

*Zur Einstimmung ins Thema*

**W**ir haben das letzte Mal begonnen mit dem Thema „Alternativen für den Alltag“, sind damit allerdings nicht sehr weit gekommen, weil wir an einem „Kollateralthema“ hängen geblieben sind, nämlich an dem Lagebericht unserer „fairen Händler“ in Grafing, die sich plötzlich in ein ungewolltes Konkurrenzverhältnis gedrängt sahen. Wir haben uns einen langen Austausch darüber zugestanden. Bei mir hinterließ dieser Austausch die Überzeugung: Ja, das war wichtig und sinnvoll! Es ist aber auch ein rechtes Kreuz in diesem Leben: Man hat einen tollen Plan und hat kaum damit begonnen, etwas zu tun und etwas zu bewirken, da ist man auch schon konfrontiert mit einem Wust unerwünschter Nebenwirkungen, in dem das „Eigentliche“ verloren zu gehen droht. Suchen wir also den roten Faden, der sich durch unsere Treffen zieht.

Dieser rote Faden wird wahrscheinlich nicht von allen hier gleichartig wahrgenommen, deshalb müssen wir regelmäßig darauf zurückkommen. Ich halte es für sehr wichtig, dass wir uns immer wieder den Zusammenhang unserer Themen bewusst machen, und gerade dann, wenn sich der Eindruck verdichtet, dass wir einen sinnlosen Zickzack-Kurs steuern.

Wir treffen uns hier in einem Kreis, um miteinander zu *reden* – zumindest war das bis jetzt unsere Hauptbeschäftigung. Für mich war es und ist es immer noch das Hauptanliegen an diese Runde, uns auf *gedanklicher* Ebene auszutauschen, vor allem über unsere weltanschaulichen und politischen Vorstellungen, wie die Dinge in der Welt miteinander zusammenhängen, wie sie sich entwickelt haben, wie sie sich möglicherweise weiter entwickeln könnten und wie wir auf die Entwicklung Einfluss nehmen, Einfluss nehmen *können*, Einfluss nehmen *wollen*. Ich nenne unsere Runde gerne eine „Denkwerkstatt“, weil ich dieses Verstehen von Zusammenhängen und das Entwickeln von Ideen als eine *reative* Arbeit ansehe – aber es bleibt zunächst eine Gedankenarbeit. Es ist eine Arbeit in unseren Gedankenwelten.

Da liegt natürlich die Befürchtung nahe, dass wir damit in ein Einseitigkeit geraten, in ein unverbindliches, folgenloses, fruchtloses Gerede, das gar keine Auswirkung aufs „richtige Leben“ hat – dass also letztlich gar nichts dabei „rauskommt“. Das Reden und Diskutieren als Selbstzweck ist aber auch nicht der Sinn einer „Denkwerkstatt“, in einer solchen ist viel mehr drin, und da kann durchaus was „rauskommen“. In unserer Runde haben sich ja auch ganz schnell zwei andere Anliegen bemerkbar gemacht: das Anliegen, dem Reden in irgend einer Weise auch ein *Tun* folgen zu lassen, eine nach außen gerichtete Aktivität, und das Anliegen, der Wunsch, in dieser Runde auch *Gemeinschaft* erleben zu können. Das erinnert mich an etwas.

Es erinnert mich daran, was der spirituelle Lehrer Rudolf Steiner gesagt hat über das *Denken*, das *Fühlen* und das *Wollen* und darüber, wie sich diese drei Bereiche entwickeln, wenn ich mich einer spirituellen Schulung unterziehe, einem Übungsweg, der auf eine Bewusstseinerweiterung abzielt. Drei Viertel einer solchen Schulung besteht ja in einer charakterischen Selbsterziehung dahingehend, dass ich für meine Lebensführung innerlich und äußerlich – also ganzheitlich – selbst die Verantwortung übernehme, Verantwortung übernehme auch für mein *Denken*, mein *Fühlen* und mein *Wollen* und gerade auch darin vom ausgelieferten *Reagierenden* zum absichtsvoll *Agierenden* werde.

