**Gewinn mit Sinn** möglich machen

Einstieg in einen Weg für klimafreundliche und lebensdienliche Kooperation

In Verbindung mit Energie- und Kompetenzgewinn durch Synergietraining



Beitrag für Menschen mit Interesse an effizienter und nachhaltiger Förderung

von **Peter Rohner**, Dr.phil.

BARK- Medien- Edition 2019

www.bark-forum.com

© Copyright beim Verfasser

Kopieren für den privaten Gebrauch und für gemeinnützige Zwecke ist erlaubt. Beiträge auf freiwilliger Basis sind willkommen (Beispiel: Ich überlege in eigener Regie, was mir der gewählte Beitrag wert ist, und dann gebe ich, was ich mit Freude geben kann).

Spendenkonto in der Schweiz: BARK-Projekt, Dr.Peter Rohner, CH68 0900 0000 6072 7692 8,

in Deutschland: DE92 7509 0300 0002 1955 18.

Wer den Beitrag oder Teile davon kommerziell nützen will – z.B. für Publikation in einem Eigenverlag -, ist zu Erarbeitung einer passenden Regelung gemäß Winwin- Prinzip eingeladen.

Kontakt: organ@BARK-Akademie.net

Mail-Adresse für persönliche Mitteilungen an den Autor: peter.rohner4@bluewin.ch

Übersicht:

Vorwort von Prof. **Lutz von Rosenstiel**  5

###### Einleitung 6

Kapitel 1: 7

**Gewinn durch ganzheitliches Wahrnehmen**

Einstieg im Anschluss an die Abschiedsvorlesung von Hans Ulrich

(em. Professor an der Universität St.Gallen)

Kapitel 2: 8

**Gewinn durch Kommunikation**

2.1 Themenzentrierte Interaktion (TZI)

 für achtsame Verständigung und lebendiges Lernen („Living-Learning“)

2.2 Feedback,

 eine Arbeitstechnik zum Klären und Optimieren auf der Beziehungsebene

Kapitel 3: 10

**Gewinn durch Synergietraining**

Kapitel 4: 14

Gewinn durch Arbeit mit Optimierungszyklus

Eine Hilfe, die auch bei Engpässen infolge von Stress und neuen Herausforderungen anwendbar ist

Kapitel 5: 16

**Gewinn durch Erleben mit Musik**

Kapitel 6: 18

**Gewinn durch Atementspannung**

Kapitel 7: 25

**Gewinn durch Zeit für kreatives Erleben und Nachdenken**

Fantasiegeschichten mit realem Hintergrund

7.1 **Radieschen im Management** oder: Einem Erfolgsgeheimnis auf der Spur 25

Geschichte für Menschen, die mit hohem Leistungsdruck zu tun haben

7.2 **Gaudeo**, oder: Das Geheimnis eines Lebenskünstlers 27

7.3 **Aufbruch**, oder: Ein Mensch mit Heilkraft und guter Botschaft 29

7.4 **Theo vor einer Frage nach dem Ursprünglichen**

Wodurch begann die Welt? Was hält sie im Innersten zusammen ?

Geschichte zum Dialog mit Menschen verschiedener Weltanschauung 31

7.5 **Jonas beim Wald der Erleuchteten,** oder: **Schatzsuche und ein Glücksfund** 36

 Geschichte zum Thema „Lichtblicke, Erleuchtung und Alltag“

Kapitel 8: 39

**Zur Frage nach einem integralen Menschenbild:** Impulsverse

Wie sieht ein Menschenbild aus, das biologische und psychologische Aspekte mit Offenheit für spirituelle Erkenntnisquellen verbindet ?

Kapitel 9: 42

**Zum wissenschaftstheoretischen Hintergrund**:

Bemerkungen im Anschluss an Grundlagenforschung

für integrative Therapie und Prävention

Kapitel 10: 48

**Konsequenzen für die Praxis**

#

Anhang: Information zum persönlichen Hintergrund 51

# Vorwort von Prof. Lutz v. Rosenstiel

Moderne Wissenschaft zeigt eine eigentümliche Dynamik. Sie verhält sich eher wie ein Maulwurf; nicht wie ein Vogel. Tiefe Löcher werden auf engen Plätzen gegraben; Überblick wird selten gewonnen. Das Ganzheitliche geht verloren.

 Gewiss, auf vielen Feldern werden Spezialisten benötigt. Was aber richten diese mit ihrem Tun auf jenen Gebieten an, die nicht zu den Bereichen ihrer Kompetenz zählen? Nicht selten ohne böse Absicht Schädliches oder gar Schreckliches: Die zunehmend diskutierten Nebenwirkungen, die man nur dann erkennen oder gar vorhersagen kann, wenn man Überblick bewahrt und vernetzt zu denken in der Lage ist.

 Generalisten werden benötigt, die in der Lage sind, die Spezialisten zu koordinieren und die wissen, dass der Spezialist tatsächlich die Welt durch Scheuklappen sieht und den Ausschnitt dann für das Ganze hält. Zunehmend wird dieses Bedürfnis bewusst und auch artikuliert, obwohl es meist an der Kompetenz fehlt, den Bedarf zu erfüllen.

 Hier setzt Peter Rohner an. „Gewinn mit Sinn“ ist Beitrag zur Hilfe und Selbsthilfe zu ganzheitlichem Lernen, Denken und Sehen. Auch in der Wissenschaft vom Menschen - etwa der Psychologie und der Pädagogik - besteht entsprechender Bedarf. Die Entwicklung dieser Fächer, die sich doch dem Menschen als Inhalt ihres Tuns verpflichteten, haben den Menschen aus den Augen verloren, obwohl sie unter Teilaspekten bedeutsame Erkenntnisse über Wahrnehmung und Gedächtnis, Denken und Motivation, Lernen und Handeln erarbeitet haben. Dass aber all dies zusammenhängt und im Ganzen erst auf einen Sinn ausgerichtet erscheint, wurde in den akademischen Lehren vom Menschen als unwissenschaftliche Problemstellungen zurückgewiesen.

 *Peter Rohner* hat - bei aller Kenntnis der akademischen Felder - den Mut zu einer so anspruchsvollen „unwissenschaftlichen“ Sichtweise; er sieht den Menschen zwischen der geistigen und der Biosphäre, zwischen Individualität und Team. Er hilft mit konkreten Hinweisen die Ausgangslage zu erkennen und gibt Ratschläge zum Handeln in einer komplexen Welt.

 Ich wünsche allen, die diese Schrift in die Hand nehmen, eine Lektüre mit Gewinn und ein Erkennen oder Gewinnen von Sinn im eigenen Handeln.“

## Lutz von Rosenstiel

Prof. an der Universität München, Leiter des Instituts für Psychologie, Wirtschafts- und Organisationspsychologie

# Einleitung

# „Gewinn mit Sinn“?-

Damit ist ein Gewinn gemeint, der unsere Lebensqualität fördert und schützen hilft, ohne die Seele zu beschädigen und ohne Beziehungen zu zerstören.

Gewinn mit Sinn ereignet sich, wo Menschen Energie und Kompetenz gewinnen, z.B. Kenntnisse, die zum Fördern von menschlicher Arbeitsfähigkeit, Lernbereitschaft und vernünftiger Vertrauensbildung beitragen.

Beispiele für das Gegenteil zeigen sich, wo Menschen den Kontakt mit dem Wesentlichen verlieren oder Pyrrhussiege erzielen (wo der „Sieg“ so viel Verluste mit sich bringt, dass diese den gewinnbringenden Erfolg überwiegen). Sie zeigen sich besonders deutlich an Stellen, wo Menschen rücksichtslos nach Maximierung eigener Vorteile und „Sicherheit“ streben, ohne zu beachten, wie sich ihr Verhalten auf die Seele und den Kontakt zu den Mitmenschen auswirkt.

*„Was nützt es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, aber an seiner Seele Schaden leidet?“ -* Diese Frage steht schon in der Bibel. Und sie kann auch für Menschen nützlich sind, die gegenüber biblischen Dokumenten und Übersetzungen kritisch denken. Denn sie stimuliert zu einer Besinnung auf den Unterschied von sinnerfülltem und anderem – z.B. sinnlosem oder sinnwidrigem - Gewinn (bzw. Pseudogewinn).

Sinnvolles Gewinnen wird heute oft durch psychisch bedingte Engpässe behindert: Misstrauen, Angst, Machtkämpfe, Dauerstress, Hektik, unverarbeitete Konflikte, Kommunikationsstörungen... usw.

Es ist Zeit für kreative Arbeit zum Lösen oder Überwinden dieser Engpässe.

Ideen und Realisierungshilfen dazu werden auf den folgenden Seiten dargestellt.

Vielleicht gelingt damit ein Beitrag für Aktivitäten, die Menschen aller Generationen zugute kommen, weil sie anregen und unterstützen, was nachhaltig zum Fördern von Eigen- und Gemeinwohl beiträgt:

- Konflikte gewaltfrei regeln (so dass alle Beteiligten „Gewinner“ werden können)

- Aufgaben mit sozialverträglichen Mitteln erledigen

- Frieden stiften und schützen, ohne Menschen- und Freiheitsrechte zu verletzen

- Versöhnung erleben und möglich machen,

- Vertrauen erneuern und fördern – in Verbindung mit Realitätssinn

- die Qualität von Beziehungen verbessern

- Selbstwertgefühl stärken und schützen – in Verbindung mit Achtsamkeit

- Freude und Verständigung vermehren ... , nicht Krieg, nicht Bedrohung oder Zerstörung der

 Lebensgrundlagen

- Chancen für menschenwürdige Arbeit erkennen und nützen

- Voraussetzungen für kreatives und faires Konfliktlösen schaffen

- sinnvolle Arbeit und Freizeit ermöglichen, schützen und unterstützen - auch bei Krisen.

Kapitel 1

**Gewinn durch ganzheitliches Wahrnehmen**

im Anschluss an die Abschiedsvorlesung von *Hans Ulrich* an der Universität St.Gallen

Der heute verbreitete Leistungsdruck hat viele Menschen in einen Zustand getrieben, in dem sie sich zu sehr raschem Handeln gedrängt fühlen. Dabei passiert es oft, dass wichtige Faktoren für sinnvolles Vorgehen übersehen werden. Daraus resultieren Fehlentscheidungen: Entscheidungen, die der Entwicklung von nachhaltigem Eigen- und Gemeinwohl entgegenwirken, weil sie Störungen und Probleme produzieren statt lösen.

Ein lohnender Ansatz zur Auseinandersetzung mit diesem Thema stammt von *Hans Ulrich*, der nach dreißigjähriger Lehrtätigkeit an der Hochschule St.Gallen über Orientierungshilfen für erfolgreiche und verantwortungsvolle Praxis in Unternehmen berichtete. Für seine letzte Vorlesung – die «Abschiedsvorlesung - wählte er einen an das Wesentliche heranführenden Titel: *„Plädoyer für ganzheitliches Denken“* .

Hier ein Auszug aus den Schlussbemerkungen:

«Ganzheitliches Denken ist Vorstufe und Begleitung ganzheitlichen *Handelns*. Darauf, auf sinnvolles, vernünftiges, praktisches Handeln ist es gerichtet, dort muss es sich bewähren. Es zielt auf sinnvolle Entwürfe für Machbares, aber es ist gegenüber dem Gemachten notwendigerweise kritisch, weil es nicht mehr alles Machbare als eine unvermeidliche Folge wahrer wissenschaftlicher Erkenntnis akzeptiert.

 Ganzheitliches Denken ist daher wesentlich mehr als eine blosse Technik des System’s Engineering. Es wirft unerbittlich die Frage nach sinnvollen Zwecken menschlichen Handelns auf und verbietet es uns, nur nach Mitteln für beliebige Zwecke zu suchen. Es macht den Denkenden wie den Handelnden verantwortlich für Entscheide, die andere betreffen.»

Der ganze Inhalt der Vorlesung ist in einer gleichnamigen Broschüre abgedruckt, die von der Universität St. Gallen herausgegeben wurde. Information mit Ideen und Realisierungshilfen zur Umsetzung finden sich in einem Akademiebericht: *„Teamarbeit – effektives Problemlösen“* (Hg.: Akademie für Lehrerfortbildung und Personalführung in Dillingen, Verfasser: Peter Rohner).

Wie das Umsetzen der darin erwähnten Einsichten gelingt (oder nicht gelingt), hängt in großem Ausmaß von Grundlagen für hilfreiche Kommunikation ab.

Dazu bringt das nächste Kapitel weiterführende Anregungen.

Kapitel 2:

**Gewinn durch Kommunikation, zum Beispiel durch**

**Themenzentrierte Interaktion**

„Themenzentrierte Interaktion» (Kurzname: TZI) ? –

Damit ist ein Kommunikationssystem angesprochen, das besonders durch die Arbeit von *Ruth Cohn* und Mitarbeitern bei WILL- International bekannt geworden ist.

Eine ausführliche Darstellung dazu findet sich in einem Akademiebericht, der von der Akademie für Lehrerfortbildung in Dillingen herausgegeben wurde (Titel: Gesprächsführung, Verfasser: Peter Rohner).

Basisinformationen zu diesem System sind in einem Buch dargestellt, das unter dem Titel "Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion erschienen ist (Klett Verlag Stuttgart, Verfasserin: *Ruth Cohn*). Dazu gehören die folgenden Elemente.

**Axiome:**

1. Der Mensch ist wertvoll, Inhumanes ist wertbedrohend.

2. Der Mensch ist eine psychobiologische Einheit, die Teil des Universums ist, das bedeutet: Er ist autonom und zugleich abhängig (interdependent“).

Die Autonomie wächst, wenn wir unsere Interdependenz bewusst anerkennen und dem entsprechend handeln. Das heißt:

Wir können den Spielraum für unsere freien Entscheidungen erweitern.

3. Förderlich ist eine Haltung, die Menschenwürde konsequent respektieren lässt - in Übereinstimmung mit einem Grundsatz, der vielen pädagogisch und therapeutisch engagierten Personen gemeinsam ist: *Achtung vor dem Leben*! „Ehrfurcht gebührt allem Lebendigen und seinem Wachstum“.

Konkretisierungen dazu finden sich in der Biografie vieler Menschen, die sich für den Aufbau und den Schutz von menschenwürdigen Lebensbedingungen eingesetzt haben (Beispiel: *Albert Schweitzer*).

Aus der Annahme dieser Axiome folgen

**Postulate:**

Übernimm selbst die Leitung für dein Handeln - und beachte, dass auch die anderen Gruppenmitglieder zu eigenverantwortlicher Selbstleitung berechtigt sind.

Das heißt zum Beispiel – mit einer Formulierung von Ruth Cohn ausgedrückt:

Mache dir deine innere und äußere Wirklichkeit bewusst. Zu dieser gehören die Wirklichkeit anderer Menschen, das Leben, die Umwelt. Benütze deine Sinne, Gefühle, Gedanken, Fähigkeiten und entscheide dich verantwortlich von deinen eigenen Perspektiven her. Versuche, zu nehmen und zu geben, was du in der gegenwärtigen Situation nehmen und geben willst. Ich werde das ebenfalls so machen.

