

Achtsamkeit und Aufmerksamkeit im eigenen Tun

Vortrag auf der Fachtagung des Verbandes für anthroposophische
Heilpädagogik und Sozialtherapie Schweiz, 20. Januar 2017

Constanza Kaliks

Die Frage nach der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit im eigenen Tun ist ein zentrales Motiv der Ethik, denn damit wird das Thema, inwieweit die Wirklichkeit des Anderen für mein Handeln massgebend ist, aufgeworfen. Nachdem die Ereignisse des 20. Jahrhunderts zeigten, dass die Rationalität alleine kein Garant für ein ethisches Handeln ist und auch feste Normen es nicht sein konnten, steht heute der Mensch vor der herausfordernden Suche, welche Art der Kriterien für das Handeln Gültigkeit bekommen.

Der deutsche Philosoph Hans Jonas fordert angesichts des unvergleichlichen Zerstörungspotentials, das durch die technologischen Entwicklungen ermöglicht wurde, die Begründung einer neuen Ethik. Die herkömmliche Ethik beruhte auf der Annahme, dass die Folgen der persönlichen Tat übersichtlich und sowohl räumlich als auch zeitlich von mir selbst, wenigstens potentiell, nachvollziehbar waren. Vieles aber, was wir heute tun, überschreitet die Möglichkeit dieser Nachvollziehbarkeit. Ich verbinde mich durch ganz alltägliche Handlungen mit einer Zeit, die ich nicht in meine tatsächliche Vorstellung einbeziehen kann, so beispielsweise indem ich etwas wegwerfe und weiss, dass es etwa 400 Jahre benötigt, um wieder vollständig im Naturzyklus aufgenommen zu sein. Auch räumlich können wir jetzt viele Folgen unserer Taten vorstellungsmässig nicht mehr ganz durchdringen. Es stellt sich, so Hans Jonas, die Herausforderung zur Schaffung einer Ethik, die diejenigen mit einbezieht, deren Stimme heute noch nicht hörbar ist, weil sie noch nicht geboren sind. Wir müssen uns mit der Stimme von Noch-nicht-hier-Seienden befassen, von zukünftigen Generationen, die wir gar nicht in unserem Bewusstsein haben. Welche Art der Verantwortlichkeit muss ich jetzt entwickeln?

Verantwortlichkeit im Hier und Jetzt

Wie weit auch die Welt globalisiert sein mag – die einzige Möglichkeit dieses Handelns, das die Wirklichkeit des Anderen mit einbezieht, ist uns an dem Ort und in dem Moment gegeben, in dem wir stehen. Der amerikanische Dichter und Bauer Wendell Berry schreibt: «[...] So etwas wie ein globales Dorf gibt es nicht, wie sehr man die Welt als ganze auch lieben mag, man kann nur voll und ganz in ihr leben, indem man verantwortungsvoll einen kleinen Teil der Welt bewohnt. Wo wir leben und mit wem wir dort leben, legt die Bedingungen unserer Beziehung mit der Welt und der Menschheit fest. Somit stehen wir wieder vor dem Paradox, dass man nur ganz werden, nur heil werden kann, indem man auf verantwortungsvolle Weise seine Partikularität, seine Teilheit akzeptiert [...]» (Wendell 2016, S. 59). Die Notwendigkeit einer Ethik, die das miteinbeziehen möchte, was uns zeitlich und räumlich in der Vorstellung überholt, stellt für unser Bewusstsein eine grosse Spannung dar, in die man sich unmittelbar hineinversetzt, nicht zuletzt dann, wenn man sich entschieden hat, Verantwortung für den Anderen im gesellschaftlichen Raum zu übernehmen.

Es geht darum, dass in der Verantwortlichkeit für den Anderen dessen Wirklichkeit einbezogen wird, sodass ich diese Wirklichkeit des anderen Menschen erkennen kann und in Anbetracht dieser Wirklichkeit mein Handeln orientiere. Doch wie kann ich, um meine Tat wirklich vollziehen zu können, in Anbetracht der Wirklichkeit des Anderen, diese Wirklichkeit des Anderen wahrnehmen? Die Wirklichkeit des anderen Menschen, sie stellt sich mir nicht unmittelbar und in ihrer Ganzheit dar. In ihrer Ganzheit entgleitet sie meiner Wahrnehmungsfähigkeit, weil sie selbst ständig in Bewegung ist. Die Wirklichkeit des Anderen überschreitet zunächst meine Wahrnehmungsfähigkeit, denn sie ist, so wie meine eigene Wirklichkeit, in stetem Wandel, in ständigem Werden, in einer ständigen Bewegung zu sich und zum Anderen.

