

Kürzlich hat ein Kollege anlässlich eines Arbeitsgesprächs über Salutogenese eine kleine Begebenheit erzählt, die mich so berührt hat, daß ich sie Ihnen zu Beginn meines Vortrages ebenfalls erzählen will. Die Begebenheit trug sich zu in einem Ureinwohnerdorf in Westguinea und wurde beschrieben von dem bekannten Verhaltensforscher Irineus Eibel-Eibelsfeld. Ein kleiner Junge hatte ein köstliches kleines, schönes, rundes Törtchen in seiner Hand. Seine kleine Schwester hatte selber keines und wollte somit unbedingt ein Stück von dem Törtchen des Bruders bekommen. Der wollte aber nichts hergeben. So kam es zu einem heftigen Streit zwischen den Beiden. Also eine alltägliche Situation, die Keinem von uns fremd ist. Nun kam ruhig die Mutter dazu. Sie trennte die Streithälse und nahm das Törtchen an sich. Dann brach sie das Kuchenstück in zwei Teile. Bis hierhin hätten wir wohl alle mehr oder weniger ruhig, mehr oder weniger gelassen gleich gehandelt. Doch nun kommt das Besondere: sie gab dem Jungen beide Kuchenstücke zurück. Dieser schaute seine Mutter erstaunt an, blickte dann in seine kleine Hand, in der die beiden Teile lagen. Auf einmal trat ein leuchtendes, tiefes Strahlen in seine Augen! Unter dem lächelnden, liebevollen Blick der Mutter gab er seiner Schwester eines der beiden Stücke. Beide waren glücklich. Was ist hier geschehen? Hier hat die Mutter das werdende ihres Kindes liebevoll im Blick, nicht seine gegenwärtige Beschränkung. So kommt der Junge in die Möglichkeit über sich selbst hinauszuwachsen, sein geistiges Wesen leuchtet hervor und strahlt durch seine Augen. Ich vermute, die Mutter hat nicht viel nachgedacht, sie hat aus einer noch gesunden Natur heraus gehandelt.

Wir wissen alle, daß der Zivilisation- und Bewußtseinsprozeß uns viele, viele Errungenschaften gebracht hat, doch die natürliche Verbindung zu uns selbst, zu unseren Mitmenschen und zu unserer Umgebung hat er in vielen Fällen abgetrennt. Pflegen wir keine Verbindung zu unserem Selbst, mangelt es uns nicht nur an Selbstwertgefühl, die Wurzel unseres Handelns liegt dann in der begrenzten Egoität unserer Alltagspersönlichkeit, die nur das hier und jetzt, nicht das immer werdende in uns in, in unserem Partner, in unseren Kindern sucht. Aus unserem Alltags-Ich heraus hätten wir dem Jungen eine ordnende Empfehlung gegeben: „Teile doch bitte das Törtchen mit Deiner Schwester!“ Hierbei wird von oben herab für Ruhe und Ordnung gesorgt. Jedoch hätten sicherlich keine Augen von innen gestrahlt. Eine kleine Möglichkeit zu erfahren, daß wir über uns selbst hinauswachsen können, solange nur jemand und wir selbst an uns immer im werden begriffenes Zukunfts-Ich glaubt, wäre verspielt worden. Jeder von uns kennt die seltenen Glücksmomente, in denen wir im Einklang sind mit uns selbst und somit einen Raum eröffnen können, in dem möglich wird, was auch Maria Montessori anstrebte für das Kind: „Hilf mir, daß ich selber kann!“

Rudolf Steiner hat zu verschiedenen Zeitpunkten öffentlich und vor den Mitgliedern der anthroposophischen Gesellschaft sechs menschliche Eigenschaften beschrieben. Er schilderte, daß der Umgang mit ihnen den inneren Charakter so stärken soll, daß dann unbesorgt der eigene seelisch-geistige Schulungsweg beschritten werden kann. So kam es zu dem Begriff der „Nebenübungen“, der also Nebenübungen bezeichnet, die neben den Hauptübungen der Meditation begleitend durchzuführen sind. Er weist darauf hin, daß eine spirituelle Schulung ebenso wie unsere heutige Zeit es mit sich bringen, daß unser Leibesgefüge gelockert ist. Unsere Seelenkräfte denken, fühlen und wollen greifen nicht mehr selbstverständlich ineinander sondern klaffen auseinander. Was heißt das?

Ich glaube, wir können uns diese seelischen Grundvoraussetzungen nicht bildhaft genug vorstellen: so wie ich bedacht bin, daß mein tägliches Kleid gewaschen, gebügelt ist, daß es keine Löcher und Fusseln hat, daß die Farben abgestimmt sind, daß es mir noch paßt und nicht zuletzt, daß ich mich immer noch darin wohlfühle – mit mindestens derselben alltäglichen Sorgfalt ist es notwendig unser Seelenkleid zu pflegen. Zwischen zwanzig und

dreißig besteht da noch ein höherer Schutz, da wird uns diese Pflege noch abgenommen, „Jugend schmückt sich selbst“ pflegte meine Oma zu sagen, ab dreißig können wir erspüren, daß es da einmal etwas zu pflegen gibt und ab ca. 35 können wir die Notwendigkeit deutlich erkennen. Das Dumme ist nur, daß wir leicht meinen unser Seelenkleid sei ja nicht äußerlich sichtbar, wie unsere Kleider es sind. Es gehört zu unserer Kultur, Tradition, Erziehung, daß Haus, Garten, wir selbst sauber, ordentlich, gepflegt sind. Sich jedoch um eine innere Kultur zu kümmern, ist noch nicht selbstverständlich. In meine letzten Seminar meinte ein Teilnehmer: es ist zu hoffen, daß die innere Seelenkultur in Zukunft einen ebenso hohen Stellenwert in der Gesellschaft bekommt, wie es die Fitness und Wellness unseres Leibes schon hat.