In der Fachliteratur wird dieses Prinzip oft mit einem englischen Ausdruck bezeichnet: *Chairmanship.*

## Voraussetzungen für ein Gelingen von Gruppenarbeit in diesem Sinn entstehen, wo persönliche und sachliche Faktoren in einem ausgewogenen Verhältnis beachtet werden, insbesondere:

\* die aktuelle Aufgabe, das Thema, die zu bearbeitende Sache („**Es**“),

\* die Befindlichkeit des Einzelnen, z.B. individuelle Gefühle und Anliegen („**Ich**“),

\* die Beziehung zu den anderen Gruppenmitgliedern, das Beziehungsgefüge („**Wir**“) und

\* das Umfeld, die zu beachtende Umweltrealität („**Globe**“).

Die für die Leitung der Gruppenarbeit verantwortlichen Personen nützen ihre Kompetenz, um ein fließendes Gleichgewichtzu ermöglichen: eine **Balance** („dynamic balance“) zwischen den verschiedenen Faktoren (Ich-Wir-Es-Umwelt).

Ausführlichere Informationen dazu finden sich in zahlreichen Publikationen zum TZI-Modell, z.B. in einem bahnbrechenden Buch: „Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion“ (Verfasserin: von Ruth Cohn, Klett Verlag Stuttgart). Ergänzungen für die pädagogische Arbeit bieten zwei Akademieberichte, die von der Akademie für Lehrerfortbildung und Personalführung in Dillingen herausgegeben werden: „Gesprächsführung“ und „Praxishilfen“ (Verfasser: Peter Rohner).

Wo Führungskräfte und Mitarbeitende an ihren Aufgaben mit Hilfe von TZI arbeiten, entstehen förderliche Voraussetzungen für gesundheitsfreundliches und erfolgreiches Vorgehen, auch für die Entwicklung und Pflege einer konstruktiven Feedback-Kultur.

Dazu kann ein Text mit ausführlichen Informationen eingeholt werden. Titel: Beziehungen klären mit Feedback.

 Die Voraussetzungen für fruchtbaren Feedback-Austausch lassen sich optimieren, wo wir lebensdienliches Zusammenwirken gelingen lassen und fördern. Dazu gibt es viele Möglichkeiten. Zum Bewährten gehört ein Training für klimafreundliches Zusammenwirken (Erfolg durch Synergie).

 Als Schlüssel kann nützlich sei, was im nächsten Kapitel dargestellt wird.

Kapitel 3

**Gewinn durch Synergiearbeit** – in Verbindung mit Synergietraining

„Synergiearbeit“ ?-

Das ist der Kurzname für Arbeit in Verbindung mit Lebenskraftquellen und lebensdienlichem Zusammenwirken (Erfolg durch Synergie), ohne Angst und Stress erzeugenden Leistungsdruck.

Beispiel 1: Arbeit im Einklang mit der Quelle für Heilkraft und klimafreundliche Entfaltung

einschließlich Potenzialentfaltung des kreativen Potenzials für Selbstheilung und Prävention.

Beispiel 2: Arbeit für gesundheitsfreundliches Zusammenwirken.

Für diese Arbeit kann eine gute Voraussetzung durch Synergietraining geschaffen werden,

also durch Training für Zusammenwirken in Verbindung mit der Quelle für Heilkraft und erfreuliche Entfaltung.

* Menschen- und umweltfreundlich
* Ohne kontraproduktiven Stress

Kurz: S**ynergietraining**.

**Das Synergietraining im Vergleich mit anderen Konzepten für Training und Therapie:**

**\* Autogenes Training**

Synergietraining ist ein Weg zu Entspannung, ähnlich wie das **Autogene Training**.

Gemeinsam ist beiden Trainingsformen, dass die für das Training geeignete Körperhaltung bequem ist.

Unterschiedlich ist, dass beim Synergietraining mehr aktive Bewegungsübungen angewandt werden.

**\* Progressive Muskelrelaxation (PM)**

Synergietraining umfasst – ähnlich wie die PM – ein achtsames Anspannen und Entspannen der Muskeln. Unterschiedlich ist, dass beim Synergietraining der Bewegungsspielraum größer ist. Dem entsprechend ist die für Konzentration auf einzelne Muskeln eingesetzte Zeit kleiner.

**\* Themenzentrierte Interaktion (TZI)**

Synergietraining umfasst wie TZI sprachliche und nonverbale Kommunikation.

Unterschiedlich ist das Verhältnis von themenzentrierten Gruppensitzungen und anderen. Beim Synergietraining wird relativ wenig Zeit für Gruppengespräche eingesetzt, dafür mehr Zeit für wortfreies Erleben und Üben.

**\* Musiktherapie**

Synergietraining kann durch situationsgemäß ausgewählte Musik unterstützt werden. Insofern hat es gemeinsame Inhalte wie musiktherapeutische Verfahren. Unterschiedlich ist das Verhältnis von musikalischen und nichtmusikalischen Phasen. Das Ausmaß der für Musik eingesetzten Phasen ist kleiner als in den für Musiktherapie typischen Stunden.

**\* Yoga**

Zum Synergietraining gehören Impulse für bewusstes Atmen – ähnlich wie beim Yoga, jedoch ohne Körperhaltungen, die nur in Begleitung durch kompetente Yogalehrer nützlich und empfehlenswert sind.

Gemeinsam ist ein Offensein für empfehlenswerte Körperhaltung, Konzentration und Philosophie.

Unterschiedlich ist u.a, dass das Konzept für Synergietraining auf europäischem Boden entstand und gewachsen ist – im Anschluss an Erfahrung mit Menschen, die hauptsächlich in der Schweiz und in Deutschland leben.

**\* Hypnose**

Zum Synergietraining gehören neben den aktiven Bewegungselementen auch Phasen für ganzheitliche Entspannung: körperliche und geistige Entspannung ohne Beeinträchtigung durch Stress. Diese Entspannungsphasen enthalten Momente ohne bewusstes Wollen, ohne Denken, ohne Wünschen: Momente, die in der Literatur für Hypnosetherapie beschrieben sind.

Trotzdem wäre es verkehrt, Synergietraining als Hypnose bezeichnen zu wollen. Denn ein wesentlicher Teil des Synergietrainings besteht aus hellwachem Achtsamsein, aus bewusstem Steuern und Einüben in bewusst gewählte Verhaltensweisen.

**\* Manuelle Therapie**

Synergietraining ist eine Übungsform „mit Hand und Fuß“: Die Hände spielen dabei eine wichtige Rolle, auch als Instrument für heilende Berührung.

Insofern gibt es eine Ähnlichkeit mit manueller Therapie. Jedoch ist das Synergietraining in erster Linie Training, nicht „Therapie“, auch wenn Wirkungen mit therapeutischem Nutzen oft wie „von selbst“ entstehen: Wirkungen wie z.B. Stressabbau und Energiegewinn durch intuitives Handauflegen in Verbindung mit offener Kommunikation.

Synergietraining kann mit Angeboten für lebensfreundliches Spielen kombiniert werden.

Für die Kombination von Trainings- und Spielphasen kann ein naheliegender Name nützlich sein: Sport mit BARKLAND- Konzept.

**Training und Spiele mit BARKLAND- Modulen = BARKLAND- Sport**

„BARKLAND- Sport“?

Das ist der Kurzname für eine neue, noch nicht öffentlich bekannt gemachte Sportart. Diese ist menschen- und umweltfreundlich. Sie passt besonders für Leute mit Interesse an sinnvollem Klimaschutz: Schutz in einem ganzheitlich orientierten Sinn, zu dem alle zu einem guten Klima gehörenden Komponenten gehören, also z.B. auch das emotionale Klima, Lernklima, Arbeitsklima, Betriebsklima, Gesprächsklima … .

BARKLAND- Sport umfasst

T**raining und Spiele:**

Synergietraining und Bewegungsspiele mit Musik zum Entspannen und Aktivieren.

Bei diesen Spielen können alle Teilnehmenden gewinnen, weil sie Freiraum und Anregung für erfreuliches Zusammenwirken erleben.

Die Idee zur Einführung dieser Sportart stammt aus der Schweiz.

Sie entstand durch Erfahrung mit Synergietraining und Freiraum für Spiele mit selbst wählbaren Spielregeln, z.B. der Regel, dass die Teilnehmenden sich gegenseitig respektieren, so wie sie selbst respektiert werden wollen, ohne zu verletzen.

Dadurch entstand ein Nährboden für erfreuliches Erleben.

Motto:

**Gemeinsam** sind wir **stark**,

Ein Weg dazu heißt **BARK**: **B**egegnen – **A**ktivieren – **R**egenerieren – **K**ooperieren –

in Verbindung mit Kraftquellen für menschen- und umweltfreundliches Zusammenwirken.

Im englischen Sprachgebrauch passt als Namen für den BARKLAND-Sport der Begriff *Wellwin*

als Hinweis auf einen Gewinn, der Eigenwohl und Gemeinwohl fördern hilft.

Oft gewinnen Leute dadurch, dass sie einen Gegner bezwingen. Dadurch entstehen für die „bezwungenen“ („besiegten“) Personen oft sehr unangenehme Gefühle und Folgen.

Anders bei Wellwin-Spielen. Bei diesen Spielen geht es nicht wie bei Fußball- und anderen Wettkampfspielen um eigennütziges Gewinnen, sondern um einen Gewinn, der für alle Teilnehmenden nützlich ist.

Beispiel: Energie- und Kompetenzgewinn durch Freiraum für Freude, für gemeinsames Entdecken oder Aktivierung der für Selbstheilung wichtigen Lebenskraft.

Information dazu gibt es in Beiträgen von *Carl Rogers, Reinhard Tausch, Ruth Cohn, Wolfgang Mewes, Luise Hay, Albert Görres, Adolf Vögele, Frederic Vester, Peter Vogt, Fritjof Capra, Manfred Lütz*. Hilfen zum Auswählen und Auswerten bietet die BARK-Sammlung.

Für Menschen, die oft mit Wettkampfsport befasst sind, mag es ungewöhnlich sein, Trainings und Spiele ohne Verlierer als „Sport“ zu bezeichnen. Trotzdem halte ich diese Bezeichnung für gut brauchbar. Denn sie passt zur ursprünglichen Bedeutung des Begriffes „Sport“. Dieser stammt aus dem Englischen und geht auf lateinisch „deportare“ zurück. Bei dem damit angesprochenen Wegtragen geht es um eine Bewegung, die von unangenehmen Zwängen (z.B. Stress machendem Arbeitszwang) wegführt: in Richtung auf mehr Freiheit, mehr Vergnügen, mehr Freude, also:

Bewegung in eine Richtung, die Wohlbefinden fördert und erfreuliches Gewinnen gelingen lässt.

Dazu jetzt ein weiteres Beispiel:

Bewegungsspiel mit Musik zum Thema Love it or change.

Zeit für Bewegung, die dem Körper und der Seele gut tut.

Zeit für Training im Anschluss an die Goldene Regel: Wir entscheiden uns für gegenseitiges Wohlwollen. „*Ich respektiere dich so wie ich selber respektiert werden will – mit Achtsamkeit für die individuelle Eigenart“*.

Menschen sind verschieden. Doch in aller Vielfalt der Verschiedenheiten gibt es auch Gemeinsamkeiten. Zum Gemeinsamen gehört ein mehr oder weniger bewusstes Grundstreben: ein Streben nach dem, worauf viele Frauen und Männer mit Begriffen wie „Erfüllung“, „Liebe“, „Glück“ … hinweisen.

Spiele in Verbindung mit dem BARKLAND-Konzept bieten Freiraum und Impulsangebote für Entwicklung in dieser Richtung, nicht zuletzt auch für Erinnerung an bewährte Kommunikationshilfen. Die Trainingsphase kann mit anschließendem Erfahrungs- und Gedankenaustausch kombiniert werden, z.B. mit Dialog in Form einer Anhörrunde für stressfreies Austauschen.

Information mit Vorschlägen dazu kann per Email eingeholt werden.

Adresse. organ@BARK-Akademie.net

Kapitel 4

**Gewinn durch Arbeit mit Optimierungszyklus**



#

*Was hilft effektiv und nachhaltig - auch bei Engpässen infolge von Stress ?*

Die hohen Anforderungen unserer Leistungsgesellschaft haben dazu geführt, dass viele Menschen in gesundheitsbelastende Stresssituationen geraten sind.

*„Schnell, schneller, strengen Sie sich noch mehr an!*

*Für Gespräch und ruhiges Nachdenken ist jetzt keine Zeit...“ -*

Wo ein Arbeitsklima vorherrscht, das von solchen Sätzen geprägt ist, passieren oft Reaktionen, die der Entwicklung von optimalem Erfolg entgegenwirken, trotz aller Bemühungen um maximale Leistung.

Das ist leicht erklärbar. Denn in einem solchen Klima werden oft stressbedingte Denkblockaden und Fehlleistungen ausgelöst. Das erhöht die Gefahr, dass durch überdosierte Stressbelastung die menschliche Leistungsfähigkeit der Führungskräfte und der mitarbeitenden Personen kurz- oder langfristig beeinträchtigt wird. Die daraus entstehenden Konsequenzen sind folgenreich: Eskalierende Gesundheitsprobleme, Konflikte, Kommunikationsstörungen, Unterhöhlung der Voraussetzungen für Arbeitsfreude und Motivation, Vermehrung von psychosomatischen Störungen, Krankheitstagen und zusätzlichen Belastungen...

Was hilft, ein positives Gegengewicht zu schaffen?

Was können wir tun, wenn wir die dadurch entstehenden Probleme effektiv lösen und wirksam vorbeugen wollen ?-

Eine erste Antwort liegt nahe: **Ausgleich** schaffen, **Entspannungspausen** einschalten!

Und wie?-

Dank Erfahrungen, die durch bewährte Entspannungsmethoden gewonnen wurden (etwa im Zusammenhang mit Progressiver Muskelentspannung, Atementspannung und Praktiken fernöstlicher Herkunft) gibt es heute viele Möglichkeiten.

Welche wirken optimal? Welche sind z.B. im Bereich der Schulen anwendbar und empfehlenswert?

Das ist eine Frage, mit der sich Fachleute für Therapie und Prävention befasst haben. Das führte zu einem konkreten Ergebnis: einem Trainingsprogramm mit einfachen und doch wirksamen Übungselementen zum Fördern von gesundheitsfreundlicher **Entspannung**, dazu auch Gelegenheit zu aktiver **Bewegung** und **Konzentration** in Verbindung mit **Kommunikation**, abgekürzt: EBK.

Entspannungsphasen mit EBK- Übungen sind eine Hilfe, nicht ein Ersatz für intensives Arbeiten. Sie helfen am besten dann, wenn sie situationsentsprechend dosiert eingesetzt werden, in Kombination mit zielorientierten Arbeitsphasen.

Für die Gestaltung von Arbeitsphasen bewährt sich eine flexible, auf die Eigenart von konkreten Situationen abstimmbare **Kombination** von **Einzelarbeit und Teamarbeit.**

„Vier Augen sehen mehr als zwei“. In Situationen, wo es darum geht, das Blickfeld zu erweitern und möglichst viele Aspekte eines Themas zu erkennen, empfiehlt sich ein kooperatives Vorgehen (z.B. in einer themenzentriert arbeitenden Kleingruppe), während in Situationen, wo Lernarbeit durch individuell gestaltbare Vorgehensweise ermöglicht und gefördert werden soll, Phasen für Einzelarbeit geeignet sind (eine Arbeitsweise, die Gelegenheit zu bestmöglicher Berücksichtigung von lerntypspezifischen Faktoren bietet).