Diese Art der Wahrnehmung braucht ein Sehen, ein Wahrnehmen im Sinne des Wahrnehmens, das sich viel mehr in eine tastende Bewegung als in eine analytische Beschreibung hineinbegeben kann. Es ist ein Blick auf den Anderen, der nicht in dem fixiert ist, was ich vermeine wahrzunehmen, sondern der aus dieser Wahrnehmung, die ich haben kann, den Ansatz oder den Anlass nimmt, Weiteres, Anderes, tastend, ahnend anfänglich zu bemerken. Diese Art einer tastenden Annäherung an die Wirklichkeit des Anderen ist oft schwer artikulierbar, denn sie ist, verglichen mit anderen schon erprobten Methoden der Erkenntnis, beispielweise in den Naturwissenschaften seit dem 17. Jahrhundert, sehr neu.

Durch das 20. Jahrhundert hat es erneut Ansätze für eine Grundlage dieser neuen Art der Erkenntnis gegeben: Ansätze für die Beschreibung einer Gegenständlichkeit, die

sich immer wieder neu erfasst, das heisst, die auch immer wieder in einer neuen Art erfasst werden möchte. Wie nehme ich die Wirklichkeit dieses Anderen, der erkannt werden möchte, wahr? Woran erkenne ich, dass das, was ich wahrnehme, wirklich ist? Diese Frage stellen sich heute viele Menschen, nicht zuletzt durch das Erleben, welches die digitalen Medien hervorrufen. Durch die Digitalität, die uns umgibt, leben wir auch in Bewusstseinsräumen, für die es noch Kriterien zu entwickeln gilt bezüglich Wirklichkeit und Unwirklichkeit.

Darüber hinaus ist die Frage nach der Wirklichkeit heute schwer zu stellen, weil sie oft in ein Gebiet des Unwägbaren oder des Subjektiven verstrickt ist. Und doch stellt sie sich in das Zentrum der Aufmerksamkeit, sobald verantwortliches Handeln für einen anderen Menschen zu übernehmen ist: Diese Verantwortlichkeit ist erst möglich, wenn Zugang zu der Wirklichkeit des Anderen gesucht wird.

Das Selbst in seiner konstituierenden Verbundenheit im Anderen

Das Kriterium der Gegenständlichkeit ist nicht als einziger Wirklichkeitsmassstab auf das anwendbar, was lebt. Gerade wenn wir mit Menschen umgehen, wissen wir, dass vieles von der Wirklichkeit des Anderen sich eben nicht unmittelbar in der Materialität zeigt. Das öffnet ein grosses Forschungsgebiet: Woran werden wir Kriterien entwickeln, um den Wirklichkeitscharakter feststellen zu können für etwas, das im materiellen Sinne ungegenständlich ist?

Rudolf Steiner beschreibt schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts, dass das menschliche Ich nicht nur eine Angelegenheit ist, die er ausschliesslich in sich selbst wahrnimmt, sondern dass die Wirklichkeit dieses Ich dort stattfindet, wo es sich in der Welt erkennt: Wir sollen das Ich so vorstellen, dass sich «das <Ich> in die Gesetzmässigkeit der Dinge selbst verlegt, und in der Leibesorganisation nur etwas wie ein Spiegel sieht, welches das ausser dem Leibe liegende Weben des Ich im Transzendenten dem Ich durch die organische Leibestätigkeit zurückspiegelt» (Steiner 2010, S. 53 f.). Durch das ganze 20. Jahrhundert hindurch wird diese Entdeckung wiederholt und unterschiedlich beschrieben. Als ein Beispiel sei hier ein Gedicht von dem mexikanischen Dichter Octavio Paz genannt:

[...] um selbst zu sein, muss ich ein anderer werden
mich selbst verlassen und mich suchen unter
den andern, die nicht sind, wenn ich nicht da bin,
den andern, die mir volles Dasein geben, [...] (Paz 2016, S. 145).

