

Die Weisheit von Körper und Herz

Text: Reto Bühler / ps
Fotos: Reto Bühler



Kränkungen der Menschheit und Enttäuschung

Es ist eine besondere Zeit. Die Menschheit hat den ganzen Planeten erforscht und den Fuss auf den Mond gesetzt. Trotz all den Errungenschaften sind wir mit einem Virus konfrontiert, das zurzeit kaum unter Kontrolle zu bringen ist und müssen Abstand halten voneinander. Viele haben Angst, bangen sogar um ihr Leben. Wir machten uns in den letzten Jahrzehnten alles Mögliche und Unmögliche verfügbar und wähten uns in Sicherheit – und nun erleben wir eine tiefgreifende Unsicherheit. Nicht zum ersten Mal.

Sigmund Freud spricht anfangs des 20. Jahrhunderts von drei Kränkungen, welche die Menschheit in ihrer Geschichte über sich ergehen lassen musste. Als Kränkung bezeichnet er umstürzende wissenschaftliche Entdeckungen, die das Selbstverständnis von uns Menschen in Frage gestellt haben. Als kosmologische Kränkung sieht er die Kopernikanische Wende: Die Erde verlor als Mittelpunkt des Weltalls ihre Position. Als biologische Kränkung betrachtet er die Evolutionslehre von Charles Darwin: Der Mensch ging aus der Tierreihe hervor und ist nicht die Krönung der Schöpfung.

Und als psychologische Kränkung nennt er seine Libido-Theorie des Unbewussten: Ein beträchtlicher Teil unseres Seelenlebens entzieht sich unserer Kenntnis und Herrschaft des bewussten Willens.

Yuval Noah Harari, israelischer Historiker und Bestsellerautor, spricht vom Menschen als *Homo Deus*, der die Welt eroberte und sich wie Gott benimmt. Für den *Homo Deus* ist die aktuelle Situation ein «Fall vom hohen Ross». Seine vermeintliche Allmachtsposition ist in Frage gestellt. Scheinbare Sicherheitstrukturen wackeln massiv. Der naive Narzissmus des menschlichen Bewusstseins erleidet einen Einbruch. Angst macht sich sichtbar breit.

Heart skills statt hard und soft skills

Wie soll Bildung aussehen, damit sie uns nicht in die Selbstverliebtheit führt? Damit sie nicht zur Nabelschau wird und wir auf neue Sichtweisen nur mit Kränkung reagieren können? Wie begleitet uns Bildung in eine nachhaltige Verbundenheit mit dem Leben?

Der Versuch, zwischen blosser «Lernen» und der «grossen» Bildung zu trennen, bringt uns nicht weiter. Ich möchte hier auch nicht zwischen *hard skills* und *soft skills* unterscheiden, sondern *heart skills* in optimaler Weise vereinen und an ganzheitliche Ansätze erinnern. Auf die Weisheit des Körpers und des Herzens kann man sich verlassen, laut Roland Reichenbach steht denn auch «Leibvergessenheit» in einem direkten Zusammenhang mit «Weltvergessenheit».

Hartmut Rosas Resonanzprinzip

Der Soziologe Hartmut Rosa bringt den Begriff der Weltbeziehung ins Spiel. Welchen Bezug haben wir zur Welt? Wie sind wir mit ihr verbunden? Aus diesen Fragen resultiert schliesslich auch unser Selbstbild. Das Verständnis von dem, wer wir sind, hängt massgeblich davon ab, wie wir uns sehen in Bezug auf das uns Umgebende.

Weiter spricht Rosa von der Resonanzfähigkeit. Darunter versteht er die Kompetenz, sich auf etwas einzulassen. Er spricht von Anruf- und Berührbarkeit. Der Begriff der Resonanz erinnert an ein Saiteninstrument, welches die Wellen aufnimmt, sich anschwingen lässt und so zum Klingen gebracht wird.