Zur Frage, wie Team- und Einzelarbeit effizient gestaltet werden kann, gibt es heute viele Tipps und Hintergrundinformationen, z.B. in den Publikationen von *Ruth Cohn* und *Wolfgang Mattes*: „Methoden für den Unterricht“.

Wo Menschen der Meinung sind, dass bestmögliche Arbeitsergebnisse durch maximal viel Arbeit entstehen, wird oft übersehen, dass manchmal die Qualität der Arbeit verbessert werden kann, indem die arbeitenden Menschen sich Zeit für etwas anderes als „Arbeit“ nehmen: Zeit für Daseinsweisen, die gewöhnlich nicht als „Arbeit i.e.S.“ bezeichnet werden, die aber Voraussetzungen für erfolgreiches Arbeiten schaffen helfen.

Dazu gehören u.a. die oben erwähnten Übungen (EBK). Und:

Dazu gehören auch Phasen für bewusstes „Nichtstun“: Nichtstun in Form von **Meditationspausen**, wo wir innerlich offen sind: offen für Spontaneität, Intuition und Inspiration (im Unterschied zu Momenten, wo unser Bewusstseinsfeld durch stressbedingte Gedanken und Gefühle oder durch fixe Vorstellungen und Absichten belegt wird, so dass die Offenheit für neue Impulse eingeschränkt oder ausgeschaltet ist).

Einzelarbeit und Teamarbeit in Kombination mit Ausgleichsaktivitäten und Meditationspausen: Das sind die Hauptkomponenten der Methode, die wir mit dem Begriff Optimierungszyklus kennzeichnen können.

Diese Methode ist flexibel und situationsentsprechend variabel, z.B. für Unterstützung durch situationsgemäß ausgewählte Musik.

Kapitel 5

**Gewinn durch Erleben mit Musik**



Musik erlebe ich als wunderbare Hilfe zum Pflegen und Steigern der Lebensqualität.

Und die Erlebnisberichte anderer Personen bestätigen die Annahme, dass es vielen Menschen ähnlich geht.

Bestärkt wird diese Vermutung durch Erfahrungen, über die mich Seminarteilnehmer/innen, Klienten und Freude informierten.

Und bestätigt wird sie durch Berichte, die schon in früheren Zeiten entstanden, jedoch auch heute beachtenswert sind.

Das Wissen um die heilende Kraft der Musik ist nicht neu.

Schon in den großen alten Kulturen gibt es Hinweise darauf.

So wird z.B. von König Saul berichtet, er habe David zu sich gerufen, wenn ihn die Schwermut befiel, damit dieser ihn durch sein Harfenspiel davon befreie und ihn erquicke.

\* *„Immer, wenn der böse Geist über Saul kam, griff David zur Harfe. Dann wurde es Saul leichter ums Herz, und der böse Geist verließ ihn.“* (Sam 16,23)

\*\*\*

\* *Platon* hielt die Erziehung durch Musik für überaus wichtig, weil Rhythmus und Harmonie am tiefsten in die Seele eindringen, sie am stärksten ergreifen und ihr edle Haltung verleihen

(zit. nach Unterlagen der musiktherapeutischen Arbeit im Krankenhaus Haar b. München).

\*\*\*

\* *Franz Schubert* sagte über die Musik Mozarts: „Sie zeigen uns in den Finsternissen dieses Lebens eine lichte, helle, schöne Ferne, worauf wir mit Zuversicht hoffen.“

\*\*\*

\* Wer die Musik sich erkiest, hat ein himmlisches Gut bekommen,

Denn ihr erster Ursprung ist von dem Himmel selbst genommen.

Weil die Engel insgeheim selbsten Musikanten sein.

*Eduard Mörike*

\*\*\*

\* Beim Ton der Körper fühlen wir, wir betreten eine höhere Sphäre; der Ton berührt unsere innerste Empfindung. Er spricht die innere Seele an, weil er selbst das Innerliche, Subjektive ist. *G.W.F. Hegel*

\*\*\*

\* Wo die Sprache aufhört, fängt die Musik an. *E.T.A. Hoffmann*

\*\*\*

\* „Und so wollen wir dem Primat eines sonst unsagbaren der Musik anweisen, diesem Kern und Samen, diesem Saatkorn zum inneren mystischen Meer des Ingesindes... Sie bringt uns in die warme, tiefe, gotische Stube des Inneren, die allein noch mitten in dem unklaren Dunkel leuchtet, ja aus der allen noch der Schein kommen kann, der das Wirrsaal, die unfruchtbare Macht des bloß Seienden zuschanden zu machen hat.“ Aus: *Ernst Bloch*: „Geist der Utopie“

\* Die wahre Wahrheit zwischen zwei Menschen kann nicht ausgesprochen werden. Sobald wir sprechen, schließen sich Türen; das Wort dient mehr den unwirklichen Mitteilungen, man spricht in Stunden wo man nicht lebt. *Robert Musil.*

Dazu eine persönliche Anmerkung: Ich habe erlebt, dass diese Bemerkung Musils auf viele, aber nicht auf alle Situationen zutrifft. Wort kann auch hilfreich sein, wenn es „zur rechten Zeit am rechten Ort“ gesagt wird. Trotzdem finde ich, dass Musil auf eine bedenkenswerte Erfahrung aufmerksam gemacht hat. Denn: Spätestens bei Erlebnissen intensiver Trauer oder Liebe wird spürbar, wie begrenzt unsere sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten sind... und wie manchmal nicht Worte, sondern eher Stille und ausgewählte Musik passend sind.

Bewährt hat sich in diesem Zusammenhang ein bewusstes Wahrnehmen der Atmung und Bereitschaft zu sinnvollem Üben mit Achtsamkeit für die Atmung.

Kapitel 6

# Atementspannung

Der Text zu diesem Kapitel entstand durch Teamarbeit, nach einer Initiative von *Peter Rohner*(Dr.phil.) im Anschluss Gesprächen mit Fachleuten für Atemtherapie und Atemschulung.

Besonders wichtig waren Anregungen von

\* *Reinhard Tausch*(Prof. für Psychologie an der Universität Hamburg und Therapeut),

*\* Peter Vogt* (Dr.med., Chefarzt),

*\* Annette Tönshoff* (Atemtherapeutin),

*\* Angela Wamser- Forster* (Gymnasiallehrerin mit BARK- Diplom),

*\* Sr.Vera Fischer* (Schulleiterin mit BARK- Diplom),

*\* Elisabeth Coulin- Hein*(Lehrerin mit Zusatzqualifikation für Atem- Gymnastik u. a.),

*\* Jutta Polder- Wehle*, Krankenschwester und Atemtherapeutin.

Viele Menschen in unserer Gesellschaft sind in Stressbelastungen geraten, die gesundheitsfördernde Maßnahmen erfordern, weil sonst schädigende Folgen entstehen.

Was hilft auf dem Weg zu effektiver und nachhaltiger Prävention?-

„Gesund leben“, „naturgemäße Lebensweise entwickeln und einüben...“ ( ja, nur): wie kommen wir dahin - in unserer Zeit, wo es so viele Krisen, Schwierigkeiten, Anforderungen und Herausforderungen gibt?

Zu den wirksamen und besonders empfehlenswerten Hilfen gehört eine Entspannungstechnik, mit der wir uns in den nächsten Minuten befassen werden: Die *Atementspannung***.**

**„Atementspannung“?-** Damit ist eine Entspannungsform gemeint, die in vielen Situationen angewandt werden kann: zu Hause, im Zug, während Pausen am Arbeitsplatz, bei Ausbildungs- und Fortbildungsveranstaltungen wie z.B. Tagungen, Kongressen, Seminarwochen..., nicht zuletzt auch bei Ausflügen, Studienreisen, Planung von Erholungsprogrammen, Erlebnistagen... u.a.

Der Schlüssel für diese Entspannung liegt in einer Atmungsweise, die körperliche und seelische Erholung gelingen lässt und ermöglichen hilft.

Entdeckt wurde diese Hilfe nach einer Auswertung von nachprüfbaren Forschungsergebnissen und Erfahrungen in pädagogisch-therapeutischen Praxisfeldern, im Anschluss an Basisinformation zum wissenschaftlichen Hintergrund der Entspannung:

1. Wenn wir Stress empfinden, dann wird unser Körper in Alarmzustand versetzt: Die Atmung wird schneller und flacher, Muskeln spannen sich an, Hormone werden ausgeschüttet (z.B. Adrenalin). Puls und Blutdruck steigen, Gehirnfunktionen werden umgeschaltet, so dass unser Körper für schnelles Reagieren präpariert wird.

Das zeigt sich z.B. in Situationen, wo wir uns seelisch angespannt und belastet oder bedroht fühlen, etwa bei realen und vermeintlichen Gefahren, die in uns Bedrohtheitsvorstellungen und Angstreaktionen auslösen.

2. Diese Alarmierung des Nervensystems ist die Folge einer biologisch verankerten Anlage, die ursprünglich dem Überleben diente. Sie präpariert den Körper blitzschnell für Sofortreaktionen: Kampf oder Flucht, Angriff oder Selbstschutz durch Ausweichen.

Dieser Automatismus, den wir als biologisches Erbe in uns tragen (ob es uns passt oder nicht), half unseren Vorfahren, auch in Gefahrensituationen am Leben zu bleiben.

Und er hilft auch oft uns heute lebenden Menschen, etwa dann, wenn bei einer plötzlich auftretenden Bedrohung blitzschnelles Reagieren erforderlich ist.

Jedoch erleben wir in unserer Zeit oft Situationen, wo etwas ganz Anderes als sofortige Kampf- oder Fluchtreaktionen hilfreich ist. Beispiel: Situationen im Auto, im Büro, am Computer, bei Konflikten im Beruf oder in privaten Beziehungen.

Da ist es oft besser und notwendig, Ruhe zu bewahren, klar wahrzunehmen und gelassen zu bleiben (also: anders zu reagieren als jemand, der impulsiv „hoch geht“, aggressiv wird oder in Panik die Flucht ergreift).

Aber, wie kann das gelingen?-

Zum Glück gibt es Ideen und konkrete Realisierungshilfen, mit denen wir die Disposition für vernünftiges Handeln positiv beeinflussen können - auch beim Umgang mit gefährlichen (sowie auch mit ungefährlichen aber gefährlich scheinenden) Ereignissen.

Wir können Techniken kennen- und anwenden lernen, die uns helfen, Gefahrensituationen schadlos zu bewältigen und krankmachendem Stress vorzubeugen, zum Beispiel: *die Atementspannung*.

Entspannen durch bewusstes Atmen: Damit lässt sich krankmachender Stress abbauen. Und damit erschließt sich ein Zugang zu effektivem Vorbeugen : Prävention durch effektive Entspannung.

Diese Entspannung beruht auf einer Grundlage, die uns bei einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen deutlich werden kann: einer Betrachtung, bei der wir unseren Organismus in seiner lebendigen Gesamtdynamik wahrnehmen - mit den dazu gehörenden körperlichen und seelischen Dimensionen und mit den damit gegebenen Wechselwirkungen.

Wenn ein Teil unseres Nervensystems beruhigt wird, dann wirkt sich das auch auf andere Bereich des Körpers beruhigend aus. Angespannte Muskeln entspannen sich, das hormonale Gleichgewicht wird wieder hergestellt, der Blutdruck normalisiert sich, der Puls sinkt. Das heißt:

Wenn wir nach einer Stressbelastung unseren Atem normalisieren, dann ist automatisch damit eine entspannende Reaktion des ganzen Körpers verbunden.

Und mehr als das: Mit der Entspannung des Nervensystems ändern sich „automatisch“ auch unsere seelischen Vorgänge: Wir werden gelassener, fühlen innere Ruhe und können mit zunehmender Klarheit sehen, was los ist und was ansteht. Damit können sich unsere Gedanken neu ordnen, anders als in Momenten, wo Hektik und Angst dominieren.

Das hat Folgen mit hohem Wirkungsgrad. Die Beruhigung, die durch Normalisierung der Atmung mit der damit zusammenhängenden Entspannung entsteht, erschließt bewährte und neue Wege: Wege zu Erfolg und Wohlbefinden.

♫

Fazit:

Wir haben in der Auseinandersetzung mit Stress und seinen Folgen eine reale Chance, wirksam und konstruktiv zu handeln, sowohl beim Abbau von unerwünschtem Stress als auch beim Entwickeln von effektiver Prävention.

Die Atementspannung hilft, dass wir diese Chance nützen können, ohne dass wir auf Beruhigungstabletten mit negativen Nebenwirkungen und Langzeitfolgen zurückgreifen müssen. Dabei ist eine interessante Besonderheit erkennbar:

 Die positiven Auswirkungen dieser Entspannungsweise werden durch häufiges Anwenden nicht schwächer, sondern stärker, ähnlich wie bei vielen anderen Übungen mit gutem Trainingseffekt.

Auch hier gilt ein alter und immer wieder neu gültiger Grundsatz: „Übung macht den Meister“.

Also:

**Üben** - aber wie?

Für die Praxis gibt es empfehlenswerte Anleitungsmodelle. Diese lassen sich individuellen Anforderungen und Wünschen entsprechend variabel gestalten.

Sie sind per Email abrufbar, unter dem Titel ***Entspannung durch bewusstes Atmen*** .

Für Übungen, die weniger Zeit als umfangreiche Atementspannung in Anspruch nehmen, folgen jetzt **Anleitungsbeispiele in Kurzformen**.

\* Zunächst eine Kurzentspannung, die schon in Minipausen von nur etwa 30 Sekunden angewandt werden kann:

**Lockern und tief ausatmen, dann ruhig atmen lassen**

Ich schüttle meine Arme und Beine locker, während ich tief ausatme (etwa drei Atemzüge lang). Dann dehne ich mich im ganzen Körper. Ich räkle und strecke mich- so wie es spürbar gut tut.

Eine andere - ebenfalls oft anwendbare - Übung führt zu einem bewussten

**Anspannen mit anschließendem Lockern**, zum Beispiel so:

Ich beginne damit, dass ich zunächst achtsam wahrnehme, wo mein Körper locker oder angespannt ist... und dass ich dann möglichst viele Muskeln der Körpers anspanne, ohne den Atem zu stoppen.

Die Spannung halte ich etwa 7 bis 10 Sekunden lang. Dann lass ich mich in allen Muskeln locker werden. Ich lasse los, lasse Kopf und Arme hängen, während ich die Entspannung bei jedem Ausatmen weiter vertiefe: Ich stelle mir vor, dass ich die verbliebene Anspannung „aus dem Körper hinaus atme“. Die Anspannung lass ich aus den Händen und Füßen „hinaus fließen“.

Weitere Übungsmöglichkeiten werden mit den folgenden Anleitungsbeispielen angezeigt.

A1

**Einstieg durch achtsames Wahrnehmen:**

Ich nehme bewusst wahr, wie meine derzeitige Körperhaltung ist und wie ich mich in ihr fühle. Dabei erspüre ich, wie mein Atem spontan geht und kommt, wieder geht und wieder kommt...

Wenn ich merke, dass die Haltung keine freie Bauatmung zulässt (vielleicht weil der Bauch eingedrückt ist), dann bewege ich mich dem momentanen Gespür entsprechend, z.B. so, dass ich mich erst einmal räkle, nach Herzenslust gähne, mich dehne und strecke... und dann eine Haltung wähle, in der freies Atmen möglich ist.

