

# Harmoniebedürfnis oder Sinnhaftigkeit?

[Tom Gronau](#)

11/2025

Es gibt Momente, in denen das Leben uns vor eine Wahl stellt, die gar nicht als Wahl erscheint: den Weg der Harmonie – oder den Weg des Sinns.

Doch je tiefer wir schauen, desto deutlicher wird: Diese beiden Wege stehen nicht im Widerspruch. Sie sind verschiedene Dimensionen desselben Bewusstseins. Erst wenn wir sie auseinanderhalten, können sie sich auf höherer Ebene wieder finden.

Harmonie ist ein Zustand, der Bewahrung sucht. Sinn ist eine Richtung, die Veränderung hervorruft. Die menschliche Seele schwingt permanent zwischen beiden Polen. Wir brauchen Harmonie, um zu ruhen. Wir brauchen Sinn, um uns zu entwickeln. Heilung entsteht dort, wo ein Mensch beides zulässt.

Nach Jean Gebser wird Wirklichkeit erst im integralen Bewusstsein sichtbar, wenn die starren Schichten der Psyche durchlässig werden. Transparenz meint das Sehen ohne Verzerren, Mut meint das Ertragen des Gesehenen

Je höher diese beiden Faktoren sind, desto mehr tritt Sinn hervor. Harmonie hingegen entsteht bei niedriger Intensität. Doch diese Harmonie ist nicht integrativ, sondern konservierend. Die integrale Harmonie hingegen entsteht nach der Sinnentfaltung, nicht vor ihr.

Für Steininger ist der Dialog nicht Austausch von Worten, sondern Öffnung eines „Wir-Raumes“, in dem Sinn nicht gemacht, sondern auftaucht. Präsenz meint ganz da sein. Beziehung heißt verbunden sein. Ungewissheitsbereitschaft bedeutet nicht wissen müssen. Echter gemeinsamer Sinn entsteht nur in einer metastabilen Spannung, die Harmonie nicht erzwingt, sondern Offenheit hält. Harmoniebedürfnis ist oft eine Form der Abwehr: „Bloß keine Spannung, keine Konfrontation.“ Doch jede Heilung beginnt mit einer Wunde. Jedes Wachstum beginnt mit einer Irritation.

Erst wenn die Abwehr sinkt – wenn wir das Unangenehme nicht länger meiden –, kann Wahrheit wirken. Und Wahrheit ist der Motor der Sinnhaftigkeit.

Im Interbeing entsteht eine neue Harmonie – nicht als Kompromiss, nicht als Frieden um des Friedens willen, sondern als Nebenprodukt einer Sinnbewegung, die größer ist als das einzelne Ego. Je weniger das Ego den Prozess kontrollieren will, desto mehr kann die emergente Harmonie entstehen.

Ein spannungsloses Leben ist ein totes Leben. Ein spannungsloses Bewusstsein, ein starres. Harmoniebedürftigkeit versucht, den Spannungsraum zu glätten. Sinnhaftigkeit betritt ihn.

Das integrale Bewusstsein sieht darin keinen Widerspruch mehr.

Es erkennt: Harmonie ist das Echo einer Sinnbewegung, nicht ihr Ersatz.

Harmonie ist das Gras, das sich hinlegt.

Sinn ist der Baum, der sich erhebt.

Beides gehört zum Feld des Lebens.

Doch nur der Baum trägt Früchte.

Die Angst ist der unsichtbare Faktor, der Harmonie in Flucht verwandelt und Sinn in Überforderung kippen lässt. Wo Angst sich löst, entsteht eine Form des Bewusstseins. Steininger als emergent und die menschliche Erfahrung als erwachten Zusammenhang beschreibt.

In dieser Form lebt der Mensch nicht mehr für Harmonie und nicht mehr für Sinn sondern er lebt aus dem Sinn, und Harmonie entsteht wie Atem.