Steigen wir also ein in die sechs Eigenschaften:

- 1. Kultur im Denken: klares Denken, Sachlichkeit, innere Konsequenz**
- 2. Kultur im Wollen: Initiative in den Handlungen**
- 3. Kultur im Fühlen: Gleichmut, Gelassenheit, Ertragsamkeit**
- 4. Kultur der Beziehung zwischen dem Denken und Fühlen: Positivität, Toleranz, Sinn für Bejahung**
- 5. Kultur der Beziehung zwischen Denken und Wollen: Unbefangenheit, Vorurteilslosigkeit, fortwährendes offen sein**
- 6. Kultur des Gleichgewichts in der Seele, harmonischer Zusammenklang der 5 Übungen**

Ich werde nun versuchen, Ihnen eine erste Einführung in die sechs Eigenschaften zu geben. Zu jeder Übung habe ich eine Textstelle ausgesucht. Dann werde ich Ihnen erzählen, wie ich in meinem Leben heute mit dieser Übung umgehe. Den ein oder anderen Blick in unsere Gesellschaft werden wir auch noch wagen. Grundlage waren mir vor allem die Bücher von Michael Lipson: „Stairway of Surprise“ und Karl-Martin Dietz: „Die Herzen beginnen Gedanken zu haben“.

### **1. Kultur im Denken: klares Denken, Sachlichkeit**

**...im alltäglichen Leben ist der Mensch nicht der Führer seiner Gedanken; sondern er wird von ihnen getrieben. Das kann natürlich auch nicht anders sein. Denn das Leben treibt den Menschen. Und er muß als ein Wirkender sich dem Treiben des Lebens überlassen. Während des *gewöhnlichen* Lebens wird das gar nicht anders sein können. Will man aber in eine höhere Welt aufsteigen, – und das heißt ja unter anderem: will man sich nur vom gewöhnlichen Leben führen lassen oder möchte man aus seinem Ich heraus die Führung übernehmen, denn das ich – nicht das Ego – ist ja Bürger der höheren, sprich geistigen Welt – so muß man sich wenigstens ganz kurze Zeiten aussondern, in denen man sich zum Herrn seiner Gedanken- und Empfindungswelt macht. Man stellt da einen Gedanken in den Mittelpunkt seiner Seele, während sich sonst die Vorstellungen von außen aufdrängen. Dann versucht man alle aufsteigenden Gedanken und Gefühle fernzuhalten und nur das mit dem ersten Gedanken zu verbinden, von dem man selbst will, daß es dazu gehöre. Eine solche Übung wirkt wohltätig auf die Seele und dadurch**

**auf den Leib. Sie bringt den letzteren in eine solche harmonische Verfassung, daß er sich schädlichen Einflüssen entzieht, wenn die Seele auch nicht unmittelbar auf ihn wirkt. (GA 54, S.213, Berlin 7.12.05)**

Wann wirkt die Seele nicht unmittelbar auf den Leib? Eben immer dann, wenn unsere Wesensglieder auseinandergerückt sind. Normal ist das im Schlaf. Jede Nacht verlassen wir mit unserem bewußten Seelenleben unseren Leib. Ähnliches im Ansatz erleben wir in Momenten großer Müdigkeit, in Fastenzeiten, in Zeiten der Krankheit, Streß, Frustration und – ganz normal - im älter werden.

Das Üben der Gedankenkontrolle bringt unseren Leib in eine solche harmonische Verfassung, daß er sich den schädlichen Einflüssen entzieht, wenn die Wesensglieder auseinandergerückt sind.

Wie könnte das praktisch aussehen? In der ersten Zeit unserer Ehe stritten mein Mann und ich regelmäßig Montag Nacht. Warum? Mein Mann fastet regelmäßig montags und am späten Abend wird dann der Hunger groß, die Füße kalt, die Gedanken locker. Genau dasselbe tritt bei mir auf, wenn ich sehr müde werde. Und regelmäßig in dieser Zeit begannen dann die Gedanken zu irrlichterlieren, eine Unzufriedenheit wurde auf einmal übergroß, ein Wort gab das andere, schon war man mitten im verletzenden Streit und fragte sich später nur: wie bin ich da wieder reingekommen? Dann begann ich mit den Übungen des achtegliedrigen Pfades und die Montagsübung lautet auf seine Worte achten, wenig sprechen, lieber schweigen – also nichts anderes als eine Gedankenkontrolle – von da an hörten die wöchentlichen Streitigkeiten schlagartig auf! Wir lernten, wann es sinnvoll ist miteinander zu sprechen und wann nicht.