Unterstütz kann ich die Voraussetzungen für gutes Atmen durch viele . auch durch ganz einfache Tätigkeiten wie z.B. das aufrechte Gehen:

A2

**Bewusst gehen - mit frei schwingenden Armen**

Die Arme schwingen weit nach außen und zurück - wie bei einer vergnüglichen Wanderung, wo ich Lust an aufrechtem Gehen und Genießen der Natur erlebe. Der Brustkorb ist weit geöffnet. In den Schultern lasse ich mich locker. Dabei lasse ich den Atem bewusst frei fließen.

Ist nur ein kleiner Raum verfügbar, kann die Übung auch als „Gehen an Ort“ durchgeführt werden.

A3

**Blasebal**g

Ich ziehe die Bauchwand kräftig nach innen und stoße sie dann wieder nach außen.

Diese Bewegung wiederhole ich mehrmals - wenn möglich in heiterer Gelassenheit. Die Atemluft wird dadurch automatisch ausgestoßen und neu eingezogen, ähnlich wie bei einem Blasebalg.

Dabei lasse ich mich im ganzen Schulter- und Brustbereich locker, so dass z.B. auch die Magengrube weich bleibt (oder, wenn sie verhärtet ist, weich werden kann).

A4

**Atem-Birne**

Ich setze mich aufrecht und mit lockeren Schultern auf einen Stuhl oder Hocker. atme ich einmal kräftig durch - beginnend mit bewusstem Ausatmen - und lasse dann die Atmung frei geschehen, so wie sie von selbst geschieht.

Dabei lasse ich mich im ganzen Körper und speziell auch in der Körpermitte locker, so dass sich der Bauch- und Beckenraum in die Breite ausdehnen kann- ähnlich wie eine Birne, die unten breit wird.

A5

**Ruhe mit einer Hand auf dem Bauch** (= „Bauch-Reiki“)

Eine Hand lege ich auf den Bauch: den Daumen ungefähr auf den Nabel, die andere Hand auf die Magengrube, so dass ich spüren kann, ob die Magengrube weich ist Dann atme ich drei Mal tief durch und lasse dann den Atem frei fließen. Die Hand auf dem Bauch lasse ich ruhen oder - wenn ich mag - in eine kreisende Bewegung kommen, so wie es gut tut...

A6

**Becken-Mobile**

Eine Übung für den Beckenboden:

Ich stelle die Beine hüftbreit auseinander und belaste die Füße gleichmäßig. Sie können leicht nach außen zeigen. Die Knie lasse ich locker.

Nun kippe ich das Becken in seinem unteren Teil nach vorne und schwinge dann in die Ausgangslage zurück, ohne ins Hohlkreuz zu gehen.

Die Wirbelsäule ist aufgerichtet, der Nacken lang.

A7

**Beckenmobile plus..., Übung im Atemrhythmus** (= Fortsetzung von A6):\_

Die Bewegung im Becken verbinde ich jetzt mit der Atmung: Wenn ich einatme, kippe ich das Becken nach vorne (der Unterbauch wird dabei kurz) und spanne die gesamte Beckenbodenmuskulatur an.

Wenn ich ausatme schwingt das Becken zurück, so dass die angespannte Beckenbodenmuskulatur gelöst wird.

Also: Im eigenen Atemrhythmus spannen und loslassen. Ich lasse die Beckenmuskulatur locker, und ich lasse es zu, dass damit in zunehmendem Ausmaß alle Muskeln des Körpers locker werden können.

Bemerkung zur Theorie:

Verspannungen in der Beckenbodenmuskulatur sind eine häufige und folgenreiche Ursache von Atemstörungen. Für das Lösen solcher Störungen gibt es eine Grundvoraussetzung: ein bewegliches Becken.

Erleichtert wird das Erneuern und Entwickeln dieser Beweglichkeit und der damit zusammenhängen Einflussfaktoren durch eine Einstellung, die durch Vertrauen und Gelassenheit, nicht durch Hektik, nicht durch Dauerstress geprägt ist.

Eine Anleitung zu intensiver Atementspannung kann per Email eingeholt werden. Diese entstand nach einer Einführung, die *Reinhard Tausch* verfasste und mir anlässlich einer persönlichen Begegnung gab. Dafür danke ich ihm und allen Mitwirkenden ganz herzlich. P.R.

Wie weit Voraussetzungen für gutes Atmen entstehen, hängt von erlernbaren Verhaltensweisen mit ab. Diese lassen sich durch pädagogisch und therapeutisch einsetzbare Hilfen fördern, zum Beispiel durch Anregung zu lebendigem Lernen in Form von kurzen Impulsgeschichten mit anschließendem Gespräch.

Konkrete Beispiele solcher Kurzgeschichten folgen auf den nächsten Seiten.

Kapitel 7

**Gewinn durch Zeit für kreatives Erleben – mit Kurzgeschichten**

Zu den Texten, die sich in Verbindung mit Gelegenheit zu anschließendem Dialog bewährt haben, gehören eine Geschichte, die besonders für Menschen mit viel Stress und Zeitdruck nützlich sein kann:

# 7.1 Radieschen im Management

oder: **Einem Erfolgsgeheimnis auf der Spur**

Es war einmal ein Mann, der Fritz Yang genannt wurde.

Er hatte einen Garten, den er liebte und mit viel Sorgfalt pflegte

Eines Tages erzählte ihm ein Freund von der Karriere eines erfolgreichen Managers.

Da beschloss Fritz, auch selbst ein solcher Erfolgsmensch zu werden.

Der Zufall wollte es, dass gerade ein großer Kongress über Erfolgsmethoden veranstaltet wurde.

Fritz überlegte nicht lange, und er nutzte die Gelegenheit und fuhr hin.

Dort waren Menschen versammelt, viele Menschen, die nach dem Modell einer alten Managermethode vorgingen.

Sie waren gewohnt, sehr rasch zu handeln und bei jedem Gedanken sofort zu fragen, was er ihnen bringe.

Zeit für ruhiges Nachdenken sahen sie nur dann als sinnvoll an, wenn dabei sofort etwas Sichtbares und Handfestes herauskam, wenn möglich etwas exakt Messbares.

**Nach dem Ende dieser Versammlung ging Fritz nach Hause zurück, rascher als sonst.**

**Als er ankam, begegnete ihm Max, sein Sohn, dem er gleich erzählte, was er erlebt hatte.**

„Max“, sagte er, „du bist zwar jetzt noch klein, aber du kannst trotzdem schon anfangen, dich im erfolgreichen Handeln zu üben. Früh übt sich, wer ein Meister werden will.

Trainiere dich ab sofort, dass alles was du tust, so effektiv und schnell wie möglich erledigt wird. Das spart Zeit, und Zeit ist kostbar.

Du kannst gleich heute schon anfangen.

Denn ich will die Zeit, die ich bisher für die Pflege des Gartens brauchte, ab sofort anders einsetzen. Die Pflege des Gartens delegiere ich an dich.

Für alle Radieschen, die du groß ziehst, werde ich dir etwas zahlen. Je besser sie wachsen, desto mehr bekommst du.

Sorge dafür dass sie möglichst bald groß werden.“

Der Sohn nickte. Also: abgemacht.

Max sprang ohne weitere Überlegung hin zum Garten, wo er seine Augen sofort auf die Radieschen richtete. Er schaute wie groß sie waren.

Am nächsten Tag kam er wieder.

Da schien ihm, dass alle Radieschen noch gleich groß seien wie gestern.

„Kein Fortschritt erkennbar ?!?-

Nein, das ist ja unmöglich, das muss sofort geändert werden“, dachte er.

„Dann werde ich eben nachhelfen“.

So wurde er im Geist der Ratschläge, die er vom Vater bekommen hatte, aktiv.

Er wollte, dass die Radieschen schneller groß werden.

Also begann er sie in die Höhe zu ziehen.

Aber schon beim ersten, mit dem er es versuchte, erlebte er eine Enttäuschung.

Das Radieschen folgte nicht.

Da verstärkte er das Ziehen. Er wandte - erst wenig und dann mehr - Druck

an, bis endlich ein Erfolg sichtbar würde.

Bald war es so weit.

Die Blätter gaben dem Druck nach...

Aber die Wurzeln blieben im Boden zurück.

Das Radieschen zerriss.

Max erschrak. Betroffen hob er den Kopf.

Da sah er die andern Radieschen, die vom Erfolgsdruck verschont geblieben waren.

Diese wuchsen ruhig weiter.

Sie wurden groß, schön und stark.

© Copyright beim Autor: Peter Rohner, Dr. phil.

Was für Radieschen und andre Pflanzen gilt, das gilt z.T. auch für die Erziehung und Entwicklung von Menschen: Wachstum lässt sich nicht mit Gewalt erzeugen, nicht erzwingen, aber wir können Voraussetzungen für gute Pflege schaffen.

Eine Hilfe zum Realisieren dieser Voraussetzungen wird in der folgenden Kurzgeschichte angesprochen.

7.2

**Gaudeo,** oder:



**Das Geheimnis eines Lebenskünstlers**

In einer Stadt, in der es viel Lärm und Hektik gab, lebte ein Mensch, der durch ein ungewöhnliches Verhalten auffiel. Man nannte ihn *Gaudeo*.

Er schlenderte pfeifend und singend durch die Straße. Wo er auftauchte, verbreitete sich eine Atmosphäre der Gelassenheit und der Heiterkeit. Er schien immer Zeit zu haben. Nichts konnte ihn aus der Ruhe bringen.

Manche Leute wunderten sich darüber.

 „Wo dieser Menschen seine Kraft her nimmt ?-

Geld hat er nicht viel. Hat er vielleicht Zugang zu einem geheimen Lebenselixier?-

Was ist sein Geheimnis?“

Es kam vor, dass er nach seinem „Geheimnis“ gefragt wurde. Doch eine Antwort blieb aus. Statt zu reden, machte er große Augen… und ließ gelegentlich ein Lächeln über seine Mundwinkel kommen. Die Fragen konnten ihn weder vom Singen und Pfeifen abhalten noch zum Sprechen bringen.

Doch dann kam ein Tag, an dem es anders war: der Vorabend seines 80. Geburtstages.

Gaudeo war zu Hause im Gespräch mit einem Schüler, der einer seiner besten Freunde geworden war – und wurde nun plötzlich ganz ernst. „Weißt du“, sagte er, „mein Geheimnis habe ich bis heute für mich behalten, weil ich dachte, man würde den Kopf schütteln, wenn ich es verrate. Nun aber bin ich so alt geworden, dass ich das Geheimnis wenigstens einem Menschen – meinem besten Freund – anvertrauen will.

Der Freund horchte auf und nickte, zustimmend und erwartungsvoll.

Da stand Gaudeo auf, nahm den Freund an der Hand und führte ihn über eine schmale Wendeltreppe zu einem Raum, an dessen Ende eine Eichentür zu sehen war.

„Da, hinter dieser Tür ist mein Geheimnis“, sagte er. „Ich werde es dir nicht in Worten mitteilen, aber du kannst es vielleicht erfahren, wenn du tust, was ich dir vorschlage.“

Der Freund antwortete durch ein stilles Nicken.

„Also“, sprach nun Gaudeo: „Öffne die Tür und geh’ in den Raum, der hinter der Tür beginnt. Bleibe dort, bis ich wieder komme. Ich lasse dich allein. Nach einer Weile werde ich wieder zurück kommen und dann sehen, ob du das Geheimnis entdeckt hast.

Gaudeo schloss die Tür und entfernte sich.

Nach einer Stunde kam er wieder. „Und wie war’s ?“, fragte er den Freund.

Dieser antwortete wie jemand, der enttäuscht ist.

„Ich habe in allen Regalen und Nischen des Raumes nachgeschaut, aber nichts gefunden.“

„Dann versuch’s ein zweites Mal“, sagte Gaudeo kurz – und ging erneut von dannen.

Nach Ablauf einer weiteren Stunde kam er wieder. „Und?“ -

Der Freund antwortete jetzt ergrimmt:

„Du willst mich wohl zum Narren halten ?- Ich habe mir krampfhaft, noch mehr als das erste Mal, Mühe gegeben, habe noch einmal alles Schränke durchsucht, das untere nach oben gekehrt – umsonst. Ich habe nichts gefunden.“

„Dann versuch’s ein drittes Mal“, hörte er Gaudeo wiederholen, dessen Stimme unverändert ruhig und klar war.

Wie zuvor entfernte sich Gaudeo wieder aus dem Raum.

Dem Freund wurde es jetzt zu viel. Seine Hände ballten sich zu Fäusten, sein Gesicht wurde rot, und wütend schmiss er die Dinge, die er zuvor durchsucht hatte, von einer Ecke in die andere – bis er nicht mehr konnte und müde auf einen Hocker sank. Da blieb er sitzen, wie jemand, der endgültig aufgegeben hat.

So verweilte er – ruhig und absichtslos geworden -, ohne jede Anstrengung. Er hatte aufgehört zu denken, hatte aufgehört irgendetwas „machen“ zu wollen.

Und dann geschah etwas Seltsames: Gerade in dem Moment, in dem er nichts mehr „machte“ und nichts mehr erwartete, ging ihm ein Licht auf. Es war wie wenn Schuppen von den Augen fallen und dann eine neue Welt zu leuchten beginnt: eine Welt, die er vorher, im Getriebe des Alltags, nicht bemerkt hatte.

Er verstand das nicht. Aber das Erlebnis packte ihm, so dass er still sitzen blieb.

Mit pochendem Herzen sah er, wie er noch nie gesehen hatte, und er merkte, wie eine ihm bislang nicht bekannte Kraft in seine Mitte und seine Glieder floss.

Seine Augen begannen zu leuchten.

In diesem Moment öffnete sich die Tür. Gaudeo trat ein.

Als er den Freund erblickte, blieb er einen Moment lang mit einem Lächeln in den Mundwinkeln stehen, ging dann ohne Zögern auf den Freund zu – und umarmte ihn.

Da wurde beiden durch und durch wohl um’s Herz.

Gaudeo brauchte jetzt keine Worte mehr, um zu sagen, was er meinte.

Das Geheimnis hatte sich dem Freund „von selbst“ erschlossen, … in der Stille.

*(Tipp für Leser/innen: Hier eine kurze Stille oder ruhige Musik einschalten!)*

In der Stille wurde ihm eine unsichtbare Quelle offenbar, die ihn den Weg für seine nächsten Schritte im Leben „wie von selbst“ finden ließ. Es war eine Quelle, aus der auch nach dunklen Zeiten eine gute Energie zum Leben floss – jeden Tag neu, wenn er sich Zeit nahm, um auf seine innere Stimme zu hören.

© Copyright beim Verfasser (wie auch bei den anderen hier angeführten Geschichten): Peter Rohner

Die Stille, die in der Gaudeo- Geschichte anklingt, kann ein Anfang zu Aufbruch ins Freie sein.

Für diesen Aufbruch ist nützlich, sich an einem Menschen mit Heilkraft und guter Botschaft zu erinnern. Dazu die nächste Geschichte:

7.3

**Aufbruch**



Oder: **Ein Mensch mit Heilkraft und erfreulicher Botschaft**

 Fantasiegeschichte mit realem Hintergrund,

im Anschluss an die befreiende Kernbotschaft der Bibel,

ohne Verkopplung mit lustfeindlicher Ideologie

Es war einmal ein Mensch, der das Leben in vollen Zügen liebte. Er machte daraus kein Hehl

- weder in seinen Worten noch in seinem Handeln. Er lebte in kompromisslosem Einklang mit seinen Gefühlen und Gedanken - auch an Orten, wo er aneckte.

