

Erziehung zu Achtsamkeit und Präsenz - plaidoyer pour le bonheur

Einstimmung

Wie Sie alle wissen, eröffnen die Brüder Grimm ihre Märchensammlung mit den Worten: ‚In den alten Zeiten, wo das Wünschen noch geholfen hat...‘

Es ist das Märchen vom Froschkönig oder der Eiserne Heinrich. Dank der Namensgebung meiner Eltern bekam ich, H.D., unzählige male in meinem Leben zu hören: ‚Heinrich, der Wagen bricht...‘ Meist wussten die, die mich so ansprachen, dann nicht, wie es weitergeht im Text.

Nämlich so:

‚Nein, Herr, der Wagen nicht,
es ist ein Band von meinem Herzen,
das da lag in großen Schmerzen,
als Ihr in dem Brunnen saßt,
als Ihr eine Fretsche (Frosch) wast (wart).‘

Und so endet das Märchen:

‚Der Königssohn meinte immer, der Wagen bräche, und es waren doch nur die Bande, die vom Herzen des treuen Heinrich absprangen, weil sein Herr erlöst und glücklich war.‘

Warum war er glücklich? Wovon war er erlöst? Vielleicht vom Wünschen? Genauer: von der Erfüllung seiner Wünsche durch andere, insbesondere durch die Königstochter, von der er nicht genug ‚kriegen‘ konnte? Ist das also die einfache Formel: in stoischer Unabhängigkeit nicht mehr auf die anderen angewiesen ‚wunschlos glücklich zu sein‘ oder sie mit Solons Paradoxon zu beantworten: ‚Nur Tote können glücklich genannt werden‘.

Die amerikanische Familientherapeutin Virginia Satir hat einmal gesagt: ‚Wir wurden alle als Prinzen geboren und enden als Frosch‘, als Leute, die im Laufe ihres Lebens immer mehr Wünsche und Ansprüche an sich und andere entwickelt haben, nicht zuletzt den Wunsch glücklich zu sein. Der Frosch als archetypischer Suchti, der immer mehr von demselben braucht, dem Wunsch nach Glück, dessen einzige Therapie darin besteht, an die Wand geworfen zu werden?¹

Glück, so lautet unsere Grundthese, findet sich weder in der Selbstverwirklichung des ‚gelungenen Lebens‘ noch im asketischen Rückzug von der Welt und den Menschen, auch nicht im Rückzug auf das eigene Bewusstsein, sondern, wie wir zu zeigen hoffen, im Hier-und-Jetzt einer tieferen Verbundenheit jenseits der Fixierung auf die Erfüllung unserer Wünsche. Dazu bedarf es einer inneren Haltung der Achtsamkeit und Präsenz.

Vorbemerkung

Im Rückblick fanden wir war es leichtsinnig, der zunächst vage formulierten Einladung von Timo Hoyer und Gottfried Heinemann zu zweit zu folgen, einen Vortrag zu dieser Ringvorlesung beizusteuern. (Aber dann haben wir uns gesagt: ‚Glücklich ist, wer vergisst, was nicht mehr zu ändern ist.‘) Wie für einen Abfahrtslauf auf einer Skipiste wurden ja inzwischen klare Pflöcke eingeschlagen:

- Es soll um wissenschaftliche Fragen gehen und nicht um populärwissenschaftliche², womöglich alltagstaugliche Antworten.
- Dieser Diskurs sei ‚objektiv‘ zu führen und sollte von subjektiven Zufälligkeiten freigehalten werden.
- Und schließlich für unseren Beitrag: Es solle sich um einen Vortrag aus *erziehungswissenschaftlicher* Perspektive handeln.

¹ Vgl. die Interpretation dieses Märchens von: Hans Jellouschek, Der Froschkönig, Ich liebe dich, weil ich dich brauche, Zürich (Kreuz Verlag) 1985

² Angesichts des Booms an medialen Wegen zum Glück ist dies wohl auch begründet. Als entgegen gesetzte Beispiele seien hier genannt der amerikanische Kultfilm ‚What the bleep do(n't) we know?‘ auf der einen Seite und den europäischen Kultfilm ‚Die große Stille‘ auf der anderen. ‚Boomeritis‘ nennt Ken Wilber diese Art medialer Flachlandspiritualität.

Wir nehmen uns die Freiheit heraus, diese vorgezeichnete Piste gelegentlich zu verlassen, indem wir uns auf Friedrich II., preußischer König, Freund und Bewunderer Voltaires, berufen, der am 22. Juni 1740 auf Einlassung seiner Minister, ob in Berlin für die katholischen Soldatenkinder seiner Majestät katholische Schulen geduldet werden könnten, die eine Gefahr für seine protestantischen Landeskinder darstellten, in einer Aktennotiz festgehalten hat: „Die Religionen Müssen alle Tolleriret werden und Mus der Fiscal nuhr das Auge darauf haben, das keine der anderen abrug Tuhe, den hier mus ein jeder nach seiner Fasson Selich werden.“

Wenn ich, H.D., in diesem Sinne, selbst-reflexiv versuche, meine ‚eigene Façon‘ zu erkunden, selig oder glücklich zu werden, komme ich zu folgender Gliederung:

- Über Glück (in Erziehung und Bildung) nachzudenken, legt für mich/uns nahe, von *konkreten Erfahrungen* des Alltags auszugehen und zu fragen: Wann taucht die Frage nach dem eigenen Glücklich- oder Unglücklichsein auf? Was hat Freude mit Glück zu tun?
- Solchen Fragen kann (unter pädagogischer Perspektive) exemplarisch in (auto-) biografischer Annäherung nachgegangen werden, um zu zeigen, dass sich die Vorstellungen vom Glück oder Glücklich-Sein aus *subjektiven Erfahrungen* bilden und je nach sozialem und kulturellem Umfeld und *Lebensalter* wechseln.
- Schließlich: In der Tradition der an der Universität Kassel lehrenden Erziehungswissenschaftler geht es in der Beschäftigung mit Erziehung und Bildung stets darum, das ‚Richtige‘ nicht nur im Diskurs ‚theoretisch‘ zu reflektieren, sondern auch zu ‚praktizieren‘. Wir werden also auch einige praktische Vorschläge machen.

Wir wählen diese Vorgehensweise auch aus einem systematischen, wissenschaftlichen Grund. Der Mainstream der Wissenschaft, leider auch der Erziehungswissenschaft, hat zugunsten sog. wissenschaftlicher Objektivität ihren wichtigsten Bezugspunkt aus dem Auge verloren: den Freude und Leid, Glück und Unglück, Mangel und Überfluss *erlebenden* Menschen, der im Zentrum einer im weitesten Sinne Humanistischen Pädagogik und Psychologie steht.

Unpersönliche Wissenschaft und persönliches Glücksempfinden

Die philosophische Tradition des Abendlandes von Epikur über Platon, Aristoteles, Spinoza bis Spencer lehrt uns, dass Glück mehr als ein subjektives Glücksgefühl sei, dass es dafür ‚objektive‘ Kriterien geben müsse. Eigene Wünsche ohne Rücksicht auf andere zu befriedigen, entspricht in dieser Tradition nicht dem Ideal, Glück als Folge eines rechten und tugendhaften Lebens zu verstehen, in dem die eigenen Fähigkeiten umfassend ausgebildet werden. Letztendlich, so haben wir gehört, kann Glück nur gefunden werden in einem ‚rechtschaffenen‘ Leben, das im Rückblick auch der Gemeinschaft gedient hat.

Nun hat aber die Psychoanalyse gezeigt, dass auch das subjektive Gefühl, etwa der Gemeinschaft zu dienen, auf einer tieferen, unbewussten Ebene, weitab aller rationalen Vernunft aus ganz anderen, neurotischen Motiven gespeist sein kann, etwa dem, persönliche Anerkennung durch Macht zu erlangen, ja sogar eigenes Glücksempfinden in der Unterwerfung unter fremde Autoritäten zu finden.³

Wenn es also nicht nur um subjektive Empfindungen gehen soll, gibt es vielleicht andere ‚objektive‘ Kriterien? Wir alle wissen intuitiv aus alltäglicher Erfahrung, ob wir einem unglücklichen oder einem glücklichen Menschen gegenüber stehen. ‚Glückliche‘ Menschen haben eine andere ‚Ausstrahlung‘ und lösen in uns eine andere ‚Resonanz‘ aus. Glückliche Menschen scheinen in-sich-zu-ruhen, ‚mit sich-in-Einklang‘ zu sein. Offensichtlich können auch Tiere dies unmittelbar erkennen.⁴

In meiner Ausbildung als leiborientierter Psychotherapeut habe ich gelernt, die körperliche, seelische und geistige Ebene, also rationale, emotionale und intuitive Prozesse in ihrer unauflöselichen Verschränkung multiperspektivisch zu sehen und zu verstehen. Deswegen ist es oft – nicht nur in der Psychotherapie – hilfreich, mit der Wahrnehmung und fokussierten Lokalisierung von Gefühlen im Körper anzufangen, anstatt nach der Ursachen zu suchen. Wo spürst Du das? Wie spürst Du das? Anstatt: Warum spürst Du das?