*Denken*, *Fühlen* und *Wollen* entwickeln und verknüpfen sich bei jedem Menschen in charakteristischer Weise, sie ergeben *den* Charakter, und wenn ich auf meine seelische Gesundheit achten will, dann muss ich auch die Ausgewogenheit dieser drei Kräfte im Auge behalten, ich muss auch für die Ausgewogenheit dieser drei Kräfte selbst die Verantwortung übernehmen. Rudolf Steiner weist nachdrücklich darauf hin, dass durch die spirituelle

Lebensschulung zunächst jede dieser drei Seelenkräfte *für sich* stärker werden kann – aber auch autonomer und unabhängiger von den jeweils anderen beiden, und dass hier eine Gefahr droht. Denn wenn sich der Übende nicht bewusst um die innere Ausgewogenheit bemüht, wird er, seinen charakterlichen Neigungen entsprechend, in eine Einseitigkeit verfallen, er kann sich beispielsweise zu einem trockenen Gedankenmenschen entwickeln, der keinem seiner guten Gedanken eine Tat folgen lässt, oder zu einem ebenso willenschwachen Gefühlsmenschen, der sich von allem, nur nicht von der eigenen Vernunft leiten lässt, oder zu einem gedankenlosen „Gschaftler“, der allem seinen eigenen Willen aufnötigt. Wenn wir nun hier in der Runde hauptsächlich diskutieren und uns im Denken üben, kommt verständlicherweise leicht ein Unbehagen auf, wir empfinden die Gefahr, in die Einseitigkeit zu verfallen, und es ist nicht verwunderlich, dass sich auch das Bedürfnis nach einem *gefühlbetonten* und nach einem *handlungsbetonten* Miteinander meldet.

Selbstverständlich halte ich diese beiden Bedürfnisse nicht für weniger wichtig. Trotzdem sage ich: Es ist völlig in Ordnung, wenn wir in dieser Runde den Schwerpunkt in die gedankliche Arbeit und den gedanklichen Austausch legen, denn

1. kann man sowieso nicht immer alles gleichzeitig üben; man muss sich abwechselnd auf Eines konzentrieren, und wenn hier der Ort des Redens und Denkens ist, so findet gewiss jede oder jeder von uns im eigenen Leben genug Gelegenheiten, bei denen der Schwerpunkt anders gelagert ist;
2. bedeutet „Konzentration auf Eines“ nicht, dass alles andere ganz unberücksichtigt bleibt. Es mag wie ein Widerspruch klingen, aber ich behaupte, wir können „ganzheitlich“ üben, auch wenn wir uns auf „Eines“ konzentrieren, und darauf kommt es sogar an – und darauf möchte ich hinaus.

**W**as üben wir denn im gemeinsamen Nachdenken per Referat und Diskussion? Was üben wir, wenn wir uns um eine politische Meinungsbildung bemühen? Es handelt sich hier doch nicht nur um ein *brain storming*, bei dem wir unsere Gedanken sozusagen fetzenweise wild durcheinanderblasen in der Hoffnung, dadurch irgend etwas interessantes großartig aufzuwirbeln. Es geht auch nicht um einen Wettstreit, wer recht hat. Es geht hier doch nicht nur ums „Labern“, wie die Jungen sagen würden, es geht

- auf *gedanklicher Ebene* um Konzentration, Genauigkeit und Ausdauer;
- auf *emotionaler Ebene* um Ausdrucks- und Einfühlungsvermögen, um Neugier und Begeisterung, um Staunen, Betroffenheit und Gelassenheit, um aufkommende Gefühle, auch unangenehme, die nicht verdrängt werden sollen, und natürlich geht es auch um das lebensnotwendige Quäntchen Humor;
- auf der *Willensebene* um ein absichtsvolles Handeln, sofern wir nämlich nicht nur von der Runde etwas geboten haben wollen, sondern jeder für sich entschlossen ist, der Runde etwas zu bieten – und sei es „nur“ die eigene Aufmerksamkeit und Konzentrationskraft.

Ich möchte das, was wir hier üben, einmal nach *sechs* Kategorien ordnen:

1. **Bewusstheit im Denken** – hier geht es ums Hinterfragen der eigenen Vorstellungen und Denkgewohnheiten, ums Herstellen und Formulieren von Zusammenhängen, um die Offenheit für neue, ungewohnte Gedankengänge;
2. **Bewusstheit im Handeln** – damit könnte in unserer Runde das Reden und Zuhören – jeweils zur rechten Zeit – gemeint sein, die Art, wie jeder sich einbringt (oder nicht), die Regeln, die wir uns geben und an die wir uns verbindlich halten;
3. **Ausdauer, Beharrlichkeit** – ist zu üben in der Konzentration, im Verfolgen eines Gedankens, im Dranbleiben am Thema und am roten Faden und darin, der Runde „treu“ zu bleiben;

