



MOTIVE

AUS DER ANTHROPOSOPHISCHEN ARBEIT IN NRW

NUMMER 27 | JULI 2023


ALEXANDER SCHAUMANN

IN EINER WELT DER KLÄNGE

Im Gespräch mit Jochen Fassbender

Man braucht nur neben Jochen Fassbender zu sitzen, so weitet sich schon die Seele und wird still. Wir saßen an einem idyllischen Ort, hinter dem kleinen stillgelegten Bahnhof Waldbröl-Hermesdorf, der unzählige der von Fassbender entwickelten Klangobjekte beherbergt und ebenso ihn selbst und seine Frau. Dabei sah ich zwischen den Gleisen vor unseren Füßen die frischen Frühlingsblumen in das herrlichste Sonnenlicht sprießen. Die mitgebrachten Fragen verloren aber ihre Bedeutung. Biographie und Werdegang standen nicht im Mittelpunkt. Die Antwort auf meine diesbezügliche Frage fiel mager aus: „Für Klänge habe ich mich schon immer interessiert.“ Es folgte ein Kunststudium an der Fachhochschule in Köln, da ohne eine klassische Musikinstrumente-Ausbildung ein Musikstudium nicht infrage kam. Dann aber doch wieder zurück zur Musik. „Seit 1987 in Waldbröl. 1989 mein erstes Instrument verkauft.“ Ich fühlte kein Verlangen, Genaueres zu erfragen. Wir sprachen über das Lauschen, mit dem man ganz nach innen, aber auch ganz nach außen gehen kann. Dabei kann es zu schroffer Ablehnung mancher Klänge kommen, oder auch zu Euphorie. Worauf es ankommt ist aber das „Durchhören“. Wovon erzählt





der Klang? Das Material ist wichtig, aber auch die Form und die Art der Klangerzeugung, der darüber entscheidet, ob eine Schwingung quer oder längs zustande kommt. „Es fängt immer mit Spielen und Probieren an. Ich schlage an eine Kaffeetasse oder schnalze im Bad eines Hotelzimmers. Was so profan beginnt, kann sich allmählich aber zu spirituellen Erfahrungen verdichten oder auch zu einem neuen Instrument.“ Ich begreife allmählich, dass es Fassbender nicht um „normales Musikmachen“ geht und fasse meine Erkenntnis in die Worte zusammen: „Dann reicht also eigentlich schon ein einziger Klang.“ „Ja, ein einzelner Ton ist genug, das sagt auch Arvo Pärt.“ Das war das Stichwort, um nach drinnen zu gehen und seinen Instrumenten zu lauschen.

Zuerst bekam ich eine beeindruckende Entdeckung vorgeführt. Ich lernte, was eine Obertonreihe ist. Ich wusste schon, dass bei jedem natürlich erzeugten Ton Obertöne mitschwingen, die ganz wesentlich für das spezifische Klangerlebnis verantwortlich sind. Die mathematische Beschreibung lautet: es addiert sich jedes Mal die Frequenz des Grundtons. Beträgt diese 50Hz, so folgt dann 100, 150 usw. bis ins Unendliche. Bedenkt man, dass die Abfolge von Oktaven in einer jeweiligen Verdoppelung der Schwingungszahl besteht, versteht man, warum für die Empfindung die Abstände zwischen den Obertönen immer geringer werden. Damit nun arbeitete ein wunderbares Instrument: in Gummibändern schwebende Quarzglasröhren, angeordnet wie ein Glockenspiel und gestimmt auf eine Obertonreihe über den



Bereich von fünf Oktaven. Von Reinhild Brass Hörraum her wusste ich, wie schwer es sein kann, einem solchen Instrument überhaupt einen Ton zu entlocken. Unter Fassbenders Händen schollen die Klänge aber sofort mächtig an, beginnend mit 100Hz, im Weiteren dann aber jeweils in 50 Hz-Abständen. Die Schwingung des Grundtons betrug also nicht 100Hz, sondern 50Hz. Sie fehlte, war aber dennoch zu hören – tief, wie ein tiefer Orgelton, so tief, dass man ihn schon als Vibration wahrnahm – ein gewaltiges Erlebnis! Dieses Phänomen wurde auch schon vor ihm bemerkt, ohne ihm eine weitere Bedeutung beizumessen. „Residualton“, d.h. Restton wird es genannt. „Wenn man zehn laut schmetternde Posaunen zur gleichen Zeit in reinen Obertönen anblasen würde, was würde dann passieren? Könnte man damit vielleicht auch Gebäude zum Einstürzen bringen? Haben die Posaunen von Jericho ähnlich funktioniert?“

Mag man dieses Erlebnis auch als ein erstaunliches akustisches Kunststück betrachten, so ist es etwas ganz anderes, auf den Klang der Glasröhren selbst zu achten. Man spürt den Hohlraum der Röhren als innere Fülle, die aber etwas Sanftes und zugleich Durchdringendes hat. Wie soll man das beschreiben? Es bräuchte eine lange Zeit des Nachspürens, die richtigen Worte zu finden, wenn Fassbender einen nicht durch ein paar Bemerkungen auf das richtige Gleis setzen würde. Er spricht von einem streichelnden Klang, der auch der Art entspricht, wie die Röhren mit feuchten Händen angestrichen werden wollen. Ganz anders dagegen, und nicht minder faszinierend, ein Lithophon aus Chloritschiefer, d.h. aus grünlich-dunkelgrauen, seidenmatt in feinen unregelmäßigen Wellen schimmernden etwa ein bis zwei Zentimeter dicken Platten, denen sich ganz unterschiedliche Klänge entlocken lassen. Reibt man sie mit einem Holzklöppel, hört man helle, fast zischende Töne, die von der Härte der Oberfläche erzählen. Angeschlagen erzeugen sie einen nach außen gehenden, ich möchte sagen: aufmunternd-frischen Klang. Man kann ihnen aber auch einen tiefen Summton entlocken, der einen hinein in das Innere seines Herkunftsberges führt – in die Zentralalpen, wo auf italienischer Seite nahe der Schweizer Grenze aus großer Tiefe stammende Schichten anstehen. Der Klang besitzt eine von nichts zu beeinträchtigende Unabhängigkeit, während ein aus Travertin bestehendes Lithophon etwas Liebliches hat – dem Süßwasserkalk entsprechend.

Ganz anders als der lichte, aber schnell verlöschende Klang der Steine, ist der der Metalle. Bei ihnen erlebt man kein Außen. Der Gegensatz zwischen innen und außen scheint aufgehoben und ihre wunderbare Fähigkeit nachzuklingen, scheint Räume zu eröffnen. Dabei wird die Form wichtig. Der Klang eines Glockenspiels aus quadratischen Bronzeplatten scheint innere Reibungen zu besitzen, wirkt fest und klingt viel weniger lange nach als dreieckige Platten, die, obwohl auf den selben Ton gestimmt, viel heller wirken und an Sterngefunkel erinnern. Und schließlich runde Platten – wovon erzählen diese? Ein Glockenspiel aus zwölf solchen hängenden Bronzeplatten hatte es mir besonders angetan. Deren Klang ist wahrlich rund und geht zu Herzen! Fassbender erzählte, dass er einmal mit einer Gruppe

von Mitspielern mit solchen Platten die Sonne in der Wüste Sinai begrüßt habe. Noch in der Dämmerung bauten sie alles auf und spielten leise, bis der erste Sonnenstrahl hervorbrach und sie den Klang zum Fortissimo steigerten. Niemals zuvor habe er einen solchen Sonnenaufgang erlebt. Der Sonnengott selbst schien am Horizont zu erscheinen!

