Florian Osswald

INNERE HALTUNG IN DER HEIL- UND SOZIALPÄDAGOGIK

Aufrechtstehen im Sturm der Zeit

Broschüre Nr. 5

anthroSocial
begegnen begleiten befähigen

INHALT

1. Vorwort 3

2. Einführung 4

3. Innere Haltung und Identität 5

4. Präsenz 6

5. Übergänge 9

6. Üben 11

7. Die sechs Grundübungen 14

8. Punkt-Kreis-Meditation 20

9. Ausklang: Am Ende die Stille 24

9. Quellenangaben 25

IMPRESSUM

Herausgeber: Anthrosocial
Verband für anthroposophische Heilpädagogik,
Sozialpädagogik und Sozialpsychiatrie Schweiz

Beitenwil 61, CH-3113 Rubigen
Tel.: +41 31 838 11 29
Mail: info@anthrosocial.ch

Redaktion, Fotos: Titelbild: iStock, Seite 6: Künstlerin aus der Apollonia Stiftung, Matthias Spalinger

Gestaltungskonzept: www.consign.agency

Layout und Druck: Schneider AG, Bern, www.schneiderdruck.ch

1. VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser

Es ist einige Zeit vergangen, seitdem Sie eine neue Ausgabe der beliebten Broschüren-Reihe in den Händen hielten. Umso mehr freue ich mich, Ihnen nun die nächste Broschüre vorzustellen, die zudem ein neues Erscheinungsbild erhalten hat.

Die bisherigen Publikationen hatten den Anspruch, in die Inhalte der anthroposophischen Heilpädagogik, Sozialpädagogik und Sozialpsychiatrie einzuführen. Diese Ausgabe hingegen widmet sich einem wichtigen übergeordneten Thema, das in den letzten Jahren in unserer Gesellschaft an Brisanz gewonnen hat. Es handelt sich um die «innere Haltung und dem Aufrechtstehen im Sturm der Zeit» als Möglichkeit der Burnout-Prävention in der Heil-, Sozialpädagogik und Sozialpsychiatrie.

Der Pädagoge Florian Osswald führt aus, wie die innere Haltung ein Vorgang der Bewusstwerdung, ein Schulungsweg, ein «Work-in-Progress» ist, für die es einer permanenten Übung bedarf. Ein Leben ohne Herausforderungen gibt es nicht; es liegt aber in unserer Freiheit zu entscheiden, wie wir uns diesen stellen möchten. Wir können uns positiv, ablehnend oder neutral zu einer Aufgabe oder einer Idee stellen. Für was wir uns entscheiden, hängt massgeblich von unserer inneren Haltung und Geistesgegenwart ab.

Ganz im Sinne des permanenten Übens, das uns hilft, mit Gelassenheit den Stürmen des Lebens gerecht zu werden, bedarf es beim Lesen dieser Broschüre einer vertieften Auseinandersetzung mit den Anregungen, Beispielen und Übungseinheiten.

Die heutige Zeit stellt an uns alle Anforderungen, die für uns neu und unbekannt sind. Wir werden mehr oder weniger sanft dazu aufgefordert, uns von liebgewonnen Handlungslogiken zu verabschieden und uns, wenn wir gesund und belastbar bleiben wollen, neuen Möglichkeiten und Haltungen zuzuwenden.

Der Autor der Broschüre nimmt Bezug auf den Philosophen Jean Gebser, der darauf hinweist, dass es heute nicht nur ein Wahr-Nehmen der Welt gibt, sondern auch ein Wahr-Geben braucht. An dem Punkt, an dem das Umwandeln vom Nehmen zum Geben stattfindet, entsteht das Wahr-Sein. Wahr-Sein heisst, authentisch sein!

Diese Broschüre versteht sich als Anregung, Hilfestellung und Anleitung, sich mit Fragen der Wahrnehmung, der Identität und der inneren Haltung individuell oder auch dialogisch in Gruppen zu befassen.

Ich hoffe, dass Sie durch die Vertiefung in die Inhalte dieser Broschüre Präsenz, Sicherheit, Vertrauen in die eigene Identität finden und so kraftvoll den Herausforderungen unserer Zeit begegnen können.

Herzlich

Frieder Recht
Vorstand Anthrosocial und Mitglied
der Broschürenredaktion

2. EINFÜHRUNG

In sozialen Berufen ist die Gefahr auszubrennen besonders gross. Viele in der Heil- und Sozialpädagogik Tätige erleiden ein Burnout, Tendenz steigend. Bestimmte Verhaltensweisen der Klientinnen und Klienten fordern uns sehr heraus, bis dahin, dass wir immer wieder mit unseren Grenzen konfrontiert werden. Für Menschen mit besonderem Förderbedarf ist es jedoch ganz entscheidend, dass wir in jedem Moment, auch in Extremsituationen, gelassen bleiben und innerlich «Haltung bewahren».

Wenn in diesem Text von «innerer Haltung» gesprochen wird, sind darunter die Gedanken und Gefühle einer Person gemeint, die dafür ausschlaggebend sind. Aber warum ist es gerade für Menschen in sozialen Berufen sinnvoll und wichtig, sich mit ihren eigenen Gefühlen und Gedanken auseinanderzusetzen? Hier steht die Beziehung zum andern Menschen ganz im Mittelpunkt. Deshalb ist es wichtig, die *ganze* Persönlichkeit miteinzubeziehen, nicht nur was wir bewusst tun, sondern auch was unbewusst mitschwingt und auf unsere Mitmenschen wirkt. Jedoch wissen wir wenig darüber, wie wir auf die Mitmenschen wirken, weil die Haltung, die unsere Tätigkeit beeinflusst, meist unbewusst ist. Wir haben die unbewussten Anteile, unsere Gefühle und Gedanken, nicht im Griff, wir können aber an ihrer Veränderung arbeiten. Im vorliegenden Text werden Wege aufgezeigt, wie es uns gelingen kann, solche Veränderungen zu realisieren.

Heute werden eine unübersehbare Menge an Publikationen und Kursen angeboten, die aufzeigen, wie eine innere Haltung erworben werden kann. Doch schon die Frage, auf welchen Weg wir uns begeben sollen, kann eine Herausforderung sein. Entscheidend ist jedoch, aus der Vielzahl möglicher Wege nur einen Weg auszuwählen, den wir dann auch *konkret* gehen.

Es gibt verschiedene Bilder für den beruflichen Umgang mit der inneren Haltung, zum Beispiel der Seiltanz – wie man auf dem Seil sicher gehen kann – oder das Spielen eines Musikinstruments. Für die weiteren Ausführungen wähle ich das Bild des Sicher-Gehens auf dem Seil. Diese Aktivität ist mit deutlich höheren Anforderungen verbunden, als wenn wir auf einer Strasse gehen. Wer auf einem Seil sicher schreitet, muss das Gleichgewicht in der Aufrechte, beim Schreiten und durch die Bewegungen der Arme in jedem Moment neu finden.

Die innere Haltung ist ein Vorgang der Bewusstwerdung, ein Schulungsweg, ein «Work-in-Progress» oder einfach etwas, das permanenter Übung bedarf.

Wer ein Musikstück beherrscht, kann nicht auf Fingerübungen verzichten. Und bei jeder Aufführung braucht es eine innere Gestimmtheit, soll es wirklich Musik werden.

Fazit

Die Arbeit an der inneren Haltung ist als Burnout-Prävention zu verstehen. Sie bringt die im Alltag oft zerstreuten Seelenkräfte Denken, Fühlen und Wollen miteinander in Einklang und bringt sie auf einen gemeinsamen Weg. Dies fördert Gesundheit und Resilienz sowie natürliche Autorität und Authentizität.

3. INNERE HALTUNG UND IDENTITÄT

Der inneren Haltung liegt die eigene Identität zugrunde, die wiederum nur möglich ist in der Auseinandersetzung mit der Welt. Unter Identität versteht der Autor das dynamische Wechselspiel zwischen dem Eigenen und dem Fremden. Was ist mein Eigenes? Was ist das Fremde? Wie beeinflussen sie sich gegenseitig?

Diesen Zusammenhang führt Thomas Fuchs im Detail aus: «Identität ist ein widersprüchliches Gebilde: Sie verbindet die Erfahrung des eigenen, primären Selbst mit der Wahrnehmung und Anerkennung des Selbst durch die anderen. Diese beiden Pole der Identität gelangen nie ganz zur Deckung. Eigenes und Fremdes sind dabei in komplexer Weise verschränkt: Fremdes wird in Identifikationen übernommen und zu Eigenem, aber umgekehrt wird auch Eigenes entfremdet und verwandelt sich in das Abgewehrte oder Verdrängte, das dem Subjekt im fremden Anderen wiederbegegnet. Identität konstituiert und wandelt sich in einem fortwährenden Wechselspiel von Identifikation und Desidentifikation, *Dazugehören* und Sich-*Abgrenzen*.»[1] Das Verstehen und Erleben dieses Wechselspiels ist als Grundlage der inneren Haltung zu sehen. Schauen wir noch einmal auf das Eigene und Fremde.

Paradoxon: Eigenes und Fremdes

Das Fremde begegnet uns in der sozialpädagogischen Tätigkeit unter anderem in den Klientinnen und Klienten. Was heisst das? Ein Gedankengang Schillers hilft uns, das angesprochene Paradoxon zwischen Eigenem und Fremden besser zu verstehen. Im 11. Brief «über die ästhetische Erziehung des Menschen» heisst es bei ihm: «Nicht, weil wir denken, wollen, empfinden, sind wir; nicht, weil wir sind, denken, wollen, empfinden wir. Wir sind, weil wir sind; wir empfinden, denken und wollen, weil ausser uns noch etwas anderes ist.»