**... Wenigstens fünf Minuten soll man sich täglich freimachen und über einen möglichst unbedeutenden Gegenstand, der einen von vornherein gar nicht interessiert, nachdenken, indem man sich logisch alles aneinander knüpft, was sich über den Gegenstand denken läßt. Es ist wichtig, das es ein unbedeutender Gegenstand ist, denn gerade der Zwang, den man sich da antun muß, um lange bei ihm zu verharren, ist es, der die schlummernden Fähigkeiten der Seele weckt. ...**

**(GA 266/1, S.232-233 (Berlin, 29.1.07)**

Diese letzte Schilderung der Gedankenkontrolle war die einzige, die ich für lange Zeit kannte. Ich habe die Anthroposophie bei mit Anfang 20 kennengelernt und bin damals sofort und voll Enthusiasmus eingestiegen. Sehr früh hörte ich von den Nebenübungen und davon, wie wichtig sie für die moralische Entwicklung besonders des Geheimschülers waren. Diese Worte klangen damals für mich ungeheuer und hoch und gleichzeitig tief berührend. So setzte ich mich täglich an den Schreibtisch und nahm mir irgend etwas völlig uninteressantes vor, um darüber konsequent und sachgemäß Gedanken an Gedanken zu setzten. Trotz aller Überzeugung erlag ich damals bald vor der Tatsache, daß ich einfach nicht liebte, was ich tat. Immer wieder habe ich angesetzt um schließlich mit einem innern schlechten Gewissen die ganzen Nebenübungen wegzulegen. Erst viel später hatte ich den Mut die Übungen so zu gestalten, wie sie für mich angemessen und durchführbar sind. Ich lernte dann auch Textstellen von Rudolf Steiner kennen, in denen deutlich wurde, daß es um ein innerlich logisches, von Ablenkungen freies, sachgemäßes Denken geht. Heute – bald 20 Jahre später versuche ich wieder regelmäßig dieser Denkübung nachzugehen. Ich bin so frei und wähle mir einen Denkinhalt, der mich und mein Leben betrifft: bei fünf Kindern und einem Ehemann habe ich immer den Eindruck, daß ich nicht allen Bezügen gerecht werden kann. So nehme ich mir wochenweise eines meiner Kinder oder eben meinen Mann vor, erinnere mich an eine Begegnung vom selben Tag und versuche nun daran streng meine Gedanken

anzuknüpfen – immer mit der inneren Frage nach dem Wesen des Gegenübers. Mit Karl-Martin Dietz, Michael Lipson glaube ich, daß es darum geht in der Gedankenkultur: für Momente das Irrlichterlieren und gedankliche Reagieren zu lassen und statt dessen so sachgemäß zu denken, daß sich mit der Zeit das innerste Wesen des gewählten Gegenübers aussprechen kann. Gehe ich auf die offene, ernste, ehrliche, freie Suche nach dem inneren Wesen meines Gegenübers, so bin ich damit gleichzeitig in Verbindung mit meinem inneren Wesenskern und stärke somit den mir angemessenen Zusammenhalt meiner Lebensglieder. Wohingegen wir körperlich spüren können, wie daß zerstreute, lediglich reagierende, unfreie Denken im privaten Konsumalltag wie im beruflichen Karrieredruck uns zerfleddert, ermüdet, heimatlos zurückläßt.

Ich habe Ihnen erzählt, daß ich als Studentin gerade bei der Gedankenkontrolle erlag. Einige Jahre später hat mich dann mein Leben, ohne daß ich es mit vorgenommen hätte direkt in die Gedankenkontrolle geführt. denn im Erziehungsalltag sind wir ohne daß wir uns darüber Rechenschaft ablegen, andauernd gefordert Gedankenkontrolle zu pflegen: Mein großer Sohn Felix ist schon immer ein stürmischer Entdeckertyp gewesen. Zu dem Zeitpunkt, als er begann laufend die Welt zu erobern, wohnten wir in einem kleinen, sehr bürgerlichen Dorf in der Nähe von Konstanz am Bodensee. Jedes Anwesen der Reihenhäuser unserer Straße war von einem Hexenzaun ordentlich umfaßt und mit einem Gartentor verschlossen. Felix lief nun zielstrebig auf das nächste Gartentor zu, öffnete es und schritt dann siegesgewiß in den Garten bis zur Haustür. Dort erkundete er dann noch die Treppen, um dann umzukehren. Ich war damals 28 Jahre und noch sehr geprägt von meiner Erziehung, der Tradition, und schließlich wollte ich auch nicht unangenehm in all dieser Geordnetheit auffallen. So sagte ich „Nein, das darf man nicht“ und führte Felix an der Hand weg. Eines Tages hörte ich mir innerlich zu und bemerkte, daß ich eigentlich immer nur „Nein“ sagte. Diese Erkenntnis traf mich, wie ein Blitz. Wollte ich mein Kind in eine Welt aus „Neins“ hineinbegleiten? Nein, daß wollte ich nie! Diese innere Sicherheit gab mir die Kraft für den anstrengenden Weg, der nun folgte: Vor jedem „Nein“ nahm ich mich innerlich an die Kandare und prüfte ob das „Nein“ in der Situation angemessen war. Dafür versuchte ich mir Schritt für Schritt die Konsequenzen, die Felix unbeschwertes Handeln hatte, vor die Augen zu führen. Zumeist mußte ich nun feststellen, daß sein Handeln weder für ihn noch für seine Umgebung gefährdend war und somit ein „Na, dann entdecke die Welt“ als meine innere Haltung adäquat war. Die Gründe, die zu den meisten „Neins“ führen, kommen aus Erziehung, Tradition, Angst unangenehm aufzufallen. Natürlich kam es jetzt vor, wenn Felix wiedermal auf Entdeckungstour in einem fremden Garten stand – ich wartete immer auf dem Bürgersteig auf ihn, daß jemand die Tür öffnete und schaute, wer da ist. Dann entschuldigte ich mich und erklärte, daß mein Gegenüber doch sicher mit mir einig sei, daß man einem Kind nicht alles verbieten könne, und ich aufpassen würde, daß nichts kaputt gemacht würde. Eigentlich immer waren die Menschen – nach einem Augenblick der Überraschung mit mir einig – ja wirklich die unbeschwerte Zeit im Leben ist so kurz, die sollte man nicht noch unnötig einengen. Dies ist nur ein Beispiel für die vielen Fälle des Alltags, in denen Gedankenkultur im Sinne von innerer Logik, mit der Frage nach den Konsequenzen eine ausgesprochen befreiende Wirkung für das familiäre Zusammenleben hat. Natürlich müssen wir anfangen in uns aufzuräumen und uns zu verabschieden von all dem Gerümpel an moralischen und traditionellen Vorstellungen in uns, die meistens mit „man macht das ... nicht ...“ beginnen. Dies bringt uns dann, wie nebenbei auch näher zu uns selbst.