Zu seinen Überzeugungen gehörte, dass es gut sei, sich durch die Urkraft des Lebens bewegen und leiten zu lassen - und dabei auf gewaltfreie Weise vorzugehen

Seine Freude am Leben wurzelte in einer unfassbaren Tiefe, war ungewöhnlich und für viele ansteckend. Sie gedieh auf einem Boden, der keinen materiellen Luxus brauchte. Und sie verband sich mit einem unerschütterlichen Mut, Freiräume zum Leben zu eröffnen, zu erkämpfen und zu schützen.

Gegenüber Leuten in Machtstellungen benahm er sich wie ein Revolutionär, der auf sehr originelle Weise für eine bessere Zukunft kämpft, mit offenem Visier, ohne Panzer und doch wirksam.

Sein Herz für Menschen und Blumen und alles Lebendige ging mit einer Fähigkeit zu unbestechlicher Kritik an Missständen einher. Was er falsch oder überholt fand, nannte er beim Namen. Er äußerte seine Meinung freimütig - wie ein Kind ohne Angst und wie ein Weiser mit Narrenfreiheit, auch an Stellen, wo die Äußerungen lebensgefährlich wurden.

Für viele war er ein unbequemer Zeitgenosse, weil er manche alte Gewohnheiten in Frage

stellte, weil er sich durch trügerische Fassaden nicht bluffen ließ und weil er sich für einen

Weg engagierte, der zu einer radikalen Neuorientierung führte: einer Orientierung, die eine

Umkehr von üblichen Denkweisen und Machtverhältnissen forderte und möglich werden ließ.

Dazu kam, dass er eine merkwürdige Strahlkraft hatte. Diese Kraft war so groß, dass Menschen, die in seiner Nähe waren und ihm zuhörten, unerwartete Erfahrungen machten: Da gab es

\* Blinde, die sehend wurden,

\* Lahme, die wieder gehen konnten,

\* Kranke, die ohne Pille und ohne materiellen Eingriff in den Körper gesund wurden. Und viele, denen die Lust am Leben abhanden gekommen war, erlebten eine Befreiung:

Befreiung zu neuer Freude, zu neuer Hoffnung, zu neuem Vertrauen... und daraus ergab sich eine wachsende Versöhnungsbereitschaft und Fähigkeit zu solidarischem Handeln.

Es war wie wenn eine alte Zeit zu Ende geht und etwas radikal Neues - noch nicht

Definierbares aber Spürbares - anbricht: eine Zeit, in der nicht mehr Verlogenheit und Angst

und Intrigen, sondern etwas ganz Anderes an oberster Stelle steht: Toleranz mit Mut zum

Lebendigen - und damit auch Mut, trotz aller Widerstände sich durch Gottvertrauen und die

Kraft echter Liebe leiten zu lassen.

Den Machthabern, die selber an oberster Stelle sein und bleiben wollten, gefiel dies nicht. Sie wollten verhindern, dass die Menschen, über die sie Macht ausübten, umzudenken begannen und auf jemand anderen mehr hörten als auf sie.

Als sie sahen, dass sie die Anziehungskraft des ,,Revolutionärs" und seinen wachsenden Einfluss nicht unter Kontrolle halten konnten, bekamen sie Angst. Sie fürchteten um ihre privilegierten Positionen, wurden eifersüchtig und neidisch; aber sie gaben das nicht zu (sich selber nicht und schon gar nicht in der Öffentlichkeit). Vielleicht waren sie zu feige, das weiß ich nicht. Jedenfalls nahmen sie Anstoß.

Und dann? –

Die Machthaber entschlossen sich, ihn zu beseitigen. Sie brachten ihn um.

Entsetzen griff um sich. Für viele, die bei ihm neue Kraft und Hoffnung geschöpft hatten, brach eine Welt zusammen. Sie bekamen Angst, ihr Mut verließ sie. Es war wie

an einem schwarzen Freitag, wo alles dunkel und schmerzhaft scheint...

\* \* \*

Doch dann geschah etwas Unerwartetes. Nach drei Tagen erlebten seine Freunde eine Auferstehung. Sein Geist wurde in ihnen und in ihrer Umwelt neu gegenwärtig, wieder lebendig und wirksam.

Wo Menschen sich durch diesen Geist berühren und bewegen ließen, kam es zu Erneuerung, zu innerer Stärkung, zu einem existenziellen Neubeginn - mit heilsamer Wirkung für Leib und Seele. Aufbruchstimmung. Wo Dunkelheit herrschte, wurde es hell, neue Wege zeigten sich. Die Resignation machte neuer Freude und Zuversicht Platz.

Es war wie wenn Schuppen von den Augen fallen, so dass die versammelten Freunde neu entdecken konnten, was in der Dunkelheit der vorangegangenen Stunden aus dem Blickfeld verschwunden war. Sie kamen in einen Zustand, der sie neu hören, sehen, fühlen und erkennen ließ- mit offenen Augen und Ohren, mit offenem Herzen, mit Offenheit für achtsames Wahrnehmen.

Die Kunde von der neuen Entdeckung verbreitete sich wie ein Lauffeuer, und das Erlebnis des Neubeginns war ansteckend. Es war wie wenn nach leidvollen Tagen und Nächten ein neuer Morgen anbricht, ein Ostermorgen.

So erlebten die Menschen, die eben noch traurig und entmutigt waren, eine Befreiung, die unter die Haut ging:

\* Befreiung von Angst,

\* Befreiung von Misstrauen und Hoffnungslosigkeit,

\* Befreiung zu einem Leben, in dem Begeisterung und nachhaltige Freude gedeihen.

Sie begannen, die Zeichen der Zeit zu verstehen und sich mit neuem Schwung zu engagieren: für eine Zukunft, in der Einsicht und herzliche Liebe gedeihen können.

\* \* \*

© Copyright beim Verfasser: *Peter Rohner.* Auskunft: p.ro@well-win.com

Die Botschaft hör ich wohl, allein mir fehlt der Glaube.

Für Menschen, die dem Inhalt der obigen Geschichte gegenüber skeptisch oder ablehnend gegenüber stehen, folgt jetzt eine Geschichte mit anderem Ansatz.

7.4

**Theo vor der Frage nach dem Ursprünglichen**

Wodurch begann die Welt? Was hält sie zusammen ?

# Geschichte zum Dialog mit Menschen verschiedener Weltanschauung

Theo wollte finden, was „die Welt im Innersten zusammenhält“. Er suchte... und erlebte dann eine ähnliche Erfahrung wie Faust: „Da steh ich nun ich armer Tor und bin so klug als wie zuvor“.

Eine Woche später begegnete er einem Freund, der glücklich zu sein schien und von einem ganz anderen Ereignis berichtete: „Ich habe gefunden“, sagte er, „ich habe Gott gefunden.“

„Das gibt’s doch nicht!“ dachte Theo. Oder... vielleicht doch ?-

Theo begann nachzudenken, und dann entschloss er sich, trotz seiner Skepsis noch einmal sein Suchen fortzusetzen. Er suchte weiter, mit viel Eifer, ...jedoch wieder ohne den gewünschten Erfolg.

Als Theo trotz aller Mühen nicht fand, was er suchte, wandte er sich erneut an den Freund.

„Ich bin enttäuscht“, sagte er, „ich habe Gott gesucht und nicht gefunden“.

Da schaute ihn der Freund mit einem Lächeln auf den Lippen an und fragte:

„Wonach hast du denn gesucht?“

„Dumme Frage! Eben nach Gott“, war die Antwort.

Darauf der Freund: „Ich weiß nicht, was du mit diesem Wort meinst.“

Theo schüttelte den Kopf. Diese Äußerung des Freundes kam für ihn unerwartet.

Nach einer Weile, in der beide schwiegen, begann der Freund eine Geschichte aus seinem Leben zu erzählen:

„Auch ich suchte nach Gott. Ich suchte bei Tag und bei Nacht - bis mir plötzlich klar wurde, dass meine Einstellung naiv war. Es ging mir wie einem Schildbürger, der nur glaubte, was er sehen konnte. Seine eigenen Augen konnte er nicht sehen (Spiegel gab es in seinem Umfeld nicht). Also glaubte er nicht, dass er Augen habe“.

„Was soll das?- Ich verstehe nicht, was du damit sagen willst“, entgegnete Theo. Er fühlte sich auf den Arm genommen.

 Der Freund schwieg wieder ... und fuhr dann fort:

„Vielleicht kann ich mich mit einem anderen Bild besser ausdrücken:

Es ging mir wie einem Fisch im Ozean, der das Meer sucht und anscheinend nicht findet. Er merkte nicht, dass das Gesuchte unerwartet nahe war: direkt vor ihm, über ihm, unter ihm und in ihm - nur eben so, dass er mit seinen kleinen Augen nur winzige Ausschnitte davon sehen konnte. Das Meer in seiner weiten Ganzheit blieb für ihn unfassbar.

Wieder entstand eine Stille. Theo schüttelte erneut den Kopf - wie jemand, der nicht versteht, was ihm jemand sagen will. Der Freund merkte das und machte dann einen dritten Anlauf, dieses Mal so, dass er am Ergebnis von wissenschaftlichen Untersuchungen anknüpfte:

 „Das Wort „Gott“ verstehe ich als Bezeichnung für eine zunächst nicht bekannte, nicht definierbare Wirklichkeit, von der wir zunächst nur Wirkungen oder Erscheinungsformen, aber nicht deren Wesen erfassen können. Im Formelsystem der Mathematik kann dazu erst einmal einfach ein X eingesetzt werden.

Es ist damit zu rechnen, dass die Dimensionen dieser zunächst unbekannten Wirklichkeit weit über das hinausgehen, was wir mit unseren Sinnen erfassen können.

Eine erste Ahnung davon kann ich bekommen, wenn ich etwas von der Größe des Universums mit den darin kreisenden Planeten und Sonnensystemen auf mich wirken lasse, z.B. am Abend im Blick auf den nächtlichen Sternenhimmel.

Vielleicht komme ich dann zu einem Staunen, und vielleicht mag ich mich danach auf eine Frage einlassen:

Wie kommt es, dass all die sichtbaren und unsichtbaren Bereiche des Universums ursprünglich entstanden sind?

Wie kann ich erklären, was ich sehe und beim Staunen erlebe?

„Physiker sagen, dass die Welt durch einen *„Urknall“* entstanden sei“, antwortete Theo.

Der Freund nickte und fügte hinzu: Was steckt denn hinter dem, was Physiker „Urknall“ nennen?

Wie kam es zu den Ereignissen, die zum Entstehen der Welt, zum Entstehen von Leben, zu all den vielen Vorgängen der Evolution geführt haben?

Wie kam es und wie kommt es jeden Tag neu dazu, dass wir leben, dass wir schlafen und wieder aufwachen, dass das Herz den ganzen Körper ständig mit Blut versorgt, dass der Körper atmet, dass die Organe des Körpers funktionieren und ganzheitlich zusammen wirken?

Wie ist es zu erklären, dass unsere Umwelt, die Erde und darüber hinaus das ganze Universum mit den unfassbar großen Energien und Entfernungen existieren?

In den Büchern für Physik, Medizin, Biologie, Psychologie und Kosmologie ist viel Wissen formuliert. Wie kam es dazu, dass die Energien, Funktionen und Gesetzmäßigkeiten existieren, die in den Fachbüchern beschrieben sind?

 „Ich weiß es nicht“, antwortete Theo.

„Ich auch nicht“, fügte der Freund hinzu. Aber: Ich glaube zu wissen, dass ein bewusstes Wahrnehmen und Aushalten dieses Nichtwissens - bzw. des Wissens um unser Nichtwissen - fruchtbarer ist als die illusionäre Meinung, durch Einführung des Urknall-Begriffes „alles erklären“ zu können.

Und noch etwas:

Ich glaube, dass ein klares Wissen um die Begrenztheit unserer wissenschaftlich fundierten Kenntnisse und der Verzicht auf pseudowissenschaftliches „Erklären“ ein Anfang zu kreativem Weiterdenken und Dialog sein kann: ein Anfang zu Gespräch mit Partnern verschiedener Weltanschauungen, auch mit Menschen, die sich mit spirituellen Offenbarungsquellen und den Urdokumenten der Weltreligionen befasst haben.

\*\*\*

Auf dem Tisch, wo Theo und sein Freund Platz genommen hatten, standen zwei Gläser. Nach einem tiefen Atemzug hob nun Theo ein Glas hoch, schaute ruhig in die Augen des Freundes und sagte dann mit kräftiger Stimme: „Zum Wohl!“

Der Freund lächelte. Auch er hob jetzt sein Glas und nickte, während er mit dem gleichen Ausdruck antwortete: „Zum Wohl!“...sagte auch er.

Dann standen beide auf. Theo verabschiedete sich vom Freund mit einem Händedruck, und ging dann nach Hause zurück*.*

Auf dem Weg begegnete er Herrn Nitsch, einem Geschäftsmann, der sich auf einer Party als „Atheist“ vorgestellt hatte.

„Grüß Gott“ sagte dieser.

Theo stutzte. „Grüß Gott“?

Er hielt kurz inne.

Da ging Herr Nitsch einen Schritt auf Theo zu und sprach ihn mit einem Angebot an, das ihn überraschte: „Ich gebe ihnen ein Goldstück, wenn Sie mir sagen, wo Gott ist.“

Theo dachte kurz nach.

Dann antwortete er: „Und ich gebe ihnen zwei Goldstücke, wenn Sie mir sagen, wo er *nicht* ist...

 „…. zwei Goldstücke, wenn ich einen Ort finde, wo er nicht ist ?“

Herr Nitsch begann zu überlegen. Er dachte an viele Alltagssituationen, wo von Stress und Geschäft, von Geld und Bilanzen, von Wahl- und Machtkämpfen, von Unglücksfällen, Verbrechen, Krieg und Ähnlichem die Rede ist – aber anscheinend nicht von Gott. Doch merkte er bald, dass er damit nicht weiter kommt. Denn er hatte erkannt: Die Tatsache, dass wir eine Wirklichkeit X nicht sehen, nicht spüren, nicht benennen, ist kein Beweis für die Behauptung, dass x nicht existiere.

Er erinnerte sich an das Erlebnis in einer Nacht, für die eine Mondfinsternis vorausgesagt war. Er schaute nach oben und beobachtete, wie der Mond für ihn während der Finsternis nicht sichtbar war. Da würde ihm deutlich, wie absurd es wäre, wenn er deswegen die Existenz des Mondes in Frage ziehen würde,.

Und er erinnerte sich an viele andere Erlebnisse, in denen ihm ebenfalls klar wurde, dass die für uns Menschen wahrnehmbaren Bereiche der Welt nur ein Teil der Gesamtwirklichkeit sind. Also klar: Um erkennen zu können, ob X existiert, genügt es nicht, die Inhalte meiner sinnlichen Wahrnehmung zu beachten. Es gibt offensichtlich Wirklichkeiten, die ich mit meinen physischen Augen nicht sehe- und die dennoch existieren, dennoch real sind.

Aus der Tatsache, dass ich X nicht sehe, folgt somit nicht ohne weiteres, dass es vernünftig sei, die Existenz von X in Zweifel zu ziehen.

Also folgt auch aus der Tatsache, dass ich anscheinend nichts von einem Gott sehe, kein Argument gegen die Ansicht und den Glauben, dass Gott existiere.