Und was ist ausser uns? Es ist die sinnliche Welt.

Thomas Fuchs[2] zufolge ist Identität nur möglich in der Auseinandersetzung mit der Welt, dem äusseren Fremden, das mich dazu bewegt, die bereits vorhandenen Einstellungen in Frage zu stellen. Das Selbst kann nur dann wirklich «selbstständig» werden, auf eigenen «Füssen» stehen, wenn es Fremdes nicht ausgrenzt, sondern das Fremde in seiner Herkunft aus dem Eigenen anerkennt.

Was mir aus der Welt begegnet als Fremdes, begegnet in dieser Weise nur mir. Die Welt steht mir nicht als fremde Aussenwelt gegenüber, sondern ich finde mich selbst in ihr.

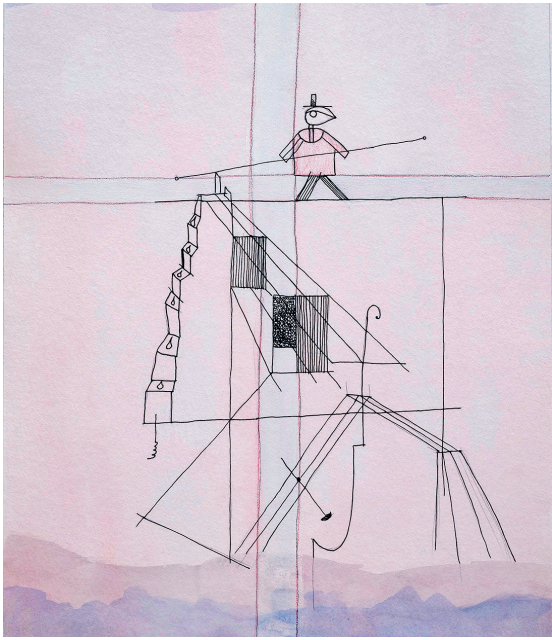
Das, was ich als Fremdes ausgegrenzt habe, definiert mich, und ich bleibe mit ihm verbunden. Die Identität kann sich nicht ohne das Fremde konstituieren, so wie das Fremde nicht ohne das Eigene entsteht. Alles Fremde ist somit letztlich, nur «das andere meiner selbst»[3]. Die Welt und das Selbst stammen aus einer gemeinsamen Wurzel. Diese radikale Aussage kann zur Grundlage einer inneren Haltung werden und die Beziehung zu den Klientinnen und Klienten neu beleben.

Fazit

Seine eigene Identität in der Auseinandersetzung mit der Welt zu finden und Verbindung von Welt und Selbst als innere Haltung zu erkennen, schafft eine neue Grundlage in der Begegnung mit Menschen, Klientinnen und Klienten.
Die Punkt-Kreis-Meditation aus dem «Heilpädagogischen Kurs» Rudolf Steiners stellt eine Vertiefung dieses Gedankenganges dar, wie wir im Kapitel 8 noch sehen werden.

4. PRÄSENZ

Wir wollen noch einen zweiten Anlauf machen, die radikale Aussage, «alles Fremde ist letztlich, nur das andere meiner selbst», in ein Bild zu bringen. Stellen wir uns dazu vor: Wir gehen auf einem Seil.



Das Gehen auf dem Seil erfordert Präsenz.

Die Aufgabe verlangt eine bestimmte innere Haltung und eine gesteigerte Präsenz. Und wir fragen uns: Wie lernen wir, unsere innere Haltung zu verändern? Wie lernen wir, mehr Bewusstsein über die innere Haltung zu erlangen? Wir müssen dafür unsere Präsenz bewusst entwickeln.

Im Gehen drückt sich jeder Mensch unmittelbar und in der Regel unbewusst aus. Je nach

Befindlichkeit, ob traurig, angespannt, gestresst oder freudig, ausgeglichen und entspannt, verändert sich das individuelle Muster des Gangs. Gehen heisst, sich ununterbrochen mit der gegenwärtigen Situation auseinanderzusetzen. Kleinkinder führen uns bei ihren ersten Gehversuchen vor, was es alles für Aktivitäten braucht, um gehen zu lernen. Bei Erwachsenen ist diese Tätigkeit tief unbewusst verankert. Erst wenn wir das Gehen neu erlernen müssen, zum Beispiel nach einem Beinbruch beziehungsweise Unfall oder eben indem wir das Gehen auf einem Seil üben, erleben wir die Phasen des Gehenlernens wieder bewusst.

Das Gehen auf dem Seil erfordert die Präsenz, die drei räumlichen Ebenen miteinander in Einklang zu bringen. Als Erstes muss die Aufrechte zwischen oben und unten gefunden werden. Dann mit dem ersten Schritt tritt der vordere und hintere Raum ins Bewusstsein und mit ihm das Spannungsfeld von «wo geht es hin?» und «was kommt mir entgegen?». Die dritte Ebene, die rechte und linke Seite, wird durch die Arme ins Blickfeld gerückt.

Der Bewegungsablauf baut auf drei Gleichgewichtsebenen auf, die ständig neu gefunden werden müssen:

– zwischen oben und unten,
– zwischen vorne und hinten,
– zwischen rechts und links,

Wir haben gesehen, dass oben und unten, vorne und hinten sowie rechts und links stets einer bestimmten Ebene angehören. Sie bedingen einander wie «das Fremde letztlich nur das andere meiner selbst ist.»[4]

Durch den inneren Halt im Aufrechtstehen sind wir mit allen drei Ebenen verbunden. Ohne ihn wäre das Gehen – auch das Gehen auf einem Seil – nicht möglich. Dafür ist aber auch Präsenz notwendig. Indem wir uns der drei Gleichgewichtsebenen bewusst werden, üben wir *gleichzeitig* die seelischen Qualitäten der Präsenz: Beim Oben und Unten üben wir das Innehalten, beim Hinten und Vorne das Umwenden und beim Rechts und Links das Loslassen. Innehalten, Umwenden und Loslassen sind drei Formen der Präsenz. Sie spielen in der Heil- und Sozialpädagogik, in der herausfordernde Situationen zum Alltag gehören, eine bedeutende Rolle. Um ihnen angemessen zu begegnen, müssen wir innehalten und aufrecht stehen. Es ist wichtig, was uns begegnet, ernst zu nehmen und uns damit auseinanderzusetzen. Hier ist ein innerliches Umwenden gefragt. Und damit wir der jeweiligen Situation gerecht werden können, lassen wir alles los, nutzen die Möglichkeit, dass gegenwärtig Vorliegende abzuwägen und das rechte Mass für die anstehende Handlung zu finden.

Schauen wir die drei Präsenzformen etwas genauer an.

Innehalten

Aufrecht stehen ist Ausdruck eines Gleichgewichtszustandes zwischen Oben und Unten; Schwere und Leichte geben sich dabei die Hand.

Auf unserem Weg durch das Leben zieht vieles unbeachtet an uns vorbei. Wir gehen und gehen, aber vergessen anzuhalten. Dabei ist Stehenbleiben ein erster Halt, der ermöglicht, die Umgebung, den Umkreis und unsere eigene Befindlichkeit wahrzunehmen. Innehalten meint, den Halt zu vertiefen, was in der Zeit der Hektik eine Herausforderung ist. Präsenz

fordert ein Innehalten. Die Welt kann sich erst ungestört in uns äussern, wenn es in uns still wird. Stille heisst nicht, teilnahmslos werden. Sie erfordert höchste innere Aktivität, denn es geht um ein Wahr-Nehmen. Was uns begegnet, ist die wahre Welt. Damit sie sich zeigen kann, lassen wir alles zur Ruhe kommen, was uns hindert, sie wahrzunehmen. Als Vergleich: Erst wenn die bewegte Wasseroberfläche sich beruhigt und ohne Wellengang ist, kann sich der Himmel ungestört auf ihr spiegeln.

Umwenden

Der zweite Aspekt der Präsenz ist das Umwenden. Umwenden meint, einen Perspektivwechsel zu vollziehen: vom vorderen zum hinteren Raum, vom Geben zum Nehmen, vom Wahrnehmen zum Handeln, von sich selbst zum andern. Sich bewusst umwenden, schafft einen zweiten inneren Halt.

Hilde Domin beschreibt das Umwenden in ihrem Gedicht «Ziehende Landschaft»:

> «Man muss weggehen können
> und doch sein wie ein Baum:
> Als bliebe die Wurzel im Boden,
> als zöge die Landschaft und wir
> ständen fest.»

Umwenden steht für das Verhältnis zwischen Nehmen und Geben. Niklaus von Flüe hat die Wechselwirkung von Nehmen und Geben in seinem Gebet in treffendster Weise dargestellt:

> «Mein Herr und mein Gott
> Nimm alles von mir, was mich hindert
> zu Dir.
> Gib alles mir, was mich führet zu Dir.
> Nimm mich mir und gib mich ganz zu
> eigen Dir.»

Das Umwenden im Sinne des Gebens und Nehmens ist gehalten von einer inneren Haltung, die sich wiederum erst ergibt aus dem Umwenden von Nehmen und Geben. Jean Gebser[6] weist darauf hin, dass es heute nicht nur ein Wahr-Nehmen der Welt gibt, sondern auch ein Wahr-Geben braucht. Was wir wahrnehmen, ist wahr, und das Gleiche streben wir in unseren Handlungen an, indem wir authentisch handeln. So sind wir im Geben wahr. Der Zustand, an dem das Umwenden von Nehmen und Geben stattfindet, ist das Wahr-Sein. So können wir von einem dreifachen Wahren sprechen: Wahr-Nehmen, Wahr-Geben und Wahr-Sein. Wahr-Sein heisst authentisch sein.