³ Vgl. Erich Fromm, *Psychoanalyse und Ethik*, Stuttgart (Diana Verlag), 1954, Freude und Glück S.187ff.

⁴ vgl. Rupert Sheldrake, *Der siebte Sinn des Menschen*, Frankfurt am Main (Fischer Taschenbuch Verlag), 2006

Obwohl diese Erkenntnis nicht neu ist, sondern auch in der Pädagogik auf eine lange reformpädagogische Tradition von Pestalozzi über Fröbel zu Montessori und Gindler bis heute zurückblicken kann, sind in diesem Sinne integrative Konzepte von Bildung und Erziehung eher selten.⁵

Eine Leitfigur dieser Reformbewegung, der Humanistischen Psychologie und Pädagogik, Mitbegründer der Transpersonalen Psychologie, war Abraham Maslow, der ähnlich wie Carl Rogers in fortgeschrittenem Alter die Frage aufwarf, warum es Menschen nicht genügt, es sich äußerlich wohl sein zu lassen, sondern sie darüber hinaus einen tieferen Sinn im eigenen Leben suchen, einen Sinn, der sich nicht in Selbstverwirklichung erschöpft, sondern in einem größeren Sinn- und Seinszusammenhang aufgehoben ist.

Auf einer Konferenz der Association for the Advancement of Psychoanalysis (Oktober 1960) hat er folgende Überlegungen zum Stand der Persönlichkeitswissenschaften, wie er sie nannte, vorgetragen:

„Unsere Zeitschriften, Bücher und Tagungen sind primär für die Mitteilung und Diskussion des Rationalen, Abstrakten, Logischen, Öffentlichen, Unpersönlichen, Nomothetischen, Wiederholbaren, Objektiven, Unemotionalen geeignet... Wir werden dadurch gezwungen, anzunehmen, dass wir (und die wahrgenommenen Objekte) vom Akt der Beobachtung unverändert sind, dass wir distanziert und unbeteiligt bleiben, dass die Subjekt-Objekt-Kluft existiert, dass wir das „Ich“ vom „Du“ trennen können, dass alle Beobachtung, alles Denken, aller Ausdruck und alle Mitteilung kühl sein müssen, dass Erkennen von der Emotion nur kontaminiert oder verzerrt werden kann usw...“

Wir müssen explizit machen, was wir alle implizit akzeptieren, dass unsere Art der Arbeit oft tief erfühlt ist und aus tiefen persönlichen Gründen kommt, dass wir manchmal mit den Untersuchungsobjekten eins werden, anstatt uns von ihnen zu trennen, dass wir gewöhnlich stark engagiert sind und es sein *müssen*, wenn unsere Arbeit nicht ein Betrug sein soll. Wir müssen auch die profunde Wahrheit ehrlich akzeptieren und offen aussprechen, dass unsere „objektive Arbeit“ meistens gleichzeitig subjektiv und dass unsere Außenwelt oft isomorph mit unserer Innenwelt ist, dass die „externen“ Probleme, die wir „wissenschaftlich“ behandeln, oft auch unsere inneren Probleme sind, und dass unsere Lösungen dafür im Prinzip auch Selbsttherapie im breitesten Sinne sind... Wenn man das Rationale, Verbale und Logische als die *einzig* Sprache der Wahrheit respektiert, hemmt uns das in der notwendigen Untersuchung des Nichtrationalen, des Poetischen, des Mythischen, des Vagen, der Primärprozesse, des aus Träumen Erwachenden... Viele Wissenschaftler haben vor diesen Problemen abgedankt, betrachten sie als „unwissenschaftlich“. Sie den Nichtwissenschaftlern zu überlassen, unterstützt jedoch diese Trennung der wissenschaftlichen Welt von der „humanitären“ Welt, eine Trennung, die gegenwärtig beide Welten verkrüppelt.“⁶

Wenn wir uns also wissenschaftlich mit dem Glück beschäftigen, kommen wir nicht umhin, unsere Erfahrungen in den subjektiven Innenwelten mit einzubeziehen. Als Beobachter der äußeren Welt nehmen wir an der Erschaffung unserer inneren subjektiven Erfahrungen teil.⁷

In Vorbereitung dieser Vorlesung habe ich die Teilnehmer einer anderen Veranstaltung gebeten, einen ganz kurzen Fragebogen auszufüllen: Was verstehen Sie unter Glück? Wie oft fühlen Sie sich im Alltag glücklich? Was können Sie tun, um glücklich zu sein?

Von etwa 170, die diesen Fragebogen ausgefüllt haben, haben nur drei Menschen angegeben, selten glücklich zu sein und nur einer, immer glücklich zu sein. Etwa 1/3 der Teilnehmer sagten, sie seien manchmal, 2/3 sie seien häufig glücklich.

An erster Stelle, - fast 90% der Antworten gingen in diese Richtung-, wurde genannt:

Ich verstehe unter Glück, Zeit mit Freunden und/oder meiner Familie zu verbringen, von ihnen unterstützt zu sein, etwas mit ihnen zu unternehmen. Erst danach wurde genannt, Freude zu empfinden, zufrieden zu sein, etwas zu erreichen, Erfolg zu haben etc.

Dieses ‚Blitzlicht‘ hat mich erstaunt und mir bewusst gemacht, dass unsere elementaren Wünsche, deren Erfüllung wir mit Glück verbinden, von mindestens zwei Kontexten abhängen: unserem Lebensalter

⁵ Vgl. Reinhard Fuhr/Heinrich Dauber (Hrsg.), Praxisentwicklung im Bildungsbereich - ein integraler Forschungsansatz, Bad Heilbrunn (Klinkhardt) 2002

⁶ Abraham H. Maslow: Psychologie des Seins. Ein Entwurf. München (Kindler) 1973, S. 215f.

⁷ Dies ist der Ansatz der sog. Quantenpsychologie, die in Anlehnung an die Quantenphysik davon ausgeht, dass es keine ‚scharfe‘ Trennung zwischen Beobachter und Beobachtetem gibt.

und den damit verbundenen Erfahrungen und dem sozialen und ökonomischen Kontext, in dem wir leben. (Obwohl wir beide in sehr verschiedenen Kontexten aufgewachsen sind, hätten wir in diesem Alter unser Glück sicher nicht in der Familie gesucht und in unserem heutigen Alter, den sog. Ruhestand in Sichtweite, stellen wir die Frage nach dem Glück wieder ganz anders.)

Was wir unter ‚Glück‘ verstehen, ist also immer *relational* (nicht relativ), *kontextbezogen* oder anders ausgedrückt: kann nur als eine *Beziehungsqualität* beschrieben und benannt werden. Als persönliche Frage, nicht als akademisches Thema, geht es allemal um eine existentielle Dimension unseres (Alltags-) Lebens.

Schatten der Kindheit

Meine Kindheit, H.D., war in ihrer Grundatmosphäre nicht glücklich und selbst im Rückblick kann ich sie nicht verklären. Nicht nur eine schwere Operation im ersten und eine Nacht des Bombenhagels im zweiten Lebensjahr haben tiefe Spuren in meinem Leibgedächtnis hinterlassen, sich als Erfahrungen von schutzlosem Ausgeliefertsein und Verlassenheit in meinen Körper eingegraben. Prägend für meine Kindheit war vor allem das religiöse Mileu eines pietistischen (schwäbischen) Pfarrhauses, in dem familiäre Katastrophen wie der Tod meines älteren und meines jüngeren Bruders als Prüfungen im Glaubensgehorsam interpretiert wurden. Abraham, der bereit war, seinen Sohn Isaak auf dem Altar des Glaubensgehorsams zu opfern, war eine meine Kindheit und Jugend prägende Gestalt.