*Wenn wir Gedankenkontrolle pflegen bleibt im sozialen Leben das Denken der Wirklichkeit verpflichtet. Das Gegenteil sind die Interessengemeinschaften mit ihren Lobbies, die wir heute überall finden. Hier liegt der gemeinsame Urgrund nicht im wirklichkeitssuchenden Denken*

*sondern in der subjektiven Interessenlage. Diese Gemeinschaften haben zwei Schwächen: sie dauern nur solange an, als die Interessen bestehen bleiben. Sie schließen alle anderen aus. Übe ich Wachsamkeit im Denken gelingt es besser zwischen Meinungen, Wünschen und Tatsachen zu unterscheiden. Wie oft erleben wir es, daß keine Tatsachen sondern Wünsche scheinbar ganz „objektiv“ rationalisiert werden.*

*Eigenverantwortlich sind wir in unserer Gesellschaft mit Recht dann, wenn wir die Konsequenzen unseres Handelns vorher im Denken erfassen können. Wenn ich also die Folgen meiner Handlungen durchschauen kann, noch bevor sie eingetreten sind, ja noch bevor die Handlungen selbst vollzogen sind. In allen überstürzten Reaktionen wird man mit Folgen der eigenen Taten konfrontiert, die man in keiner Weise wünschte, die aber nun nicht mehr ungeschehen gemacht werden können.*

Dies erlebe ich jedesmal ganz deutlich, wenn mir bei meinen Kindern – zum Glück ist es nicht oft – im falschen Moment die Hand ausgerutscht ist. Das Entwürdigt sein im Blick, die Distanz, das Unverständnis ruft dann jedesmal große Scham in mir hervor.

Mit einer Kultur im Gedankenleben wird mein Denken sachgemäß, folgerichtig, willentlich, bewußt und autonom. (Dietz, 1998)

## **2. Kultur im Wollen: Initiative in den Handlungen**

**... ab und zu solche Handlungen zu begehen, zu denen wir durch nichts, was von außen kommt, veranlaßt sind. Alles dasjenige, wozu wir durch unseren Stand, unseren Beruf, unsere Stellung veranlaßt sind, das führt uns nicht tiefer in das höhere Leben hinein. Das höhere Leben hängt von solchen Intimitäten ab, zum Beispiel daß wir den Entschluß fassen, ein Erstes zu tun, etwas, was unserer ureigensten Initiative entspringt, und wenn es auch nur eine unbedeutende Tatsache wäre. Alle anderen Handlungen tragen zum höheren Leben nichts bei.  
(aus GA 54, S.213-214, 1905)**

Ich gehe in meinem familiären Alltag dieser Übung nach, indem ich mir vornehme den täglich notwendigen „Verschiebebahnhof“ – was hast du für Hausaufgaben auf, wer hat heute Abdeckdienst, hast du schon Russisch gelernt, wann kommst du wieder nach Hause ..., warst du heute schon an deinem Instrument – fröhlicher zu machen: Ein Hüpfen, da, wo es nicht auf dem Weg liegt, eine humorvolle Bemerkung zur Überraschung aller, eine Blume am Wegrand, ein Lied in der Eintönigkeit, einmal am Tag mit meinen Kindern herzlich lachen! Dies alles sind solche kleinen, unbedeutenden Handlungen. Diese sogenannten Überschußhandlungen, sie sind die wirklich freien und befreienden Taten. Oft bin ich selbst überrascht, wie erquickend und belebend sie sein können. Wenn es gelingt, schauen mich die Jungs ganz überrascht an und fragen mich: „Mama, hast du heute mal wieder deinen lustigen Tag?“

Auch im Gespräch mit meinem Mann kann ich mir vorher vornehmen, ihm diesmal zu Ende zu zuhören, ihn nicht zu unterbrechen. Auch nicht nur auf das zu reagieren, was er gesagt hat, sondern meine Meinung vorzubringen.

Da ich jemand bin, der gern zu allem seine Meinung meint beitragen zu müssen, nehme ich mir z.B. bei Tischgesprächen vor, einfach nur aufmerksam zuzuhören und nachzufragen, wenn etwas nicht verständlich ist.

Mit solchen kleinen Willensübungen im Alltag lernen wir zu unterscheiden unseren Gewohnheitsmenschen von dem initiativen, gegenwärtigen Ich. Bin ich in meinem Handeln getrieben oder gestalte ich selbst?

