auftaucht, schwer und schmerzlich, ist einfach: Was ist mit mir passiert? **Illustration:** Mindworld / Daniel R., Denmark (user\_id:44225666). **Quelle:** Pixabay [7]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. [Pixabay Lizenz](#) [8]. >> **Illustration** [11]. Der Bildausschnitt (Format) wurde von Helmut Schnug geändert.

6. **Apathie, Depression, Niedergeschlagenheit, Stimmungstief. Illustration:** MrWashington, Temel. (user\_id:15745216). **Quelle:** Pixabay [7]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. [Pixabay Lizenz](#) [8]. >> **Illustration** [12].

7. **Symbolbild: Selbstbetrachtung, Selbsterkenntnis, Selbstwahrnehmung, Eigenwahrnehmung:** Alter Mann mit Glatze in Schockstarre vor zersplittertem Spiegel. Woher kommt jetzt dieser Fatalismus, der einer Selbstaufgabe gleichkommt?

**»Der Guttmensch bekämpft den Hass mit Hass. Seine Ablehnung ist seine einzige Form von Selbstbestätigung. Er blockiert, diffamiert, denunziert – nicht aus Kraft, sondern aus Angst. Denn der Schatten, der in ihm wohnt, ist längst zu groß geworden, um noch unbemerkt zu bleiben. Und so wirft er ihn auf andere. Er braucht den Gegner, wie der Satte das Gift braucht, um wieder etwas zu spüren.**

Der Guttmensch ist eine Figur dieser zivilisatorischen Spätphase – ein Abkömmling der faustischen Seele [1], der sich vom Willen zur Tiefe losgesagt hat. Er lebt in Symbolen, nicht in Wirklichkeit. Er denkt in Etiketten, nicht in Ideen. Alles, was noch lebt, wird durch ihn zum Schematischen degradiert. Er kennt keine Tragik, nur Rhetorik. Er hat keinen Zweifel, nur Parolen. Der Pathos, mit dem er das „Gute“ verkündet, ist nicht getragen von einem Ernst, der aus dem Inneren kommt, sondern von einem Willen zur Selbsterhöhung, der in jeder Kulturphase die Maske der Ethik trägt, wenn das Schöpferische erloschen ist.

Der letzte Diktator: Diese Figur, deren Seele nicht mehr in Blut, Boden oder Gemeinschaft verankert ist, wird zur Trägerin einer „Ethik ohne Erde“. Ihre Bindung an das Ganze ist eine Bindung an abstrakte Konstrukte – Menschheit, Gerechtigkeit, Klima – und nicht an gewachsene, erlebte, geschichtstragende Ordnung. Der Guttmensch ist nicht Bürger, sondern Gesinnung. Nicht tragende Gestalt, sondern Zuschauer des eigenen Verfalls.« (- André Knips, Guttmensch [Artikel](#) [13]).

George Orwell hat nie behauptet, dass der Mensch perfekt sei. Im Gegenteil, seine Helden sind oft schwach, verwundet, innerlich zerrissen. Doch gerade darin liegt ihre Größe. Sie sind fähig zur Reflexion, zum Mitfühlen und – vielleicht am Wichtigsten – zum Widerstand gegen das, was ihnen innerlich nicht entspricht. Menschlichkeit, so scheint Orwell zu sagen, zeigt sich nicht in markelloser Moral, sondern im ehrlichen Umgang mit der eigenen Unvollkommenheit.

In einer Gesellschaft, die ständig bewertet über soziale Medien, politische Diskurse oder alltägliche Gespräche, wächst der Druck, ein konsistentes "gutes" Selbstbild aufrecht zu erhalten. Wer aus der Rolle fällt, wer Schwäche zeigt oder sich widersprüchlich verhält, läuft Gefahr als unglaubwürdig oder unzureichend abgestempelt zu werden. Doch genau diese Brüche sind essentiell. Ohne sie gäbe es kein echtes Wachstum, keine Entwicklung, keine Selbsterkenntnis.