Loslassen

Der dritte Aspekt der Präsenz ist das Loslassen. Loslassen verbindet uns mit der gegenwärtigen Situation. Nicht was wir schon theoretisch wissen, soll eine Handlung bestimmen, sondern was im Moment das Gültige ist.

Richten wir das Bewusstsein auf eine bestimmte Handlung, so kann es gut vorkommen, dass wir uns verkrampfen. Will man zum Beispiel eine neue Gesprächsmethode bei unseren Klientinnen und Klienten einführen, versucht man sie in einer ersten Phase akribisch genau anzuwenden. Doch erst wenn wir sie ganz «verinnerlicht» und damit losgelassen haben, steht die Beziehung zum Gegenüber wieder im Vordergrund und nicht mehr die Methode. Wir verbinden uns mit den Mitmenschen, die uns zur Seite stehen. Bei grossen Herausforderungen sind wir eher geneigt, die Arme auszustrecken. Sie können sich das folgendermassen vorstellen: Sie gehen zunächst auf einem breiten Weg. Je länger Sie gehen, umso schmaler wird er und verwandelt sich in einen engen Pfad und schliesslich führt er auf ein Seil. Wie von

selbst heben wir auf dem Seil die Arme. Halten wir ganz an uns fest und drücken die Arme an den Körper, ist es schwierig, in Balance zu sein. Vertrauen wir auf die Hilfe der Umgebung und strecken die Arme aus, ist es einfacher, das Gleichgewicht zu finden.

Wer die Angst auf dem Hochseil – die eine durchaus gesunde sein kann – nicht loslassen kann, wird den ersten Schritt nicht wagen. Es braucht viel Können, um das Nichtkönnen auszuhalten.

Fazit

In diesem Kapitel ging es um das Üben von Präsenz. Dabei sind leibliche, seelische und geistige Prozesse beteiligt. Beschrieben wurden drei in der Heil- und Sozialtherapie wichtige Präsenzformen: das Innehalten, Umwenden und Loslassen.

5. ÜBERGÄNGE

Auf dem Weg zur bewussten inneren Haltung, müssen wir uns vom Gewohnten lösen und lernen, den Übergang vom Alten zum Neuen zu beachten. Das «Heben, Tragen, Stellen» bei jedem Schritt kann uns dabei wesentlich helfen.

Der deutsch-französische Ethnologe Arnold van Gennep[7] (1873–1957) war vor gut hundert Jahren einer der ersten, der darüber geforscht hat, wie Menschen biografisch einschneidende Übergänge von bestimmten Lebensabschnitten wahrnehmen und leben. Er beobachtete in verschiedenen Kulturen, auf welche Weise Übergänge rituell gestaltet werden und wie sie den Menschen helfen, diese zu durchleben. Dazu gehören Begrüssungsrituale von Neugeborenen, Initiationsfeiern von Jugendlichen, Hochzeits- und Bestattungsrituale. Anhand dieser ethnologischen Beobachtungen fand van Gennep heraus, dass diese Übergangsriten jeweils in drei Phasen unterteilt sind: in eine Ablösungsphase, Zwischen- oder Umwandlungsphase und in eine Wiedereingliederung.

Greifen wir nun wieder die Metapher des Gehens auf. Beim Heben des einen Fusses, verlassen wir den sicheren Stand auf beiden Beinen, um in eine Schwebephase überzugehen und dann beenden wir diesen Schritt mit dem Wiederaufsetzen des Fusses beziehungsweise dem Finden eines neuen Standorts. Diese drei Abschnitte können auch als «Heben, Tragen und Stellen» bezeichnet werden.

Heben

Das Anfangen oder Heben braucht einen inneren Ruck, eine Überwindung. Viele Menschen sprechen über ihre Selbstentwicklung oder über verschiedene Übungen, doch sie führen sie nicht aus. Sie beginnen nicht.

Doch es besteht immer Hoffnung, denn die Menschen sind die wahren Anfängerinnen und Anfänger. Hannah Arendt schreibt: «Die Fähigkeit, etwas Neues anzufangen, hat offenkundig etwas damit zu tun, dass jeder von uns durch die Geburt als Neuankömmling in die Welt trat. Mit anderen Worten: Wir können etwas beginnen, weil wir Anfänge und damit Anfänger sind.»[8]

Tragen

Die zweite Phase, das Tragen, weist auf einen ungesicherten Zustand hin. Stets das Gleichgewicht aufrecht erhaltend, bewegt sich das

Bein nach einem noch unbekannten Standort hin. Nicht mehr im alten und noch nicht im neuen Zustand zu sein, zeichnet die Veränderung aus. Sie enthält die Kraft, Neues zu schaffen. Die Phase des Tragens öffnet einen Zwischenraum, der Gestaltungsmöglichkeit eröffnet.

Es ist der Zustand der Schwebe, in dem das Vergangene noch mitschwingt und das Zukünftige sich bereits ankündigt. Beide sind anwesend und gestalten den Zwischenraum.

In diesem instabilen Schwebezustand vollziehen sich die Richtungsänderungen. Sie sind uns oft nicht bewusst. Und bedenken wir, dass uns die Füsse oft an Orte führen, an denen wir anderen Menschen begegnen, die für unser Leben Bedeutung haben. Wir werden förmlich zu ihnen hingetragen.

Stellen

Die dritte Phase entspricht der Ankunft in einem neuen Zustand. Van Gennep nennt sie «Wiedereingliederung». Erst jetzt wird die Veränderung sicht- und spürbar, erst jetzt wird manifest, was ich vorher geahnt habe. Jetzt bin ich im «Neuen»: verändert, gereift, geläutert. Dieses Sich-im-Neuen-Einfinden braucht seine Zeit und Kraft. Noch einmal wird der ganze Vorgang des Gehens durchlebt, sodass ich mich im Neuen verankern und heimisch werden kann.

Innere Haltung entsteht erst und immer wieder in Übergangsphasen, das heisst, sie kann entwickelt werden – ganz im Sinne von Hannah Arendt –, weil wir die wahren Anfängerinnen und Anfänger sind.

Fazit

In diesem Kapitel haben wir gesehen, dass wir Übergänge täglich unbewusst vollziehen, wenn wir gehen. Wenn wir diese Tätigkeit wieder ins Bewusstsein holen, hilft sie uns, auch einschneidende Übergangsphasen im Leben zu bewältigen.

6. ÜBEN

Es ist gut zu wissen, was man unter einer inneren Haltung versteht. Für den heil- und sozialpädagogischen Alltag braucht es jedoch mehr: die innere Haltung will gelebt werden. Das heisst: üben, üben, üben.

Wir haben bereits gesehen, Menschen sind die wahren Anfängerinnen und Anfänger. Was uns kleine Kinder beim Immer-wieder-Ausprobieren vorleben, bedeutet im Erwachsenenalter viel Arbeit. Die Worte von Samuel Beckett weisen uns den Weg: «Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better.»[9] («Versuch es immer wieder. Beginne erneut. Das ist nicht schlimm. Versuche es noch einmal. Beginne noch einmal. Mach es besser.»)

Beobachten wir kleine Kinder beim Gehenlernen, dann leben sie Becketts Worte. Es ist ein Ringen, um etwas zu erreichen. Die Kinder haben einen langen Atem. Sie geben nicht nach den ersten Versuchen auf, sondern machen einen Lernschritt nach dem anderen. Dieses Ringen stärkt und gibt Mut zum Weitermachen.

Und etwas von dem Ringen bleibt lebenslang. Kein Schritt ohne Heben eines Fusses, ohne Verlassen des sicheren Standes in eine leichte «Fallposition», die wir auffangen, um einen neuen Stand zu finden und gleich wieder mit dem nächsten Heben zu beginnen. Wagen wir also die Bewegung!

Doch welche Übung ist die «richtige»? Es gibt so viele Übungen!

Wir können aber auch sagen, dass es eigentlich nur eine Übung gibt, nämlich die, die wir auch wirklich ausführen.

Das hört sich sehr banal an. Doch die Realität zeigt, dass sich viele Menschen den notwendigen Ruck nicht geben können, eine Übung anzufangen und sie regelmässig durchzuführen. Dazu kommt eine hohe Erwartungshaltung, die einen schnellen Erfolg erhofft. Leider wirkt sich diese Erwartung oft nicht anspornend auf das Üben aus. Stellt sich der Erfolg nicht nach kurzer Zeit ein, wird eine andere Übung gesucht oder das Üben ganz aufgegeben.

Im Wesentlichen geht es beim Üben jedoch um die folgenden drei Bedingungen: ein bestimmtes Thema auszuwählen, wirklich anzufangen, das rechte Mass und den selbstbestimmten eigenen Rhythmus zu finden.

Wahl des Themas

Übungsmöglichkeiten gibt es im geistigen, seelischen, körperlichen und werkbezogenen Bereich. Eine geistige Übung wird oft als Meditation bezeichnet. Je nach Bedürfnis wählen wir entsprechend aus. Es ist wichtig zu beachten, dass nicht jedes Thema für jeden Menschen gleich wirksam ist. Es kann hilfreich sein, Verschiedenes auszuprobieren und herauszufinden, was für einen persönlich am besten geeignet ist und damit das Bedürfnis positiv beeinflusst.