Fassbender bezeichnet seine Instrumente als Dolmetscher, weil sie die Fähigkeit besitzen mit den Wesen der Natur in Kontakt zu treten – vorausgesetzt man findet das richtige. Gerne sucht er bestimmte Orte auf, die er zuerst alleine besucht, um herauszufinden, welche Klänge an diesem Ort passen könnten, und um später dort dann mit mehreren Menschen ein „Konzert“ zu veranstalten – für die Natur und im Lauschen auf ein Echo. Wir denken bei der Wahrnehmung jenseits der Sinnesgrenze vornehmlich an das Sehen und sagen deshalb „hellsichtig“. „Hellsichtig“, sagt Fassbender, „bin ich nicht, aber Zweifel an der Anwesenheit von Wesen auf der anderen Seite kann man nach den Erfahrungen, die wir machen, nicht mehr haben!“ Es geht um eine Hellhörigkeit, die ganz andere Schichten als die des Bildhaften erschließt. Dabei können die Orte, die er aufsucht, ganz unterschiedliche sein. Es kann sich um einen stillen Talgrund im bergischen Land handeln oder eine Basalthöhle in der Eifel, in die noch nie ein Sonnenstrahl gedrungen ist, oder um einen moorigen See in Estland, auf den er in kleinen Booten mit seiner Gruppe hinausrudert, um mit dem anschließenden Konzert die Fische des Sees um sich zu versammeln. „Das kann beglückend, aber auch unheimlich sein, sodass man seine Angst erst überwinden muss.“

Eine andere Möglichkeit, seine Instrumente einzusetzen, ist schließlich die therapeutische, da ihre Klänge schichten erreichen, die Worten unzugänglich sind. Sein kupfernes Röhrenglockenspiel ist sein erstes Instrument. Es hat einen wunderbar vollen – „raumerfüllenden“ – Klang. Seine Metallharfe besteht ebenfalls aus Kupferrohren, nun aber aus dünnen, langen, die noch dazu nicht an ihren Enden gelagert, sondern in vertikaler Position fest in ihrer Mitte eingespannt werden, sodass sie wie Orgelpfeifen nach oben wie nach unten ragen. Sie werden nicht angeschlagen oder quer gestrichen, sondern längs, und geben entsprechend ihrer so erzeugten Längsschwingung sehr helle und zarte Töne von sich. Dieses Instrument kommt im Hospitzbereich zum Einsatz und hilft den Sterbenden, sich zu entspannen und zu lösen. Warum? Weil diese Klänge von der Welt künden, in die ihre Reise geht. Fassbender macht gerne Hörübungen mit Schulklassen, bei denen ihm die Drittklässler oft die wunderbarsten Charakterisierungen liefern. Bei der Metallharfe sprechen sie von Licht, von dem Licht, das der Sterbende im Begriff ist, bald zu erreichen. Die Hinterbliebenen, oder überhaupt Menschen, die einen Verlust erlitten haben, brauchen dagegen etwas anderes. Ihnen hilft zum Beispiel das Glasröhren-Glockenspiel mit seinen sanften Klängen, die ihre Schmerzen lindern und ihre Wunden heilen. Das kann sogar bei Traumatas helfen. In der Gummersbacher Waldorfschule passierte es, dass ein LKW in voller Fahrt in einen Schulbus hineinfuhr, glücklicher Weise ohne dass jemand ums Leben kam, aber mit heftigen physischen



und seelischen Verletzungen. Es waren Schüler einer der unteren Klassen, die er zusammen mit der Lehrerin der Klasse weich und warm in der Mitte des Klassenraumes bettete und die Schüler der Parallelklasse anleitete rundherum auf den Glasröhren-Glockenspielen zu spielen. Man kann sich vorstellen, wie bald die Tränen hervorbrachen und sich lösen konnte, was vorher verkrampt im Untergrund gehalten wurde!

Immer mehr begriff ich die Bedeutung eines Wortes, das ich bei der Lektüre seines Buches im Flensburger Hefte Verlag: „Klangkunst und die Kunst des Hörens“ nur zur Kenntnis genommen hatte. Es ist das Wort „Resonanz“. Das beginnt schon mit den Resonanzkörpern, die ich bisher ganz unerwähnt gelassen habe. Bei vielen Instrumenten wurde jeder einzelne Ton mit einem genau abgestimmten Resonanzkörper versehen. Es ist ein Hohlkörper aus Holz oder manchmal eine Plastikröhre von einer bestimmten Länge, die über jeder schwingenden Platte herunterhängt. Diese Körper verstärken den Klang und bringen ihn manchmal überhaupt erst zur Geltung. Aber auch das Empfinden für den Charakter eines Klangs ist ein Resonanzphänomen, bei dem es nun die eigene Seele ist, die mitklingt und antwortet. Viel mehr aber noch ist es das Spielen in der Natur. Wie klingt das Sprudeln dieses Bachs oder das Hallen jener Höhle und wie lässt sich damit in Zusammenhang kommen, sodass das, was durch die Natur hindurch spricht, durch die eigene Antwort verstärkt wird? Auch im therapeutischen Bereich geht es um die Resonanz von Schichten, die der Sprache nicht ohne Weiteres zugänglich sind. Klingeln und Zusammenklingen ist Jochen Fassbenders Thema und als Teilnehmender ahnt man, dass es eine Welt gibt, deren Existenz man bisher vielleicht noch gar nicht zur Kenntnis genommen hat.

RESONANZ – EIN WEG, DIE NATUR NEU SEHEN



Eine kleine Geschichte

Ich saß für eine Weile ganz erstaunt. Nur ein paar Augenblicke hat das Ganze gedauert, aber was für einen Eindruck hatte es hinterlassen!

Ich saß im Garten, meiner kleinen Oase mitten in der Stadt. Die Sonne schien durch das grüne Gezweig. Es war irgendwann zwischen Frühling zum Sommer. Die intensiven Rosa-, Lila- und Hellgelbtöne des Himmels nahmen langsam das Grau des Abends an. Ich genoss einen Moment der Ruhe und hörte plötzlich, aus dieser Stille heraus, die Gesänge der Vögel. Da kam mir eine Idee: wie wäre es, die Bewegung zu verfolgen, die der Klang des Singens in mir hervorruft?

Ich saß mit geschlossenen Augen und horchte.

Meine ganze Aufmerksamkeit ging dahin, wo die Klänge landeten: in das Zentrum meines Körpers, in mein Herz. Ein Ton – und eine innere Bewegung folgte. Dann Stille – und wieder ein inneres Echo auf einen Ton. Die Bewegungen hingen für einen kurzen Moment in Brustkorb und Bauch. Danach Ruhe. Und dann wieder ein Ton und wieder eine Bewegung, eine Kurve, ein Stürzen, ein Schwingen. Und im Nachklang wieder Stille.

Diesem inneren Malen, diesem Echo-Tanz folgte ich für wahrscheinlich fünf Minuten. Dabei bemerkte ich die verschiedenen mikro-Bewegungen, die sich wie schnelle, überraschende Pinselstriche als kleine Bewegungs-Bilder in mich einschrieben. Für ein paar Momente hingen diese Bewegung-Bilder innerlich vor mir oder in mir, bevor sie langsam verschwanden und eine innere Tabula Rasa hinterließen.