Oder wie es etwa im Brief an die Hebräer theologisch begründet wird: Wie Jesus Christus kann auch der Christ nur durch Leiden in das Reich Gottes gelangen. „Obwohl er der Sohn war, hat er durch Leiden den Gehorsam gelernt; zur Vollendung gelangt, ist er für alle, die ihm gehorchen, der Urheber des ewigen Heils geworden.“ (Hebräer 5,8f.) Im Leiden war Gehorsam angesagt, und selbst die kindliche Vorfreude auf den Nikolausabend war ‚Freude im Herrn‘ wie es in dem Weihnachtslied heißt: „Lasst uns froh und munter sein und uns *in dem Herren freun*, lustig, lustig tra-le-ra-le-ra, bald ist Niklausabend da.“

Als ich meinem Vater von einem längeren Forschungs- und Arbeitsaufenthalt in Zimbabwe einen Bildband über die afrikanischen Wildtiere mitbrachte, schrieb er mir in seinem Dankesbrief:

„...das Interessanteste war doch das Heft über Zimbabwe, ein ans märchenhafte grenzendes Land mit seinen Wasserfällen und seinen Tieren, vom Krokodil bis zu dem Nashornvogel, seinen Elefanten, Giraffen, Nashörnern und Löwen. Wem verdankst du diese schöne Welt, den Wildhütern, die die Tiere beschützen? Den Fotografen, die die großartigen Bilder schufen? Deinem Wagemut? Deiner privilegierten Stellung? Ist es nicht der Schöpfer dieser herrlichen Geschöpfe, der dich daraus anruft? Natur oder Schöpfung? Ich bin dabei, daran zu denken, dass ich in absehbarer Zeit meinem Schöpfer begegne und ihm Rechenschaft geben muss, was ich mit meiner Zeit, meinen Jahren und mit meiner Ehe und mit meinen Kindern angefangen habe. Ihm begegne ich im Wort im Gottesdienst am Sonntag.“ Der Brief schließt mit einer Ermahnung, meine Söhne in den Gottesdienst zu schicken und zum Beten anzuhalten.⁸

Glück, irdisches Glück, von sexuellen Glückserfahrungen ganz zu schweigen, kam in diesem kulturellen Mileu nicht vor. Momente des Glücks zu erleben, war unweigerlich mit Schuldgefühlen und Phantasien kommender Bestrafung verbunden.⁹

Diesen seelischen Ballast aufzuarbeiten, war dann zwischen meinem fünfunddreißigsten und fünfundvierzigsten Lebensjahr das Hauptmotiv, eine sich über 10 Jahre hinziehende psychotherapeutische Aus-

⁸ Mein Vater, Theologe und Pädagoge, hat im Jahr 1957 in den Calwer Heften. Zur Förderung biblischen Glaubens und christlichen Lebens, eine theologisch-pädagogische Begründung für diese Erziehung geliefert, die ich heute mit gemischten Gefühlen lese. Einerseits kritisiert er die ‚bürgerliche‘ Erziehung zur Selbstverwirklichung mit zum Teil psychoanalytischen Argumenten als idealistische Überforderung für Eltern und Kinder und fordert als Grundlage ‚christlicher‘ Erziehung eine Erziehung unter dem Evangelium als durch die Taufe gesetzte ‚Gotteskindschaft‘. Andererseits wurde gerade durch diese nicht-hinterfragbare Einbindung in eine größere Ordnung - mit ihren Ritualen wie Gebet und Hausandacht – aus meiner heutigen Sicht ein pädagogischer double-bind geschaffen, an dem viele Kinder aus diesem Mileu zerbrochen sind. Eine wirkliche Abarbeitung an den realen Autoritäten war so kaum möglich und führte fast zwangsläufig in diesen pietistischen Familien entweder zu konservativer Anpassung, zu offener Rebellion (wie bei Hermann Hesse) oder zu schweren Depressionen (wie bei Friedrich Hölderlin) und latenter Suizidalität. In Konflikten mit Kindern, in denen sich die Eltern von der ‚Ichhaftigkeit des Kindes‘ in ihrer eigenen Ichhaftigkeit haben ‚anstecken lassen‘, sollen die Eltern sich schämen und Vergebung im Gebet suchen, dass Gott sie selbst erziehen möge. Heinz Dauber, Bürgerliche oder Christliche Erziehung, Heft 12, Stuttgart (Calwer Verlag) 1957.

⁹ Vgl. Berndt Armbruster, Heinrich Dauber, Herbert Stubenrauch, „dass wir das noch erleben durften...“ Pietistische Kindheiten in den 50er Jahren – Gespräche und Erinnerungen, Berlin (Pro BUSSINESS) 2006

bildung zu machen. In der Gestalttherapie lernte ich, welches Glück es bedeutet, Gefühle zulassen und ausdrücken zu können, mit allen Sinnen wahrzunehmen. In dieser Zeit habe ich, vielleicht ein bisschen spät, das Wünschen gelernt, auch, dass man etwas dafür tun muss und ohne schlechtes Gewissen tun darf, um sie in Erfüllung gehen zu lassen; kurz: volle Verantwortung für die Gestaltung des eigenen Lebens zu übernehmen. In diesem Kontext hieß und heißt ‚Glück‘ für mich bis heute: voller, d.h. lebendiger, uneingeschränkter Kontakt zwischen Organismus und Umwelt, innen und außen.

In den Worten Virginia Satirs:

THE FIVE FREEDOMS

To see and hear

What is here,
instead of what should be,

To Say

what one feels and thinks,
instead of one should

To Feel

what one feels,
instead of one ought

To Ask

for what one wants,
instead of always waiting
for permission

To Take Risks

in one's own behalf
instead of choosing to be only 'secure'
and not rocking the boat

Selbstverwirklichung und Selbstbegrenzung

In den letzten Jahren hat sich meine innere Auseinandersetzung mit dem Glück nochmals grundlegend verändert. Hinter der Frage: Wie soll, wie will ich glücklich *leben*, tauchte die Frage auf: Wie soll, wie kann ich glücklich *sterben*?

Ein Schlüsselerlebnis in diesem Prozess war die Bitte eines zwanzig Jahre älteren Freundes, der mich, schwer an Krebs erkrankt, anrief und sagte: „Ich möchte Dich sehen, ehe ich sterbe. Komm.“ Ich verbrachte eine knappe Woche mit ihm und seiner Familie und wurde Zeuge einer persönlichen Veränderung, die mich tief bewegt hat. Dieser Freund, der als junger Mensch vor den Nazis aus Deutschland geflohen war und dessen ganze Familie in den Gaskammern ermordet wurde, gestand mir, dass er panische Angst vor dem Tod habe, vor allem deshalb, weil er damit die Vorstellung verband, dass sich auch nach dem Tod alles so wie bisher fortsetzen werde. Während unserer Gespräche, meine Rolle beschränkte sich fast gänzlich auf Zuhören, löste sich diese Vorstellung auf und wich einer Haltung der offenen Neugier auf das, was kommen wird, ohne zu wissen oder ergründen zu wollen, was dies sein würde. Die Nähe des Todes, die er spürte, befreite ihn von allen (Selbst-)Konzepten. Kurze Zeit später starb er in großem innerem Einverständnis.¹⁰

Die Erfahrung mit diesem Freund und der Tod meines wichtigsten Lehrers, Ivan Illich, hat mich in den letzten Jahren dann immer mehr an diesem Ideal zweifeln lassen, glücklich im Leben sei, wer ‚selbstverantwortlich‘ und ‚nachhaltig wirksam‘ *handeln* könne, sich auch erfolgreich in die gesellschaftlichen Verhältnisse einmischen konnte. Vielleicht ist diese Illusion wichtig, nährt sie doch unser Gefühl, sinnvoll zu leben, Bedeutungsvolles zu vollbringen oder vollbracht zu haben.

Heute glaube ich besser zu verstehen, was Illich als Ursünde, als größtes Übel bezeichnet hat: die ‚*corruptio optimi, quae est pessima*‘, die Versuchung, den Versuch, alles verbessern zu wollen und dadurch nur schlimmer zu machen: die eigene Persönlichkeit zu (ver-)bessern, die sozialen Verhältnisse und die sie reproduzierenden Institutionen, unsere Bildungseinrichtungen, oder gar die ‚Krise der Evolution als wahrhaft erleuchtete menschliche Wesen zu lösen‘¹¹...

¹⁰ Mit Erich Fromm könnte man sagen: Er starb als einer, der ‚zuvor ganz geboren wurde‘. Ganz geboren zu werden, heißt nicht mehr „symbiotisch mit Mutter, Vater, Familie, Rasse, Staat, Stand, Geld, Göttern verknüpft“ Ganz geboren zu werden heißt: „das Bewusstsein, die Vernunft, die Fähigkeit zu lieben bis zu einem Grad zu entwickeln, dass man seine eigene egozentrische Einbezogenheit hinter sich lässt und zu einer neuen Harmonie, einem neuen Einssein mit der Welt gelangt.“ Erich Fromm, Dt.Suzuki, R.de Martion (Hg.), Zen-Buddhismus und Psychoanalyse, Frankfurt a.M. (Suhrkamp), 1960, S. 114

¹¹ vgl. Die Zukunft erschaffen, Andrew Cohen und Ken Wilber – Live in Denver, in: What is Enlightenment, Visionen Spezial, Ausgabe 20, 2006, S.33

Kurz: Mein Glaube, meine Hoffnung auf ‚Entwicklung‘, ‚Fortschritt‘, ‚Ver-besserung‘ und ‚Glück‘ ist auf vielen Ebenen ins Wanken geraten. Immer wieder musste ich mir eingestehen, wie erschöpfend und unfruchtbar dieses Programm ist, sich selbst und andere ständig ‚perfektionieren‘, ‚verbessern‘, ‚glücklich‘ machen zu müssen, - ganz besonders in pädagogischen Kontexten, wenn das, was ist und das, was sein soll, zu weit auseinanderklaffen, was dann im berühmten Helfersyndrom zum Ausdruck kommt und letztlich im ‚Burn-out‘ endet.