Wenn alles Tun und Handeln ein Üben bleibt, worauf das Zitat von Beckett hinweist, dann ist jedoch auch Vorsicht geboten. Niemals darf der andere Mensch zu unserem Übungs-

objekt werden, das wir nach unserem eigenen Willen benutzen oder formen. Üben wir das exakte Beobachten einer herausfordernden Situation, ohne unser Handeln als richtig oder falsch zu bewerten, sondern den zeitlichen Ablauf genau anzuschauen, dann beginnen wir eine Übung, die uns immer mehr hilft, das Angemessene in einer künftigen Situation zu tun.

Anfangen

Dem Zitat Goethes «Aller Anfang ist leicht» steht der Satz von Ovid «Aller Anfang ist schwer» gegenüber. Und wir können weitere Zitate anfügen wie: «Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt», das zum bisher verwendeten Bild des Auf-dem-Seil-Gehens passt. Ein Anfang ist Auftakt oder Geburt und kann mit Geburtswehen verbunden sein. Manchmal braucht es einen inneren Ruck, um das Verweilen im Stillstand aufzuheben und in Bewegung zu kommen, das heisst, offen zu werden für Veränderungen und bereit zu sein, sich auf einen Prozess einzulassen.

Das rechte Mass finden

Im Folgenden werden drei Übungen beschrieben, wie man das rechte Mass finden kann. Dazu eine erste Übung. Es gab im alten Babylonien einen Spruch: «Sieh dir den Menschen an, der da geht, nicht wie ein Greis und nicht wie ein Kind, der da geht als ein Gesunder und nicht als ein Kranker, der da nicht zu schnell läuft und nicht zu langsam schreitet, und du wirst sehen das Mass des Sonnenganges.»[10]

Geh nicht zu schnell, geh nicht zu langsam, ist eine Übung, die einfach durchzuführen ist und eine harmonisierende Wirkung hat. Gehen Sie 20 Minuten lang und finden Sie das rechte Mass zwischen einem zu schnellen und einem zu langsamen Schritt. So sind Sie auf dem Weg, die Mitte in sich zu finden, und das Herz wird sich freuen. In gleicher Weise entsteht das rechte Mass für die Entwicklung einer inneren Haltung, indem wir nicht zu viel und nicht zu wenig daran arbeiten.

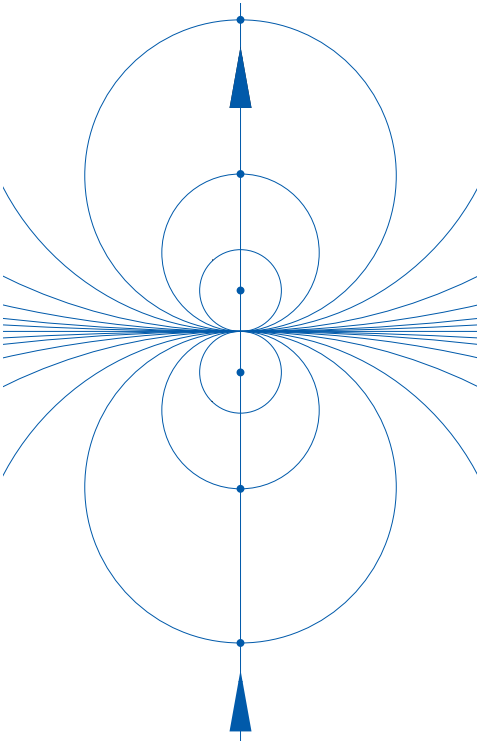
Ein zweites, existenzielles Übungsfeld ist die Zeitgestaltung. Sie spielt in der Heil- und Sozialpädagogik eine wichtige Rolle, umso mehr als sich die moderne Lebensweise stark von den natürlichen Rhythmen entfremdet hat und dadurch Stress und Zeitkrankheiten zugenommen haben.

Kleine Kinder leben in der Gegenwart und finden Sicherheit in regelmässigen Wiederholungen, in zyklischen Abläufen. Mit dem Erleben der fortlaufenden linearen Struktur der Zeit beim Älterwerden öffnet sich für Kinder ein neuer Erfahrungsbereich. Neben dem Wiederkehrenden gibt es aber auch ein Endgültiges, den Tod. Blicken wir auf unseren Alltag: Er wird durch viele Termine und alles, was heute mit der getakteten Zeit zusammenhängt, zunehmend dominiert. Die zyklische Zeit, zu der die rhythmischen Vorgänge gehören, hat an Bedeutung verloren. Daraus entsteht die Aufgabe für uns heute im Alltag, ein gesundes Verhältnis zwischen den beiden Zeitformen zu finden. Wir sind nicht nur in natürliche kosmische Rhythmen wie Tag und Nacht, sondern auch in körperliche Rhythmen wie Essens- und Schlafzeiten eingebettet. Ein individueller, selbstbestimmter Rhythmus, der beide Zeitformen integriert, kann wieder Ordnung in unser Leben bringen.

Doch dieser neue Rhythmus entsteht nicht von selbst. Wir bringen ihn aktiv erst hervor. In ihm verschmelzen die beiden Zeitformen ähnlich dem Verschmelzen von zwei Metallen (z.B. Kupfer und Zinn) zu einem neuen Metall (Bronze). Der individuelle, selbstbestimmte

Rhythmus ist also keine gegebene Form, sondern eine Überraschung, in der wir unsere Anwesenheit im gegenwärtigen Rhythmus entdecken. Indem wir die Voraussetzungen dafür schaffen, können wir wieder ein Gefühl von Halt in der Gegenwart erleben.

Die folgende Übung kann helfen, ein Erlebnis von dieser Aktivität zu erhalten. Schauen Sie die folgende Zeichnung an:



Kontinuierliche Verwandlung vom Kreis in eine Gerade und von der Geraden in einen Kreis.

Kreis und Gerade können stellvertretend für die beiden Zeitformen angenommen werden. Die Figur zeigt eine Verwandlung vom Kreis in eine Gerade und von der Geraden in einen Kreis. Es ist eine kontinuierliche Bewegung mit besonderen Momenten. Folgen wir den Linien, so sehen wir, wie der wachsende Kreis zu einer Geraden wird, um gleich wieder die Kreisform anzunehmen.

Folgen wir nun nicht den Linien, sondern den Mittelpunkten der Kreise. Die Mittelpunkte bewegen sich mit dem Grösserwerden der Kreise nach oben und können bald nicht mehr auf einem Blatt gezeichnet werden, verschwinden somit aus der Bildfläche. Wird der Kreis zu einer Geraden, entsteht die Frage, wo sich nun der Mittelpunkt befindet. Führen wir die Kreisbewegung weiter fort, dann bildet sich ein Kreis nach unten und je mehr sich der Kreis verkleinert, kommt der Mittelpunkt von unten wieder in die Bildfläche. Im besonderen Fall, wenn der Kreis zur Geraden wird, wissen wir nicht, ob der Mittelpunkt oben oder unten beziehungsweise oben und unten zugleich ist. Solche Punkte nennt man in der Mathematik «uneigentliche» oder unendlich ferne Punkte. Sie befinden sich in der Unendlichkeit.

Es braucht eine gewisse Anstrengung, sich die Figur als eine kontinuierliche Bewegung zu denken, es braucht ein übendes, ein lebendiges Denken dafür. Die kontinuierliche Denkbewegung setzt die Existenz der Unendlichkeit als «Durchgang» voraus.

Am Begriff der «Unendlichkeit» zeigt sich der Charakter des Übens im Bereich der Selbstentwicklung: Wir müssen die Dynamik, die zur Erscheinung der Begriffe führt, denken lernen. Die geometrische Figur ist nur ein Wegweiser, der uns zu einer Erfahrung des Begriffs der Unendlichkeit führt und zeigt, wie Erkenntniserwerb und Üben zusammengehören.

Die Bedeutung des rechten Masses wird noch an einer dritten Übung aufgezeigt, denn das

richtige Mass finden ist in Gesprächen mit Klienten und Mitarbeitenden ein wesentliches Element. Die verschiedenen Aspekte des Gesprächs zeigt Heinz Zimmermann[11] am Bild eines Flusses.

- Die Quelle liefert den Stoff des Gesprächs. Es kann zu viel oder zu wenig Stoff sein, der im Gespräch verarbeitet wird.
- Das Tempo muss den am Gespräch Teilnehmenden entsprechen. Es kann zu schnell oder langsam sein.
- Widerstand ist in einem gesunden Masse hilfreich. Ist der Flusslauf ein Kanal oder kann der Fluss mäandrieren?
- Sind wir uns des Ziels bewusst? Wissen wir vom Ziel?

Sich ganz auf den Gesprächsfluss einlassen, merken, was für den Verlauf gerade notwendig ist und sehen, wo sich ein sinnvoller Abschluss anbietet, das sind alles Themen des rechten Masses.

Fazit

In diesem Kapitel wurden die drei wesentlichen Bedingungen des Übens beleuchtet: die Wahl des Themas, das Anfangen an sich und das rechte Mass finden.

7. DIE SECHS GRUNDÜBUNGEN

Die im Folgenden beschriebenen sechs Grundübungen sind eine Art Fingerübungen, wie sie vom Klavierspielen her bekannt sind. Auch die grössten Musiker müssen täglich üben. In unserem Falle sind wir selbst das Instrument, das immer wieder neu auf das Leben in dieser Welt eingestimmt werden kann.