4. **Toleranz** – erfordert die Fähigkeit, sich in einen anderen, ungewohnten, vielleicht abwegig erscheinenden Standpunkt hineinzusetzen;
5. **Unbefangenheit** – damit ist der Abbau von Vorurteilen gemeint;
6. **Gleichmut und inneres Gleichgewicht** – erfordert eine innere Souveränität gegenüber starken Emotionen; Sympathie oder Antipathie, Freude oder Betrübnis dürfen sich „zu Wort melden“ und haben ein „Mitspracherecht“, übernehmen aber nicht die Führung im Seelenhaushalt. Um diese Souveränität zu erreichen, lasse ich die vorgenannten Übungen zur Gewohnheit werden.

Warum habe ich nun ausgerechnet diese sechs Kategorien gewählt? Weil diese sechs Übungsfelder genau den sechs Eigenschaften entsprechen, die (laut Rudolf Steiner) ein Übender entwickeln muss, um auf dem Weg der spirituellen Schulung fortschreiten zu können.

Wir können uns demnach allein durch die Art, wie wir miteinander reden, in wesentliche Forderungen eines spirituellen Wegs einüben. Genauer gesagt – aus esoterischer Sicht – handelt es sich bei diesen sechs Übungen um jene, durch die der Übende die „Zwölfblättrige Lotusblüte“ – also sein Herz-Chakra – zur Entfaltung bringt. Deshalb nenne ich die Jakobneuhartinger Runde gerne eine „Denkwerkstatt mit Herz“.

Die Entfaltung des Herz-Chakras bringt, so wird gesagt, eine bestimmte emotionale Wahrnehmungsart mit sich, einen „seelischen Wärmesinn“, man kann mehr oder weniger „Seelenwärme“ empfinden in allem, was einen umgibt oder was einen selbst erfüllt. Wie bei der physischen Wärmeempfindung geht es hier um die Wahrnehmung einer bestimmten *gestaltlosen* Qualität.

Ich möchte bei diesem Exkurs in die Esoterik noch einen Schritt weiter gehen und unsere Aktivitäten noch einmal aufzählen, diesmal nicht nach sechs, sondern nach acht Kategorien geordnet. Ich selbst nenne sie die acht „Achtsamkeiten“. Sie zu üben und zur Gewohnheit werden zu lassen bedeutet, die Sechzehnblättrige Lotosblüte – das Kehlkopf-Chakra – zur Entfaltung zu bringen:

1. die *Achtsamkeit im Denken*: Ich achte auf meine Gedanken und auf die Art und Weise, wie ich mir meine Vorstellungen aneigne, ich unterscheide und hinterfrage; beim *Zuhören* denke ich ganz ruhig mit und verzichte auf jegliches Urteil;
2. die *Achtsamkeit im Wollen*: Ich achte auf die Art und Weise, wie ich mich zum Handeln (z.B. innerhalb unserer Runde) entschliefse, ob gedankenlos oder aus wohlwollenden Gründen, ob verbindlich oder unverbindlich, ob klar oder unklar;
3. die *Achtsamkeit im Reden*: Ich achte auf die Art und Weise, wie ich rede, ob besonnen oder unbesonnen; ob ich angemessene Rede und Antwort stehe oder zuviele Worte mache oder zu wortkarg bin; ich achte auf meine Art des Zuhörens;
4. die *Achtsamkeit im Handeln*: Ich achte auf die Art und Weise meines äußerlichen Verhaltens, wie es zu dem Verhalten meiner Mitmenschen oder zu den Vorgängen in meiner Umgebung passt, ob es bereichernd oder störend, konstruktiv oder destruktiv wirkt; ich behalte stets das Wohl der Allgemeinheit, der Mitmenschen und der Umwelt mit im Auge;
5. die *Achtsamkeit in der Lebensführung*: Ich achte auf die Art und Weise, wie ich mein Leben einrichte, wie ich Körper, Geist und Seele in der rechten Weise pflege, Ruhe und Gelassenheit bewahre, Unruhe und Hektik, Trägheit oder Aufgehen in Äußerlichkeiten vermeide;
6. die *Achtsamkeit in der alltäglichen Arbeit*: Ich achte auf die Art und Weise meines Strebens, ob ich mein Potential an Fähigkeiten in der rechten Weise ausschöpfe oder überfordere oder verkümmern lasse; ich schaue über das Alltägliche hinaus, behalte meine höheren Wert- und Zielsetzungen im Auge und lasse die hier genannten Übungen zur Gewohnheit werden;