Sind nicht auch Glücksgefühle - ebenso wie Gedanken - nur flüchtiger Ausdruck von psychosomatischen Stimmungen, die auf biochemischen Prozessen in unserem Gehirn beruhen? Wie lässt sich dann herausfinden, was ‚wahr‘ ist? Können wir uns von Gefühlen und Intuitionen leiten lassen, was ‚richtig‘ und ‚falsch‘ ist? Wer bin ich? Wer bin ich nicht?

Selbstreflexion und Meditation

Biografisch stand ich damit vor einer neuen Herausforderung, der einer kritischen, meditativen Selbstreflexion, die mich - in fruchtbarer Anregung und Kooperation in gemeinsamen Seminaren mit Ralf Zwiebel und vor allem vielen Gesprächen mit meiner Frau und anderen Freundinnen und Freunden auf diesem Weg - schließlich zu den Kategorien brachte, die im Titel genannt sind: Achtsamkeit und Präsenz.¹²

Der erste Schritt kritischer Introvision oder meditativer Selbstreflexion führt zu der Erkenntnis, dass wir gespeist aus dem Reservoir unserer gespeicherten biographischen Erfahrungen sowohl unsere Innenwelt wie unser Bild von der Außenwelt nach bestimmten Mustern ständig selbst hervorbringen, dass das, was wir denken, empfinden und assoziieren uns nur in Form der Produkte unseres eigenen Geistes zugänglich ist, dass das, was wir ‚Wirklichkeit‘ nennen, mithin und weithin ein *Konstrukt* unserer geistigen Tätigkeit ist.

Im nächsten Schritt müssen wir uns damit auseinandersetzen, dass das, was wir bei anderen zu erkennen und vielleicht zu verstehen glauben, ganz besonders aber auch das, was uns bei anderen missfällt und aufregt, zunächst auch nichts anderes als unsere eigenen nach außen verlagerten Gedanken und Gefühle, d.h. *Projektionen* sind, für die allein wir verantwortlich sind. Hier geht es darum, die eigenen Gedanken und Gefühle als die *eigenen* Gedanken und Gefühle an-zu-erkennen und zu sich selbst zurückzunehmen.¹³ Dies gilt natürlich auch umgekehrt: Gerade als Pädagogen sind wir oft Übertragungen und Projektionen unserer Schüler (und Studierenden) ausgesetzt, die wir uns – im Guten wie im Schlechten – besser auch nicht zu eigen machen.

Fängt man, selbstreflexiv über sich selber nachzudenken, d. erst einmal zu spüren, was da ist, aufkommende Gefühle, Gedanken und Assoziationen wahrzunehmen und deren innerem Zusammenhang nachzugehen, besteht die Gefahr, sich in endlosen Schlaufen von *bewertender Selbstbeurteilung* zu verlieren. Ich denke nach und bewerte mein Nachdenken, ich denke über meine Bewertung nach und denke, dass ich nicht bewerten soll usw... Anstatt in der Gegenwart, im Hier-und-Jetzt anzukommen, landen wir in Gedanken bei einer endlosen Liste unerledigter Geschäfte. Wir haben keine Zeit in der Gegenwart anzukommen. Aber wie kann man aus dem Karussell von Gedanken und Gefühlen, das dazu tendiert, sich immer schneller und höher zu drehen, aussteigen? Nicht indem man es anzuhalten versucht. Der Selbstimperativ: ‚Hör‘ jetzt endlich auf, nachzudenken!‘, fixiert einen gerade in dem, was man beenden will. Meiner Erfahrung nach hilft nur, sich dieser Bewegung zu überlassen; allerdings nicht passiv hinzugeben, sondern sie aufmerksam zu beobachten; im Fluss zu bleiben und gleichzeitig am Fluss zu sitzen. In bestimmten pseudotherapeutischen, esoterischen Kontexten, inzwischen auch in Alltagsratschlägen kann man hören: ‚Du musst einfach loslassen.‘ Loslassen ohne Entschlossenheit, auch konzentriert zu beobachten und zu untersuchen, wie der Geist ‚funktioniert‘, ist wertlos und verführt zum ziellosen Abdriften.

Kleine Kinder können (noch) in selbstvergessener Weise sie-selbst-sein.¹⁴ Doch schon bald, im Alter zwischen zwei und vier Jahren, lernen sie, welche Gefühle und Verhaltensweisen sozial akzeptiert sind und wofür man sich schämen muss. Sie lernen, ihre spontanen Impulse immer weniger umzusetzen, sich

¹² Der folgende Abschnitt entstammt teilweise aus dem Kontext dieser Zusammenarbeit. Vgl. Heinrich Dauber und Ralf Zwiebel, Dialogische Selbstreflexion. Bericht über ein Seminar. In: Diess. (Hrsg.), Professionelle Selbstreflexion aus pädagogischer und psychoanalytischer Sicht, Bad Heilbrunn (Klinkhardt), 2006, 128ff.

¹³ Charlotte Joko Beck, Zen im Alltag, Droemer Knaur, München 2000

¹⁴ Maria Montessori hat dies die ‚Polarisation der Aufmerksamkeit‘ genannt.

selbst in ihrer Lebendigkeit auszubremsen. Dann setzt der oft lebenslange Kampf zwischen eigenen Wünschen und sozialen Normen ein, in dessen Verlauf wir uns Vorstellungen und Bilder von der Welt, von anderen Menschen, aber auch von uns selbst machen. Diese Vorstellungen und (Selbst-)Bilder stellen *fixierte Erfahrungsmuster* dar, auf die wir uns später implizit oder explizit berufen, wenn wir versuchen, uns in der Welt zurechtzufinden.¹⁵ Besonders in Konfliktsituationen kehren wir zu alten I-identities (Mustern unseres vergangenen Kind-Ichs) zurück, z.B. angepasst-lieb oder trotzig-rebellisch zu sein usf.¹⁶

Eine alltägliche Erfahrung ist, sich in einer Situation, in der wir keine eindeutigen Informationen haben, in eigenen Befürchtungen und Ängsten zu verlieren und dabei im Hintergrund von einer Reihe ungeprüfter Annahmen auszugehen, die mehr mit unseren alten Selbst- und Fremdbildern als der Realität zu tun haben.

Beispiel: Es ist Mitternacht und der Junge ist noch nicht zu Hause. Er hat auch nicht angerufen. „Es wird ihm doch nichts passiert sein... Wahrscheinlich ist er wieder mit dieser blöden Clique zusammen... Wahrscheinlich haben sie wieder Alkohol getrunken und irgendeinen Scheiß gemacht... Wo wird das noch enden, wenn er erst den Führerschein hat ... Es ist doch überhaupt nie Verlass auf ihn...Ich habe völlig versagt in meiner Erziehung...“ Da kommt er zur Tür herein und sagt: ‚Entschuldigung. Von dem Sturm lagen Äste auf den Gleisen. Der Zug hatte Verspätung.‘

Hier gilt es, verschiedene Annahmen, etwa darüber, was wir im Hintergrund hoffen oder befürchten, was uns glücklich oder unglücklich macht, was wir glauben zu ‚brauchen‘ und ‚kriegen‘ zu müssen im *dialogischen Gespräch* jenseits der Diskussionen¹⁷ offen zulegen. (Das sind zumeist keine einfachen Gespräche, insbesondere zwischen Eltern, weil Vater und Mutter oft verschiedene Sichtweisen haben, die dabei zu Tage treten.)

Aber, wie wir alle wissen oder uns wenigstens bei unerwarteten Ereignissen bewusst machen, ist das Leben ebenso *unvorhersehbar* in dem, was es in Zukunft bringen wird, wie es *unbeständig* war in dem, was es in der Vergangenheit gebracht hat. Das Leben ist allerdings *unmittelbar* im Blick auf das, was Hier-und-Jetzt da ist. Mehr oder anderes, als was da ist, gibt es nicht. Anders herum ausgedrückt: Jetzt ist ALLES da.

Das Leben richtet sich nicht nach unseren Vorstellungen und Wünschen. Mit Wünschen verbinden wir Erwartungen und dabei geraten wir unvermeidlich in Konflikte, ob und inwieweit die anderen und wir selbst diesen Erwartungen genügen. Erwartungen, auch die Erwartung vom anderen ‚verstanden‘ zu werden, müssen oft genug scheitern, immer wieder enttäuscht werden. Paradoxerweise sind wir dennoch auch als Erwachsene darauf angewiesen, dass uns jemand die - fürs Überleben des kleinen Kindes - notwendige Sicherheit gibt, zu uns zu steht, dass wir ‚sicher‘ sein können, uns auf ihn oder sie verlassen zu können.