Eine offene, weltbejahende, innere Haltung kann erworben, gepflegt und weiterentwickelt werden. Die folgenden sechs Grundübungen geben dafür eine Orientierung. In jeder der fünf ersten Übungen werden unterschiedliche Seelenqualitäten erübt, die dann in der sechsten Übung zu einem harmonischen Ganzen zusammengeführt werden.

a. Ressourcen und Stärken orientiertes Denken
b. Ideen- und Initiativkraft
c. Gelassenheit oder Umgang mit Nähe und Distanz, Sympathie und Antipathie
d. Bejahung von Mensch und Welt
e. Offen für Neues – im Doppelstrom der Zeit
f. Die fünf Übungen als Ganzes üben

a. Ressourcen und Stärken orientiertes Denken

Jeder Mensch hat Stärken. Sie wahr- und ernst zu nehmen ist eine wichtige Aufgabe in der Sozial- und Heilpädagogik. Sie sind die Tore zu den oft brach liegenden Ressourcen. Eine fast unerschöpfliche Quelle ist die Fähigkeit zu denken. Doch eigene Gedanken zu denken geschieht nicht so häufig. Das Denken entzündet sich normalerweise an der Welt und die Verbindung von Gedanken zu Gedan-

ken scheint sich wie von selbst einzustellen. Ein Verweilen bei einem Gedankeninhalt ist dagegen anstrengend und braucht Übung. Hier seien drei Schritte zur Einstimmung aufgeführt:

• Das Denken beobachten
Ein erster Schritt, sich dem Denken zu nähern, bildet die Beobachtung des Denkens, das heisst zu beobachten, wie der einzelne Gedanken hervorgebracht wird und sich mit anderen Gedanken verbindet. Dabei gilt es, den Wogen des inneren Gedankentheaters wie einer Ente auf den Wellen eines Sees zuzuschauen.

• In den Gedankenfluss eintauchen
Ein zweiter Schritt besteht darin, die Kraft zu erleben, die hilft, dem Gedankenfluss bewusst zu folgen. Je mehr das gelingt, umso stärker wird sie. Die Kraft ermöglicht zum Beispiel, den Gedankenfluss zu verlangsamen. Das lässt sich an einem Satz oder einer Melodie üben, indem wir sie immer mehr verlangsamen, bis die Übergänge von Wort zu Wort, die Intervalle von Ton zu Ton erlebbarer werden.

• Gedanken bewegen – Denken
In einem dritten Schritt wird ein Gedanken festgehalten und aus eigener, innerer Kraft mit einem anderen Gedanken zusammengeführt.

Im Laufe dieser drei Schritte zeigen sich oft bestimmte Denkmuster wie negatives Denken, notorisches Nörgeln, Recht-haben-Wollen oder Unbelehrbarkeit. Schaffen wir es, diese Muster in Bewegung zu bringen, verlieren sie ihre starre Struktur. Viele Vorurteile sind hier angesiedelt. Diese Muster sind nicht zielführend und behindern eine positive Sichtweise. Die Aufgabe ist, sich von diesen Mustern zu befreien. Zum Beispiel zeigt Georg Theunissen in seinem Buch «Autismus verstehen»[12] auf, wie Autismus-typische Verhaltensweisen als «autistische Intelligenz» wertgeschätzt werden können. Die Denkmuster betreffen nicht nur unsere Art, wie wir die Welt sehen, sondern auch wie wir uns selbst sehen. In diesem Sinne werden wir zunehmend zu dem, als was wir uns zu denken vermögen.

b. Ideen- und Initiativkraft

Für Heil- sowie Sozialpädagoginnen und -pädagogen ist die Ideen- und Initiativkraft ein wesentlicher Bestandteil der beruflichen Tätigkeit. Wie kann sie im anspruchsvollen Alltag aufrechterhalten werden?

Im Kapitel 6 sahen wir, dass es eigentlich nur *eine* Übung gibt, nämlich die, die wir wirklich tun. Das konkrete Üben ist dementsprechend angesagt. Für den Anfang eignen sich am besten einfache und gut erfüllbare Aufgaben. Sie schauen zum Beispiel jeden Tag einmal für eine Minute in den Himmel oder, wenn Sie eine Tür öffnen, denken Sie an einen bestimmten Menschen. Natürlich können auch anspruchsvollere Aufgaben gewählt werden.

Für die innere Haltung spielt das «Bild» des Menschen, das wir in uns tragen, eine wesentliche Rolle

oder mit den Worten von Karl Jaspers: «Das Bild des Menschen, das wir für wahr halten, entscheidet über die Art und Weise unseres Umgangs mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen, über Lebensstimmung und Wahl der Aufgabe.»[14] In die gleiche Richtung ist ein Hinweis von Rudolf Steiner zu verstehen, den

er in seiner «Menschenkunde» über das Studium des Menschen als physisches, seelisches und geistiges Wesen gibt. Er nennt dort die Übung: Man «muss Menschenkunde aufnehmen, Menschenkunde verstehen durch Meditieren, an Menschenkunde sich erinnern: da wird das Erinnern lebendiges Leben. Es ist nicht bloss ein Erinnern wie sonst, sondern ein Erinnern, welches neue innere Impulse aus sich heraustreibt».[15]

Es braucht also eine gewisse Vorarbeit, um die Kraft für neue Ideen und Initiativen zu haben und bereit für neue, originelle Einfälle zu sein. Für heil- und sozialpädagogisch Tätige ist das Studium des Menschen wichtig, um sich auf dem aktuellen Wissensstand zu halten und auch um im obigen Sinne die Quelle für neue Ideen zu speisen.

Hier noch ein Beispiel, wie mit der Anregung Steiners gearbeitet werden kann: Wir wählen einen Satz aus dem «Heilpädagogischen Kurs» Rudolf Steiners. Für eine frei gewählte Zeit befragen wir diesen Satz, versuchen ihn zu verstehen, sprechen ihn laut, hören auf den Rhythmus der Sprache usw. In einem zweiten Schritt legen wir den Text zur Seite und fragen, was das Wesentliche auf der Entdeckungsreise mit dem gewählten Satz war. In einem dritten Schritt versuchen wir, diese Essenz künstlerisch darzustellen, indem wir diesen Satz zeichnen, malen, tanzen, plastizieren oder einen Haiku darüber schreiben. Es ist ein Versuch, bei dem der Prozess und nicht das Resultat das Wichtige ist. Es geht darum, das Gedachte mit dem Körper zu verbinden.

Wir haben gerade einen Dreischritt ausgeführt:

– Studium eines Textes,
– Rückblick auf das Studierte in innerer Stille,
– das Erfahrene in eine Tätigkeit umsetzen.

Wir können sagen: Kopf, Herz und Hand sind dabei aktiv gewesen; es war ein Versuch, Menschenkunde bis ins Handeln zu vertiefen. Das Studium des Menschen kann sich auf diese Weise zu einer Ideen- und Initiativkraft entwickeln. Und vergessen wir nicht: Den Menschen studieren, heisst immer auch sich selbst kennen lernen.

c. Gelassenheit üben

> «Wenn man irgendeine Behauptung
> macht über Weltzusammenhänge, so
> ist das Gegenteil davon auch richtig.
> Und nur durch das Zusammenschauen
> der zwei ist es möglich, die Wirklichkeit
> zu sehen.»[16]

Was ist Gelassenheit? Sie lässt sich mit folgenden Begriffen umschreiben: «die Fassung nicht verlieren», «Gleichmut», oder «innere Ruhe» beziehungsweise anhand folgender Geschichte: Ein russischer Bauer pflügte seinen Acker. Sein Sohn führte das Pferd, er den Pflug. Doch gegen Abend verendete das Pferd. Als sie ins Dorf zurückkehrten, jammerten die Dorfbewohner und meinten, was für ein Pech sie hätten. Nun müsse morgen der Grossvater wohl beim Pflügen helfen und der Vater den Pflug ziehen. Als sie zum Grossvater kamen, meinte der nur: «Wer weiss, vielleicht ist es gut, vielleicht ist es nicht gut. Wir werden sehen.»

Am nächsten Morgen rannte der Sohn in die Prärie und kam schon am frühen Abend mit einem jungen, starken Pferd ins Dorf zurück. Alle jubelten und meinten, was für ein Glück sie doch hätten. Als sie zum Grossvater kamen, meinte der nur: «Wer weiss, vielleicht ist es gut, vielleicht ist es nicht gut. Wir werden sehen.»

Am nächsten Tag ging das Pflügen gut, bis plötzlich das junge Pferd ausschlug und das Bein des Sohnes schwer verletzte. Der Vater brachte seinen Sohn ins Dorf, und die Leute jammerten, was sie doch für ein Pech hätten. Als sie zum Grossvater kamen, meinte der nur: «Wer weiss, vielleicht ist es gut, vielleicht ist es nicht gut. Wir werden sehen.» Nun lag der Sohn im Haus mit einem gebrochenen Bein. Gegen Mittag kamen Soldaten des Zaren und sammelten alle jungen Männer für den Kriegsdienst ein. Nun meinten die Leute, was sie doch für ein Glück hätten, dass der Sohn nicht in den Krieg ziehen müsse. Als es der Grossvater hörte, meinte der nur: «Wer weiss, vielleicht ist es gut, vielleicht ist es nicht gut. Wir werden sehen.»