Was also tun, um weiter zu kommen ? –

Herr Nitsch entschloss sich, eine Bibliothek aufzusuchen und dort zu studieren, was Atheisten und anerkannte Naturwissenschaftler zu seinem Thema sagen.

Als er las, was Materialisten behaupten, die nur als real anerkennen, was sie mit den eigenen Augen „sehen“ können, bekam er den Eindruck, dass er bei diesen Autoren keine brauchbare Antwort zu seiner Frage nach der Existenz bzw. Nicht-Existenz Gottes bekommen könne.

Denn es schien ihm, dass diese Autoren übersehen, was ihm beim Beachten von Selbstverständlichkeiten deutlich geworden ist, eben: dass es Realitäten gibt, die wir mit unseren physischen Augen nicht sehen können, und die doch wirksam sind.

Dabei dachte er auch an ganz alltägliche Erfahrungen, etwa an unsere Gedanken und Gefühle, an die in Tieren und Menschen wirksame Lebenskraft, an die in Radio- und Fernsehgeräten empfangenen elektromagnetischen Wellen …

Danach griff er zu Publikationen über einen Naturwissenschaftler, den er zu den unbestechlichen und fähigsten Physikern der Neuzeit zählte: *Albert Einstein*.

**Einstein? –**

Die Texte, auf die er im Zusammenhang mit diesem Namen stieß, überraschten ihn. Sie informierten über Fakten, die ihm nicht bekannt waren. Denn:

Albert Einstein war erfüllt vom wunderbaren Anblick des Bauwerks Natur,

das für ihn ein **Werk der Vernunft** darstellt, auf dem Gipfel des für uns Erreichbaren.

Was er an diesem Werk zu erkennen glaubt, drückt sich aus in dem Gefühl kosmischer Religiosität.

Nach seiner Auffassung ist dies ein Gefühl, wie es Liebende kennen oder wie es religiös schöpferische Menschen aller Zeiten erfüllt hat.

\*\*\*

Nitsch legte die Bücher weg und machte sich auf den Weg nach Hause zurück. Er war noch mehr als bisher nachdenklich und schweigsam geworden.

Da kam er bei einem Haus vorbei, vor dem sich mehrere Menschen versammelt hatten. Herr Nitsch blieb stehen und merkte, dass es ein Chor war, der gerade im Begriff war, etwas zu singen.

Sie sangen ein Lied, das Herr Nitsch schon einmal gehört hatte, das ihm aber damals fremd und unverständlich vorkam. Es war das Appenzeller Landsgemeindelied „Alles Leben strömt aus Dir“.

Nitsch hörte zu. Es war ihm wie wenn er jetzt dieses Lied das erste Mal „ganz“, mit seinem Herzen, hören würde.

*„Alles Leben strömt aus Dir …*

*Deiner Gegenwart Gefühl sei mein Engel der mich leitet…“*

Als das Lied ausgeklungen war, ging er auf seinem Weg weiter: in Richtung nach zu Hause. Er blieb lange still, in Gedanken versunken.

 Dabei tauchte in ihm eine Erinnerung auf, die sein Herz berührte: die Erinnerung an den Klang eines aramäischen Ur-Gebetes: **Abwûn.**

Nitsch hatte das Abwûn-Gebet vor Jahren im Religionsunterricht gehört hatte. Damals behandelte eine Frau das Thema *Kosmos und Glauben* - im Anschluss an Aussagen von *Friedrich Nietzsche.* . „Ist Gott tot?“ fragte sie; „oder ist er lebendig, vielleicht überall präsent“? „Ist er - wie manche glauben - allgegenwärtig?“

Dass „alles“ Gott sei, bezeichnete die Frau als Irrlehre, als „Pantheismus“. Danach erzählte sie von *Teilhard de Chardin* , einem Naturwissenschaftler, der sich mit der Evolution befasste und zu kreativem Weiterdenken anregte.

Ist vielleicht Gott **in** allem (also: nicht identisch mit allem, aber in allem präsent) ?-

Die Fragen bewegten ihn, aber sie drängten ihn nicht zu einer abschließenden Antwort. Vielmehr spürte er eine Regung in seiner Herzgegend, die ihn in ein Gefühl der Andacht und der Geborgenheit einstimmte.

So ging er denn auf seinem Weg nach zu Hause weitere. Er spürte, wie der Wind um seine Nase und Lippen strich. Und er freute sich an den am Wegrand wachsenden Gräsern, Blumen, Sträuchern und Bäumen.

Schließlich kam er zu Hause an. Er öffnete die Tür zu seiner Wohnung, zog die Schuhe aus, legte den Mantel ab und erfrischte sich. Dann schaltete er sein Radio ein und hörte, wie der Rundfunksprecher gerade ein Musikstück ansagte. Es war ein Stück von Johann Sebastian Bach: „Jesus bleibet meine Freude“.

Herr Nitsch legte sich auf seine Couch und hörte entspannt zu. Dabei genoss er den Augenblick. Er ließ ein inneres Lächeln in sich entstehen…,

und er dachte mit Freude an seine Begegnung mit Theo.

\*\*\*

Theo erlebte ein Glücksmoment. Er fühlte sich frei und wohl, blieb aber skeptisch . Dabei tauchten in ihm Gedanken auf, die mit Schatzsuche und einer Sehnsucht nach Erleuchtung zu tun haben.

Dazu nun die nächste Kurzgeschichte.

7.5

**Jonas** **– beim Wald der Erleuchteten**

oder: **Schatzsuche und ein Glücksfund**

Eine Impulsgeschichte zum Nachdenken und Gespräch

Jonas suchte nach dem Glück, dem vollen und dauerhaften Glück.

Nach langen Jahren, in denen scheinbaren Erfolgen immer wieder Zeiten der Enttäuschung folgten, begegnete er einem Wanderer, der einen verwitterten Rucksack trug und fröhlich vor sich hin summte. Der Wanderer wirkte so zu zufrieden, dass Jonas Interesse fasste und auf den Wanderer zuging.

„Hör mal“, sagte er, „wie kommt es, dass du so fröhlich bist?“

Der Wanderer lächelte: „Ich komme vom Wald der Erleuchteten.“

„Wald der Erleuchteten“ ?- Jonas horchte auf und fragte, wo dieser Wald zu finden sei.“

„Da, in dieser Richtung, etwa drei Tageswanderungen weit“, antwortete der Wanderer.

Da entschloss sich Jonas, diesen Wald zu suchen.

Nach drei Tagen kam er zu einem Waldrand, wo Kinder und Erwachsene mit einem Ball spielten. Jonas fragte einen Mitspieler: „Wissen Sie vielleicht, wo der Wald der Erleuchteten ist?“

Der Mitspieler schüttelte den Kopf und sagte dann mit einem einladenden Lächeln: „Wir sind gerade beim Spielen. Vielleicht mögen Sie mitspielen?“

Jonas war etwas überrascht, aber nicht unangenehm berührt. Er blieb stehen, schaute in die Runde und schon warf ihm jemand den Ball zu. Jonas fing ihn, gab ihn weiter, und ehe er lang zum Überlegen kam, war er mitten im Spiel drin. Es machte ihm Spaß. Schon lange hatte er nicht mehr so leicht und unbeschwert gespielt. Es erinnerte ihn als glückliche Momente in seiner Kindheit und in der Ferienzeit.

Nach etwa einer halben Stunde löste sich die Spielrunde auf. Ohne dass viel Worte zu hören waren, ging nun jede und jeder an die Arbeit.

Da war z.B. eine Frau, die einen Platz mit Waldbeeren aufsuchte. Sie begann, ruhig und emsig Beeren zu pflücken. Als Jonas näher hin sah, merkte er, dass die Frau beim Pflücken ein Lied summte.

Dann schaute Jonas in eine andere Richtung und entdeckte - etwas weiter entfernt - einen Mann, der Holz sägte. Jonas fühlte sich zu diesem Platz hingezogen. Er machte einige Schritte in Richtung Sägeplatz, hielt dann aber inne und setzte sich auf einen Baumstamm, von wo aus er dem am Holz arbeitenden Mann in Ruhe zuschaute. Das dauerte ziemlich lang. Jonas wunderte sich, wie intensiv der Mann bei der Sache war. Er tat seine Arbeit und sah dabei aus wie jemand der glücklich und fröhlich ist.

Da schoss ihm plötzlich wie ein Blitz ein Gedanke durch den Kopf: „Vielleicht ist es das, vielleicht bin ich schon im Wald, den ich suche ?“-

Jonas stand auf und ging nahe an den Mann, der Holz sägte, heran.

Als Jonas nahe gekommen war, schaute der Mann auf. Jonas fragte gleich ohne Umschweif: „Ist das hier der Wald der Erleuchteten“?

Der Mann, der am Holz arbeitete, antwortete freundlich: „Es gibt Menschen, die diesen Wald so nennen.“

Jetzt wollte Jonas noch mehr wissen. Seine Neugier trieb ihn gleich zu einer nächsten Frage an: „Vielleicht kennen Sie den Zustand, den man Erleuchtung nennt ?- Wie ist es denn, wenn man erleuchtet wird?

Das möchte ich zu gern wissen.“

Nun legte der Holzarbeiter die Säge zur Seite, atmete tief durch, lächelte - und schaute dann wortlos zu Jonas, dann in Richtung Sonne und dann wieder zu Jonas. Dabei strahlte er wie jemand, bei dem man sich sehr wohl fühlen kann.

Dann sagte er: Ich glaube nicht, dass ich Ihnen eine befriedigende Antwort geben kann. Was mir beim Wort „Erleuchtung“ einfällt, kann ich erleben, aber nicht mit den Worten unserer Sprache beschreiben.“

Jonas war enttäuscht, blieb jedoch interessiert: „Aber vielleicht können Sie mir sagen, was danach, nach dem Ereignis der Erleuchtung passiert?“ fragte er.

Der Holzarbeiter lächelte erneut, nahm dann wieder die Säge in die Hand und - setzte seine Arbeit fort.

In diesem Moment ging Jonas ein Licht auf. Mit diesem Licht sah er, dass das Gesuchte näher, viel näher als erwartet zu finden ist, nämlich: *in* ihm und in dem, was er wahrnehmen kann, wenn er für achtsames Wahrnehmen frei wird.

Seither lebt Jonas mit einer neuen Zufriedenheit. Er sagt nicht, dass er „erleuchtet“ sei. Aber offensichtlich ist ihm ein Licht aufgegangen. Etwas ist ihm „einleuchtend“ geworden: etwas von dem, was ihm zuvor nicht klar war.

\* \* \* \*

\* Wenn er jetzt einem Wald entlang geht, dann fließt sein Atem ruhiger als früher.

\* Wenn er eine Rose sieht, dann erlebt er sie intensiver als zuvor, sowohl die Blüten als auch die Dornen und die Blätter ....

\* Wenn er am Abend still wird, dann erlebt er eine früher nicht gekannte Geborgenheit und Ruhe.

\* Der Blick zum Sternenhimmel gibt ihm ein Gefühl des Verbundenseins mit dem Universum, und einen Impuls zum Staunen .

\* Wenn er den Mond betrachtet oder am Morgen die Landschaft in den Strahlen der aufgehenden Sonne sieht, dann spürt er in seiner Herzgegend eine Regung, die ihn so etwas wie Andacht und bedingungslose Liebe empfinden lässt.

\* Wenn er etwas trinkt oder isst, dann erlebt er einen Genuss, der weit über das Gewohnte hinaus geht.

\* Tag für Tag erfährt und entdeckt er von Neuem etwas von den Schönheiten der Natur im Kleinen wie im Großen.

Der Käfer am Wegrand,

der Baum in der Wiese,

die Radieschen im Garten,

die Beständigkeit der Steine,

die Beweglichkeit des Wassers,

die unsichtbare Kraft der Luft,

die Wärme des Feuers,

die Vielfalt der Pflanzen und der Tierwelt,

die Eigenart der Menschen mir ihren merkwürdigen Besonderheiten,

der Rhythmus der Atmung,

die Macht der Musik,

das Phänomen der Farben,

das Geschenk eines Regenbogens,

das Wechselspiel von Licht und Schatten...:

alles Ereignisse, die ihn jetzt in der Seele berühren, bewegen, bereichern (und dies viel intensiver und nachhaltiger als zuvor).

So lebt er fortan von Augenblick zu Augenblick in einer früher nicht gekannten Offenheit für das, was ihm begegnet.

Er ist freier geworden und spürt, wie er in zunehmendem Ausmaß frei denken, entscheiden und handeln kann:

befreit von verwirrenden Vorstellungen und Illusionen

befreit von quälenden Sorgen und Ängsten,

befreit zu einem Leben, in dem ein guter Geist spürbar wird - bei Tag und bei Nacht: ein Geist, der unser Leben gelingen lässt.

*p.ro*

© Copyright beim Autor (Peter Rohner, Dr.phil.)

Kapitel 8

**Zur Frage nach einem integralen Menschenbild**

Wie sieht ein Menschenbild aus, das biologische und psychologische Aspekte beachten hilft – mit Offenheit für spirituelle Erkenntnisquellen ?

Zu diesem Thema kleine Verse, die nach Besinnung auf eigene Erfahrung und philosophische Besinnung entstanden sind**.**

Gar schwierig scheint es, zu erkennen

was wir als "ich" und "du" benennen.

Hinter der sichtbaren Oberfläche

liegen verborgen: Talente und Schwächen.

Psychologen, Theologen und Anthroposophen,

Philosophen und manchmal auch Esoterikganoven:

Sie sagten viel. *Wer kennt sich da aus? Wem kann ich glauben? Wo find´ ich mein Haus?*

Die Frage brachte mich ins Schwimmen,

in Zweifel an lautstarken Stimmen.

Der Zweifel war lang..., doch dann begann

ein Entdecken, von dem ich heute erzählen kann:

Nach gründlichem Prüfen und Meditieren

begann ich etwas zu kapieren:

##### Wir Menschen leben - ob jung oder alt -

aus geistigem Ursprung - in sichtbarer Gestalt.

Durch Schöpferkraft sind uns verliehen:

Erscheinungsformen von Energien,

die organisch zusammenpassen,

auch wo wir es rational nicht erfassen.

Evident ist, dass wir erleben, empfinden,

Phänomene zum Erkennen und Unterscheiden finden.

Das Subjekt dieses Erlebens nenne ich dreist -

im Anschluss an alte Traditionen: GEIST.

Du und ich, wir alle sind Geist

in Körpergestalt beseelt, das heißt:

Wir können fühlen, hassen, lieben...

in Verbindung mit natürlichen Trieben.

Zum Glück müssen wir vieles nicht angestrengt machen,

darin liegt ein Grund zum Vertrauen und - manchmal zum Lachen.

Im Schöpfungswunder ist uns etwas geschenkt,

was Lebensprozesse organisch lenkt:

ein sensibel vernetztes Steuersystem,

das sich selbst organisiert, für uns fantastisch bequem.

Es hat Ähnlichkeit - den Vergleich will ich wagen -

mit hoch komplexen Computeranlagen,

die bei Tag und Nacht zusammenarbeiten,

Milliarden von Zellen und Funktionen leiten.

Das Zentralorgan sitzt hinter der Stirn,

man nennt es gewöhnlich - auch wenn es brach liegt: das Hirn.

Wir können lernen, es klug zu benützen,

indem wir es schützen und gut unterstützen,

zum Beispiel so, dass wir ein Ziel anpeilen,

bei dem wir mit bildhaftem Denken verweilen.