Dass das Leben, die anderen, die Verhältnisse nicht so sind, - jedenfalls nicht ganz so und schon gar nicht auf Dauer -, wie wir es uns wünschen, ist für viele Menschen ein dauernder Konflikt im Hintergrund, ein Grund ständig unzufrieden, unglücklich zu sein. Dann glauben wir, etwas verbessern zu müssen. Doch eben durch diesen Versuch geraten wir in immer tiefere Abhängigkeit, nicht etwa vom Leben, von den Menschen, die uns begegnen, - so scheint es nur -, sondern in Abhängigkeit von unseren *eigenen Wünschen und Erwartungen* und deren Erfüllung. Es ist also ratsam, bei uns selbst anzufangen.

Einen ersten, kleinen Schritt zu innerer Freiheit können wir tun durch Zurücknahme *unserer* Wünsche und Projektionen, wie die Welt sein soll, dass ich/wir uns darin glücklich fühlen können. Entscheidend ist, dass wir lernen achtsam wahrzunehmen, *was und wie wir wahrnehmen*, vor allem, wie viel wir ständig abspalten; ob wir zulassen, was da ist; nicht in krampfhafter Selbstbeobachtung, sondern indem wir mit unserer *Wahrnehmung spielen* und den Versuch aufgeben, unsere Wahrnehmung dessen, was in der inneren oder äußeren Realität geschieht, zu *kontrollieren*. (Vielleicht ist dies besonders schwierig für Männer, wofür wir ‚natürlich‘ nichts können, weil es soziobiologisch gesehen, unser genetisches Erbe ist; auch so ein Konstrukt.)

In einem der Seminare zur ‚dialogischen Selbstreflexion‘ mit Ralf Zwiebel haben wir den Studierenden vorgeschlagen, eine viertel oder halbe Stunde ins Freie zu gehen und sich ohne Absicht und Ziel von

¹⁵ Claudio Naranjo, *Erkenne dich selbst im Enneagramm, Die 9 Typen der Persönlichkeit*, Kösel, 2001.

¹⁶ Vgl. Stephen Wolinsky, *Die dunkle Seite des inneren Kindes*, Freiburg (Lüchow) 2001³

¹⁷ David Bohm, *Der Dialog*. Hg. Von Lee Nichol, Klett-Cotta, Stuttgart 1998

spontanen Impulsen leiten zu lassen.¹⁸ Bei denen, die es probiert haben und nicht am Schreibtisch sitzen blieben, um darüber nachzudenken, wie sie mit Nachdenken aufhören können, kippte die innere und äußere Wahrnehmung früher oder später um in ein überraschend farbiges und präsent *Gewahrsein im Hier-und-Jetzt*. In dieser Übung geht es nicht primär darum, das reflektierende Denken los-zu-lassen, sondern sich in der Wahrnehmung von dem, was da ist, an-sprechen zu lassen, die ‚Welt als Begierde zu erfahren‘. In dieser tantrischen Übung begehren nicht wir einzelne Dinge, sondern fühlen uns - wie im gegenseitigen Verliebtsein - von allem begehrt.¹⁹

Kontrolle ist der Versuch, das, was da ist durch etwas zu ersetzen, was war oder sein soll. Wenn wir ICH sagen, vergleichen wir - implizit oder explizit - immer mit alten Erfahrungen und verfangen uns dabei allzu leicht in alten Mustern.

Dadurch vermeiden wir die Radikalität der *Erfahrung des Augenblicks*, die *unvorhersehbar, instabil* und *unmittelbar* ist und uns all der Sicherheiten beraubt, auf die unser ICH so sehr angewiesen scheint, die Sicherheiten, auf denen unser Selbstwertgefühl, unser Glück basiert.

Diese Erkenntnis, wie instabil dieses selbstwertfixierte ICH ist, das uns doch eine gewisse Kontinuität unserer Beziehungen zur Welt und uns selbst verspricht, ist schockierend, kann aber auch gleichzeitig entlastend erlebt werden. Schockierend ist, dass es offenbar keine *Sicherheit* gibt. Entlastend kann die Erkenntnis sein, dass es deshalb auch zwecklos ist, darüber die *Kontrolle* ausüben zu müssen, alles im Griff behalten zu wollen. Wie oft bemühen wir uns, etwas zu erreichen und zu kontrollieren, was nicht absichtlich angezielt und erreicht werden kann, weil es spontan stattfindet. Wenn uns das nicht gelingt, werden wir unterschwellig wütend auf uns und die anderen, die uns daran hindern, dass unsere Wünsche in Erfüllung gehen. Die therapeutische Erfahrung zeigt, wie viele Menschen ständig mit einem Bauch voll unbewusster Wut auf die Welt durch die Gegend laufen und dabei ‚fortlaufend‘ sich und andere schädigen.

Erst wenn uns diese Falle bewusst wird, dass es keine Sicherheit gibt, aber wir deshalb auch keine brauchen, sind wir vielleicht bereit, damit *auf-zu-hören*, nach Sicherheit und Kontinuität zu suchen, werden wir auch bereit, *auf-das-zu-hören*, was DA IST. Erstaunlicherweise kann sich gerade dann für einen Moment die Erfahrung eines *tragenden Grundes* einstellen, der sich unserer Kontrolle entzieht und keiner Kontrolle bedarf, die Erfahrung einer unmittelbaren und durch keine Selbst-reflexion gespiegelten Wahrnehmung einer nicht-gespaltenen Wirklichkeit.

Das Handeln, das sich daraus ergibt, ist ebenso absichtslos wie achtsam und der Situation angemessen. Was dann geschieht, ist meist nicht Ergebnis einer planvollen Absicht, sondern ergibt sich aus einer inneren Offenheit und Durchlässigkeit, sich staunend - ohne Erwartung, Angst und Scham - von dem überraschen zu lassen, was uns begegnet und wirklich werden will.

Achtsamkeit und Präsenz

Was bedeutet dies für die pädagogische Praxis?

Drei kurze Klarstellungen vorweg:

- ‚Erziehung zum Glück‘ taugt so wenig als pädagogisches Programm wie ‚Erziehung zur Erleuchtung‘ als spirituelles Programm.
- Letztendlich können Menschen durch andere weder ‚erzogen‘ noch ‚gebildet‘, schon gar nicht ‚erleuchtet‘ werden, zumindest solange wir davon ausgehen, dass das angestrebte Ziel ‚Selbstverantwortung‘ und ‚Selbststeuerung‘ und nicht ‚gehorsames, angepasstes Funktionieren‘ heißt. Als Eltern und Pädagogen können wir - bestenfalls - mehr oder weniger günstige Rahmenbedingungen dafür schaffen, dass Kinder und Jugendliche sich selbst erziehen und bilden.

Erziehung wie Bildung vollziehen sich dabei in einer spiralförmigen Bewegung von sich-identifizieren /dazugehören wollen/ ‚sich einverleiben‘ und sich-abgrenzen /eigene Wege gehen/ als ‚unverdaulich‘ zurückweisen. Dieser Prozess kann in der philosophischen Tradition des Westens als sich selbst aufhebende Dialektik beschrieben werden. Nur das, womit man sich kritisch auseinandergesetzt hat, kann wirklich angeeignet werden. Diesen Prozess weder aufhalten noch beschleunigen zu wollen, sondern achtsam zu begleiten, ist Aufgabe der erziehenden Generation. Je weniger wir in diesem Sinn zu ‚anständigen‘ Menschen ‚erzogen‘ wurden, nach den Vorstellungen und Wünschen

¹⁸ „Ich ging im Walde so für mich hin und nichts zu suchen, das war mein Sinn...“ (Goethe)

¹⁹ Vgl. Danile Odier, *Begierde, Leidenschaft und Spiritualität*, ohne Ort (Edition Innenwelt), 2002

unserer Erzieher ‚gebildet‘ wurden, desto weniger psychischen Ballast müssen wir später wieder loswerden. Wilhelm Reich, der Begründer der Körperpsychotherapie, sprach in diesem Zusammenhang vom muskulären ‚Charakterpanzer‘, den Menschen sich im Laufe ihres Erzogenwerdens zugelegt haben.

- Um die eigene Erziehungs- und Beziehungsgeschichte nicht an der nächsten Generation ‚blindlings‘ zu wiederholen, sollte die erziehende Generation sich deshalb ihrer eigenen Prägungen wenigstens soweit bewusst sein, dass die erziehenden Erwachsenen, Eltern und Lehrer, auch aufmerksam dafür sind, wann und wie sie sich in Mustern verstricken, die aus der ihrer eigenen Vergangenheit stammen. Wie oft bekämpfen wir in anderen, besonders Kindern und Jugendlichen, aber auch unseren Partnern, die ‚Schattenseiten‘ unseres eigenen verdrängten Kindes.