Und so geht die Geschichte weiter und weiter. Es mag die Welt uns loben, es mag die Welt uns verdammen, es mag dieses oder jenes sich ereignen, Furchtbares oder Erfreuliches, zuerst versuchen wir die Herausforderungen zu begrüssen mit der Haltung: «Wer weiss, vielleicht ist es gut, vielleicht ist es nicht gut. Wir werden sehen.» Das heisst, wir nehmen das, was uns begegnet, mit *Gelassenheit* an, denn es gilt nicht nur von einem Gesichtspunkt aus das Ganze zu betrachten, sondern auch immer noch mindestens von einem zweiten, wie die vorherige Geschichte zeigt. Um zum Beispiel die andere Seite eines Berges zu sehen, muss man den Berggrat erklimmen. Nur so erhält man auch einen Blick auf die andere Seite. Bildlich gesprochen: Die Gelassenheit wandert zum Grat, und von dort sieht sie verschiedene Abhänge, die ihr zu Füssen liegen, die mit Sympathie oder Antipathie, Nähe oder Distanz benannt werden können. Es ist gut, sich daran zu erinnern, dass sich der Sinn eines Augenblicks nicht unmittelbar im Moment erschliesst. Oft zeigt erst die Zukunft, welche Bedeutung und Sinn er hatte.

Deshalb ist Gelassenheit als höchste Aktivität in schwierigen Lebenssituationen sehr hilfreich, sie ist vergleichbar mit einer Gratwanderung im wahrsten Sinn des Wortes.

d. Bejahung von Mensch und Welt

Das Bejahen von Mensch und Welt schafft die allgemeine Grundlage, Verantwortung für die Welt zu übernehmen. Fachliches Wissen ist wesentlich für die Berufsausübung. Doch wir werden keine glaubwürdige Autorität sein, bejahen wir nicht Mensch und Welt und übernehmen Verantwortung für ihren Zustand. In diesem Sinne prägt die Haltung zur Welt auch das Verhältnis zu unserem Gegenüber und damit zu unseren Klientinnen und Klienten. Wir leben nicht im Paradies und die Bejahung auch schwieriger Umstände ist nicht eine Selbstverständlichkeit. Sie will immer wieder neu erworben werden. Die Bejahung ist Ausdruck einer positiven Haltung. Wir erwerben sie, indem wir allen Erfahrungen, Wesenheiten und Dingen gegenüber stets das in ihnen vorhandene Potenzial, das Gute, Vortreffliche, Schöne usw., aufsuchen. Haben wir während des Tages Menschen zurechtgewiesen, hilft es, sie am Abend im Tagesrückblick (siehe Kapitel 8) wieder innerlich aufzurichten und ihr Potenzial sowie ihre Schönheit zu sehen und anzuerkennen. Das Gleiche gilt für uns selbst. Eine positive innere Haltung uns selbst gegenüber hat eine starke Wirkung auf das Leben. Nicht Angst verhindert Fehler, sondern der positive Umgang mit ihnen, sie auch einzugestehen.

e. Offen für Neues – im Doppelstrom der Zeit

Oft können negative aber auch positive Erfahrungen einengen. Der Blick ist nicht mehr unbefangen. Wir urteilen aus Vergangenem und sehen in der aktuellen Situation nicht wirklich, was sich vor uns befindet, sind nicht offen für Neues. Die eigene Meinung, das eigene Urteil ist zur Richtschnur geworden. So bestimmt das Vergangene wesentlich das Zukünftige. Wenn wir uns zum Beispiel in einer Gruppe von Menschen befinden und auf diejenigen zugehen, die wir bereits kennen, dann leitet uns die Vergangenheit. Es gibt jedoch eine weitere Geste der Begegnung. Wir stehen in einer Menschengruppe und warten, wer auf uns zukommt. Die eigene Intention wird zurückgehalten und wir geben etwas noch Unbekanntem Raum. In diesem Fall sind wir von der Zukunft her geleitet. Dieses Beispiel veranschaulicht den Doppelstrom der Zeit.

Die folgende Übung besteht nun darin, dem, was einem entgegenkommt, unbefangen zu begegnen und das eigene Urteil – oder die Selbstverliebtheit in den eigenen Standpunkt – zurückzuhalten. Gerade die Begegnung mit anderen Menschen fordert einen unbefangenen Blick. Während unseres ganzen Lebens begegnen wir immer wieder neuen Menschen und wissen zunächst nicht, welchen Sinn diese Begegnungen haben. Richten wir also unsere Aufmerksamkeit darauf, was uns die Menschen und die Welt Neues zu sagen haben. Besonders in Bereichen, in denen man sich besonders gut auskennt, braucht es Überwindung, Neues zu hören. Begegnen wir dabei dem Lebensstrom mit offenen Armen, kann sich das Leben verändern.

Vergessen wir nicht, dass alles, was uns begegnet, nur uns so widerfährt. Niemand anderes wird es gleich erleben. Es muss also etwas mit uns zu tun haben. Jeder Mensch steht in einem Strom von Weltbegegnungen, der auf ihn zufliesst. Wir können uns üben, diesem Strom unbefangen und vorurteilslos zu begegnen und uns dem Neuen, Zukünftigen zu öffnen.

Wie sehr dieses Zukünftige auch die heutige Wissenschaft und Organisationsentwicklung

beschäftigt, zeigen die beiden folgenden Beispiele. Der Psychiater und Philosoph Thomas Fuchs schreibt: «Sich selbst als Wesen zu denken und zu verstehen, das seine Entwicklungsmöglichkeiten von der Zukunft her erfährt und das sie in einer immer wieder neuen Weise zu ergreifen vermag – dies scheint mir zum Kern eines Menschenbildes zu gehören, für das einzutreten sich lohnt.»[17]

Das Herzstück der «Theorie U»[18] des Ökonomen Otto Scharmers ist das «Presencing». Unter Presencing versteht er, sein eigenes höchstes Zukunftspotenzial zu erspüren, sich hineinziehen zu lassen und dann von diesem Ort aus zu handeln.

f. Die fünf Übungen als Ganzes üben

Jede der fünf Grundübungen hat ihre Einseitigkeit und erst alle zusammen bilden ein ausgewogenes Ganzes. Die Aufgabe der sechsten Übung ist es, die fünf verschiedenen Übungseinheiten zu einem Ganzen zusammenzuführen und miteinander in Einklang zu bringen. Mit den Grundübungen arbeiten wir am gelassenen, weltbejahenden, unbefangenen Menschen. Jede Übung kann als ein bestimmtes Instrument angesehen werden, das wir immer besser spielen lernen wollen. Indem wir die verschiedenen Grundübungen miteinander verbinden, bilden wir ein Quintett, das nun lernen muss, zusammen zu spielen. Je nach Lebenssituation sind die Instrumente verschieden stark gefordert. Steht eines besonders im Zentrum, sind die andern aufgefordert, es so zu begleiten, dass es seinen besten Klang hervorbringen kann. Das Verbindende steht im Zentrum der sechsten Übung. Konkret heisst das, wie positives Denken und Offenheit für Neues miteinander in Beziehung stehen oder Ideen- und Initiativkraft sowie Gelassenheit sich gegenseitig unterstützen.

Es ist auch die Übung, die nach dem Verhältnis von Teil und Ganzem fragt. Mit diesem Rätsel beschäftigen wir uns im nächsten Kapitel ausführlicher.

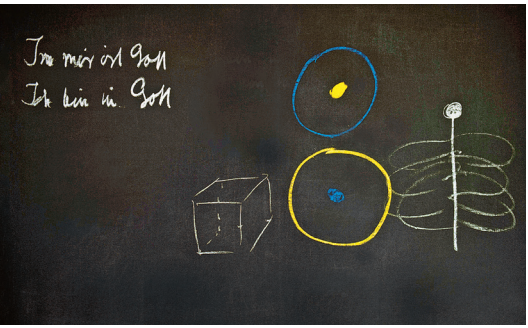
Fazit

In diesem Kapitel wurden sechs Grundübungen beschrieben, die helfen sollen, eine offene, weltbejahende, innere Haltung zu erwerben. In den fünf ersten Übungen werden zudem unterschiedliche Seelenqualitäten entwickelt, die dann in der sechsten Übung zu einem harmonischen Ganzen zusammengeführt werden.

8. PUNKT-KREIS-MEDITATION

Rudolf Steiner führte im «Heilpädagogischen Kurs» die Punkt-Kreis-Meditation ein. Sie gehört zu den bekanntesten Meditationen in der anthroposophisch orientierten Heilpädagogik. Dabei geht es um einen bewussten Rückblick auf das Nachtgeschehen nach dem Aufwachen und auf das Tagesgeschehen vor dem Einschlafen.

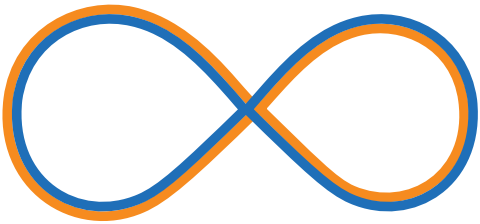
«Die Menschen können im Allgemeinen auf dem Gebiet der Pädagogik nichts erreichen, weil sie nicht ernsthaft eine Wahrheit in sich rege gemacht haben. Die besteht darin, dass Sie sich am Abend einleben in das Bewusstsein: In mir ist Gott, oder der Gottesgeist, oder was immer – aber sich dieses nicht bloss theoretisch vorschwätzen […] –, und am Morgen so, dass das hineinstrahlt in den ganzen Tag: Ich bin in Gott. – Bedenken Sie nur, wenn Sie diese zwei Vorstellungen, die ganz Empfindung, ja Willensimpulse werden, in sich rege machen, was Sie da eigentlich tun. […] Und Sie müssen verstehen, dass ein Kreis ein Punkt und ein Punkt ein Kreis ist, und müssen das ganz innerlich verstehen.»[19]



Wandtafelzeichnung von Rudolf Steiner zum Thema «Punkt-Kreis-Meditation».