Einmal gab es ein Lied, das mich besonders berührte. Das geschah folgendermaßen. Es war der Gesang eines Vogels irgendwo oberhalb von mir in einem Baum. Er sang eine Reihe von Tönen, einen nach dem anderen mit ein paar Momenten der Stille dazwischen. Dabei spürte ich bei jeder Phrase des Liedes eine Art Zittern in meinem Bauch, das sich jedes Mal etwas höher befand und sich allmählich meinem Herzen näherte. Ich verfolgte es. Ton. Stille. Ton. Stille. Ton. Stille. Und dann geschah etwas Überraschendes. Es gab einen letzten Ton und es klingelte in mir. Eine bebende Bewegung. Ich spürte es in meinem Zwerchfellbereich, zwischen den Rippenbögen, direkt unter dem Herzen und erkannte, dass es eine Art Kitzeln war. Ehe ich mich versah, brach ich in schallendes Gelächter aus! Dieser Vogel hatte mich zum Lachen gebracht! Oder, genauer gesagt: Der Vogel hat mich gelacht.

Hintergrund

Seit Jahren beschäftigt mich die Frage, wie wir unsere Beziehung zur Natur heilen können. Wie können wir uns innerlich so auf die Natur einstellen, dass unsere Handlungen ihr entsprechen anstatt sie zu brechen? Ich beobachte, dass das Wissen allein nicht ausreicht, uns in naturgemäße Handlungsformen zu bringen. Was braucht es, die Kluft zwischen Denken und Handeln zu überbrücken und in wirklich neue und gesunde Daseinsweisen zu kommen?

Dieser Frage gehe ich im Rahmen eines einjährigen Forschungsprojekts bei fakt21 Kulturgemeinschaft nach – eine Arbeit, die durch ein Forschungsstipendium der Anthroposophischen Gesellschaft in Deutschland ermöglicht wird. Im Hinblick auf dieses einzigartige Vogel-Erlebnis kam mir deshalb die Frage: Können wir die Natur erzählen lassen, indem wir uns für sie öffnen und in Resonanz treten? Können wir uns so öffnen, dass wir von ihr berührt und bewegt werden? Könnte die Natur dadurch vielleicht in uns selbst eine Geschichte schreiben und sie wachsen lassen? Eine Geschichte, die uns beiden entspricht?

Resonanz

Empathisch zuzuhören heißt, sich in Resonanz zu befinden. Es heißt, dass wir uns öffnen und unseren eigenen inneren Raum für das Andere zur Verfügung stellen. Indem wir in Resonanz treten, lassen wir uns berühren und bieten zugleich eine Hülle, ein Gefäß, in dem das Andere es selbst sein und sich seinem Wesen entsprechend entfalten kann. Was würde es heißen, wenn wir unsere Empathie der Natur schenken würden? Was könnte entstehen, wenn wir unseren inneren Werde-Raum für die Natur öffnen würden? Was würde aus unserer beiderseitigen Beziehung dadurch werden?

Dieses In-Resonanz-Sein formt ein Doppelportal: ein Portal zum Werden und zur Würde des Anderen und zu unserer eigenen immanenten Möglichkeit zur Transformation. Dieses Berührt-Sein ist die Tür zu einem Neuen, der Zugang zu einer anderen Realität. Zumindest für diesen kleinsten Moment des Eintauchens in das Andere sind wir tatsächlich anders. Die Welt sieht anders aus, wenn im eigenen Erleben die Realität des Anderen nachgebildet wird. Wir empfinden anders, wir fühlen anders – wir sind anders!

Wenn wir in Resonanz treten, werden wir bewegt. Wir schwingen innerlich mit. Wir werden (mit)geschwungen und verkörpern dadurch, wenn auch nur für kurze Momente eine andere Frequenz, eine andere Art des Daseins, eine andere Logik. Wir nehmen eine andere Realität wahr durch diesen neuen Zustand. Inspirationen springen aus neuen Quellen und andere Möglichkeiten und Handlungsspielräume werden sichtbar. Wir denken und fühlen dem Anderen entsprechend. Das ist aber kein statisches Bild, sondern etwas Bewegtes, Lebendiges. Es sind Bewegungen, die die Natur in uns malt und die uns auch selbst wieder neu bewegen.

Können wir durch Empathie/Resonanz zu neuen Daseinsweisen finden, die uns beiden, der Natur und uns selbst entsprechen?

Ich bin auf der Suche nach Wegen, die uns auf neue Weise mit der Natur in Einklang bringen. Wege, die uns mit der Natur so verbinden, dass unsere eigenen Bewegungen bzw. Handlungen der Natur entsprechen. Es reicht nicht, etwas zu ‚wissen‘ – es muss verkörpert sein. Vielleicht ist dieses Innerlich-Bewegt-Werden das Entscheidende. Könnte dies eine Brücke zwischen unser Denken und Handeln schaffen? Könnte es sein, dass das, was wir am meisten brauchen, nicht Wissen ist, sondern ein empathisch fühlender Zugang? Könnte es sein, dass die Natur selbst die Wege zur Heilung in uns abbilden kann? Vielleicht brauchen wir ihr nur zuzuhören! Welche Wege könnten dann entstehen? Wie der Vogel mich zum Lachen gebracht hat, so könnte die Landschaft uns den Weg zeigen. Vielleicht spüren wir uns dann lachend in die Antwort hinein...

BILDUNG NEU DENKEN?! – 2

Unter dem Titel „Bildung neu denken?!“ berichtete Philip Stoll in der letzten Ausgabe der „Motive“ von einer Wittener Initiative „kultura.plus“, mit der das Bildungswerk der Anthroposophischen Gesellschaft „Fakt21“ seit dem letzten Herbst zusammenarbeitet. Es geht darum, anstatt wie allgemein üblich, Seminare per Halbjahresprogramm anzubieten, Menschen mit Fragen und Anliegen und Menschen mit Fähigkeiten zusammenzubringen und damit neue und vor allem unplanbare Möglichkeit zu erschließen. Das Internet bietet solche Möglichkeiten. Doch es bedarf einer Person, die diese Möglichkeiten ergreift und gestaltet.

Die Person hinter „kultura.plus“ ist Felix Swiatek. Wer ist dieser Mensch? Mit dieser Frage machte ich mich auf den Weg nach Witten und traf dort einen beeindruckenden jungen Mann, der – so möchte ich es einmal formulieren – sich traut selbstständig zu denken. Selbstverständlich ist er damit nicht der Erste. Doch wer traut sich, damit bei null zu anzufangen, bei den Grundfragen des Menschseins? Schon in Schülerjahren ging es um die großen Fragen: „Was ist Materie?“, „Wie ist das Leben entstanden?“. Nüchtern wurden Dokumentationen angeschaut und Antworten gesucht, stets mit dem Anspruch, sie auch finden zu können! Naiv und unbefangen wird an die Fragen herangegangen und vielleicht auch etwas ignorant – schließlich haben sich auch Andere mit diesen Fragen schon beschäftigt. Das Beeindruckende ist jedoch der existenzielle Einsatz. Felix geht seinen Weg, bis er eine Grenze erreicht, um dann eine Wende zu nehmen und sein Leben neu zu orientieren. Nach vier Jahren Philosophiestudium in Berlin war eine solche Grenze erreicht. Er bemerkte, dass ein weiteres Nachdenken so selbstständig, aber so auch alleine wie bisher ins Leere führen würde, dass er eine Gemeinschaft braucht. Ein erster Versuch brachte ihn nach Barcelona, wo er mit einer Gruppe junger Menschen, in der Casa Rudolf Steiner, Tagungen und Studienreisen zum Thema freie Bildung organisierte. Er sucht jedoch etwas Verbindlicheres und gründet in der Schweiz eine Gemeinschaft, die sich durch handwerkliche und organisatorische Tätigkeit am Leben erhält, die sich nach einer Weile aber auflöst. Zusammen mit den verbliebenen Freunden wird er Mitglied einer anderen, schon bestehenden Gemeinschaft, in der es aber gilt, seine Selbstständigkeit zugunsten der Gemeinschaft zumindest stückweise aufzugeben, „weil das die Wirksamkeit der Gemeinschaft erhöht“. Nein, das ging auf die Dauer gar nicht! Wieder war eine Grenze erreicht! Wie weiter?