Ich versuche, fünf allgemeine Konsequenzen für die pädagogische Praxis zu ziehen:

1. Achtsamkeit in der pädagogischen Praxis unterstützt äußere und innere Wachstums- und Reifungsprozesse in einer Weise, dass jeweils frühere Stufen integriert und nächste evoziert werden. Dies bedeutet: altersphasen- bzw. stufengerechte Förderung. Seit den grundlegenden Arbeiten von Jean Gebser aus den 40er Jahren des letzten Jahrhunderts, in den 80ern für die öffentliche Diskussion wieder entdeckt und durch Ken Wilber, Don Beck und Christopher Cowan, im deutschsprachigen Bereich vor allem durch Martina Gremmler-Fuhr und Reinhard Fuhr, weiterentwickelt und ausdifferenziert wurden, verfügen wir über komplexe Landkarten individueller und kollektiver Bewusstseinsentwicklung. Ich sehe allerdings auch die Gefahr, dass diese Landkarten als Klassifikationssysteme im diagnostischen Sinn missverstanden werden können.
2. Achtsamkeit in der Pädagogik bedeutet: Vermeidung von Festlegungen und die Eröffnung neuer, weiterer Erlebnis-, Erfahrungs- und Reflexionshorizonte.
Praktischer therapeutisch-pädagogischer Grundsatz: *‚Du bist mehr, als du im Moment von dir sehen und begreifen kannst.‘* (Als Kinder und Jugendliche, aber auch noch in unserem Erwachsenenleben waren und sind wir die gegenteilige Botschaft gewohnt: *‚Du könntest mehr aus Dir machen...‘*, - das Programm der pädagogischen Ich-AG.)
Fast noch wichtiger ist die umgekehrte Formulierung, die Gabrielle St. Clair und Michael Plesse in ihren Seminaren mit Erwachsenen zu verwenden pflegen: *‚Wenn du dir bewusst machst und anschaust, welche alte Folie, welches alte Muster deine Wahrnehmung im Moment bestimmt (und einschränkt), dann mach dir bewusst, wer du nicht (mehr) bist.‘*
Die uneingeschränkte Bestätigung und Würdigung dessen, was ein Kind/Jugendlicher/ Erwachsener in seiner Lebenssituation und im gegenwärtigen Moment erlebt, unterstützt, fast wie von selbst, die organismischen Selbstverwirklichungstendenzen, die allem geistigen und körperlichen Wachstum zugrunde liegen. Kinder werden verwirrt und in ihrer Verwirrung alleingelassen, wenn ihnen nicht erlaubt wird, über ihre Gefühle zu sprechen und diese zu verstehen. Dies gilt besonders für Beziehungskonflikte in der Familie. Was sie dann in ihr Erwachsenenleben mitnehmen, sind eben diese Muster von Verwirrung, in denen sie sich dann verlieren.²⁰
3. Achtsamkeit in der Pädagogik bedeutet: Formen und Möglichkeiten des Gewahrseins und der Bewusstheit in allen Bereichen, Körper, Seele und Geist zu fördern und sich dabei des unauflöselichen Wechselspiels zwischen diesen nur begrifflich trennbaren Dimensionen bewusst zu sein. Die einfühlsame Beobachtung und Begleitung besonders von sehr kleinen Kindern am Anfang des Lebens und sehr alten Menschen an dessen Ende, zeigt deutlich, wie eng miteinander verflochten der körperliche, der emotionale und der geistige Bewegungsraum sich am Anfang ausdehnen und gegen Ende zusammenziehen, ein Prozess, in dem Ich-Grenzen aufgebaut werden und sich wieder auflösen.

Diese Pulsation von *Strukturaufbau* und *Strukturauflösung* scheint grundlegend für Wachstums- und Lernprozesse. Mit jeder neuen Strukturbildung, körperlich, emotional, mental, entstehen neue Muster, die neue Möglichkeiten bieten, den inneren und äußeren Bewegungsraum zu erweitern. Damit sind jedoch auch immer - in der Regel unbewusste - *Entscheidungen* verbunden, die andere Strukturbildungen ausschließen oder in gegebenen Kontexten gar nicht möglich sind. So entstehen

²⁰ vgl. Wolinsky, a.a.O., S. 115ff.

die Muster, die Orientierung im Verhalten bieten und sich an entsprechende Selbstbilder heften. Insbesondere diese Selbstbilder, unsere inneren Stimmen, die als Folge unserer Erziehung zunächst sagen: „Ich kann nicht“, später: „Ich darf nicht“ und schließlich: „Ich will nicht mehr“, bestimmen dann unsere Möglichkeiten. Diese, unsere Wahrnehmung und unser Erleben einschränkende Strukturen, Muster und Selbstkonzepte wieder zu verflüssigen, steht im Zentrum körperlicher, emotionaler und geistiger Erziehung und Bildung zur Achtsamkeit. Manchmal ist dies nur in therapeutischen Kontexten möglich.

4. Achtsamkeit in der Pädagogik bedeutet: keine künstlichen Trennungen, sondern fließende Übergänge zwischen pädagogischen, therapeutischen und spirituellen Prozessen und Interventionen. Auf dem Hintergrund meiner eigenen, persönlichen Erfahrung, die ich auch nicht aufteilen könnte in pädagogisch, therapeutisch, spirituell, scheint es mir vor allem darauf anzukommen, allem, was sich in den verschiedenen Dimensionen unserer Existenz auf leiblicher, emotionaler, mentaler oder spiritueller Ebene zeigt oder zu Wort meldet, *liebevoll zu begegnen*.
„Wir alle kennen Momente, in denen wir intuitiv, spontan genau das tun oder nicht tun, was der Moment erfordert und darin eine beflügelnde Atmosphäre von Stimmigkeit, Einklang und Verbundenheit erfahren... Bewusstheit, sensibilisierte Wahrnehmung im Klima von ‚Ja, es ist gut so, wie es ist‘, bewirkt das Wunder der Verlangsamung und Reinigung neurotischer Verhaftung.“²¹
5. Achtsamkeit in der Pädagogik bedeutet die Förderung von *Selbst-verwirklichung* und *Selbst-hingabe*. Beide verweisen aufeinander, ja bedingen sich in gewisser Weise gegenseitig. Nur ein in sich gefestigtes, geklärtes Ich kann sich hingeben. Also geht es in Erziehungs- und Bildungsprozessen zunächst um Selbstverwirklichung, um Aus-einandersetzung mit der Welt und eben darin ihrer Aneignung, erst später um die Bewusstmachung der damit verbundenen Anhaftungen und Fixierungen und deren Auflösung.

Zusammengefasst:

Achtsamkeit in der Pädagogik bedeutet, bei dem zu sein, was ist und nicht auf das zu schießen, was sein sollte; aber in dem, was ist, auch zu erkennen, was sich zeigen und entfalten will. Dies ist die hoffnungsvolle Haltung, die alle großen Pädagogen im Innersten bewegt hat, - vielleicht ihre größte Illusion, vielleicht auch das Tor zum Glück.

Achtsamkeit in der Pädagogik heißt letztendlich: *volle Präsenz in der Gegenwart*.

Präsenz als Achtsamkeit für das Leben

Mit der Präsenz anfangen.

Ich, Ch.A.-D., rede als Frau, die gerade 60 geworden ist, als eine Frau, die mit den üblichen Frauenrollen immer am Jonglieren ist, also als Tochter, Ehefrau, Mutter, Großmutter, Kollegin, Geliebte, - was gibt es noch?

²¹ Plesse, Michael/St. Clair, Gabrielle, Orgodynamik – Tür zum Sein, in: Zundel, Edith/Loomans, Pieter (Hg.), Im Energiekreis des Lebendigen. Körperarbeit und spirituelle Erfahrung, Freiburg (Herder) 1995, S. 70

Das heißt für mich ganz klar:

Wenn ich das Glück finden soll/will, wo könnte ich meine Kraft, meine Energie und Lebensfreude anderswo schöpfen als in meinem Leben, in meinem Alle-Tage-Leben. Jetzt. Deshalb werde ich als Frau von Lebenskunst, dem, was auf französisch ‚l’art de vivre‘ heißt, sprechen.

Meine grundlegende These heißt: Jeder ist imstande, das Glück zu finden.

Die gute Nachricht lautet: Wir haben alles mitbekommen, was wir brauchen, um glücklich zu sein. Die schlechte Nachricht lautet, dass wir das, was wir mitbekommen haben, oft nicht zu gebrauchen wissen. Das Fundament des Glückes ist die Freude am Leben, le goût de vivre, die Freude, in der ich jeden Augenblick in voller Präsenz lebe und erlebe, d.h. zunächst den Augenblick mit all meinen Sinnen auskostete.