**»To put it still more plainly: the desire for security and the feeling of insecurity are the same thing. To hold your breath is to lose your breath. – »Um es noch deutlicher zu sagen: Das Verlangen nach Sicherheit und das Gefühl der Unsicherheit sind ein und dasselbe. Den Atem anzuhalten bedeutet, den Atem zu verlieren.«** (Alan Watts)

**Foto:** freepik (detaillierter Urhebername nicht benannt!). **Quelle:** freepik >> <https://de.freepik.com/> [5] . **Freepik-Lizenz:** Die Lizenz erlaubt es Ihnen, die als kostenlos markierten Inhalte für persönliche Projekte und auch den kommerziellen Gebrauch in digitalen oder gedruckten Medien zu nutzen. Erlaubt ist eine unbegrenzte Zahl von Nutzungen, unbefristet von überall auf der Welt. Modifizierungen und abgeleitete Werke sind erlaubt. Eine Namensnennung des Urhebers (Freepik) und der Quelle (Freepik.com) ist erforderlich. >> **Foto** [14].

## 8. Flimmernde Schatten:

»Stell dir Folgendes vor: Du hast dein ganzes Leben in einem Zimmer verbracht, das von Kerzen beleuchtet wurde. Dieses schwache Licht hat immer Schatten an die Wände geworfen. Schatten, die du beobachtest, interpretieren und bewundern gelernt hast. Sie haben dich beschäftigt, unterhalten, dir ein Gefühl von Bewegung und Sinn gegeben. Nun stell dir vor, dass plötzlich jemand alle Kerzen ausbläst. Was passiert dann? Der Raum wird nicht nur dunkel, er wird schattenlos. Und für einen Moment, vielleicht einen langen, siehst du absolut nichts. Nicht, weil es nichts Neues zu sehen gäbe, sondern weil deine Augen sich erst an die Dunkelheit gewöhnen müssen.

Das, was wir gewöhnliche Freuden nennen, Musik, Essen, Gesellschaft, Ablenkung, ist wie flimmernde Schatten, die von begrenztem Licht erzeugt werden. Sie sind real, aber nur bis zu einem bestimmten Punkt. Sie sind Reflexe eines Größeren, das wir noch nicht wahrnehmen.« (-Aussage aus einem Beitrag des Youtube-Kanals Psyche Hub >>[weiter](#) [2]).

Als Wanderer zerre ich einen Schatten hinter mir her. Schau mich um, erkalte ich, strebe ich nach vorne, natürlich in einem mir gemäßen Rhythmus, so bin ich wie in Händen aufgehoben. Mein Atem, mein Leben, hat mich auserkoren.

»Die Gesellschaft ist nicht kaputt. Sie ist nur Spiegel. Und wer sich im Spiegel nicht erkennt, zerschlägt ihn. Doch wer stillsteht, wer hinschaut, mit lauterem Blick, mit nackter Gegenwart, der beginnt zu erinnern: Ich bin nicht getrennt. Ich bin Teil. Ich bin Ursprung. Nicht in Überheblichkeit. Sondern in Verantwortung. Und erst wenn das erkannt wird, nicht gedacht, sondern gesehen, beginnt Wandlung. Nicht im Kollektiv. Sondern in Dir.« (André Knips, Bewusstsein braucht Wandel-[Artikel](#) [15]).

[...]

»Heimsuchung durch den verleugneten Schatten: Die Geschichte kennt des Typus des Gutmenschen – in jeder untergehenden Kulturform. Er ist das Echo des Priesters, der das Licht hütete, aber nun nur noch von dessen Asche spricht. Er wird sich weiter radikalisieren – nicht aus Überzeugung, sondern aus Angst vor dem Nichts, das in ihm selbst wohnt. Und wenn das Ende kommt, wird er sich nicht erinnern, wofür er stand – nur, was er bekämpfte.

Der Gutmensch bekämpft den Hass mit Hass. Seine Ablehnung ist seine einzige Form von Selbstbestätigung. Er blockiert, diffamiert, denunziert – nicht aus Kraft, sondern aus Angst. Denn der Schatten, der in ihm wohnt, ist längst zu groß geworden, um noch unbemerkt zu bleiben. Und so wirft er ihn auf andere. Er braucht den Gegner, wie der Satte das Gift braucht, um wieder etwas zu spüren.