Die Frage, der in Berlin sein Nachdenken galt, war der geheimnisvolle Punkt, an dem das Aufnehmen in ein Tätigwerden umschlägt. Durch unsere Fragen, unser Interesse, durch unsere Aufmerksamkeit strömt die Welt in unserem Ich zusammen, verschwindet dort aber nicht, sondern verwandelt sich in Aktion. Wir beginnen zu handeln und damit auf die Welt zurückzuwirken. Diesem Kreislauf gilt sein Interesse und vor allem dem Punkt, an dem das Eine in das Andere umschlägt. Was geschieht an dieser Stelle? Was ist der Beitrag des Individuums? Was seine Aufgabe? Die sichere Überzeugung, dass es auf das Individuum allein ankommt, wehte mir bei unserem Treffen gleich einem begeisternden Wind entgegen – eine Überzeugung, die nicht durch langes Nachdenken entstanden ist. Sie ist einfach da und sucht in den bestehenden Verhältnissen nach einem Weg. Wo finde ich meinen Ansatzpunkt und wie kann ich auch Andere zu eigenem Tätigsein erwecken! Diese Überzeugung ist aber nicht ohne Förderung geblieben und es ist bemerkenswert, wie diese zustande kam. Nach einem Tag vergeblichen Wartens an der Straße nahm ihn jemand mit, der nach einer Weile meinte: „Ich bin in einem ganz speziellen Ort groß geworden, hier ganz in der Nähe. Ich

glaube, den muss ich Dir mal zeigen!“ Schon auf der Fahrt durch die Wälder fühlte sich Felix von einer Fee geführt und, in Järna, dem bekannten Anthroposophischen Zentrum südlich von Stockholm angekommen, beschloss er auf der Stelle, dort zu bleiben. Noch nie hatte er von Anthroposophie gehört, fühlte aber sofort, dass er hier richtig war. „Bisher hatte ich gedacht, dass ich ganz alleine die Mission des Einzelnen vertreten. Jetzt fand ich mich unter jungen Leuten, für die das eine Selbstverständlichkeit war!“ Es folgte ein Jahr bei YIP, dem internationalen Sozialunternehmer Training. Es ging um Themen wie Permakultur, Porträtzeichen und Goetheanistische Wissenschaften. Auch Steiners „Philosophie der Freiheit“ lernte er dort kennen, die er, wie Steiner seinerzeit Fichtes „Wissenschaftslehre“, für sich selbst umschrieb. Dann folgte eine Gegenbewegung: eine Zeit mit Notaren und Rechtsanwälten, da es galt, mit seinem zwei Jahre älteren Bruder und selbst erst zwanzigjährig, eine Erbschaft in Ordnung zu bringen. „Dieser Lehrzeit verdanke ich, dass ich auch vor großen Projekten nicht zurückschrecke.“ Tatsächlich ging es nach seiner sich anschließenden Berliner Zeit um solche Fragen. „Wie kann man Geld in gesellschaftliche Prozesse investieren, ohne dass seine Wirksamkeit von Profitinteressen beeinträchtigt wird?“ Diese Frage führte, noch in Barcelona, zu einer Intuition, über die sich zunächst gar nicht sprechen ließ. Heute, in „kultura.plus“ in Witten findet sie eine erste Verwirklichung. Wenn es gelingt bestehende Bedürfnisse und bestehende Fähigkeiten sich einander finden zu lassen durch die Vermittlung eines Dritten, einer Plattform, „host“ d.h. Gastgeber genannt, dann kann in diese Plattform investiert werden, ohne dass Profitinteressen deren Wirksamkeiten verfälschen. Eine wichtige Unterstützung bildet dabei Urban Sand und „OPENKI.NET“, eine ähnliche Initiative in der Schweiz, die er entdeckt und bei der er voller Begeisterung für einige Monate arbeitet. Viel Bekanntes wird hier in einen neuen Zusammenhang und eine Praktische Umsetzung gebracht. Heute dient der von Openki entwickelte Opensource Code als Grundlage der Plattform www.Kultura.plus. Dank der seit Jahren von Felix Swiatek bewegten Fragen weht hier jedoch ein ungewöhnlicher Wind, ein schöpferischer Atem, der vermuten lässt, dass die gegenwärtige Initiative nur ein Anfang ist!

NOURANOUR – LICHT IN DIE GESELLSCHAFT TRAGEN



„nour“ heißt Licht auf arabisch, und wird als Name sowohl für Frauen wie für Männer genutzt. Diese Besonderheit hat sehr gut zu unserem Vorhaben gepasst. Wir haben nach Namen gesucht, mit einer Interkulturelle Prägung und Bedeutung. So ist nouranour als Name entstanden.

Die Arbeitsintegration von Frauen mit Flucht- und Migrationshintergrund bleibt eine Herausforderung, die eine ausgefeilte, menschenzentrierte Herangehensweise erfordert. Wir haben uns dieser Aufgabe gewidmet, weil es einen gesellschaftlichen Bedarf gibt. Die Frauen wollen etwas tun, Kontakt zu anderen Frauen haben und durch die handwerkliche Tätigkeit, wird der Fokus von der Sprache abgelenkt. Sie erleben sich als selbstwirksam und sehen ihre Stärken. Die Sprache wird dann durch das Tun gelernt, lebendig. Im Sinne der Integration arbeiten wir mit Frauen, egal welcher Herkunft. Weil damit Integration stattfinden kann, müssen alle mitmachen, die Neankömmlinge und die bereits hier lange sind. Damit sie zu uns kommen können, bieten wir Kinderbetreuung an. Das ist nicht nur für die Mütter gut, sondern auch für die Kinder, die schon in jungen Jahren Kinder aus verschiedenen Kulturen kennen lernen und so Vorurteile gar nicht erst entstehen lassen müssen. Im Mittelpunkt steht die ganzheitliche Entwicklung der Frauen. Die drei Ebenen - Wissen, Fühlen und Handeln - sind eng miteinander verknüpft.

Unser Nähatelier bietet den Frauen die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten zu entdecken, zu entfalten und sich neues Wissen anzueignen. Sie lernen nicht nur das Handwerk des Nähens, sondern geben ihr Wissen auch an andere weiter. Wir lernen voneinander. Auch wenn sie keine Ausbildung als Schneiderin haben, haben viele von ihren Eltern oder Großeltern gelernt.

Dieses Wissen ist Gold wert und hat eine andere Qualität. Sie lernen auch viel über Stoffe, Upcycling und Nachhaltigkeit, die Prinzipien des Kreislaufsystems, auf dem das Atelier basiert. Besonderer Wert wird auf das Verstehen von Prozessen gelegt. Sie lernen auch über das Bildungssystem in Deutschland und weitere Grundwissen. Diese Wissensintegration stärkt das Selbstbewusstsein und befähigt die Frauen zur aktiven Teilhabe an der Gesellschaft.