7. die *Achtsamkeit im Lernen*: Ich achte auf die Art und Weise wie ich vom Leben lerne, wie ich mein Leben dazu nütze, Erfahrungen zu sammeln, sie zu verarbeiten und anzuwenden, so dass jede Erfahrung zu einem Lernschritt werden kann;
8. die *Achtsamkeit in der Selbsterkenntnis*: Ich versenke mich von Zeit zu Zeit in mich selbst, bilde und prüfe meine Lebensgrundsätze und Lebensinhalte, meine Kenntnisse und Aufgaben, meine seelische und körperliche Verfassung; ich gebe mir Rechenschaft über mich selbst und gehe mit mir selbst zu Rate, wie es weitergehen soll.

Der Wahrnehmungssinn, der sich durch diese Achtsamkeiten erschließt, soll zu einer geistigen *Gestalt*-Wahrnehmung befähigen, mit ihm entwickelt sich auch eine höhere Fähigkeit der Sprachgestaltung. Die Übungen betreffen wiederum das ganze Leben. Einige dieser Punkte können wir hier in der Runde direkt üben, zu den anderen können wir uns immerhin gegenseitig motivieren oder ein wenig anstoßen, wie wir das ja heute mit unserer Verbindlichkeits-Übung tun wollen.

**D**ie *Bewusstheit* und *Entschlossenheit im Handeln*, *Ausdauer* und *Beharrlichkeit* – das kehrt als Grundforderung immer wieder. „Fördernd ist Beharrlichkeit“ heißt es immer und immer wieder im *I Ging*, dem chinesischen Buch der Wandlungen. *Don Juan*, der totekische Geisteslehrer Carlos Castaneda, spricht (in der deutschen Übersetzung) von der *Absicht*, von der unbeugsamen Kontrolle des Willens und der Ausrichtungskraft, die es zu üben gilt. Ganz ähnlich wie Rudolf Steiner gibt er seinem Schüler auf, „eine einzige Tat, die wohlwogen, präzise und beharrlich sein muss“, lange genug zu wiederholen, um diese Ausrichtungskraft, diese Wirk- und Gestaltungskraft zu entwickeln. Diese innere Kraft wird benötigt zum „Anpirschen der Gewohnheiten“, wie Don Juan es nennt, und zum Anhalten des inneren Dialogs, zur Entwicklung von Gleichmut und Unbefangenheit. Und der aztekische Schamane *Xokonochtletl* gibt zu bedenken, dass sich unser Gedächtnis und unsere Weisheit von dem nährt, was wir mit unseren wachen Sinnen aufnehmen, wir ernähren Gedächtnis und Weisheit durch unsere sinnlichen Erfahrungen. Unser Wille aber muss sich *durch sich selbst* ernähren.

Deshalb haben wir uns für heute vorgenommen, uns einmal in Verbindlichkeit zu üben, also in der Entschlusskraft und Beharrlichkeit des eigenen Willens. Genau genommen üben wir nicht hier, sondern in der Zeit zwischen dem heutigen und dem nächsten Treffen. Hier nehmen wir ja nur wieder den Anlauf dazu, aus unseren gedanklichen Erwägungen heraus. Wer sich auf diese Übung einlassen möchte, wird heute einen Entschluss fassen, vielleicht nur einen winzig kleinen, aber in der festen Absicht, ihn auch wirklich auszuführen. Durch die eingeforderte Verbindlichkeit wird das Reden hier in der Runde Folgen zeitigen, ganz praktisch, irgendwo in anderen Bereichen unseres Lebens. Vielleicht kann sogar die eine oder andere alte Gewohnheit, die zum Ärgernis geworden ist, angepirscht werden! Und so soll es sein, das ist ja die Forderung, die auf jedem Themenblatt hinten drauf steht: Wir wollen unser Denken einem zuversichtlichen und zukunftsweisenden *Handeln* dienstbar machen. Ich zitiere noch einmal die Weisheit des Indianers: *Es ist gut für den Menschen, seinen Kopf in den Wolken zu haben und seine Gedanken zwischen den Adlern wohnen zu lassen, aber er sollte auch daran denken, dass, je höher der Baum in den Himmel hineinwächst, desto tiefer seine Wurzeln in das Herz von Mutter Erde hineindringen müssen.*

Wenden wir uns heute also einmal ganz dem Erdboden zu – dem Alltag.

Es geht ja um *Alternativen für den Alltag*.