Ein Ziel, das wir wählen und visualisieren

erleichtert den Schritt zu erfolgreichem Agieren.

Damit können Erfolge gelingen,

die auch für Skeptiker erstaunlich klingen:

ahnen und spüren, handeln und denken,

eine Fülle an Gaben: zum Schaffen und Schenken.

### *Beim Vorlesen passt hier eine musikalische Einlage, zum Beispiel: „Schläft ein Lied in allen Dingen“*

Freilich, oft ist anscheinend „der Teufel los“:

Die Macht der Widerstände gnadenlos groß

und die Momente der Qual?-

Gigantisch die Zahl!

Trotzdem: Das Leben geht weiter,

trotz aller Beschwerden, mitunter auch heiter.

Die Sonne bringt Licht - auch nach dunklen Stunden,

und Wärme die wohl tut - auch nach Gewitter und Wunden.

Hilfe entsteht, wo wir achtsam leben,

so dass wir faire (gewaltlose) Befreiung erleben:

Befreiung von dem, was uns hindert zu trauen,

Befreiung zum Spüren, zum Hören und Schauen.

#### *Hier passt Musik wie z.B. die Abwûn- Melodie*

Ein Glück: Die Freude ist nicht für immer erfroren,

 sie wird - Gott sei Dank - mit Kraft neu geboren

 wo wir das Leben gelingen lassen

 mit Zuwendung aus Liebe, nicht fanatischem Hassen.

Wozu, liebe Freunde, sind wir geboren?

Wozu geschaffen? wozu ursprünglich erkoren?

Die Frage ist für viele offen

und doch ein Thema zum Nachdenken und Hoffen.

Ich glaube, wir sind zur Freude erkoren,

zu Wachstum mit Blick auf die Liebe geboren -

auch wenn der Weg durch Schluchten führt

und lebensgefährliche Stellen berührt.

## Im Blick auf den Ursprung darf ich entschlossen vertrauen

und damit gelassen in die Zukunft schauen.

 Denn der Geist, mit dem wir leben,

kann uns auch heute Beistand geben.

\*\*\*

Wie wär’s, wenn wir das gemeinsam bedenken?-

Ein Glücksfall! Das kann Mut und Erneuerung schenken:

Eine Chance, mit Heiterkeit Mensch zu sein.

Dazu lade ich jetzt herzlich ein.

 \*\*\*

© Copyright beim Autor: Peter Rohner, Dr. phil.

Kapitel 9

**Zum wissenschaftstheoretischen Hintergrund:**

**Bemerkungen im Anschluss an Grundlagenforschung für integrative Therapie und Prävention**

*\*Wie kommen wir zu einer Orientierungsbasis, die wissenschaftlich verantwortet werden kann* ***und*** *für die Praxis brauchbar ist?*

In der Zeit meiner naiven Wissenschaftsgläubigkeit war ich der Meinung, dass eine solche Basis im Bereich der Naturwissenschaften liege.

 Nachdem mir im Zuge einer Konfrontation mit Skepsis und Wissenschaftstheorie klar wurde, dass ich dort die zunächst erhoffte Basis *nicht* finde, suchte ich weiter und stieß dabei – einmal mehr – auf den Ursprung der kritischen Philosophie unserer Zeit; den radikalen methodischen Zweifel und den durch Descartes bekannt gewordenen Ansatz beim Selbstbewusstsein (»cogito ergo sum«). Ich bin zur Auffassung gekommen, dass die in den cartesianischen Meditationen aufgezeigte Grundevidenz auch heute als Ansatzmöglichkeit dienen kann.

*Aus der berechtigten Kritik an der dort grundgelegten dualistischen Philosophie folgt nicht, dass der ursprünglich einleuchtende Gedanke Descartes’ unbrauchbar sei.*

Selbst wenn ich mir klar werden lasse, dass auch die anscheinend bestens begründeten Aussagen der Erfahrungswissenschaften über sog. Naturgesetze eine hypothetische Komponente und damit einen Unsicherheitsfaktor implizieren (etwa die Annahme, dass die bisher beobachteten Wirkungssysteme auch in Zukunft in der gewohnten Weise funktionieren werden), kann ich doch zumindest eine Aussage über das Subjekt meines Denkens und Zweifelns und Suchens machen, d.h. eine *Aussage über mich selbst*.

Damit bestätigt sich die Evidenz, die Descartes als Ausgangsbasis zu seinem kritischen Weiterdenken gewählt hat: »Cogito ergo sum.« Ich denke, also bin ich – aber was heißt das?

Die Erfahrungen, die sich durch die Philosophiegeschichte in der Zeit nach Descartes gezeigt haben, verstehe ich als Gefahrensignal: Ich glaube, dass hier große Vorsicht und Wachsamkeit erforderlich sind, wenn wir nicht sofort auf eine schiefe Bahn geraten wollen.
Schief wäre z.B., wenn ich annehmen würde, das Subjekt meines Denkens (also »ich«) könnte mit den gleichen Begriffen beschrieben und mit den gleichen Methoden erforscht und erfasst werden wie etwa ein Stein oder eine Katze im Labor des Physiologen. Es ist zwar offensichtlich so, dass ich mich als ein Wesen mit Händen und Füssen usw. erlebe, also als ein Wesen mit einem Körper, in den sinnenhaft beobachtbare Stoffe integriert sind (Blut, Knochen, Fleisch u.dgl.), und es ist offensichtlich auch so, dass Vorgänge in diesem Körper die Weise meines Daseins prägen und vielfältig beeinflussen, zumindest unter den uns üblichen Beobachtungsbedingungen.

*Wenn der Zahnarzt meine Zähne anbohrt, empfinde ich Schmerz. Wenn das Rückgrat durchschnitten wird, kommt es zu einer Lähmung. Um physisch gehen zu können, brauche ich das von Anatomen beschriebene Skelett, usw. Doch folgt daraus nicht der Schluss, die Summe aller naturwissenschaftlich erfassbaren Komponenten des Menschen sei identisch mit dem ganzen Menschen.*

Der berühmte *Virchow* meinte nach seiner jahrelangen Tätigkeit als Chirurg, dass er nie so etwas wie »eine Seele« gefunden habe. Erfahrungen dieser Art scheinen viele dazu veranlasst haben, die Existenz einer Seele zu bezweifeln oder zu bestreiten. Von dem oben genannten Ansatz aus betrachtet, erscheint ein solches Vorgehen als unhaltbar, ja absurd.

Die Virchow’sche »Logik« ist ähnlich strukturiert, wie wenn ich z.B. in einer Einsiedelei ohne Spiegel sagen würde: »Ich sehe keine Augen, also habe ich keine Augen.«

Wenn jemand sich dazu entscheidet, nur mit jenen Realitäten zu rechnen, die er mit naturwissenschaftlichen Methoden erfassen kann, dann ist klar, dass andere Realitäten aus seinem Erfahrungsbereich ausfallen.

Eine solche Entscheidung mag u.U. aus methodischen Gründen mehr oder weniger zweckmäßig sein (dies steht hier nicht zur Debatte). Fatal ist jedoch, wenn dann ein solcher Forscher seine methodologische Vorentscheidung und die daraus resultierenden Konsequenzen vergisst. Denn dann läuft er Gefahr, dass er nur noch das für existent hält, was er mit seiner Methode erfasst.

Dann ginge es ihm womöglich ähnlich wie einem fischenden Schildbürger, der in seinen Netzen nie einen Kleinfisch sieht und daraus den Schluss zieht, in diesem See gebe es keine Kleinfische.

Ohne jetzt die Kontroversen um das sog. Leib-Seele-Problem aufrollen zu müssen, kann ich vom gewählten Ansatz aus zumindest folgendes feststellen:

1. Unmittelbar gewiss ist mir, dass ich denke, zweifle, empfinde, fühle, mich entscheide, zu Selbstbewusstsein fähig bin usw. Dies sind Phänomene, die in der philosophischen Tradition als »seelische« oder »geistige« Akte bezeichnet worden sind.

Bekanntlich werden Begriffe wie »Seele« oder »Geist« heute in mehreren Bedeutungen verwendet. Wenn ich den Inhalt des Geistbegriffes in Übereinstimmung zu einem landläufigen Sprachgebrauch als »Wesen mit Selbstbewusstsein« oder »vernunftbegabtes Subjekt« definiere, oder auch als »erkennende und wollende Wirklichkeit im Menschen«, dann ist der Satz, der die Existenz eines Geistes in meinem Körper behauptet, selbstverständlich zutreffend. Daran ändert auch der philosophische Materialismus nichts.

Ich *bin* Geist: ein personales Geistwesen in körperlicher Gestalt. Sicher? –

Wenn ich die oben angesprochene Terminologie übernehme, dann zählt dieser Satz nicht zu den vagen Spekulationen, sondern – auch wenn dies zunächst paradox klingen mag – zu den Sätzen mit dem größtmöglichen Gewissheitsgrad überhaupt. Dieser Gewissheitsgrad ist ebenso groß wie derjenige des cartesianischen *cogito ergo sum*. Dabei ist jetzt freilich wichtig, diese Einsicht nicht mit irreführenden Vorstellungen zu assoziieren, etwa mit der Vorstellung, das geistige Wesen könnte mit dem gleichen Instrumentarium erforscht und erklärt werden wie ein mechanisches System wie eine Uhr oder sonst ein mechanisches, dreidimensionales Objekt.

1. Mit der Feststellung »Ich bin ein Geistwesen« ist *nicht* behauptet, dass ich ein vom Körper unabhängiges Wesen sei. Es ist *nicht* damit behauptet, dass es vernünftig sei, einen Dualismus aufzubauen, der den Menschen wie Descartes in eine »res cogitans« und eine »res extensa« zergliedert. Was ich unmittelbar erlebe, ist nicht, dass ich einen unkörperlichen Geist und einen geistlosen Körper hätte, sondern eben: dass ich *Mensch* bin: ein denkendes, zweifelndes, suchendes, fühlendes, sich entscheidendes, erlebendes und handelndes Wesen – mit einem lebendigen Körper.

Die Erfahrung, dass einfache »Selbstverständlichkeiten« dieser Art übersehen wurden, wenn es um methodologische Fragen der humanwissenschaftlichen Forschung ging, gibt zu denken.

Die unüberschaubar gewordene Vielfalt von Detail-Analysen und Problemdiskussionen macht eine Rückbesinnung auf unmittelbar Erlebbares notwendig. Ohne solche Rückbesinnung sehe ich nicht, wie ein Ausweg aus dem Labyrinth der vielen humanwissenschaftlichen und pseudowissenschaftlichen Kontroversen gefunden werden kann.

Andererseits habe ich erfahren, dass durch Besinnung auf die angesprochenen Bewusstseinsinhalte befreiende Wege sichtbar werden, z.B. Ansätze zu einer Ergänzung von behavioristischen Methoden durch Integration des ›objektiv‹ Messbaren in eine ganzheitliche Sicht des Menschen: eine Sicht, die personale Begegnung erleichtert, indem sie auch jene Dimensionen des Menschen ernst nimmt, die sich dem Zugriff von einseitig naturwissenschaftlich orientierten Methoden entziehen.

Das bedeutet, dass wir die auf den Körperbereich des Menschen bezogenen Forschungsergebnisse (z.B. der Gehirnphysiologie, Molekularbiologie, Genetik) nützen können, ohne zu übersehen, dass diese nur einen Teil der menschlichen Ganzheit betreffen.

 **Naturwissenschaftliche Befunde einbeziehen, ohne diese zu verabsolutieren**

Durch Beiträge aus Erfahrungsbereichen der Psychosomatik, der Bioenergetik und der Meditation ist die Einsicht in die Notwendigkeit einer ganzheitlichen Sicht des Menschen verdeutlicht worden. Der Mensch ist nicht ein Wesen mit zwei voneinander getrennten Teilen (etwa »Körper« und »Seele« genannt), er ist vielmehr eine *personale Einheit in der Erscheinungsform eines leibhaftigen Ganzen.*

Wenn wir vereinbaren, den Ausdruck »Geist« nur als Bezeichnung für ein »immaterielles, vom Körper unabhängiges Wesen« zu verwenden, dann ist es *nicht* zutreffend, uns in der jetzigen Daseinsform als »Geist« zu bezeichnen. Definiert aber jemand »Geist« als Bezeichnung für Wesen mit *»Selbstbewusstsein«*, dann erscheint es tatsächlich auch bei radikal kritischer Einstellung zutreffend, den Menschen als Geistwesen zu charakterisieren. Wichtig ist dann, die spezifischen, eben menschlichen Daseinsbedingungen dieses Geistes zu beachten, z.B. seine dynamische Integration in den biophysischen und sozialen Gesamtzusammenhang unseres Lebens.
In der philosophischen Tradition wird diese Integration mit der Beschreibung des Menschen als »inkarnierter Geist« angesprochen.

Ich will das Gemeinte veranschaulichen:
Wenn die von einem Orchester ausgehenden Schallwellen auf mein Ohr treffen, dann erlebe ich Musik, sofern die Gehörnerven intakt sind und ich nicht gerade schlafe, »geistig abwesend« oder bewusstlos bin. Dies ist ein Beispiel, an dem wir unseren Zusammenhang mit der sinnenhaft wahrnehmbaren Welt studieren können. Es zeigt, dass Vorgänge in meinem Körper (z.B. Erregungen der Sinnesnerven) meinen seelisch-geistigen Zustand beeinflussen, sofern bestimmte Voraussetzungen gegeben sind. Doch heißt dies nicht, dass das Subjekt des Hörens mit den die Bewegung des Trommelfells weiterleitenden Nerven identisch sei. Nicht die Nerven hören Musik – sondern der *Mensch* hört sie – *mit* seinen Nerven.

Analoges gilt für visuelle Erlebnisse.
In unserem alltäglichen Tagesbewusstsein erfahren wir in der Regel, dass wir in Abhängigkeit von unseren Augen und Sehnerven wahrnehmen. Ich mache jetzt an meinem Schreibtisch die Augen auf und sehe tatsächlich die Erscheinungsform eines Tisches. Durch Beiträge der Sinnesphysiologie und Psychologie weiß ich, dass dieses visuelle Erlebnis durch Vorgänge in meinem Gehirn bedingt ist. Daraus folgt aber nicht, dass das Subjekt des Sehens mit dem Gehirn identisch sei. Sehendes Subjekt ist der Mensch, der in körperlicher Gestalt existierende Geist, nicht das Gehirn. *Ich* erkenne dich (nicht: »mein Hirn erkennt dich«). Ich erkenne dich *mit* meinem Gehirn.

*Du* redest mit mir (nicht dein Gehirn ist mein Gesprächspartner, sondern du, als Person mit einem lebenden Körper, in den das Gehirn integriert ist.).

Wenn ich von der Vorstellung ausgehe, der Mensch sei nichts anderes als ein System von naturwissenschaftlich erforschbaren Elementen, dann geht es mir ähnlich wie jenem Biochemiker, mit dem ich nach einer Auseinandersetzung über Fragen der Parapsychologie und des Spiritualismus’ ins Gespräch kam. Berichte über sog. okkulte Phänomene wie Telepathie, Hellsehen, Psychokinese u.dgl. bezeichnete er als unecht, ohne erst genauer hinzusehen und nachzuprüfen, wie es zu diesen Berichten kam.

