



# Seins-Werte bei Gipfelerfahrungen

Maslow beschreibt in seinem **Anhang G** Wahrnehmungen, die während Gipfelerlebnissen (peak experience, Einheitserfahrungen) erlebt werden können. Er sammelte seine Daten durch Befragung von Menschen mit Gipfelerlebnissen und Recherche der Literatur (→ Notes on Being-Psychology. Journal of Humanistic Psychology. II 1962 S. 47 – 71).

Gipfelerlebnisse lassen sich nach Maslow nicht durch analytische, abstrakte, lineare, rationale Worte mitteilen, sondern durch eine poetische und metaphorische Sprache.

Er nennt die Wahrnehmungen bei Gipfelerlebnissen „Seins-Werte“, die letztgültig und unanalysierbar für das System Mensch sind – Ideale, Absolutheiten bzw. Archetypen des Seins.

Diese Seins-Werte verstand Maslow als Aspekte der Realität und nicht als Haltungen und Emotionen (→ siehe Erkennen des Seins) zum Leben.

## Beschreibung der Seins-Werte

### 01. WAHRHEIT

Ehrlichkeit, Realität, Nacktheit, Einfachheit, Reichtum, Wesentliche, Sollen, Schönheit, Reinheit, klare und unverfälschte Vollständigkeit.

### 02. GUTHEIT

Recht, Wünschbarkeit, Sollen, Gerechtigkeit, Wohlwollen, Ehrlichkeit, wir lieben sie, werden von ihr angezogen, pflichten ihr bei.

### 03. SCHÖNHEIT

Recht, Form, Lebendigkeit, Einfachheit, Reichtum, Ganzheit, Perfektion, Vollständigkeit, Einzigartigkeit, Ehrlichkeit.

### 04. GANZHEIT

Einheit, Integration, Tendenz zum Einssein, Verbundenheit, Einfachheit, Organisation, Struktur, Ordnung, ungetrennt, Synergie, homogene und integrative Tendenzen.

### 04a. ÜBERWINDUNG VON EINSEITIGKEIT

Hinnahme, Auflösung, Integration oder Überwindung von Dichotomien/Polaritäten/Gegensätzen/Widersprüchen, Synergie, Transformation von Gegensätzen zu Einheiten, von Widersachern zu zusammenarbeitenden und sich gegenseitig bereichernden Partnern.

### 05. LEBENDIGKEIT

Prozess, Nicht-Todsein, Bewegung, Ewigkeit, Fließen, Selbstverewigung, Spontaneität, sich selbst bewegende Energie, Selbstformierung, Selbstregulation, volles Funktionieren, sich verändern und dennoch der gleiche bleiben, sich selbst ausdrücken, Unendlichkeit.



## **06. EINZIGARTIGKEIT**

Idiosynkrasie, Individualität, Einzigartigkeit, Unvergleichlichkeit, die es definierten Eigenschaften, Neuartigkeit, Qualia (nicht Qualität!) = wie beschaffen, Sosein, nicht so wie es.

## **07. PERFEKTION**

Nichts Überflüssiges, nicht fehlt, alles am richtigen Platz, nicht zu verbessern, genau richtig, genau so sein, Angemessenheit, Gerechtigkeit, Vollständigkeit, nichts darüber hinaus, Sollen.

### **07a. NOTWENDIGKEIT**

Unvermeidlichkeit, es muss genau so sein, nichts in geringstem Maße verändern, und das ist gut so.

## **08. VOLLSTÄNDIGKEIT**

Beendet, letztlich, Gerechtigkeit, es ist vorbei, keine weiteren Veränderungen der Gestalt, Erfüllung, finis un telos nichts geht ab oder fehlt, Totalität, Wunscherfüllung, Stillstand, Höhepunkt, Verzehr, Schließen, Tod vor Wiedergeburt, Stillstand und Abschluss von Wachstum und Entwicklung Totale Befriedigung ohne mögliche weitere Befriedigung, kein Sehnen, keine Bewegung, auf irgendein Ziel hin, weil sie alle schon erreicht wurden, kein Hinweis auf etwas anderes.

## **09. GERECHTIGKEIT**

Fairness, Sollen, Angemessenheit, architektonische Qualität, Notwendigkeit, Unvermeidlichkeit, Objektivität, Unparteilichkeit.

## **10. EINFACHHEIT**

Ehrlichkeit, Nacktheit, Reinheit, Wesentlichkeit, Bündigkeit, mathematische Eleganz, abstrakt, Unmissverständlichkeit, wesentliche Skelettstruktur, das Herz der Sache, Direktheit, nichts weiter ist notwendig, ohne Zierrat, ohne Extra oder Überflüssiges.

## **11. REICHTUM**

Totalität, Unterscheidung, Komplexität, Verwickeltheit, nichts fehlt oder ist versteckt, alles da, Unwichtigkeit, alles ist gleich wichtig, alles bleibt wie es ist, ohne Verbesserung, Vereinfachung, Abstraktion, Umorganisation, Verständlichkeit.

## **12. MÜHELOSIGKEIT**

Leichtigkeit, Fehlen von Anstrengung, Sehnsucht oder Schwierigkeit, Anmut, vollkommenes und schönes Wirken.

## **13. SPIELEND**

Freude, Spaß, Belustigung, Lustigkeit, Humor, Überschwang, Mühelosigkeit.

## **14. SELBSTGENÜGSAMKEIT**

Autonomie, Unabhängigkeit, niemandes als sich selbst bedürfen, um man selber zu sein, selbstbestimmt, Überwindung der Umwelt, Getrenntheit, nach eigenen Regeln leben, Identität.



## Wie erkenne ich das Sein?

Die Seins-Werte beschreiben Aspekte der Realität.

Das Sein erkenne ich in inneren Haltungen bzw. Emotionen wie:

- Liebe
- Ehrfurcht
- Bewunderung
- Verehrung
- Demut
- Kleinheit und gleichzeitig Gottgleichheit
- Reverenz (Hochachtung, Ehrerbietung)
- Zustimmung
- Übereinstimmung
- Staunen
- Sinn für das Mystische
- Dankbarkeit
- Unterwerfung
- Widmung
- Identifikation
- Zugehörigkeit
- Verschmelzung
- Überraschung
- Unfassbarkeit
- Freude
- Entrückung, Wonne, Ekstase

### Quelle:

Maslow, Abraham H.: Jeder Mensch ist ein Mystiker. Peter Hammer Verlag. Köln und Kassel 2014. S. 146 ff