Mein sind die Jahre, die mir die Zeit genommen;
Mein sind die Jahre nicht, die etwa möchten kommen;
Der Augenblick ist mein, und nehm’ ich den in acht,
So ist der mein, der Jahr und Ewigkeit gemacht.
(Andreas Gryphius)

Augenblick und Präsenz

Das fängt schon mit der ersten Tasse Tee am Morgen an. Es ist ein gewaltiger Unterschied, ob man den ersten Schluck mit voller Aufmerksamkeit trinkt, d.h. in dieser Sekunde nur Trinken ist, als ob es das erste Mal wäre, oder den Tee hinunterstürzt, in Gedanken schon mit der Planung des Tages beschäftigt. Die Japaner, die eine ritualisierte Teezeremonie praktizieren, nennen dieses Sein, diesen Seinszustand ‚Tee-Geist‘. Oder: bei der morgendlichen Dusche; einfach nur bei dem sich-vom-Wasser-berieseln-lassen bleiben und ‚schmecken‘, nur Haut sein.

Sie sehen, als einzige in dieser Runde ohne akademischen Titel, erlaube ich mir, mit den kleinen Dingen anzufangen, die normalerweise von gewohnheitsmäßiger Unaufmerksamkeit überdeckt sind, auch auf die Gefahr hin als ‚populärwissenschaftlich‘ abgestempelt zu werden. Sobald diese lichten Momente des Hier und Jetzt im Meer unserer inneren Abwesenheit und Unbewusstheit auftauchen, merken wir, wie gut uns diese Präsenz tut.

Jeden Augenblick unserer Existenz in einer absoluten Fülle leben. (‚Vivre dans une plénitude absolue chaque instant de son existence.‘) Dies ist der radikale Grund(an)satz des Tantrismus. Wie Daniel Odier als Tantriker sagt: „Hier geht es lediglich um eine Wirklichkeit, nämlich das Bedürfnis, ganz und gar auf der Welt zu sein, - ohne Hemmungen, ohne Angst und ohne Beklemmungen. Schon der Wunsch genügt, sich rückhaltlos dem Leben zu stellen.“²²

In dieser Radikalität der absoluten Präsenz treten wir in eine tiefe Kommunikation mit der Wirklichkeit. Wir kommen mit dem Leben in Berührung und mit jedem Augenblick, den wir im vollen Bewusstsein dieser Wirklichkeit leben, kommt die Dynamik der Präsenz in Gang.

Die meisten von uns kennen solche Momente in ihrem Leben, Momente in denen das volle Gegenwärtigsein des Gewahrseins ganz *spontan* eintritt: in der Stille der Natur, beim Betrachten eines sternklaren südlichen Himmels, in einem Augenblick liebevoller Begegnung oder während einer künstlerisch-schöpferischen Tätigkeit. Ich spreche hier von den Lichtblicken der Kreativität, - die ich etwa beim Malen erlebe -, den so genannten *flow*-Erlebnissen, wie der amerikanische Psychologe Csikszentmihalyi²³ sie genannt hat: einer ‚optimalen Erfahrung‘, in der Selbstvertrauen, freiwilliges Bemühen, Geschicklichkeit und Herausforderung sich die Waage halten. Im Tun aufgehen, wie von einer Strömung getragen werden, absorbiert, gefesselt, vertieft und selbstvergessen: ein Zustand, in dem Gedanken vorübergehend ausgeschlossen sind, in dem Handeln und Bewusstsein geschmeidig und mühelos zusammenfließen, in dem ‚die Zeit keine Uhren mehr hat‘, wie der Dichter Aragon das Gefühl des Zeitlosen beschreibt.

Die Konzentration ist einfach DA, wie beim Atmen, man denkt nicht daran. Beim Malen kann ich nicht sagen, ob ich Pinsel, Farbe oder Papier bin; das Denken macht keinen Versuch, sich von der Erfah-

²² Daniel Odier, *Begierde, Leidenschaft und Spiritualität. Der tantrische Weg des Erwachens*, 2002, S.89

²³ Csikszentmihalyi wurde bekannt durch seine Beschreibung von vorübergehenden ‚Gipfelerlebnissen‘ im Sport und bei künstlerischer Tätigkeit, nach denen man süchtig werden kann. In späteren Arbeiten weitet er diese Erfahrung auf den Alltag aus. Mihaly und Isabella Csikszentmihalyi, *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses*, XXXXXXXXXXXXXXXX

rung abzusondern. Beim Auftauchen danach bleibt ein Gefühl des Einsseins mit der Umgebung, eine tiefe Erfahrung der Ausdehnung der eigenen Grenzen, des eigenen Seins.

Ja, ich weiß, langsam fragen Sie sich, ob dies nun alles ist, diese flüchtigen Momente, ‚*les petits bonheurs*‘ wie man sie auf französisch nennt, - die Mehrzahl soll vielleicht ihre Kleinheit kompensieren. Der Tee-Geist, der Flow-Moment, die völlige Gegenwärtigkeit haben etwas Gemeinsames: sie eröffnen uns einen Raum der Fülle, einen Raum absoluter Freiheit von Zeit, von Hoffnung, von Furcht, einen Raum frei von inneren Konflikten. Unser Leben ist von Wohlgefühl durchflossen wie von einer inneren Sonne. Deshalb plädiere ich dafür, diese Momente nicht zu bagatellisieren. Sie geben uns eine Vorahnung dessen, was Glück sein kann.

‚*Plaidoyer pour le bonheur*‘ ist der Titel eines Buches von Mathieu Ricard, dem französischen Übersetzer und Freund des Dalai Lama. Ricard hat bis zu seinem 30. Lebensjahr als Molekularbiologe in der Forschung gearbeitet und sich dann dem Buddhismus zugewandt. Seit 25 Jahren lebt er als Mönch in einem buddhistischen Kloster. Er definiert Glück als Seinszustand, als ‚*un état d'être*‘, als „Qualität, die jede Erfahrung und jedes Verhalten durchwebt und durchtränkt, den jetzigen Augenblick durchleuchtet und sich im nächsten Augenblick fortpflanzt, bis sie ein Kontinuum bildet. Dieses Kontinuum könnte man Lebensfreude nennen.“²⁴

Die Fähigkeit, die Dinge wie zum ersten Mal zu sehen, der ‚Anfängergeist‘, ist das Herz der Achtsamkeit, die uns immer öfter der stumpfen, eintönigen Unbewusstheit entfliehen lässt. Während wir uns auf die Unmittelbarkeit der Gegenwart einstimmen, entfalten wir eine Haltung dem Leben gegenüber: wach zu sein für das, was ist.

Achtsamkeit und Intellekt

Dieses Wachsein als neu gewonnene Frische können wir auch nach innen richten. Denn was passiert in unserem Geist? Während wir unseren Alltag automatisiert wie Roboter erledigen, haben wir meistens unseren Geist mit Gedanken, Gefühlen und Erinnerungen voll gestopft. Unsere Aufmerksamkeit springt hin und her. Da herrscht im Kopf Unordnung, Unruhe, Ablenkung, oft Verwirrung. Auch hier werden wir von der Gegenwart weggezogen.

Präsenz ist nicht vereinbar mit Grübelei und Zerstreutheit ist ein Anzeichen dafür, dass wir die Wahrheit des Augenblickes vermeiden. In diesem Chaos schaltet unser Geist am liebsten auf Automatik; jede neue Information wird etikettiert nach schon vertrauten Erfahrungen oder Emotionen, die uns nach oberflächlichen Annahmen und festgefahrenen Überzeugungen vorschreiben, wie wir reagieren können/sollen. Hier können wir auch das Innehalten trainieren. Es geht um ein Training: statt sich von einem Gedanken oder Gefühl einfangen oder mitreißen zu lassen, beobachtet Achtsamkeit, wie diese Gedanken und Gefühle kommen und gehen. Still beobachten, deren Funktionieren registrieren ohne sie verändern zu wollen. Wir holen unsere emotionalen Impulse und Reaktionen ans Licht des Bewusstseins und können gegebenenfalls vor gefasste Meinungen und Urteile in Zweifel stellen. „Sie brauchen Ihren Gedanken keinen Glauben zu schenken“, sagt Tara Bennett-Goleman.²⁵ Oft ist unser Geist in Widersprüchen, Illusionen und inneren Kämpfen verfangen zwischen dem, was ist, und dem, was sein sollte. Da hilft nur eins: den Geist sein eigenes Drehbuch wahrnehmen lassen.

Am Wünschen des Frosches in seiner Fretsche ist eigentlich nichts verkehrt, wenn es dabei bleibt. Aber das Denken wünscht die Erfahrung zu wiederholen und macht daraus ein Programm aus der Erinnerung. Aber Erinnerungen stehen fest, sind starr und gehören zur Vergangenheit.