*Gesellschaftlich finden wir zwei Extreme: Zum einen der zunehmende Wunsch nach Selbstverwirklichung, die nur auf die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse achtet und sich keine Rechenschaft ablegt über eine Verantwortung für die Welt. Nach Karl-Martin Dietz spricht man hier schon von sozialem Autismus. Zum anderen fremdgelenkte Handlungsmuster durch Gruppenzwänge, Rollenverhalten, Traditionen. Gerät mein Handeln in Richtung Selbstverwirklichung, so verliere ich die „Welt“ und gerate in eine Isolation. Unterwirft es sich vorgegebenen Handlungsmustern, so geht mein Selbst im Handeln verloren. Willenslähmung und Brutalität sind dann zwei extreme Deformationen des Willens (Dietz, 1998).*

In den letzten Tagen vor dieser Tagung wurde mir wiedereinmal aktuell deutlich, welches die wichtigste Initiative im Handeln innerhalb einer Familie mit kleinen Kindern ist. Oberste Priorität müßte es sein, immer und immer wieder möglich zu machen, daß der, der das Zentrum der Familie bildet – ob Mutter oder Vater – ausgeschlafen sein darf, Raum bekommt für Pausen, Momente des Atmens pflegen darf. Denn der Zustand des andauernd übermüdet sein, immer bis an den Rand der Kräfte gefordert zu sein, ausnahmslos jeden Tag der Woche verantwortlich sein zu müssen für das Funktionieren der Familie verunmöglicht eine Lebensgestaltung, die im Zentrum unserer Seele, in unserem Ich ansetzt.

### **3. Kultur im Fühlen: Gleichmut, Gelassenheit, Ertragsamkeit:**

**Ertragsamkeit ist das Entferthalten von jener Stimmung, die man bezeichnen kann mit dem Wechsel zwischen „Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt“. ... Maßvoll muß er sich den lusterregenden Eindrücken hingeben können und auch den schmerzlichen Erlebnissen: immer durch beides mit Würde hindurchschreiten. Von nichts sich übermannen, aus der Fassung bringen lassen. Das begründet nicht Gefühllosigkeit, sondern macht den Menschen zum festen Mittelpunkt innerhalb der Lebenswellen, die rings um ihn auf- und niedersteigen. (GA 12, S. 52, 1905)**

Der alltägliche Umgang mit unserem Gefühlsleben ist heute durch eine starke Selbstbezogenheit bestimmt. Zwei Slogans bestimmen dabei die Welt der Emotionen: entweder „Be happy“ – suche möglichst viele Dinge und Situationen, die dich „glücklich“ machen, bei denen du dich wohlfühlst. Oder aber „Be cool“ – was soviel heißt wie: laß dich durch nichts aus deiner verdienten Ruhe aus deinem Gleichgewicht bringen. Man könnte jetzt meinen, daß ist doch wunderbar, da sind sie ja schon die Fähigkeiten des Gleichmutes und der Gelassenheit. Erst bei näheren Hinsehen fällt auf, daß unser Gefühlsleben in dieser Weise gepflegt nicht nur ausgesprochen einseitig und egozentrisch wird. Es beschränkt sich auch zunehmend auf eine Emotionssoße aus Happiness und Coolness.

Ganz neu lerne ich meine Gefühlswelt kennen, wenn ich sie als Instrument entdecke, mit dem ich einerseits mich besser kennen lernen kann. Was sagt mir das z.B. über mich, daß ich mich immer persönlich angegriffen fühle, wenn meine Familie mittags über das Essen meckert? Andererseits mit diesem Instrument aus Gefühlen und Empfindungen in die Welt lauschen kann: eine langstielige rote Rose ist schön, ebenfalls schön ist ein Sträußchen Maiglöckchen. Ich lerne die Rose besser kennen, wenn ich nachspüre, daß ihre Schönheit mit Würde, Selbstbewußtsein, Vollendung, Sinnlichkeit, Sehnsucht verbunden ist, wohingegen die

Schönheit der Maiglöckchen mit Reinheit, Zärtlichkeit, Verspieltheit, geschützt beginnen dürfen verbunden ist. Möchte ich also auf diesem neuen Instrument spielen, so wünsche ich mir möglichst viele verschiedene Saiten, um möglichst differenziert in die Welt lauschen zu können.

Ich muß aber auch lernen, mich von meinen Gefühlen nicht überspülen zu lassen, so daß ich, wenn ich mich schrecklich ärgere über meinen Mann oder über meine Kinder eben nicht rot sehe wie der Stier und sofort auf mein Gegenüber losgehe. Im Gegensatz zum Stier kann ich einen Schritt zurücktreten – und wenn ich mich selbst zunächst wirklich ins Clo einsperre um bei mir zu bleiben - und diese Gefühlswelle betrachten. Diese Fähigkeit erspart uns im sozialen Umgang viele Scherben und für uns persönlich viele unnötig verbrauchte Lebenskräfte. Sicher können sie sich noch erinnern, wie erschöpft, ja wie erschlagen und kraftlos sie aus der letzten emotionalen Schlacht mit ihrem Lebenspartner zurückgeblieben sind. Wieviel Energie, sprich Lebenskraft verpuffen da und wieviel davon ist außerdem nötig, um hinterher das seelische Gleichgewicht wiederzufinden.

Welch überraschende Wendung kann hingegen ein Streit nehmen, wenn wir ausdrücken können: hilf mir doch zu verstehen, warum mich das, was du sagst gerade so verletzt! Oder, laß uns bevor wir weiter sprechen einen kleinen Spaziergang machen, denn ich bin sicher, wir meinen die Dinge nicht so wie sie im Moment ausgesprochen werden.

Sie sehen, mein Umgang mit meinen Gefühlen geht vor allem in zwei Richtungen. Einerseits wünsche ich mir in meinen Empfindungen und in meinem Ausdruck derselben immer reicher und differenzierter zu werden. Andererseits versuche ich vor allem überall da, wo meine Gefühle Destruktivität und Explosivität bergen Abstand, Gelassenheit zu üben. Ein weiteres liegt dann noch in der Ertragsamkeit, nämlich mit dem leben zu lernen, was ich nicht verändern kann.