Dies stand in merkwürdigem Kontrast zu seinem sonst selbstkritischen und für Erfahrungslernen offenen Denken. Auf die Frage, warum es ihm denn so wichtig sei, diese Berichte abzuwehren, reagierte er mit kurzem Schweigen und antwortete dann lapidar: »Wenn ich diese Berichte akzeptieren würde, dann müsste ich ja mein Weltbild ändern.« Und das wollte er nicht. Es wäre für ihn unbequem gewesen.

Gehe ich von der cartesianischen Grundevidenz aus, dann erscheint die materialistische Interpretation des Geistes als »Epiphänomen« nicht als evident und auch nicht als empirisch verifiziert. Ich sehe dann kein einziges stichhaltiges Argument gegen die Annahme, dass geistige Wesen auch in einer von der physikalisch messbaren Materie unabhängigen Weise existieren und wirken können.17

Was spricht gegen die Hypothese, dass es z.B. unter den vielen Berichten über Psi-Funktionen und geistige Heilung auch solche gibt, die echt und somit ernst zu nehmen sind?

Der Einwand, solche Phänomene seien naturwissenschaftlich nicht erklärbar, stößt ins Leere. Aus einer solchen Unerklärbarkeit folgt *nicht* der Schluss, es gebe keine solche Phänomene. Es ist im Grunde auch nicht naturwissenschaftlich erklärbar, wie es dazu kommt, dass ich z.B. denke und fühle. Denn:

Was wir durch Biologie, Biochemie; Neurologie, Medizin und dergleichen mehr wissen, klärt Korrelationen zwischen psychischen und physikalisch messbaren Vorgängen, lässt jedoch im Dunkeln, wie es zur Existenz eines Geistes im menschlichen Organismus gekommen ist. Ebenso lässt es im Dunkeln, wie die notwendigen und hinreichenden Bedingungen für das Zusammenwirken mit der in den Körper integrierten Materie aussehen. –

Dennoch gehört die Tatsache, dass ich denke, zweifle, empfinde usw. zu jenen, die ich mit der größtmöglichen Gewissheit erkennen kann.
Es ist möglich, diese unmittelbar erkennbaren Daten des subjektiven Erlebens wahrzunehmen und gleichzeitig auch für die naturwissenschaftlich erforschbaren Aspekte des menschlichen Gesamtorganismus offen zu sein. Unmittelbare Selbstwahrnehmung wird durch die Beiträge der Naturwissenschaften nicht überflüssig und auch nicht abgewertet, sondern ergänzt.18

Daraus ergeben sich auswertbare Perspektiven für neue Forschungsthemen und Praxisprojekte.

 **Humanwissenschaftliche Spezialisierung und Praxisbezug**

Durch die Aufteilung der Erforschung des Menschlichen auf engere Disziplinen (Biochemie, Verhaltensphysiologie, Psychologie usw.) ist die Gefahr entstanden, dass der Mensch in seiner personalen Ganzheit aus dem wissenschaftlichen Blickfeld entschwindet, sofern er nicht von vornherein infolge von methodologischen Vorentscheidungen aus diesem Feld ausgeblendet wurde.

In der **Praxis** ist aber in vielen Situationen entscheidend wichtig, für ein ganzheitliches Wahrnehmen von persönlichen und sozialen Konstellationen offen zu bleiben bzw. offen zu werden.

Wie realistisch es ist, sich durch hochspezialisierte Detailforschung nach naturwissenschaftlichem Modell effektive Hilfe für die uns heute bedrängenden Lebensfragen zu erhoffen, will ich hier nicht beurteilen. Jedoch scheint eines klar: Wenn wir die akuten Krisen unserer Zeit bewältigen wollen, stehen wir vor der Aufgabe, entschlossen zu handeln – und nicht tatenlos zu warten, bis die erhofften und vielleicht nur im Wunschdenken existierenden Forschungsergebnisse erarbeitet sind.

Ich glaube, dass die bisher vorliegenden Ergebnisse keine Rezepte für die praktische Alltagsbewältigung, aber dennoch brauchbare Hinweise geben. Die damit gegebene Chance blieb bisher oft ungenützt, u.a. vermutlich infolge einer Entmutigung, die sich in Anbetracht der unüberschaubar gewordenen Theorien und Kontroversen verbreitet hat.

»So viel Theorie? – Ich fühle mich erschlagen.« Diese Äußerung eines Studierenden ist typisch für viele.

Es genügt nicht, immer mehr und noch mehr Lexikon-Wissen zu speichern. Vielmehr gilt es, zu gewichten, auszuwählen und praktisch nutzbar zu machen, was für den Umgang mit den anstehenden Problemen brauchbar ist. *Um aber zwischen dem für eine Lebenssituation Wesentlichen und Unwesentlichen unterscheiden zu können, bedarf es einer Grundlage, für die weder lexikalisches Allgemeinwissen noch fachspezifische Detailkenntnisse genügen.* Es geht um eine Grundlage, die u.a. den Stellenwert und die Funktionen eines erkannten Phänomens im Gesamtzusammenhang des untersuchten Systems vernünftig einschätzen lässt und auch ermöglicht, entsprechende Handlungskonsequenzen zu ziehen.

Die oben beschriebenen Analysen bieten einen ausbaubaren Ansatz dazu.

**Zur Kritik und Nutzung von Theorien:**

1. Nichts ist praktischer als eine gute Theorie, wenn sie adäquat umgesetzt wird.

2. Gut ist eine Theorie, wenn sie hilft, konstruktives Denken und Handeln zu ermöglichen und zu unterstützen.

3. Adäquat umgesetzt wird sie dort, wo jemand die Theorie nützt, ohne in die Illusion zu geraten, eine Theorie könne ohne weiteres der Komplexität unserer konkreten Lebensrealität gerecht werden.

Fundierte Theorien können helfen, Aufgaben zu lösen, Herausforderungen anzunehmen, Ziele anzuvisieren, Ansätze und Wege für kreatives und erfolgreiches Vorgehen zu finden oder zu schaffen; aber sie sind kein Ersatz für intuitive Initiativen und Aufbauarbeit.

Kapitel 10

**Konsequenzen für die Praxis**

Aus den oben beschriebenen Fakten und Gedanken ergeben sich desillusionierende und ermutigende Konsequenzen.

**Desillusionierend** sind sie für Ärzte und Fachleute, die ihre Arbeit ausschließlich auf quantitativ fassbare Untersuchungsergebnisse und Kenntnisse der naturwissenschaftlich orientierten Schulmedizin aufbauen wollen (z.B. so, dass sie sich auf physikalisch messbare Vorgänge im Körper konzentrieren, ohne auf deren Zusammenhang mit emotionalen und spirituellen Einflussfaktoren zu achten).

**Ermutigend** sind sie für Leute, die in der praktischen Arbeit erleben, wie wichtig ein achtsames Berücksichtigen von seelischen und geistigen Motiven ist, jedoch nicht klar sehen, wie sie diese Erfahrung mit wissenschaftlich fundierten und nachprüfbaren Theorien verbinden können.

Die durch Evidenzerfahrung möglichen Erkenntnisse (z.B. Erkenntnisse durch Wahrnehmung eigener Gefühle in Verbindung mit Bereitschaft zu Dialog) erweitern die Möglichkeiten für Fortschritte in pädagogischen und therapeutischen Arbeitsbereichen - sowohl in der Forschung als auch in der Praxis.

So erschließt sie einen erlebnisnahen Zugang zu Hilfen mit deutlich spürbarer Wirkung, zum Beispiel für ganzheitlich orientierte Therapie und Pädagogik .

Lebensqualität gewinnen und schützen: Was hilft – auch in schwierigen Situationen, z. B. bei Stress, Kommunikationsstörungen, Konflikten ?

Die Zahl der Hilfen, die wir im Anschluss an die oben dargestellten Erfahrungen und Einsichten finden oder entwickeln können, ist groß. Zu den wichtigsten gehört, dass wir neu beachten, was wir mit Evidenz erkennen können (auch nach kritischem Überprüfen, bei der wir Ergebnisse der wissenschaftlichen Forschung berücksichtigen, ohne deren Relativität zu übersehen).

Ergebnisse aus statistischen Großuntersuchungen sind nur eine, nicht die einzige Orientierungshilfe. Daneben gibt es die in therapeutischen und pädagogischen Praxisfeldern entstandenen Erfahrungen und Einsichten, die oft hilfreich sind, auch wenn sie im Denken von wissenschaftlich denkenden Schulmedizinern bis heute keine bedeutsame Rolle spielen. Dazu gehören Erfahrungen, die in der Literatur über Yoga, Meditation, spirituelle Wegbegleitung und partner- oder themenzentrierte Kommunikation beschrieben sind.

Auch Erfahrungen, die durch Homöopathie gewinnen wurden, gehören hier dazu.

Wichtig ist, dass wir – mit Berücksichtigung von individuellen Eigenarten und Unterschieden – beachten, was spürbar gut tut.

Im Blick auf die oben dargestellten Einsichten wird deutlich, dass das subjektive Empfinden einzelner Menschen und Gruppen eine wertvolle Hilfe für wissenschaftlich fundierte Therapie und Prophylaxe sein kann. Wenn z.B. eine Person N. deutlich erlebt, dass ihr eine Übung gut tut, dann ist das eine durchaus wertvolle Orientierungshilfe zur Frage nach geeigneten Methoden für diese Person N., auch wenn diese Hilfe "nur" auf subjektiver Wahrnehmung und Evidenz - nicht auf "objektiven" Messdaten - beruht.

Was tut uns spürbar gut“? Was hilft effektiv und nachhaltig ?

Bei aller Vorsicht gegenüber Theorien, die ohne Beachtung von individuellen Besonderheiten formuliert wurden, lassen sich Empfehlungen aufstellen, die für viele Menschen empfehlenswert sind.

Dazu gehören zum Beispiel: Einsichten und Übungen, die in Publikationen zu den folgenden Themenbereichen dargestellt sind:

- Stressbewältigung,

- Entspannung, z.B. progressive Muskelrelaxation, Atementspannung, EBK

- Bewegungstherapie

- Gesprächs- und Musiktherapie

- Kommunikationstraining

- Gesundheitsförderung im Sinn der WHO

- Massage

- Meditation,

- Yoga und QiGong,

- Naturheilkunde,

- Heilende Berührung,

- Salutogenese.

Und dazu gehören auch Einsichten, die im Bereich der Gewaltprävention, der Friedenserziehung und Friedenspolitik aktuell geworden sind. Ich halte diese für unsere gegenwärtigen und zukünftigen Aufgaben als besonders wichtig und will daher ansprechen, wo ich eine evidenzfähige Ausgangsbasis für weiterführende Verständigung und Konsensentwicklung auf dieser Ebene sehe. Sie zeigt sich an Stellen, wo wir Fachleuten verschiedener Disziplinen und mit Partnern unterschiedlicher Weltanschauung in ein offenes und kooperatives Gespräch kommen, zum Beispiel bei der Frage, wie wir unsere Lebensqualität nachhaltig fördern können, lokal und global.

Ein Ansatz, der mit den oben dargestellten Erfahrungen und Einsichten übereinstimmt, ist durch das Projekt *Weltreligionen- Weltfrieden- Weltethos* verdeutlicht worden.

Dieses Projekt wird von Grundüberzeugungen getragen, die *Hans Küng* formuliert hat:

*Kein Friede zwischen den Nationen*

ohne Friede zwischen den Religionen!

*Kein Friede zwischen den Religionen*

*ohne den Dialog zwischen den Religionen!*

*Kein Dialog zwischen den Religionen*

*ohne globale ethische Standards!*

*Kein Überleben unseres Globus ohne ein globales Ethos, ein Weltethos, gemeinsam getragen von religiösen und nicht-religiösen Menschen!“*

Ich denke, dass eine Auseinandersetzung mit diesen Überzeugungen in hohem Ausmaß lohnend ist, weil sie eine konsensfreundliche Ausgangsbasis für weiterführende Gespräche und gemeinwohlorientierte Zusammenarbeit ins Blickfeld rückt.

In diesem Zusammenhang finde ich auch beachtenswert, was das „Parlament der Weltreligionen“ 1999 in einem AUFRUF AN UNSERE FÜHRENDEN INSTITUTIONEN formuliert hat:

„Vielfalt ist ein Lebensmerkmal unserer gegenwärtigen Alltagserfahrung. Heutzutage beheimatet jede Großstadt eine beträchtliche Vielfalt von Kulturen, ethnischen und nationalen Gruppen sowie Religionen. Niemals zuvor war das Aufeinandertreffen von Menschen von unterschiedlichen Lebens- und Sichtweisen so weit verbreitet. Dies berührt Einzelpersonen und Gemeinschaften überall, es bereichert das Gewebe unseres Zusammenlebens und formt die Dynamik unserer Welt. Findet solche Begegnung in einer Atmosphäre gegenseitiger Achtung statt, dann können ein neues Verständnis und neue Formen von Zusammenarbeit aufkommen.

Jedoch herrschen gegenwärtig offenkundige Spannungen, Feindseligkeiten und sogar Gewalt, die zurückzuführen sind auf Missverständnisse, Angst und Hass gegenüber denen, die anders sind. Es ist daher eine dringende Aufgabe, die Verschiedenheit der Menschen in einer Weise anzunehmen, dass wir nicht länger aus unserer Verschiedenheit Barrieren errichten, sondern durch Verständnis und Wertschätzung Brücken bauen zu einer harmonischen, dynamischen Gemeinschaft.“ (Zit. aus: „Weltreligionen- Weltfrieden- Weltethos“ Stiftung Weltethos). Ausführlichere Informationen dazu können über das Internet eingeholt werden: [www.weltethos.org](http://www.weltethos.org)

Als Einstieg in eine Zukunft, in der gewinnbringendes Erkennen und Handeln gelingen kann, kann ein Leitspruch mit alter Tradition nützlich sein.

Dieser wird Augustinus zugeschreiben und heißt im lateinischen Originaltext:

In necessariis unitas, in dubiis libertas, in omnibus caritas, ins Deutsche übersetzt:

**Im Notwendigen Einheit, in Zweifeln Freiheit, in allem: Liebe.**

*Ich habe erlebt, wie Menschen verschiedener Herkunft diesem Leitgedanken gemeinsam zustimmen können. Für fruchtbare Kommunikation mit Gesinnungsfreunden und Andersdenkenden zeigt sich darin ein Ansatz, der ermutigend wirkt – trotz der vielen Ver-rücktheiten in unserer heutigen Welt. Es ist ein Ansatz für menschen- und umweltfreundliche Kommunikation: Verständigung mit Offenheit für Gewinn mit Sinn.*

Zum Hintergrund des Autors:

**Persönliche Daten**

|  |
| --- |
|  von Nicola |

 **Peter Rohner**

 Dr.phil.

arbeitete über dreißig Jahre lang als Fachmann für ganzheitlich orientierte Gesundheitsförderung, seit dem Erreichen des Pensionsalters vorwiegend als Autor und Berater für Menschen mit Interesse an lebensdienlichem Zusammenwirken .

Möglich wurde diese Tätigkeit nach Studien an den Universitäten Paris und Fribourg sowie einer Forschungsarbeit in Verbindung mit praxisnaher Weiterbildung in Zürich und München. Ausführlichere Information dazu kann durch Email eingeholt werden.

Kontakt

für Korrespondenz im Bereich der Organisation: organ@BARK-Akademie.net

für persönliche und vertraulich zu behandelnde Mitteilungen: peter.rohner4@bluewin.com