Durch Innehalten, -Achtsamkeit ist ein meditatives Gewahrsein-, gewinnen wir größere Klarheit, Schärfe der Wahrnehmung und Einsicht. Es geht nicht darum, darüber nachzudenken, zu kommentieren, zu vergleichen oder zu beurteilen, es geht darum, diese/unsere innere, ‚nackte‘ Wahrheit ohne weitere Schnörkel mit einem neugierigen Geist zu erforschen.

Achtsamkeit und Emotionen

Alte emotionale Gewohnheiten haben unser Innenleben in feste Bahnen gelegt. Dabei sind Fixierungen entstanden, die die Wirklichkeit des Augenblicks verzerren und in unserer Wahrnehmung viel zu oft ein-

²⁴ Mathieu Ricard, *Plaidoyer pour le bonheur*, Paris (Nil), 2003, S. 16

²⁵ Tara Bennett-Goleman, *Emotionale Alchemie*, Frankfurt/M (Krüger), 2002, S. 281ff.

engen. Diese mentale Zerrbrille verleiht uns einen Tunnelblick und führt leicht zu unangemessenen, unangepassten Reaktionen.

Dann ist es wichtig, bei einer Empfindung oder einem Gefühl zu bleiben und es klar in den Blick zu nehmen, um zu sehen, was sich dahinter verbirgt. Wenn wir z.B. lange genug bei der Wut verweilen, können wir verfolgen, wie sie sich in etwas anderes verwandelt, Verletztsein, Enttäuschung, Traurigkeit und sich vielleicht sogar auflöst. Was zunächst so massiv wirkte, bricht zusammen, zerbröselt, verwandelt sich. Jede Emotion, positiv oder negativ, beinhaltet eine Energie zur Verwandlung. Deshalb geht es nicht darum, negative Emotionen ‚einfach‘ loszuwerden, sondern die ihnen innewohnende Energie als ‚positive‘ Kraft zu nutzen. Anhaltende Achtsamkeit erlaubt uns, diese Veränderung mit innerer Anteilnahme zu beobachten und dadurch zu befördern.²⁶

Beispiel: Ein Hochschullehrer kommt völlig erschöpft und genervt, ‚platt gemacht‘ aus einer Seminar-sitzung. Er beklagt sich über eine festgefahrene Situation, in der die Studierenden sich langweilen und gleichzeitig von ihm fordern, dass sie von ihm nicht nur mit Wissen, sondern auch mit Motivation ‚versorgt‘ werden. Er findet die Studierenden nur noch ‚blöd‘. Es macht ihm keinen Spaß mehr. Auch die Studierenden sind offensichtlich enttäuscht und gehen in passiven, inneren Widerstand. Er möchte diesen ‚Krieg‘ beenden und etwas dagegen tun. Ich lade ihn ein, erst einmal bei diesem Ärger zu bleiben und wahrzunehmen, welche anderen Gefühle im Hintergrund mitschwingen: nicht wertgeschätzt zu werden, abgewertet zu werden. Er zweifelt an seinen eigenen Fähigkeiten und glaubt, den Beruf verfehlt zu haben. Indem er alle diese Aspekte bei sich selber erkennt, verschwindet der Ärger auf die Studierenden. Jetzt kann er auch wieder sehen, dass er durchaus noch Energie und Kraft spürt, die ihm Lust machen, konstruktiv mit der Situation umzugehen, indem er z.B. in einem Brief an die Studierenden diese Gefühle aufdeckt.

Wenn wir Emotionen mit Achtsamkeit verknüpfen und betrachten, können wir uns von den Zwängen dieser Muster befreien. Es geht nicht darum, den Verstand auszuschalten. Im Gegenteil. Es geht darum, den Verstand in seiner ureigensten Potenz, ohne Filter und intellektuelle Umwege, ohne Täuschungsmanöver, einzusetzen; ihm seine natürliche, inhaerente Beweglichkeit zurückzugeben. (Die Neurophysiologen sprechen in diesem Kontext von der Plastizität d.h. Formbarkeit unseres Gehirns.) Das Ziel ist, aus dem eigenen Geist ein besseres Werkzeug der inneren Transformation zu machen, ‚de faire de son esprit un meilleur outil de transformation intérieure‘.²⁷ Dies treibt uns in eine heitere Gelassenheit, une plénitude sereine, die keine vorübergehende Windstille ist, auch nicht das Auge des Zyklons. Diese Kraft der reinen Aufmerksamkeit gründet sich in ihrem Einfluss auf unsere Gedanken, Stimmungen und Gefühle; diese Kraft durchdringt unser ganzes Wesen. Es ist eine befreiende Kraft, die uns zeigt, wie umfassender und vielschichtiger die Wahrheit der Wirklichkeit ist. Sie schenkt uns Unbeschwertheit, Flexibilität, inneren Frieden und macht uns offen für die ganze Palette der Möglichkeiten, für die ganze Fülle des Seins. Im-mensité.

Was ich hier beschreibe, ist oft kein sehr gemütlicher Weg. Ich gestehe, ich habe ihn erst in einer Krisenzeit eingeschlagen, als für mich das *Leiden* zu groß wurde. Dieser Weg kann nur gegangen werden in einer Haltung der bedingungslosen Akzeptanz, in der wir uns anzunehmen lernen, so wie wir tatsächlich sind. Schritt für Schritt finden wir zu einer tiefen Vertrautheit mit uns selbst. Dazu gehört Geduld, Bescheidenheit und Mut, um zu einem emotionalen Gleichgewicht zu gelangen, das dann mit der Tiefe unserer Natur harmonisiert. Das heißt nicht, dass es kein Leiden mehr gibt, dass keine Stürme mehr ausbrechen werden, dass wir durch keine Wellen mehr umgeworfen werden.

Es geht auch nicht darum, Emotionen zu vermeiden oder abzuschaffen, auch nicht die negativen wie Zorn, Eifersucht oder Neid. Sie können aber dazu dienen, einen Perspektivwechsel zu wagen. Mathieu Ricard verwendet als Metapher das Bild eines Menschen, der ins Wasser fällt, das über ihm zusammenschlägt. Das zunächst feindliche Element ist aber auch die Voraussetzung dafür, ans Ufer schwimmen zu können; vorausgesetzt dieser Mensch hat schwimmen gelernt und ist ‚hinreichend fähig‘, diese negativen Emotionen umzuwandeln, anstatt in ihnen zu ertrinken. Dabei können wir uns, wie schon die buddhi-

²⁶ vgl. Daniel Goleman, Dialog mit dem Dalai Lama. Wie wir destruktive Emotionen überwinden können. München (Hanser) 2003

²⁷ Mathieu Ricard, a.a.O, S. 332

stische Psychologie des 6. Jahrhunderts lehrt, auf die heilenden Kräfte unserer intuitiven Weisheit verlassen.

Carl Rogers hat dies einmal so beschrieben:

„Wenn ich als Gruppenleiter oder Therapeut in meiner besten Form bin, ... stelle [ich] fest, dass von allem, was ich tue, eine heilende Wirkung auszugehen scheint, wenn ich meinem inneren, intuitiven Selbst am nächsten bin, wenn ich gewissermaßen mit dem Unbekannten in mir in Kontakt bin, wenn ich mich vielleicht in einem etwas veränderten Bewusstseinszustand befinde. Dann ist allein schon meine Anwesenheit für den anderen befreiend und hilfreich. Ich kann nichts tun, um dieses Erlebnis zu forcieren, aber wenn ich mich entspanne und dem transzendentalen Kern von mir nahe komme, dann verhalte ich mich manchmal etwas merkwürdig und impulsiv in der jeweiligen Beziehung, ich verhalte mich auf eine Weise, die ich rational nicht begründen kann und die nichts mit meinen Denkprozessen zu tun hat. Aber dieses seltsame Verhalten erweist sich merkwürdigerweise als richtig: Es ist, als habe meine Seele Fühler ausgestreckt und die Seele des anderen berührt. Unsere Beziehung transzendiert sich selbst und wird ein Teil von etwas Größerem. Starke Wachstums- und Heilungskräfte und große Energien sind vorhanden.“²⁸

Die Erfahrung innerer Freiheit und die Zuversicht, den Anderen erreichen zu können, ‚seine Seele berühren zu können‘, weiten unseren inneren Raum und schaffen über uns hinausgehende Verbundenheit. Unsere Selbstbilder und Selbstgefühle stehen nicht mehr im Zentrum. Wir werden offen für andere, für die Welt, für das Leben.

Begibt man sich auf diesen Weg, hat man diesen offenen Raum einmal kennen gelernt, ist die Wärme einer Kinderhand, die sich in unsere Hand schmiegt, nicht nur eine kleine Glückserfahrung, sondern eröffnet eine Tür zu unserer Fülle des Seins.

²⁸ Rogers, Carl, Der neue Mensch, Stuttgart: Klett-Cotta 1983, S. 80