Dann wird das letzte Siegel brechen. Der Schatten, den er verleugnete, wird ihn heimsuchen. Nicht in der Gestalt des Anderen – sondern in ihm selbst. Und was er bannen wollte, wird in ihm auferstehen. Denn keine Haltung schützt vor dem eigenen Abgrund, keine Maske ewig vor dem Blick der Wahrheit. Und das, was er zu vernichten suchte, wird das Einzige sein, was von ihm bleibt.« (André Knips, Gutmensch-[Artikel](#) [13]).

[...]

»Es gibt Mythen von einem Übergang. Von einer fünften Dimension, einer Spaltung der Zeitlinien, einer kosmischen Tür, die sich öffnet. Und gewiss, diese Bilder tragen Kraft. Aber sie bergen auch Gefahr, nämlich die, dass der Blick sich verliert. In kommenden Tagen. In Hoffnung. Doch Wahrheit ist nicht Hoffnung. Sie ist Gegenwart. Und der Weg dorthin führt nicht aufsteigend, sondern abwärts. In die Tiefe. In den Schatten.

Nur wer bereit ist, dem eigenen Dunkel zu begegnen, wer die Masken herunterreißt, die eigenen Mythen durchschneidet, kann überhaupt standhalten, wenn das Licht wirklich kommt. Wer jetzt aufsteigt, ohne sich zuvor durch den eigenen Schatten gerungen zu haben, flieht. Und alle Flucht nährt das Alte.« (André Knips, Gutmensch-[Artikel](#) [15]).

**Foto:** Heine Christiansen. **Quelle:** [Flickr](#) [16]. Die Datei ist unter der CC-Lizenz Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 2.0 Generic [CC BY-NC-SA 2.0](#) [17]) lizenziert.

**9. AUG:** »Wär nicht das Auge sonnenhaft, die Sonne könnt es nie erblicken[...]«. Diese Verse aus dem 3. Buch von Goethes »Zahmen Xenien« (1824) Goethes Auffassung, dass Erkenntnis nur durch das Angelegtsein des Erkennenden auf das zu Erkennende möglich ist, basiert auf dem griechischen Philosophen Plotin (um 205-270), bei dem es in den »Enneaden« (I, 6, 9) heißt: »Nie hätte das Auge die Sonne gesehen, wäre es nicht selbst sonnenhafter Natur.«

„Mehr Licht!“ sollen Goethes letzte Worte gewesen sein. Der Dichter war Zeit seines Lebens fasziniert von dem Thema. Seine Farbenlehre – und nicht etwa seine literarischen Arbeiten – betrachtete er als sein eigentliches Lebenswerk. „Wär nicht das Auge sonnenhaft, die Sonne könnt es nie erblicken“, schreibt er in der Einleitung zum didaktischen Teil der Farbenlehre, die im Jahr 1800 veröffentlicht wurde. Goethe versucht darin, das Licht ganzheitlich, zum Beispiel über die Wirkung auf den Menschen, zu beschreiben.

**Foto OHNE Inlet:** AdinaVoicu / Adina Voicu, Oltenita/Romania. **Quelle:** [Pixabay](#) [7]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. [Pixabay Lizenz](#) [8]. >> **Foto** [18]. Der Bildausschnitt wurde verändert und das Inlet von Helmut Schnug eingearbeitet.

**10. Mann an einem Baum lehndend** mit entspanntem Blick in die Landschaft, den Moment genießend. Es lohnt sich hin und wieder etwas zurückzunehmen, und sich in einem abgedunkelten Zimmer oder unter einem Schatten spendenden Baum grundsätzlicheren Überlegungen hinzugeben. Das Licht der Sonne braucht 8 Minuten, um die Erde zu erreichen. Wenn ich die Sonne ansehe, blicke ich also zurück in die Vergangenheit. Merkwürdig, alles braucht seine Zeit und doch ist es immer JETZT.

**Foto** (OHNE Textinlet): josealbatofos - Jose Antonio Alba, Lleida/España (user\_id:1624766). **Quelle:** [Pixabay](#) [7]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. [Pixabay Lizenz](#) [8]. >> **Foto** [19]. Der Text wurde von Helmut Schnug in das Bild eingearbeitet.