Die Aufmerksamkeit wird vorerst auf die Übergänge von Einschlafen und Aufwachen gerichtet, das heisst vom bewussten zum unbewussten Leben und umgekehrt. «In mir ist Gott» am Abend verwandelt sich im Schlaf zu «Ich bin in Gott» am Morgen und während des Tages wieder in «In mir ist Gott oder der Gottesgeist, oder was immer» für die Nacht, wie Steiner es nennt.

Die beiden Stimmungen bereiten uns jeweils auf das Schlaf- beziehungsweise Tagesgeschehen vor. Während der Nacht und des Tages findet eine Umstülpung statt. Wie kann man sich das vorstellen?



Die Umstülpung während des Tages und der Nacht.

Die Nacht verwandelt den blauen Kreis mit dem gelben Zentrum in einen gelben Kreis mit einem blauen Zentrum. Und die Stimmung geht in der Nacht von «In mir ist Gott» in «Ich bin in Gott» über und während des Tages verläuft sie in umgekehrter Richtung. Neben der Vorbereitung auf die Nacht beziehungsweise auf den Tag kann auch die Verwandlung, die während der Nacht und während des Tages stattfindet, beobachtet und meditiert werden. Die zwei folgenden Übungen bieten einen Einstieg dazu an.

Nach dem Aufwachen: Rückblick auf das Nachtgeschehen

Beim Einschlafen verlieren wir das Tagesbewusstsein und damit auch die Möglichkeit der gewohnten Gedächtnisbildung.

Die Punkt-Kreis-Meditation hebt die beiden Schwellen Einschlafen und Aufwachen hervor und gibt damit den Zwischenzeiten Schlafen und Wachen eine besondere Prägung.

Wir vergessen als erwachsene Menschen oft, wie wichtig diese beiden Übergänge sind. Mit viel Liebe und Sorgfalt werden Einschlaf- und Aufwachrituale für Kinder gestaltet. Das wäre auch bei erwachsenen Menschen sinnvoll.

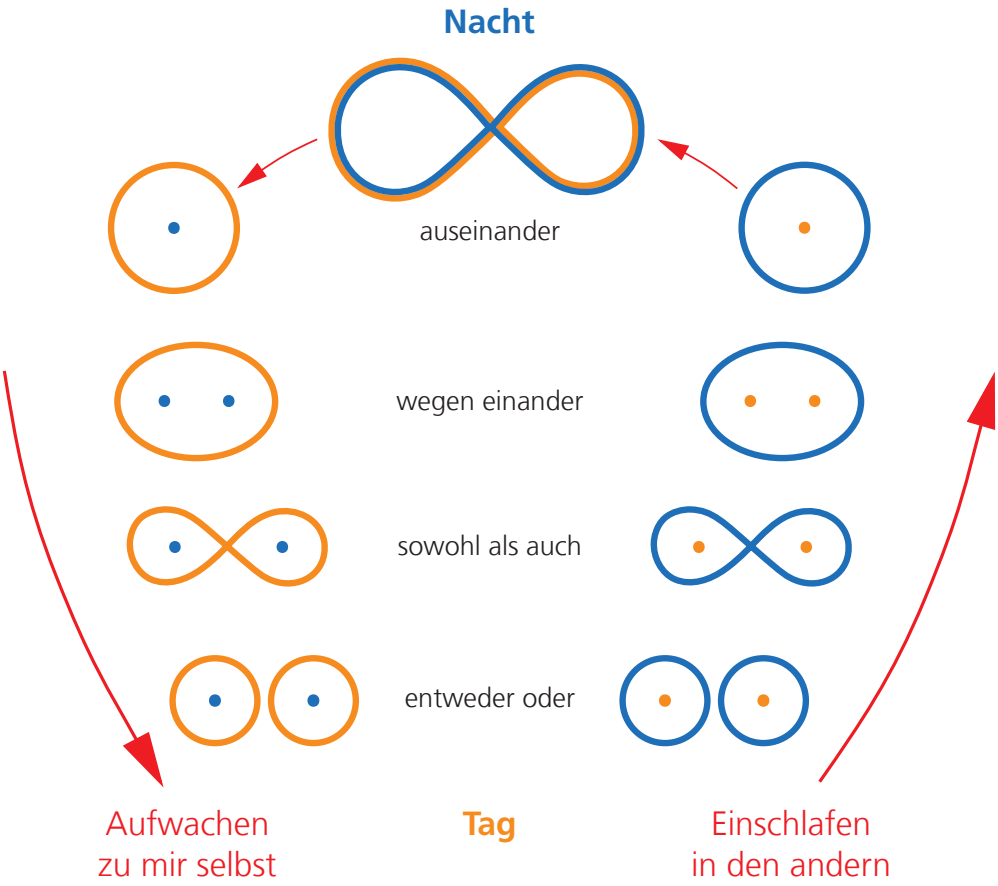
Bei der Schlafvorbereitung steht das Tagesgeschehen in Form der sogenannten «Rückschau» oder Rückblick im Vordergrund. Dazu hat sich eine Fülle von Vorgehensweisen entwickelt, zu denen auch eine Vielzahl an Veröffentlichungen entstanden ist. Es sei zum Beispiel das von Martina Maria Sam herausgegebene Buch dazu genannt.[20]

Weniger Beachtung wird der Rückschau auf den Schlaf nach dem Aufwachen geschenkt. Rudolf Steiner schildert dazu eine Übung in einem Vortrag.[21] Sie hat folgenden Ablauf: Kurze Zeit nach dem Aufwachen blicken wir zurück auf das Erwachen, die Schlafzeit und die Zeit vor dem Einschlafen. Wir gehen in Bildern rückwärts durch den noch jungen Tag bis zum Moment des Aufwachens. Vielleicht sehen wir uns selbst beim Ankleiden, beim Zähneputzen, beim Fenster öffnen oder wie wir die Bettdecke zurückschlagen. Nun gehen wir noch einen Moment weiter zurück und kommen an einen Übergang, eine Schwelle. Wir versuchen uns weiter zurück «in die Nacht hinein» zu begeben. Vielleicht erinnern wir uns noch an einen Traum. Die Schlafphase verläuft meistens unbewusst. Wir haben keine Erinnerungen, bis wir zum Moment des Einschlafens kommen. Woran können wir uns dennoch erinnern? Was waren die letzten Gedanken, Gefühle vor dem Einschlafen? Wir schauen uns die Ereignisse bis zum Vorabend noch ein paar Minuten an und beenden die Übung.

Diese kleine Übung, die nur wenig Zeit in Anspruch nimmt, beinhaltet grosse Schätze. Sie rückt den Schlaf ins Zentrum. Wir schenken damit dem Schlaf unsere Aufmerksamkeit, wodurch sich seine Bedeutung verstärkt. Denn im Schlaf geschieht die oben beschriebene Umstülpung vom abendlichen «In mir ist Gott» zum morgendlichen «Ich bin in Gott». Nehmen wir dieses Bild ernst, stellt sich die Frage, was sich im Schlaf genau ereignet, dass sich das Innen nach aussen und das Aussen nach innen verwandelt. Mit der gleichen Frage stehen wir vor dem Tagesgeschehen. Auch hier findet wieder eine Umstülpung statt. Kann uns der Tag helfen, die Nacht zu verstehen? Kann uns die Nacht helfen, den Tag zu verstehen?

Vor dem Einschlafen: Rückblick auf das Tagesgeschehen

In der Meditationsübung Steiners beginnen wir den Tag mit der Stimmung «Ich bin in Gott» und leben uns dann am Ende des Tages in die Stimmung «In mir ist Gott» ein. Sowohl im Schlaf als auch während des Tages findet eine Umstülpung von innen und aussen statt. Wie kann diese Verwandlung verstanden werden?



Der Weg in den Tag ist ein Aufwachvorgang: Wir wachen «für uns selbst» auf, werden uns selbst bewusst. Vor dem Aufwachen leben wir in Gott, sind in ihm aufgehoben, sind nicht Gott, sondern ein Teil Gottes. Wir erleben uns unbewusst wesensgleich mit dem Göttlichen, haben Anteil an Gott, sind ein Teil, ein Funke Gottes. Doch mit dem Aufwachen verändert sich das Bewusstsein. Während des Erwachens hören oder fühlen wir zunehmend die Umwelt; wir nehmen unseren Körper wahr. Ein doppelter Vorgang spielt sich ab. Wir bilden Schritt für Schritt unser Selbstbewusstsein aus und trennen uns gleichzeitig von der Welt. Im obigen Bild ist der Aufwachprozess in vier Stufen dargestellt. Der Kreis oben links weist uns darauf hin, dass wir ganz mit Gott verbunden sind. Die Punkt-Kreis-Übung Steiners ermöglicht uns, dass wir diesen Aufwachprozess ganz bewusst erleben. Ein erster Schritt der Trennung zeigt das Bild der Ellipse. Wir sind immer noch eingebettet in einer gemeinsamen Welt, aber nicht mehr nur mit Gott, sondern mit etwas anderem, das wir nicht selbst sind. Es prägt uns ein tiefes Vertrauen zu diesem andern und wir können sagen, wir sind *wegen einander* da. Je wacher wir werden, umso stärker

ist die Trennung vom andern und das Erleben meiner selbst. Wir anerkennen die andern noch als Autoritäten, stellen uns jedoch immer mehr ihnen gegenüber. Mit der Lemniskate ist dieser Schritt angedeutet. Das Verhältnis zur Welt und den Menschen wandelt sich in ein *Sowohl-als-Auch*. Der letzte Schritt führt in die vollständige Trennung und ganz zu mir selbst. Hier bin ich und dort bist du. Wir sind ganz in unserem Körper aufgewacht, der uns von den andern abgrenzt. Es entsteht ein *Entweder-Oder-Verhältnis*. Die Welt und die Menschen werden zu Objekten. Die dualistische Weltsicht hat hier ihre Wurzeln. Das Ganz-in-mir-Sein kann zur Last werden und der Wunsch, sich mit andern zu verbinden, kann daraus erwachsen. Rilke schreibt in seinem Gedicht Mädchenklage: «Plötzlich bin ich verstossen, und zu einem Übergrossen wird mir diese Einsamkeit.»