**... Nur durch eine solche Übung gelangt der Geistesschüler dazu, jene Ruhe in seinem Gemüt zu haben, welche notwendig ist, damit nicht beim Geborenwerden und namentlich bei der Betätigung des höheren Ich die Seele wie eine Art Doppelgänger neben diesem höheren Ich ein zweites ungesundes Leben führt. ...**  
**(GA 13, S.332-334, 1910)**

Was könnte das konkret heißen: .. damit nicht beim Geborenwerden und namentlich bei der Betätigung des höheren Ich die Seele wie eine Art Doppelgänger neben diesem höheren Ich ein zweites ungesundes Leben führt ... Sie kennen das sicher: man hat an einem sonnigen Sommernachmittag eine schöne Badebucht am See entdeckt. Diese lädt aber nicht zu Bleiben ein, da sie von den Vorgängern vermüllt zurückgelassen wurde. Wir hatten uns nun vorgenommen in Zukunft diese Plätze zu säubern. Ein edler Entschluß aus unserem höheren Ich, finden Sie nicht? Die ehrliche Selbstbeobachtung zeigte aber, daß wir in unserem Inneren ausgiebig über die Schmutzfinke entrüstet herzogen. Als wir das entdeckten, mußten wir uns ehrlicherweise eingestehen, daß wir in unserer Seele ebensolchen Müll verbreiteten, den wir hier im Äußeren aufräumen wollten. Dieses kleine Beispiel aus dem Lebensalltag läßt ahnen, welche Auswirkungen dieses Doppelleben im Rahmen geistiger Erkenntnisse annehmen kann.

#### **4. Kultur der Beziehung zwischen dem Denken und Fühlen: Positivität, Toleranz, Sinn für Bejahung**

Um uns die vierte Eigenschaft näher zu bringen erzählt Rudolf Steiner in vielen der Textstellen folgende persische Legende:

Jesus Christus ging einmal mit seinen Jüngern spazieren. Sie fanden am Wegrand einen toten, verwesenden Hund. Wir können uns vorstellen, wie unangenehm der Kadaver in der südlichen Hitze gestunken haben mag. Dies und sein häßlicher Anblick veranlaßt alles Jünger sich angeekelt abzuwenden. Jesus Christus aber blieb stehen, betrachtete das Tier sinnend; das heißt, er nahm die abstoßende Häßlichkeit des Leichnams war, und sagte: „Welch wunderschöne, weiße Zähne hat das Tier“.

**Der Geheimschüler unterdrückt alle überflüssige Kritik gegenüber dem Unvollkommenen, Bösen und Schlechten und versucht vielmehr alles zu begreifen, was an ihn herantritt. Wie die Sonne ihr Licht nicht dem Bösen und Schlechten entzieht, so er nicht seine verständnisvolle Anteilnahme. Begegnet dem Geheimschüler irgendein Ungemach, so ergeht er sich nicht in abfälligen Urteilen, sondern er nimmt das Notwendige hin und sucht soweit seine Kraft reicht, die Sache zum Guten zu wenden. Andere Meinungen betrachtet er nicht nur von seinem Standpunkt aus, sondern er sucht sich in die Lage des anderen zu versetzen.  
(GA 10, S.128-129,1904/1905)**

Wir sind heute immer mehr dazu angelegt, das Schlechte, Unvollkommene in der Welt, den Menschen und Dingen wahrzunehmen. So gibt es beispielsweise bei den vielen Fernsehprogrammen meines Wissens keinen Nachrichtensender, der die Hauptaufmerksamkeit einmal bewußt auf das Gelungene, Positive, Helfende richtet. Es ist auffallend zu beobachten, daß dieser Negativblick von selbst kommt. Für ihn brauchen wir uns nicht anstrengen. Welche Wirkung hat diese kritische, negative Kraft?

Stellen sie sich einmal vor, sie kommen in einen Raum in dem aus dieser Kraft heraus diskutiert wird. Diese Kraft wirkt abgrenzend, zusammenziehend, ja oft kalt. Die Menschen erleben sich stark in ihrer Unterschiedlichkeit, Distanziertheit. Man fühlt sich durch diese Abgrenzung in seiner Persönlichkeit, in seinem Ego gestärkt. Es ist immer ein kleines Triumphgefühl, zu wissen, was nicht stimmt, was vorliegt. Die Frage, was zu tun sei, ergibt sich aus diesem Betrachtungswinkel heraus nicht. In vielen Bereichen, wie z.B. in der Medizin aber auch in der Pädagogik führt dieser Blick zu einer guten Diagnose, der Defekt liegt klar auf der Hand. Der therapeutische Ansatz, der sich daraus ergibt, besteht in dem Wunsch das Negative zu beseitigen, das Symptom wegzumachen. Eine gute, helfende, stärkende Therapie ergibt sich daraus nicht.

Wenn wir in einen Raum kommen, in dem die Stimmung des wertschätzenden Blickes - um mit Henning Köhler zu sprechen, der sich unermüdlich für diesen positiven Raum einsetzt - lebt, wie fühlen wir uns, welche Begriffe tauchen in ihnen auf? Ja, Heimat, nach Hause gekommen, sein dürfen. So sein dürfen heißt hier – nicht wie die Gesellschaft es bequem findet, daß wir sein sollten – sondern werden dürfen, wer wir sind unserem höheren Ich, unser Individualität nach. In der Waldorfpädagogik ist dieser Raum gemeint, wenn von Hülle geben gesprochen wird.