**11. EXIT. Leere als Beginn einer neuen Wahrnehmung.** Was wäre, wenn die alte Freude verschwinden musste, damit eine neue Art zu Leben entstehen kann? Eine Art, die du noch nicht erkennen kannst, weil du immer noch nach den alten Gefühlen suchst, nach den alten Erregungen, nach den Reizen, die dich im selben Kreislauf gehalten haben? Zwischenzeit als Raum zwischen der alten Lebensweise und etwas völlig Neuem, das sich erst noch formt. Die alten Strukturen sind zusammengebrochen.

**Foto:** Miguel Tejada-Flores, Talent, Oregon, USA. (>> [Webseite](#) [20]). Das Foto wurde aufgenommen in der Innenstadt von Talent, Oregon. **Quelle:** [Flickr](#) [21]. Die Datei ist mit der CC-Lizenz Namensnennung-Nicht kommerziell 2.0 Generic ([CC BY-NC 2.0](#) [22]) lizenziert.

**Quell-URL:** <https://kritisches-netzwerk.de/forum/alan-watts-warum-dir-nichts-mehr-freude-bringt>

## Links

- [1] <https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/11878%23comment-form>
- [2] <https://kritisches-netzwerk.de/forum/alan-watts-warum-dir-nichts-mehr-freude-bringt>
- [3] [https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/u17/alan\\_wilson\\_watts\\_religionsphilosoph\\_spirituelle\\_Lehrer\\_oestliche\\_philosophie\\_spiritualitaet\\_backwards\\_law\\_taoismus\\_zen-buddhismus-kritisches-netzwerk.jpg](https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/u17/alan_wilson_watts_religionsphilosoph_spirituelle_Lehrer_oestliche_philosophie_spiritualitaet_backwards_law_taoismus_zen-buddhismus-kritisches-netzwerk.jpg)
- [4] [https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/u17/psyche\\_hub\\_philosophen\\_philosophie\\_menschliches\\_verhalten\\_nachdenken\\_erkenntnisgewinn\\_selbsterkenntnis\\_carl\\_jung\\_dostojewski\\_schopenhauer\\_machiavelli\\_rnetzwerk.jpg](https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/u17/psyche_hub_philosophen_philosophie_menschliches_verhalten_nachdenken_erkenntnisgewinn_selbsterkenntnis_carl_jung_dostojewski_schopenhauer_machiavelli_rnetzwerk.jpg)
- [5] <https://de.freepik.com/>
- [6] [https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/konzeptportraet-einer-ueberreizten-person\\_138122637.htm](https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/konzeptportraet-einer-ueberreizten-person_138122637.htm)
- [7] <https://pixabay.com/>
- [8] <https://pixabay.com/de/service/license/>
- [9] <https://pixabay.com/de/illustrations/ausrufezeichen-interpunktion-ausruf-1924513/>
- [10] <https://pixabay.com/de/photos/melancholie-niedergeschlagenheit-689453/>
- [11] <https://pixabay.com/de/illustrations/kummer-traurigkeit-trauma-schmerz-9038348/>
- [12] <https://pixabay.com/de/illustrations/ai-generiert-mann-depression-8587453/>
- [13] <https://kritisches-netzwerk.de/forum/gut-besser-gutmensch>
- [14] [https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/portraet-von-abstrakten-ueberreizten-gefuehlen\\_138520786.htm](https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/portraet-von-abstrakten-ueberreizten-gefuehlen_138520786.htm)
- [15] <https://kritisches-netzwerk.de/forum/der-einzelne-der-masse-bewusstsein-braucht-wandel>
- [16] <https://www.flickr.com/photos/cagedigit/15559615502/>
- [17] <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/deed.de>
- [18] <https://pixabay.com/de/photos/augen-ziege-braun-gelb-das-licht-510367/>
- [19] <https://pixabay.com/photos/man-solitude-tree-leaning-resting-1156543/>
- [20] <https://miguelttejadafloresphotos.wordpress.com/>
- [21] <https://www.flickr.com/photos/miguelttejadaflores/26955212155/>
- [22] <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-2.0/deed.de>
- [23] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/ablenkungen>
- [24] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/alan-wilson-watts>
- [25] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/alte-und-neue-lebensweise>
- [26] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/angst>
- [27] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/anhedonie>
- [28] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/antriebsarmut>
- [29] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/apathie>
- [30] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/art-des-seins>
- [31] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/ausrufezeichen>
- [32] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/backwards-law>