Welche Eigenleistung erforderlich ist, sich mit anderen zu verbinden, zeigen uns zahllose Konflikte. Wer sich im Recht weiss und keine andere Sichtweise anerkennt, befindet sich auf der Entweder-Oder-Stufe. Gelingt es, ein Gespräch zu führen, dem andern Menschen zuzuhören oder ihm sogar eine Anerkennung auszusprechen, dann ist die erste Stufe der Verbindung, die Sowohl-als-auch-Stufe, in Sicht. Leuchtet die Einsicht auf, dass der Konflikt auch wegen uns entstand und er eine Möglichkeit darstellt, etwas zu lernen, dann bewegen wir uns zur nächsten Stufe hin: Wir sind *wegen einander* da. Die letzte Stufe, dass wir *auseinander* geschaffen sind, hat den Charakter des Hinstrebens zu «In mir ist Gott», der alle vereint. Rilkes hat das Hinstreben in einem Gedicht «Aus dem Stundenbuch» treffend dargestellt:

«Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.»

Während des Tages ist uns also die Möglichkeit gegeben, in den Beziehungen zu andern Menschen und der Welt, den Weg zu «Gott ist in mir» anzustreben. Versuchen wir es.
Die beiden Grundgesten Trennen und Verbinden entsprechen einem Aufwachen in mir selbst und dem «Hineinschlafen» in den anderen wie eine Pendelbewegung. Auf dieser Fähigkeit von Einschlafen und Aufwachen, sagt Steiner, «beruht unser ganzer Umgang mit der Aussenwelt [...], in das andere übergehen zu können, wenn ich es paradox ausdrücken darf: in das andere hineinschlafen zu können. Was ist es denn schliesslich anders, einem Gespräche zuhören, als in den Inhalt dieses Gespräches hineinzuschlafen? Und das Verstehen ist das aus diesem Gespräche Aufwachen.»[22]

Fazit

Die soziale Frage ist mit dem Verhältnis von Teil und Ganzem eng verwoben. Hier wurde versucht, eine Übung zu beschreiben, die hilft, eine innere Haltung zu Tages- und Nachtgeschehen aufzubauen und zur Überzeugung zu gelangen, dass die Welt, der andere und das eigene Selbst aus einer gemeinsamen Wurzel stammen.

9. AUSKLANG: AM ENDE DIE STILLE

Sich vom Lärm der Welt gelegentlich zurückzuziehen, um sich in die Stille zu begeben, ermöglicht neue Dimensionen. Dank der inneren Haltung bleiben wir in Verbindung mit der Welt und gleichzeitig in uns gegründet.

Auch wenn wir auf dem Seil über einem Abgrund gehen, herausforderndes Verhalten erfahren oder die laute, schnellebige Welt erleben, was immer uns begegnet, ist es hilfreich, innerlich mit der Stille verbunden zu sein. Eine Geschichte mag das veranschaulichen:
Eines Tages kamen zu einem einsamen Mönch einige Menschen. Sie fragten ihn: «Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille und Meditation?»

Der Mönch war mit dem Schöpfen von Wasser aus einem tiefen Brunnen beschäftigt. Er sprach zu seinen Besuchern:
«Schaut in den Brunnen. Was seht ihr?»
Die Leute blickten in den tiefen Brunnen: «Wir sehen nichts!»

Nach einer kurzen Weile forderte der Mönch die Leute erneut auf:
«Schaut in den Brunnen! Was seht ihr jetzt?»
Die Leute blickten wieder hinunter: «Ja, jetzt sehen wir uns selber!»
Der Mönch sprach: «Nun, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig.»

Nach einer Weile sagte der Mönch erneut: «Schaut jetzt in den Brunnen. Was seht ihr?»
Die Menschen schauten hinunter: «Nun sehen wir die Steine auf dem Grund des Brunnens.»

Der Weg in die Stille öffnet neue Dimensionen des Daseins. Dank der inneren Haltung können wir mit der Welt in Beziehung bleiben. Und im Unterwegs-Sein zu der inneren Haltung hilft uns die Stille in uns zu hören, ob wir noch staunen können und dem Leben mit Freude, der Welt mit Liebe und dem Tod mit ernstem Humor begegnen.

Fazit

Es wurden Anregungen für den heil- und sozialpädagogischen Alltag gegeben, um den Stürmen des Lebens besser standhalten zu können. Hier enden zwar meine Ausführungen, aber vielleicht nicht der begonnene Spaziergang.

QUELLENANGABEN

[1] Fuchs, Thomas: Das Eigene und das Fremde. Zur Dialektik der Identität, Vortrag an der Akademie für Psychotherapie und Seelsorge (APS) – 9. Internationale Kongress «Das Fremde – in mir, in dir, in Gott», 31. Mai bis 3. Juni 2017 in Würzburg.

[3] Hegel, Georg .W.F.: Werke, Band 3, Suhrkamp Verlag, Frankfurt a. M. 1979, S. 145–155.

[4] Siehe Fussnote 3.

[5] Domin, Hilde, in: Nur eine Rose als Stütze, Fischer Verlag, Frankfurt 1994.

[6] Gebser, Jean: Gesamtausgabe, Band 3: Ursprung und Gegenwart, Novalis Verlag, Schaffhausen 1978.

[8] Arendt, Hannah: Die Freiheit, frei zu sein, Deutscher Taschenbuch Verlag, München. 2018, S. 37.

[9] Beckett, Samuel: Worstward Ho. Aufs Schlimmste zu, Suhrkamp Verlag, Frankfurt 1989.

[10] Steiner, Rudolf: Okkulte Geschichte. Esoterische Betrachtungen karmischer Zusammenhänge von Persönlichkeiten und Ereignissen der Weltgeschichte (GA 126), Vortrag vom 30. Dezember 1910, Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1992, S. 69.

[11] Zimmermann, Heinz: Sprechen, Zuhören, Verstehen in Erkenntnis- und Entscheidungsprozessen, Freies Geistesleben, Stuttgart 1991.

[12] Theunissen, Georg (Hrsg.): Autismus verstehen. Aussen- und Innensichten, Kohlhammer Verlag, 2. Auflage, Stuttgart 2020.

[14] Jaspers, Karl: Der philosophische Glaube. Piper Verlag, 6. Auflage. München 1974.

[15] Steiner, Rudolf: Erziehung und Unterricht aus Menschenerkenntnis (GA 302a), Vortrag vom 21. September 1920, Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1993.

[16] Steiner, Rudolf: Die soziale Grundforderung unserer Zeit. In geänderter Zeitlage, Vortrag vom 8. Dezember 1918, Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1990.

[17] Fuchs, Thomas: Die Verteidigung des Menschen, Suhrkamp Verlag, Frankfurt 2020, S. 230.

[18] Scharmer, Otto: Essentials der Theorie U, Carl Auer Systemverlag, Heidelberg 2019.

[19] Steiner, Rudolf: Heilpädagogischer Kurs (GA 317), Vortrag vom 5. Juli 1924, Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1995, S. 154.

[20] Steiner, Rudolf: Rückschau. Übungen zur Willensstärkung, hrsg. und eingeleitet von Martina Maria Sam, Rudolf Steiner Verlag, Dornach 2009.

[21] Steiner, Rudolf: Ergänzung heutiger Wissenschaft durch Anthroposophie (GA 73), Vortrag vom 10. Oktober 1918, Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1987.

[22] Steiner, Rudolf: Erneuerung der pädagogisch-didaktischen Kunst durch Geisteswissenschaft (GA 301), Vortrag vom 6. Mai 1920, Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1991.

Der Autor
Florian Osswald

Geboren 1953 in Basel, Schweiz, bildete sich zum Verfahrensingenieur aus. Nach einer Ausbildung zum Heilpädagogen in einer Camphill-Einrichtung in Aberdeen, Schottland, besuchte er das Lehrerseminar in Dornach. Er unterrichtete an verschiedenen Schulen in der Schweiz, unter anderem 24 Jahre lang an der Oberstufe der Rudolf-Steiner-Schule Bern-Ittigen-Langnau. Im Weiteren war er weltweit in verschiedenen Schulen als kollegialer Berater tätig. Von 2011 bis 2021 leitete er zusammen mit Claus-Peter Röh die Pädagogische Sektion am Goetheanum. Heute unterrichtet Florian Osswald wieder in der Oberstufe und ist in der Ausbildung von Lehrpersonen aktiv.

Er ist Vater von vier Söhnen und verbringt seine Freizeit am liebsten in den Bergen.

anthroSocial
begegnen begleiten befähigen

Geschäftsstelle
Beitenwil 61, CH-3113 Rubigen
Tel. +41 31 838 11 29
info@anthrosocial.ch
www.anthrosocial.ch