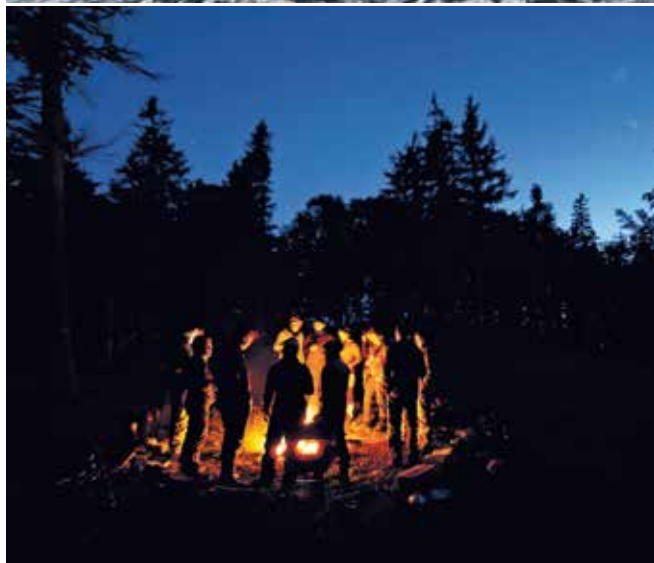
Inwiefern lassen wir uns auf das ein, was uns begegnet? Wie weit leben wir in Vorstellungen, (Vor-)Urteilen und Konzepten und begegnen der Welt damit? Wenn wir die



Welt mit intellektuellen Etiketten versehen, sind Kränkungen die logischen Konsequenzen einer solchen Art von Weltbeziehung. Wie gelingt es in der Bildung, die vorwiegend jungen Menschen mit der Welt in eine interaktive Beziehung zu bringen?

Entschleunigung

Ein überaus wichtiger Faktor in der Bezugsfähigkeit, also in Beziehungen, scheint die Zeit zu sein. Bezogenheit braucht Zeit. Sich auf etwas einlassen, setzt Zeit voraus.



Beziehungen können nicht arrangiert werden. Sie müssen durch einen Prozess der Annäherung wachsen. Beziehungen kann man nicht schaffen – sie entstehen. Wenn es also um Weltbeziehung geht, dann brauchen wir grundsätzlich viel Zeit. Diese darf keinesfalls zu stark verzweckt und mit Zielen in bestimmte Richtungen gesteuert werden. Sie muss möglichst natürlich wachsen dürfen. Es braucht Musse.

Die Sinne öffnen

Beziehungen sind keine intellektuellen Konstrukte. Sie sind Verbundenheiten auf mehrdimensionalen Ebenen. Dazu brauchen wir die Sinne. Zwei frisch Verliebte sind ein wunderbares Beispiel für eine solche Begegnung. Sie entdecken sich gegenseitig, in dem sie sich anschauen, berühren, spüren, riechen. Aus der eigenen Erfahrung wissen wir, dass diese Annäherung überaus sinnlich ist. Das Kennenlernen muss nicht angeleitet werden und braucht keine Konzepte. Es findet auf natürliche Weise statt. So wird kennengelernt; also gelernt. Im Verliebt-sein «besinnt» man sich im wahrsten Sinne des Wortes. Der Motor für diese Form von Lernen ist das eigene Interesse am Gegenüber. Um das Anschwingen und Klingen muss sich keine Begleitung kümmern. Das Leben selbst scheint die Rolle der Lehrmeisterin zu übernehmen.

Das anfängliche Interesse am Körper des andern lässt bald einmal nach und die Begegnung muss auch auf anderen

Ebenen geschehen, etwa auf der nüchternen und rationalen Ebene. Beziehung hat immer eine ganz eigene Qualität, wenn sie sinnlich ist. Das erfahren wir aktuell in all den Online-Meetings, wo die Sinnlichkeit weitgehend fehlt.

Es geht somit keineswegs um Grenzerfahrungen, um sinnliche Überwältigungen. Eine wahre Resonanz Erfahrung ist ein sensibles Geschehen von Angerufenwerden und dem eigenen Antworten. Alles andere gehört aus Autorensicht in die Kategorie des Dröhnens und Überdeckens, des Konsums und der Zerstreuung.