**... in allem, auch dem Widrigsten, mag für den, welcher ernstlich sucht, etwas Anerkennenswertes finden. Und das Fruchtbare an den Dingen ist ja nicht, was ihnen fehlt, sondern dasjenige, was sie haben.**

**(GA 12, S. 32-33, 1905)**

Nun macht uns Rudolf Steiner darauf aufmerksam: Das Fruchtbare an den Dingen ist ja nicht, was ihnen fehlt, sondern dasjenige, was sie haben. Schauen wir einmal in unseren Familienalltag. Bei mir ist es so, daß ein Kind solange es ihm gut geht, mir von selbst oft gar nicht auffällt, da es ja „funktioniert“. Auffallend ist der Störenfried! Über ihn tausche ich mich mit meiner Freundin am Spielplatz, mit meinem Mann am Abendbrottisch, mit dem verzweifelten Lehrer aus. Würden sie schon einmal von einem Lehrer angerufen, der ihnen sagen wollte, wie zufrieden er mit ihrem Kind ist? Wohl eher selten! Dieser kleine Störenfried, seinen wir ehrlich, es nervt uns gewaltig, das er schon wieder stören muß, schon wieder fallen wir unangenehm auf mit ihm. Schon wieder muß ich mir Gedanken darüber machen, wie ich ihn bestrafen muß. Nun sitzt er also vor uns, blaß, unsicher, in sich zusammengesunken. Mit unserem analytischen Diagnoseblick fragen wir ihn: was hast du dir eigentlich dabei gedacht? Zunächst wird er schweigen, dann wird er sagen: „Nichts!“ Sachlich, kalt, distanziert sind diese Situationen. Worauf wartet der kleine Störenfried? Daß gerade dann, wenn er etwas Schlechtes getan hat, wenn er nicht funktioniert die Eltern sein Bestes, daß wofür er angetreten ist in diese Welt hinein, innerlich präsent behalten. Daß sie vielleicht sagen können: Komm einmal nah zu mir, sie spüren ab, ob vielleicht sogar der tröstende Schoß der richtige Platz ist. Mit dieser inneren Wendung der Eltern breitet sich Wärme aus, es wird heller, Liebe ist spürbar. Aus dem Blickwinkel, was für ein einmaliger kleiner Mensch unser Störenfried eigentlich ist und was er braucht, damit das Besondere wieder zur Geltung kommen kann, werden wir für jede Situation die angemessene Hilfe finden. Mit dem Blick, der **das Gute in allem sucht**, wollen wir nicht mehr, das was uns stört beseitigen, sondern wir wollen die Situation wieder in Ordnung bringen, heißt etwas hinzufügen, daß es wieder ganz und heil werden kann. aus dem Blickwinkel, was für ein einmaliger kleiner Mensch unser Störenfried eigentlich ist. Hans Müller-Wiedemann sagt dazu: „Du mußt jede Erscheinung des Kindes würdigen, wenn das gelingt, wird das Wesen des Kindes durchscheinen“

**... in allem Häßlichen das Körnchen Schönheit, im Schlechten Gutes, im Irrtum Wahrheit zu erblicken. Diese Eigenschaft der Positivität muß geübt werden für einige Zeit, sie gibt innere Harmonie und Rhythmus.**

**(GA 98, S.33-34, 1907)**

Sowohl in unserer Partnerschaft als auch mit unseren Kindern Eintracht und Harmonie zu verspüren, solange alles gut läuft, braucht keine Kultur. Das gelingt der Natur, der Seele von selbst. Doch wenn unser Partner schlecht drauf ist, seine Tage hat, diese Tage sich gar zu einer Krise ausweiten, dann diesen Raum, der Heimat schenkt, zu schaffen, das braucht pflegende Kultur, das braucht die Kraft unseres Ich. Und dieser Raum schenkt unserem Partner den Freiheitsraum, den er braucht, damit er aus seinem Ich heraus, nicht aus seinem Ego heraus die Krise in seinem eigenem Tempo durchschreiten kann. Dieser Raum wirkt entwicklungsfördernd. Diesen Raum könnten wir auch Treue nennen. So heißt es auch in einem Aphorismus: Immerwährende Übung des Herzens, das ist, was wir Treue nennen.

*Auch in die Gesprächskultur kann diese Übung Einzug Halten: Statt das falsche zurückzuweisen, kann man das Fruchtbare aufgreifen; statt das Schlechte zu kritisieren, kann man das Weiterführende suchen; statt im Reden in Wiederstreit zu geraten, kann der*

*gemeinsame Blick gepflegt werden. Dadurch wird die gemeinsame Erkenntnis ebenso gepflegt wie die soziale Atmosphäre (Dietz, 1998).*

### **5. Kultur der Beziehung zwischen Denken und Wollen: Unbefangenheit, Vorurteilslosigkeit, fortwährendes Offen sein**

**Ein jeder Mensch hat ja seine Erfahrungen gemacht und sich dadurch eine bestimmte Menge von Meinungen gebildet, die ihm dann im Leben zur Richtschnur werden. So selbstverständlich es auf der einen Seite ist, sich nach seinen Erfahrungen zu richten, so wichtig ist es für den, welcher eine geistige Entwicklung zur höheren Erkenntnis hin durchmachen will, daß er sich stets den Blick frei erhält für alles Neue, ihm noch Unbekannte, daß ihm entgegentritt. Er wird so vorsichtig wie irgend möglich sein mit dem Urteil: „das ist unmöglich“, „das kann ja gar nicht sein“.**  
**(GA 12, S.33, 1905)**