Wir bieten den Kindern und Frauen einen geschützten Raum, in dem sie sich ausdrücken und ihre kreativen Fähigkeiten entfalten können. Neben dem Erlernen von Strukturen und Abläufen ist es wichtig, der Kreativität freien Lauf zu lassen. Das Nähen und der kreative Prozess wirken sich auf den eigenen Lebensprozess jeder Frau aus, viele Fragen tauchen auf, die oft nicht beantwortet werden können, aber sie dürfen einen Raum einnehmen und werden von der Gruppe getragen, je nach Fall werden sie an professionelle Partner vermittelt, damit sie die entsprechende Betreuung und Aufmerksamkeit bekommen. Darüber hinaus fördert das Atelier eine Gemeinschaft, in der die Frauen Unterstützung und Akzeptanz finden. Sie fühlen sich wertgeschätzt und anerkannt, was zu ihrem emotionalen Wohlbefinden beiträgt.

Die praktische Dimension von nouranour spiegelt sich in der Arbeit in der Werkstatt wider. Die Frauen sind nicht nur Teilnehmerinnen, sondern auch Mitgestalterinnen. Sie sind an verschiedenen Projekten beteiligt. Zum Beispiel an der Vorbereitung von Stadtteilstellen, in Zusammenarbeit mit anderen Organisationen aus der Region, sowie an interkulturellen Festen, so erfahren sie sich als wirksam in der Gesellschaft und bekommen auch Sichtbarkeit.

An sich könnte man sagen, dass ein Kreislauf durchlaufen wird, durch das Tun wird Wissen erworben, das wird verinnerlicht, das erweckt die eigene Motivation, das führt zur Umsetzung und so weiter. Das Atelier hat sich zu einem Ort der Begegnung und des interkulturellen Austausches entwickelt, an dem Frauen ihre Erfahrungen austauschen und voneinander lernen können. Dies fördert nicht nur die Integration der Frauen in die Gesellschaft, sondern auch die Verständigung und das Verständnis zwischen den Kulturen.

nouranour zeigt, wie berufliche Perspektiven auf einer zutiefst menschlichen Ebene gelingen kann. Es bietet den Frauen nicht nur eine Tätigkeit, sondern auch Raum für persönliche Entwicklung, Kreativität und Gemeinschaft. Durch die Verbindung von Wissen, Fühlen und Handeln entsteht ein ganzheitliches Integrationsmodell, das nicht nur die wirtschaftliche Eigenständigkeit der Frauen fördert, sondern auch ihr emotionales Wohlbefinden und ihr Selbstbewusstsein stärkt.

Die Teilnahme an der Werkstatt wirkt sich auch positiv auf die Kinder der Frauen aus. Sie sehen, wie ihre Mütter einer sinnvollen Arbeit nachgehen und dabei ihre Talente und Fähigkeiten entwickeln. Dies kann ihnen als Vorbild dienen und ihnen helfen, ein positives Bild von Arbeit und Selbstverwirklichung zu entwickeln. Die Bereitstellung der Kinderbetreuung erleichtert es den Frauen auch, Beruf und Familie zu vereinbaren und so ihre Mütter sein und Teilnehmerin erfolgreich zu meistern.

Die beschriebene Arbeit mit Frauen und Kindern findet im Sozialbereich der Organisation statt. Derzeit wird die Arbeit von unterschiedlichen Förderern ermöglicht. Damit wir unseren Sozialbereich zukünftig selbst finanzieren, haben wir einen wirtschaftlich selbsttragenden Bereich aufgebaut. Dafür haben wir zwei Standbeine: Zum einen entwerfen und produzieren wir interkulturelle und nachhaltige Kleidung, zum anderen arbeiten wir im B2B-Bereich und stellen Merchandising für Firmen aus alten Stoffen oder Bannern her.

Die Kleidung, die produziert wird, spiegelt die Vielfalt und das interkulturelle Erbe der Frauen wider. Sie ist nicht nur fair und nachhaltig, sondern auch ein Ausdruck der kulturellen Vielfalt der Frauen. Unsere Absicht ist, dass die Menschen, die unsere Kleidung tragen, nicht nur ein schönes ästhetische Kleidungsstück tragen, sondern, dass sie auch unser Initiative tragen und die auch das Bewusstsein haben, was dahintersteckt.

Auch im Sinne der Umwelt legen wir Wert auf Upcycling. Wenn schon schwer abbaubare Stoffe existieren, dann schenken wir diesen ein zweites Leben. Zum Beispiel in der Form von Merchandise-Artikeln.

Auch wenn es für viele verwirrend klingt und wir als Organisation nicht so einfach einzuordnen sind, genau darum geht es uns. Es geht um die ganzheitliche Arbeit in der Gesellschaft mit den Akteuren der Gesellschaft. Seien es die Frauen, die in

Deutschland neue Perspektiven suchen, oder die Kundinnen, die umweltfreundlichere Kleidung suchen, oder die Organisationen, die auch schauen, wie sie die Umwelt vor weiterem Müll schützen können. Und gleichzeitig lernen wir alle, unsere Umwelt besser zu spüren und zu hören. Aber wir wollen es nicht dabei belassen, sondern unsere Gedanken werden Schritt für Schritt im Rahmen unserer psychischen und physischen Ressourcen umgesetzt.



VERSTÄNDIGUNG ZWISCHEN JUNG UND ALT – WIE KANN DAS GEHEN?

Die Generationen haben es seit jeher nicht leicht miteinander. Man rufe sich nur die folgenden überlieferten Zitate großer Geister in Erinnerung:

„[...] die Schüler achten Lehrer und Erzieher gering. Überhaupt, die Jüngeren stellen sich den Älteren gleich und treten gegen sie auf, in Wort und Tat“ (Platon, 427-347 v. Chr.)

„Ich habe überhaupt keine Hoffnung mehr in die Zukunft unseres Landes, wenn einmal unsere Jugend die Männer von morgen stellt. Unsere Jugend ist unerträglich, unverantwortlich und entsetzlich anzusehen“ (Aristoteles, 384-322 v. Chr.)

Aber auch heutzutage findet man vergleichbare Einschätzungen des Verhältnisses von junger und alter Generation:

„Auszubildende – faul, ohne Disziplin, kein Interesse. Jedes zweite Unternehmen klagt über mangelnde Disziplin und Belastbarkeit sowie fehlende Leistungsbereitschaft und Motivation. Jedes dritte bemängelt die Umgangsformen der Bewerber.“ (Die Welt, 21.8.2014 Zitat zur neuen DIHK Umfrage „Ausbildungsfähigkeit“)

Über dieses Thema kamen Johann Schmiedehausen und Gerhard Stocker in ein Gespräch, dem Johann Schmiedehausen zwei seiner Lieblingsartikel aus dem Goetheanum-Nachrichtenblatt vom März 1924 voranstellte, in denen Rudolf Steiner über die Bedingungen einer solchen Verständigung spricht.1

Was ich den älteren Mitgliedern in dieser Sache zu sagen habe (7.3.24)

Will der ältere Mensch heute von der Jugend verstanden werden, so muß er in seinem Verhalten zum Zeitlichen das Ewige als treibende Kraft walten lassen. - Und er muß dies auf eine Art tun, welche die Jugend versteht. (...) Man sagt, die Jugend wolle nicht eingehen auf das Alter, wolle nichts annehmen von dessen errungener Einsicht, von dessen gereifter Erfahrung. - Aus seinem Unmut über das Verhalten der Jugend spricht das heute der ältere Mensch aus. Denn der gegenwärtig ältere Mensch ist nicht wirklich «alt». Er hat den Inhalt von vielem aufgenommen, er kann von vielem reden. Aber er hat das Viele nicht zur menschlichen Reife gebracht. Er ist an Jahren älter geworden; aber er ist in seiner Seele nicht mit seinen Jahren mitgekommen. Er spricht aus dem altgewordenen Gehirn noch so, wie er aus dem jungen gesprochen hat. Das fühlt die Jugend. Sie empfindet nicht «Reife», wenn sie mit den älteren Menschen zusammen ist, sondern die eigene junge Seelenverfassung in den altgewordenen Körpern. Und da wendet sie sich ab, weil ihr das nicht als Wahrheit erscheint.