Zeit verbringen in der Natur

Wenn es darum gehen soll, mit der Welt in eine Beziehung zu treten, dann spielt die Natur eine besondere Rolle. Eckhart Tolle, ein spiritueller Lehrer und Bestsellerautor, lädt ein, Zeit zu verbringen mit natürlichen Dingen – im Gegensatz zu Dingen, die von Menschen gemacht sind. Pflanzen sind voller Leben. Sie sind still, im Sein verwurzelt. Sie lehren uns friedlich und frei zu sein. Das Gewahrsein auf dem Hintergrund der Sinneswahrnehmung lässt laut Tolle das Vertrautsein, die Dankbarkeit und Verbundenheit wachsen. Im spirituellen Kontext spricht man dabei gerne von einer Einheitserfahrung oder dem Eins-sein. Solche Erfahrungen wirken heilend. Die Natur kann helfen, sich nicht im Verstand zu verlieren und gut bei sich anzukommen.

Ideale Resonanzgefäße sind ebenso von psychischen, sozialen und persönlichen Faktoren abhängig. Ein besonderes Augenmerk gilt den Raum- und Zeitqualitäten eines Lernsettings. Es braucht eine Basis des Vertrauens, worauf Menschen sich entspannen und öffnen können. Sich einlassen, sich hingeben und somit empfangen können, sind Voraussetzungen für ein Beziehungsgeschehen.

Schaffen eines Rahmens statt Vermitteln

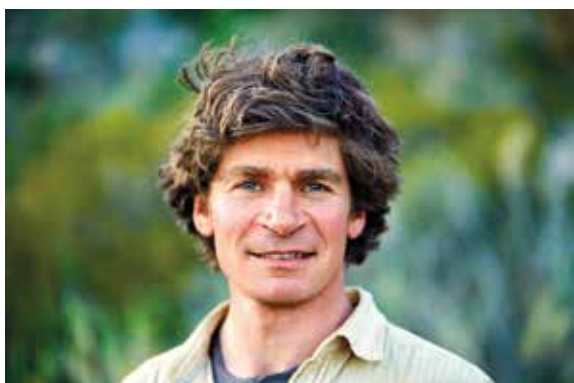
Bei den *heard skills* geht es nicht um Welterklärung oder Weltdeutung. Bei der Begegnung mit der Mit- und Umwelt wissen wir nicht, was herauskommt. Wir wollen keine Resultate sichern und sind in keinem Verdinglichungsmodus. Es geht um Beziehungsfähigkeit in einem erweiterten Sinne – um Herzensbildung. Mit Herz ist keineswegs nur der Ort der Gefühle und des Erlebens gemeint. Vielmehr geht es um die Sorge und Pflege seiner Selbst; um eine echte Form von Selbstsorge. Auch darf dies keine Privatsache bleiben und betrifft nicht nur den Einzelnen und die Einzelne.

Herzensbildung, die keine praktischen Konsequenzen in Bezug auf das Umfeld mit sich zieht, darf nicht als solche bezeichnet werden.

Unter Herzensbildung ist hier die Unterstützung auf der Suche nach der Art und Weise gemeint, wie Menschen mit sich und der Welt lebensfördernd umgehen können. Das Bildungsverständnis besteht dabei nicht in der Vermittlung, sondern vielmehr im Schaffen eines Rahmens, wo dieses Suchen begleitet stattfinden kann. Darin soll Liebe zum Leben wachsen und die Freude am Lernen immer wieder neu entdeckt werden können.

Weitere Informationen

- Yuval Noah Harari, «Homo Deus. Eine Geschichte von Morgen», C.H.Beck-Verlag, 2016
- Roland Reichenbach, «Das Suchen lernen», Bildungskolumne MERKUR als Deutsche Zeitschrift für europäisches Denken, Januar 2017
- Hartmut Rosa, «Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung», Suhrkamp-Verlag, 2019
- Eckhart Tolle, Online-Training, School of Awakening, 1. April 2021



Der Autor: Reto Bühler, von Haus aus Oberstufenlehrer, hat langjährige Erfahrung in der erlebnispädagogischen Erwachsenenbildung. Er ist Wanderleiter, Kletter-, Skitourenleiter und Trainer am Ausbildungsinstitut für Erlebnispädagogik. Bühler lebt im Lassalle-Haus ob Zug, Zentrum für Spiritualität, Dialog und Verantwortung.

www.retobuehler.ch