Denke ich über Unbefangenheit nach, so fallen mir sofort die alltäglichen Spiellatzsituationen ein. Wie oft verhindern wir – natürlich wohlgemeint – unsere Kinder ihre eigenen Erfahrungen zu machen, in dem wir ihnen unsere Lebensweisheiten des Alltags nicht ersparen können: „Vorsicht, wenn du auf die Rutsche kletterst, die Treppe ist steil, du wirst fallen“ In ihrem sehr lesenswerten Buch „Auf der Suche nach dem verlorenen Paradies“ beschreibt nun Jean Liedloff etwas, was wir aus der Waldorfpädagogik auch kennen: Die Kinder sind so verbunden mit ihren Eltern, daß sie immer tun, was ihre Eltern wünschen. Entsprechend fällt das Kind dann von der Treppe, was sagen jetzt Mutter oder Vater? Siehst du, das hab’ ich dir doch gleich gesagt. Wir können aber auch unbefangen und selbstbefreit von unseren schlechten Erfahrungen unseren Kindern - wie die Mutter aus Westguinea in der Eingangsgeschichte - vermitteln und helfen über sich hinauszuwachsen. Und wenn wir aus der Erfahrung wissen, diese Situation ist wirklich gefährlich, warum stehen wir nicht einfach wortlos auf und sichern unser Kind?

Das Handeln aus Unbefangenheit kann aber nur gelingen, wenn ich mich selbst in meinem Leben nicht aus den Erfahrungen meiner Vergangenheit allein leiten lasse, sondern wenn ich den Mut immer neu schöpfe an die Verwirklichung meiner Zukunft, an das, warum ich einmal angetreten bin, anzuknüpfen. Wiedermal die Wahl zwischen unserem aus der Vergangenheit gewordenen Ego und unserem immer für das Werden offene, Zukunft und Veränderung suchende Ich.

Wie die Positivität Heimat, angenommen sein, wie ich bin vermittelt, so die Unbefangenheit Raum und Mut zum anders sein, neu werden.

Eines Abends „Bett-geh-Zeit für unser 6 jähriges Nesthäkchen. Wir sitzen gemütlich zusammen mit seinem Patenonkel und erzählen. Ich weiß aus vielfacher Erfahrung, daß Adam das frühe Schlafen gehen als Trennung vom Familiengeschehen erlebt. Als es Zeit wird, sage ich freundlich: „geh bitte nach oben und mach Dich fertig zum Schlafen!“ Adam stellt sich mit all seiner großen Willenskraft breitbeinig hin und sagt „Nein, ich gehe noch nicht schlafen!“ Ich denke: „oh Gott, jetzt geht das schon wieder los“ In diesem Moment streckt ihm sein Pate mit echter Unbefangenheit und liebevoller Zuneigung seine große Hand ernst entgegen und sagt „Gute Nacht, Adam!“ Adam strahlt, geht zu ihm hin, gibt ihm die Hand und wandert friedfertig und zufrieden mit sich und der Welt nach oben.

*Unbefangenheit steht zwischen Traditions- bzw. Erfahrungsgefängnis und Naivität. Man kann Unbefangenheit als eine Haltung verstehen, Unerwartetes erfahren zu wollen. Wie kann ich*

*Unerwartetes erwarten? Es gilt zunächst mit dem Unwahrscheinlichem zu rechnen. Daneben muß ich meine Urteile solange zurückhalten bis die Dinge selber anfangen zu sprechen. Ich muß Neues kennenlernen wollen. Was erfahre ich denn, wenn ich meinen Standpunkt beweglich halte? Schließlich gilt es eine Balance zwischen Erfahrung und Offenheit zu entwickeln und das heißt zugleich zwischen Vergangenheit und Zukunft (Dietz, 1998).*

## **6. Kultur des Gleichgewichts in der Seele, harmonischer Zusammenklang der 5 Übungen**

Letzte Woche hörte ich eine Radiosendung über Burn-out Syndrom: es wurde gesagt, daß beim Burn-out das emotionale Wohlbefinden verloren gegangen ist, ebenso das Gefühl für die eigene Befindlichkeit. Wir finden eine Entkopplung zwischen wollen und können. Man steht am falschen Platz im Leben. Für die Heilung wesentlich sei das Umgehen mit der Frage „wer bin ich“, Selbstreflexion, sich selber spüren, sein Leben selbstbestimmt führen. Therapie sei die Suche nach den verschütteten Quellen.

Nun beschreibt Rudolf Steiner, daß sich beim Umgang mit diesen Übungen, die man dann noch zu je zwei oder drei Übungen zusammenstellen kann die Harmonie von selbst einstellt. Der Mensch wird gewappnet vor Glück und Unglück, es entsteht eine versöhnliche Stimmung durch das Verschwinden der Unzufriedenheit, er bekommt einen geistigen Schwerpunkt, der ihm Festigkeit und Sicherheit gibt.

So können wir im Auftreten von Zeitkrankheiten wie Burn-out Syndrom bei den Erwachsenen und vielfach auch beim Hyperaktivitätsproblem der Kinder den Ruf nach einer Kultur unseres Seelenlebens hören.

Eine Möglichkeit dazu liegt in den Nebenübungen Rudolf Steiners, die wir uns von verschiedenen Seiten an diesem Wochenende erarbeiten wollen. Ich hoffe, ich konnte ihnen einen ersten lebensnahen Einstieg dazu geben!

Susanne Hofmeister

Vortrag im Rahmen der Familienkulturtagung 2004 am Goetheanum  
„Der Sprache des Herzens auf der Spur“