Was ich Weiteres den jüngeren Mitgliedern zu sagen habe (23.3.)

Man kann nur jung sein, wenn man mit vollem Herzen, mit ganzer Seele erlebt, was auf das Verstehen wartet. Und man ahnt als junger Mensch, daß man alt wird, wenn man das Erlebte allmählich in das Verstandene hinüberführt. (...) Eine wirkliche Geisteswissenschaft kann auch nur in Gedanken sich offenbaren. Allein diese Gedanken sind anschaulich, erlebbar; sie können von niemand mit einem höheren Grad von Reife aufgenommen werden,

als er selbst hat. Aber sie sind dem Wesen des Menschen verwandt. Sie wachsen und reifen mit ihm. Gibt mir als Achtzehnjährigen jemand Gedanken aus dem Materiellen, dann nehme ich sie so auf, wie ich das auch tun würde, wenn ich vierzig oder fünfzig Jahre alt wäre. Lässt mich jemand Gedanken, die aus dem Geiste quellen, an seiner Menschheitsentfaltung erleben, so mag er siebzig Jahre alt sein; wenn ich selbst nur achtzehn Jahre zähle, so vereinigen sie sich harmonisch mit meiner achtzehnjährigen Seelenverfassung und wachsen heran, wie ich selber wachse. (...) Hört man als älterer Mensch heute die Jugend sprechen, so hat man oft das Gefühl: ach, wie alt klingen doch die Reden, die aus dem Jugendmunde kommen! Das aber sind die Reden, die der junge Mensch bei den «Alten» heute findet. Er nimmt sie auf; aber er vereinigt sie nicht mit sich. Indem er sie erleben will, fühlt er sich unwohl. Er redet, was in ihm keine Wahrheit haben kann; und er trägt seine Wahrheit in sich, ohne daß er sie vor sich selber offenbaren kann. Sie würgt ihn; sie wird ihm zu einem von innen kommenden Alpdruck. Atmungsfreiheit im lebendigen Geistesleben will die Jugend, damit der Alpdruck verschwinde. Erwachen in gesunder Geistesanschauung will sie, damit das Bewußtsein sich mit dem Erleben des Jung-Seins erfüllen kann.

J. Schm.: In diesen Texten wird interessant dargestellt, für die Alten und für die Jungen, die sich in der Anthroposophischen Gesellschaft zuhause fühlen können sollen, was damit eigentlich gewollt ist. Interessant daran ist die Differenzierung des Blickes auf zwei verschiedene Alter. Und gegenwärtig ist ja die Frage, wie kann ich da konstruktiv dran gehen? Das beschäftigt mich am meisten. Ich kann sagen: „Ok, da haben die Alten etwas verpasst, der Anschluss fehlt, es ist eine Lücke aufgetaucht.“

G.S.: Du bringst mich in die Verlegenheit, dass ich 50 Jahre lang geglaubt habe, ich sei jung, und plötzlich ist man alt! Geht es dir auch so?

J. Schm.: Ja! Schon als ich versucht habe, mich vorzubereiten und gerungen habe, mir das ins Bewusstsein zu bringen. Da verliere ich dabei etwas, was zum Jungsein dazugehört.

Ich muss mich entscheiden, will ich noch verharren in diesem Jugendlichsein oder will ich diese Brücke schaffen, mich mit den Alten zu verständigen, mich verstandesmäßig hineinzugeben, in das, was ich erlebe, und Verständnis bei anderen zu erbitten und es dabei selber schon zu verlieren. Also eine interessante Diskrepanz!

Und was er, R. Steiner, dort schreibt, dass die toten Gedanken wie ein Klotz in der Seele liegen, natürlich, das kenne ich auch! Das kenne ich allzu gut. Und auf der anderen Seite der Gedanke, der auf dem Geisteswissenschaftlichen baut, der lebendig ist, in einer Art, wenn der Alte ihn spricht für den jungen Menschen genau so verstanden wird, wie sein Verstandeshorizont gerade ist, und dieser Gedanke mitwachsen kann, wenn der junge Mensch älter wird und mit dem Leben sich weiter entfaltet. Dann habe ich mir die Frage gestellt, wie es umgekehrt wäre, wenn der junge Mensch einen lebendigen Gedanken formuliert, ob da nicht auch der alte Mensch, der dir zuhört, viel mehr draus mitnehmen kann, als der junge Mensch in diesem Moment selber greifen konnte. Also dass dieser Gedanke sich selber adaptiert in seiner Weite an

das Verständnis des Menschen, der ihn hört, und das schafft mir einen interessanten Ausgangspunkt für einen Schulterchluss zwischen den Generationen.

G.S.: Was war dein letztes Erlebnis, wo du sagen könntest: „Genau das ist ein Beispiel dafür, dass man die Dinge erleben muss, um sie zu verstehen!“ Also auch mit der entsprechenden Entwicklungs- und Reifezeit dazwischen, wo man das Gefühl hat, das war jetzt eine Sache, die hat sich gelohnt, das war ein durchgehendes Erlebnis, vielleicht sogar ein Evidenzerlebnis von diesem oder jenem.

J. Schm.: Ich scheue mich davor die Antwort zu geben. Ganz direkt auf deine Frage finde ich keine Antwort! Aber was mir zum Beispiel geholfen hat in der letzten Zeit, wo ich einfach von großer Unruhe ergriffen war, innerlich, und das Gefühl hatte, es sind so viele Dinge, die irgendwie anders werden müssten, und ich weiß gar nicht, wie ich jetzt und wo ich jetzt eigentlich mein Studium machen möchte, wie ich die Welt irgendwie richten kann, so dass ich, wenn ich mein Studium fertig habe, auch da ansetzen kann, wo ich als Mensch eigentlich ansetzen sollte! Und davor sind noch die anderen Dinge zu erledigen und mit diesem Gefühl, innerlich, das auch gar nicht in Ordnung bringen zu können, zu lesen, wie Steiner zu den jungen Menschen spricht, das hat mir sehr geholfen, weil ich das darin wiedergefunden habe, was ich erlebt habe. Also da war in Worte gefasst mein Erleben. Ich hätte das stammelnd darstellen können, nicht so konturiert. Darüber war ich sehr froh, weil ich das Gefühl hatte, damit kann ich auch wieder zu den Alten gehen und sagen: „Guck mal, das sind die Worte, mit denen sich sagen lässt, was bei mir gerade passiert.“

G.S.: Das geht ja jedem Alten auch so, er hat ja noch seine jungen Anteile in sich, wie das Steiner schildert, die gar nicht ausgereift sind.

Rudolf Steiner verwies an anderer Stelle drauf, dass der Erzieher der Empfindungsseele der Zorn sei, der Zorn arbeite an der Egoität. Witzemann schreibt über den Zorn der Jugend. Der junge Mensch sei zornig, naturgemäß zornig, weil er seine Kindheit verloren hat. Der Verlust dieser Kindheitskräfte, also so in der Welt zu sein und zu leben, wie es das Kind tut, das macht zornig. Dann wendet man dieses Gefühl gegen das, was eben vermeintlich oder auch berechtigt als das angesehen wird, was die Kindheit vernichtet oder negiert, was einem das Paradies nimmt, die Einheitlichkeit mit der Welt nimmt, mit dem, worin man lebt. Kennst du den Zorn?