[33] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/bedeutungsverlust>  
[34] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/bedürfniserfüllung>  
[35] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/begeisterungsverlust>  
[36] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/bewegungsschub>  
[37] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/bewusstsein-braucht-wandel>  
[38] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/bewusstseinsweiterung>  
[39] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/bewusstseinsveränderung>  
[40] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/bewusstseinswandel>  
[41] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/bewusstwerdung>  
[42] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/buddha>  
[43] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/depressive-stimmung>  
[44] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/deprimiertheit>  
[45] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/eigenwahrnehmung>  
[46] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/emotional-ausgebrannt>  
[47] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/emotionale-belohnung>  
[48] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/emotionale-erschöpfung>  
[49] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/emotionale-reize>  
[50] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/erkenntnis>  
[51] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/erleichterung>  
[52] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/erschöpfung>  
[53] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/euphorie>  
[54] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/existenzielle-krise>  
[55] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/exit>  
[56] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/freude>  
[57] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/freuden>  
[58] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/freudeverlust>  
[59] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/freudlosigkeit>  
[60] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/freudverlust>  
[61] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/gefühllosigkeit>  
[62] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/gefuhlsverlust>  
[63] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/gluck-erfolg-liebe>  
[64] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/glucksgefühl>  
[65] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/glucksmomente>  
[66] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/henri-louis-bergson>  
[67] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/hingabe>  
[68] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/innere-leere>  
[69] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/innerer-frieden>  
[70] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/innere-stille>  
[71] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/innere-übergangsphase>  
[72] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/inneres-wachstum>  
[73] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/innerliche-entgleisung>  
[74] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/kapitelmarkern>  
[75] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/kerzenlicht>  
[76] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/klinische-depression>  
[77] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/lebensfreude>  
[78] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/lebenslust>  
[79] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/mann-lehnt-am-baum>  
[80] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/martin-seligman>  
[81] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/melancholie>  
[82] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/menschsein>  
[83] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/mystiker>  
[84] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/niedergeschlagenheit>  
[85] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/orientierungslosigkeit>  
[86] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/panik>  
[87] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/paradoxon>  
[88] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/psychischer-zusammenbruch>  
[89] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/reizabhängigkeit>  
[90] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/reizintensitätsverlust>  
[91] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/religionsphilosoph>  
[92] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/resignation>  
[93] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/schattenraum>  
[94] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/seelenverdunkelung>  
[95] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbsterkenntnis>  
[96] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstfindung>  
[97] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstreflektion>  
[98] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstveränderung>  
[99] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstverleugnung>  
[100] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstwahrnehmung>  
[101] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/sensible-suchende>  
[102] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/sinnfrage>  
[103] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/sinnsuche>  
[104] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/spiritualität>  
[105] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/spiritueller-lehrer>  
[106] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/spirituelles-erwachen>  
[107] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/sprungmarken>  
[108] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/stille>  
[109] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/stimulationseinbruch>  
[110] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/stimmungstief>  
[111] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/sucht>  
[112] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/suchtmechanismus>  
[113] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/taoismus>  
[114] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/tiefdenkende-menschen>  
[115] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/übergangsprozess>  
[116] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/umgekehrtes-gesetz>  
[117] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/unbehagen>  
[118] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/unruhe>  
[119] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/vergnügen>  
[120] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/vergnügungssucht>  
[121] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/verzweiflung>  
[122] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/wahrnehmung>  
[123] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/wahrnehmungsänderung>  
[124] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/war-nicht-das-auge-sonnenhaft>  
[125] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/wirklichkeitsverlust>  
[126] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/wirklichkeitswahrnehmung>  
[127] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/zeitmarken>  
[128] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/zen-buddhismus>  
[129] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/zufriedenheit>  
[130] <https://kritisches-netzwerk.de/tags/zwischenzeit>