J. Schm.: Nur ein kleines bisschen. das ist mir erst in den letzten Jahren begegnet. Erst in der Zeit meines Studiums kam ich dahin, mal Zorn zu empfinden, böse zu sein auf jemand anderen: Für mich ein recht junges, unerfahrenes Gebiet. In der Art, wie es aufkam, war es etwas Kontraproduktives. Da frage ich mich: „Wo kommt das her, wieso ist das noch nicht gestillt?“

Ich habe gestern einen interessanten Text gelesen. Wolfgang Finkeisen, in seinem Buch „Mit dem Herzen sehen lernen“, ein Vortrag aus 2007, geht darin auf das Herz ein, in seiner Bedeutung und schildert dann, wie das Gewissen auf das Herz

einwirkt. Also wie immer dann, wenn ich mein empfundenen Ideal mit meiner Tätigkeit in einen Widerstreit bringe, wie das wie das direkt oder indirekt über andere Organe letztlich zu einer Schädigung des Herzens führt. Und dann macht er einen Gedankensprung und spricht von der fünften Herzkammer. Sie bildet sich dort, wo es im muskulären Gewebe des Herzens einen Strang gibt, der keinen Zellkern hat, zwar Muskelgewebe ist, aber ohne Intention. D.h. es wird ein empfindendes Gewebe. Wie dieses Gewebe, das dann auch noch mit dem kosmischen und dem individuellen Einfluss zusammenhängt, dort wo sich venöses und arterielles Blut begegnet, wie an dieser Stelle, wenn ich dem Gewissen lausche und immer wieder prüfe, ist das, was ich jetzt tue, eigentlich für das Herz, also produktiv, weitertragend, stärkend, wie sich dann eine fünfte Herzkammer bildet. Das fand ich einen sehr interessanten Aspekt, auch bezogen auf das, was wir gerade gesagt haben. Denn es ist in mir die Frage, ob nicht die alten Menschen, die so wenig verbunden sind mit der Welt, stärker auf das Gewissen hören könnten. Wenn ich dem Raum gebe, tagtäglich in meiner Arbeit zu überprüfen, das, was ich jetzt tue, das was ich tun möchte, was ich vertreten kann gegenüber der Welt, oder das, was der Chef von mir fordert und dann zum Chef gehe, um ihm zu sagen: „Ich muss das anders machen, darf ich das?“ Und wenn ich es nicht darf, dann muss ich mir einen anderen Job suchen. Ob ich über diesen Punkt wieder dahin komme, mich wieder mit den Dingen zu verbinden. Das war die Frage, die mir gestern kam. Also wo wäre für die Gesundheit, für die Entwicklung des Herzens und für ein Verständnis der Jugend, anzusetzen.




ALEXANDER SCHAUMANN

DAS HERZ ERWACHT AUS ERKENNTNIS KANN HEILUNG WACHSEN

Die Rätsel des Lebens
lösen sich in der Wärme des Herzens,
das nach Gedankenlicht strebt.
R. Steiner

Es gibt Momente, da hadere ich mit meinem Schicksal, mit meinen Lebensumständen, mit dem täglichen Zeitdruck und den damit verbundenen Überforderungen, mit den Krankheiten die mich plagen, den Mitmenschen, welche mich herausfordern und mit der inneren Ohnmacht gegenüber dem Zeitgeschehen.

Schon die Frage, um welche meiner Angelegenheiten ich mich zuerst kümmern soll, ist eine Frage, die bewegt werden will und Nerven kostet. Da bin ich Mensch meiner Zeit, ablenkbar durch die ständigen Reize und Anfragen und immer in Gefahr den Faden zu verlieren. Häufig gebe ich dem Bereich der zwischenmenschlichen Beziehungen den Vorrang. Denn es erweist sich immer wieder aufs Neue, dass ich mich erst dann, wenn diese geklärt sind, genügend aufgeräumt fühle, um meinen schöpferischen und gestaltenden Aufgaben nachgehen zu können. Ich gebe zu, dass ich schon oft darüber gestöhnt habe, nicht zu den Menschen zu gehören, die das Wahrnehmen von Stimmungen und Gefühlslagen ignorieren können zugunsten dessen, was sie sich vorgenommen haben. Wie dem auch sei, ich habe aus der Not eine Tugend gemacht. Das wache Fühlen ist zu meinem Forschungsgebiet geworden.



Durch das Leben mit der Anthroposophie schult sich meine Fähigkeit, diese inneren Abläufe und äußeren Umstände zu bemerken und in Zusammenhang zu bringen. Gerade da, wo es mich als Individuum trifft, wache ich auf - naturgemäß gerade durch die schmerzhaften Erfahrungen. Denn so viel ist gewiss, mit Gedankenarbeit und betrachtender Anschauung ist hier nicht viel zu gewinnen. Gefühle wollen gefühlt werden. Natürlich kann ich Stress und Anspannung mit Meditation und Körperübungen entgegenwirken. Das hilft. Doch möchte ich auch verstehen, warum ich angespannt bin und was mir diese Anspannung zu sagen hat. Ich komme nicht umhin, diesen unliebsamen Emotionen mein Herz zu öffnen. Dabei habe ich die Möglichkeit, zugleich mit dem Zulassen der Gefühle in einer beobachtenden, fragenden Haltung präsent zu sein. Das fordert Mut und Geduld. Wie ich überrascht feststellte, verhält es sich bei mir aber anders, als ich es erwartet hätte. Obwohl ich mich für einen mutigen Menschen halte, kostet es mich jedes Mal wieder Überwindung, mich den Emotionen zu stellen, die mir unangenehm sind. Durch wiederholtes darauf zugehen und hinspüren merke ich erst, wie gut organisiert ich im verdrängen bin. Überrascht hat mich aber auch, wie viel Geduld ich in diesem Bereich aufbringen kann, obwohl

das Voranschreiten nicht gerade schnell vonstattengeht. Mein Staunen über die Mitteilsamkeit und die sich dadurch verändernde Handhabbarkeit meiner Gefühlswelt schenkt mir Durchhaltekräfte und eine neue Freiheit im Sozialen – eine Freiheit, die entsteht, wenn durch das fühlende Bewusstmachen dessen, was in mir bzw. zwischen mir und meinem Gegenüber vorgeht, plötzlich Zusammenhänge aufleuchten, wo ich mich zuvor nur vor den Kopf gestoßen und handlungsunfähig gefühlt habe. Wenn ich auf der Gefühlsebene darauf zugehe, steht mir eine neue, vermittelnde Kraft zur Verfügung. Durch das bewusste Fühlen erschließen sich mir Zusammenhänge und ich weiß was zu tun ist.

Die letzten Jahrhunderte haben das Denken immer feiner und selbstständiger gemacht und dabei Kräfte erzeugt, die es erlauben, nun auch das Fühlen zu einem bewussten Werkzeug zu machen. Es wird möglich ein Denken mit dem Herzen zu entwickeln. Gerade sozialkünstlerische Übungen suchen Situationen herbeizuführen, in denen das aneinander Erwachen unter günstigen Bedingungen möglich wird und unser miteinander Menschsein zum blühen kommt. Da sie diesen Artikel wahrscheinlich gerade alleine lesen, füge ich noch eine Übung an, die sie gut nur mit sich selbst machen können, gerade dort, wo sie gerade sind.

Am besten sitzen Sie bequem und aufrecht, Arme und Beine nicht überkreuzt, die Füße in gutem Kontakt zur Erde. Gönnen Sie sich, Ihrem Atem zu folgen, um so mit der Aufmerksamkeit nach innen zu wandern! So vorbereitet geht es darum, den Kräften nachzuspüren, die an unserer Körperrückseite nach unten fließend uns aus unserer Verbundenheit mit unserem geistigen Anteil mit schöpferischen Aufbaukräften versorgen, und die dann, durch den Stoffwechsel von unten in unseren Körper eintretend, ihn innerlich von unten nach oben nährend, den abbauenden Sinneseindrücken lebendig entgegentreten. Sich diesen warmen Nährstrom einmal ganz bewusst zu machen, belebt die Aufbaukräfte und stärkt unsere Verbundenheit mit unserem geistigen Anteil. Vielleicht möchten Sie sich das noch verdeutlichen, indem Sie mit dem Einatmen die Aufmerksamkeit auf das an der Rückseite nach unten Strömen richten und mit dem Ausatmen auf das sich innerliche Verteilen der Kräfte – eine kleine Auszeit vom Abbau des Alltags und Gelegenheit für die Lebenskräfte, sich wieder anzureichern. Das sind Bedingungen, um Ihr Herz zu Wort kommen zu lassen. Wie geht es Ihnen damit?



ALEXANDER SCHAUMANN

WAHRNEHMEN II

Es ist eine weit verbreitete Annahme, dass die Wahrnehmung der Welt die einfache und sichere Grundlage unseres Lebens sei und es erst bei der Verarbeitung des Wahrgenommenen schwierig werde. Die ehrliche Selbstbeobachtung zeigt jedoch, dass wir meist umgekehrt verfahren, dass wir mit unseren Urteilen blitzschnell bei der Hand sind, dass das geduldige Wahrnehmen dagegen harte Arbeit ist. Schnelle Urteile schleichen sich ein, weil sie bequem sind. Wir greifen auf früher einmal Gedachtes zurück. Im besten Fall erkennen wir wieder. Fruchtbare Erkenntnisse setzen aber eine Beobachtung voraus, die sich Sache auf genaue und vielseitige Weise zu Bewusstsein gebracht hat. Damit kann unser Ätherleib etwas anfangen! Ein in aller Sorgfalt vor die Seele gestelltes Bild kann er aufgreifen und verwandeln. Während der Nacht, unbeeinträchtigt von unserem Tagesbewusstsein entsteht Verständnis. Zuerst ein genaues Hinschauen und dann ein Loslassen, das ist die Voraussetzung, dass wir eines Morgens oder bei der nächsten Begegnung verstehen. Das ist dann keine Theorie oder eine Vermutung. Wirkliches Verständnis zeichnet sich durch seine – manchmal ganz plötzlich eintretende – Selbstverständlichkeit aus. Man kann jetzt „sehen“, was zuvor nur rätselhaft war. Da Wahrnehmen aber schwierig ist, brauchen wir eine Hilfe. Im letzten Beitrag wurde vom Erinnern gesprochen. Der Versuch zu erinnern erzeugt Fragen, die es erlauben, bei nächster Gelegenheit das Vermisste mit einer gewissen Mühelosigkeit in uns aufzunehmen. Wahrnehmen ist keine Frage der zur Verfügung stehenden Zeit, sondern des Aufnahmevermögens.

Eine weitere Hilfe ist das Beschreiben, das man für sich allein, aber auch mit Anderen zusammen praktizieren kann. Man kann sich erzählen, was man sieht und hört: Farbe, Form, Umgebung; mehr und mehr Einzelheiten fallen auf. Das Beschreiben öffnet Sinne und Seele. Manche mögen auch zeichnen. „Was Du nicht beschrieben oder gezeichnet hast, hast Du nicht gesehen!“

Ist man mit sich allein, ist das schriftliche Beschreiben eine weitere Steigerung. Das Geschriebene bleibt erhalten. Man kann es später noch einmal lesen und es wird einem nicht gefallen! Das ist die Chance, mit der ein neuer Prozess beginnt. Mach es besser! Beschreibe so, dass der Leser das Beschriebene in aller Deutlichkeit vor sich sieht, in allen Einzelheiten, aber auch als ein Ganzes. Beschreibe genau, ohne Dich in Einzelheiten zu verlieren und achte auf das Ganze, ohne in Allgemeinheiten abzurutschen. Das ist eine anspruchsvolle, aber auch reizvolle Aufgabe! Man wird beginnen, nach den richtigen Worten zu suchen. Man wird bemerken, dass eine Vermehrung der Worte nicht hilft, dass es auf Charakterisierungen ankommt und auf die Stellung der Worte im Satz. Wie gehe ich die Sache an? Wie beginne ich meinen Satz? Mit jeder neuen Frage wird die Arbeit interessanter und – das ist die erstaunliche Erfahrung – die Erinnerung an das zu Beschreibende wird genauer. Das zu Beschreibende verflüchtigt

sich nicht, sondern wird wesentlich. Als Guy de Maupassant seinen berühmten Onkel Gustave Flaubert darum bat, ihn in die Schriftstellerei einzuführen, nahm dieser ihn „bei der Hand“ und zeigte ihm einen Birnbaum in der Mitte eines Ackers mit der Aufforderung, diesen so zu beschreiben, dass man ihn mit keinem anderen Baum auf der Welt verwechseln kann – und das in einem Satz! Später nannte er das, „die schwierige Kunst, dem Gedanken durch die Wahl der Worte, durch den Klang und den Satzbau einen besonderen Wert zu verleihen.“ Man muss nicht Schriftsteller werden wollen, um diese Kunst schätzen zu lernen, denn man verbindet sich dabei auf einzigartige Weise mit seinem Gegenstand. Beschreiben und Erinnern wirken zusammen und man wird bemerken, dass Wahrnehmungen auftauchen, die man bisher gar nicht bemerkt hatte. Stimmungen und Zusammenhänge werden wichtig und das vordergründig Beobachtete wird transparent.

Ähnliches kann passieren, wenn man als Gruppe versucht, eine Sache zu beschreiben. Wie schnell ist die Aufmerksamkeit des Einzelnen erschöpft, sind die Fragen abgearbeitet, die jeder für sich mitbringt. Jede Bemerkung eines Anderen weckt dagegen wieder auf. Kann ich verstehen, was gesagt wird, kann ich die Beobachtung teilen? Ich versuche in die Sicht des Anderen einzutauchen und bin wieder wach, ja bemerke, dass auch ich Aspekte wahrgenommen habe, die mir bisher noch gar nicht bewusst geworden sind und die ich nun ebenfalls in das Gespräch einbringen kann. Wichtig ist dabei, immer wieder zurückzufragen: „kannst Du das genauer beschreiben?“ Nicht nur sinnliche Beobachtungen kann man genauer beschreiben, sondern auch seelische Eindrücke. Ganz gleich, auf welcher Ebene: Genauigkeit ist der Garant für den Realitätskontakt, der sich auf diese Weise vertieft. Mehr und mehr lernt man zwischen den Zeilen zu lesen und für Qualitäten wach zu werden, für die die Aufmerksamkeit zunächst noch nicht ausgereicht hatte. Die Aufmerksamkeit der vielen Einzelnen fließt zusammen und steigert das gemeinsame Bewusstsein, das die Wahrnehmung des Einzelnen aber auch überprüft. Solange ich mit mir allein bin, ist es kaum auszumachen, ob meine, über das Sinnliche hinausgehenden Eindrücke mit der Sache zu tun haben, oder nur subjektive Anwendlungen sind. Durch den Vergleich mit den Beschreibungen der Anderen entsteht dagegen eine Sicherheit, die der Einzelne dann auch in sein Leben unabhängig von der Gruppe mitnehmen kann.