Es spricht vom Erleben, dass die Begegnung mit der Andersheit mein Selbstsein mitkonstituiert. Eine Gegenseitigkeit, eine Zugehörigkeit wird zur Grundbedingung der

Existenz meines Selbst. Der Andere kommt nicht zu mir hinzu, sondern meine Eigenheit ist bedingt von der Eigenheit des Anderen. Das ist eine ganz neue Art der Selbsterfahrung. Aus dieser Art, das Selbst zu erleben – als konstituierende Verbundenheit – kann Achtsamkeit für den Anderen entstehen. In diesem Sinne ist die Suche nach Achtsamkeit der Ausdruck des Menschlichen selbst. Achtsamkeit als das Wahrnehmen der Wirklichkeit des Anderen, das Wahrnehmen meiner eigenen Wirklichkeit, ist konstituierend für meine Menschlichkeit: Sie wird zum Menschsein selbst.

Das hat entscheidende Konsequenzen für die Art, wie das Zwischenmenschliche gestaltet werden kann, welchen Raum wir diesem Zwischenmenschlichen lassen oder auch welchen Ernst wir diesem Raum zuwenden. In diesem Spannungsfeld leben wir zwischen zwei extremen Erfahrungen, die Aristoteles als Anfang und Ende des Erkenntnisprozesses beschreibt. Die zwei Elemente, zwischen denen das Spannungsfeld entsteht, in dem sich die Achtsamkeit und die Wahrnehmung der Wirklichkeit des Anderen abspielen, diese zwei Elemente sind das Staunen und die Unaussprechbarkeit. Zwischen Staunen und Unaussprechbarkeit ereignet sich die Erkenntnis des Menschlichen. Die Wirklichkeit des Anderen setzt mich in Staunen; dann kann ich versuchen sie zu begreifen, sie zu beschreiben. Am Ende aber macht sie mich sprachlos, denn, wie weit ich auch in der Erkenntnis des Anderen gehe: Die Wirklichkeit des Anderen ist mir in ihrer Ganzheit nicht offenbar. Sie macht mich sprachlos. Und in dieses Spannungsfeld zwischen Staunen und Sprachlosigkeit begeben mich hinein, wenn ich versuche, Achtsamkeit zu entwickeln, wenn ich versuche, die Andersheit des Anderen wahrzunehmen aus dem Entschluss, Verantwortung zu übernehmen.

Was zeigt sich mir vom Anderen? Es zeigt sich immer ein Teil und ich muss an dem, was sich mir zeigt, versuchen zu lernen oder eine Ahnung von all dem entwickeln, was ich noch nicht sehen kann. In dieser Hinwendung verbinde ich mich mit dem Kleinen, mit dem Detail, mit dem Kleinsten, was in Erscheinung tritt. Jeder Ausdruck, jede Erscheinungsform der Wirklichkeit des Anderen bekommt einen Charakter, der mich staunen lässt, weil es Ausdruck von dieser Andersheit ist.

Hannah Arendt beschreibt das in einer wunderbaren Form in ihrem letzten Werk «Vom Leben des Geistes» (1979) mit den Worten: «[...] kein Seiendes, sofern es erscheint, existiert für sich allein; jedes Seiende soll von jemandem wahrgenommen werden. Nicht der Mensch bewohnt diesen Planeten, sondern Menschen. Die Mehrzahl [im englischen Originaltext: die Pluralität] ist das Gesetz der Erde» (Arendt 1979, S. 29). Die Andersheit des Anderen und die Andersheit meines Selbst, das ist das Gesetz der Erde, für dieses Gesetz öffne ich mein Bewusstsein zwischen Staunen und Sprachlosigkeit und versuche mich im Hier und Jetzt dem Kleinsten zuzuwenden, um die Wirklichkeit des Anderen ahnend, anfänglich, auch vorläufig unvollkommen umfassen zu können.

Verantwortung übernehmen

Die Verantwortlichkeit für den Anderen, die man im gesellschaftlichen Raum übernimmt, muss jeden Tag von mir selbst in Frage gestellt werden dürfen. Gleichzeitig beinhaltet diese Befragung für den Anderen – für das Kind, für den betreuten Menschen – immer auch eine Infragestellung der seine Existenz ermöglichenden Umstände. Dadurch ist die Entscheidung zu dieser Verantwortlichkeit so radikal und nicht zu unterschätzen. Sie erfordert eine Art von innerer Verpflichtung, die man eingeht in Freiheit, wissend, dass für die Wirklichkeit des Anderen die Voraussetzung meiner Freiheit eine Existenzhinterfragung bedeuten kann. Dadurch versetzt man sich wieder, jetzt nicht für den Anderen, sondern vor sich selber, in den Spannungsbereich zwischen Staunen und Sprachlosigkeit.

Quellort der Schöpfung

Wie bilde ich innerlich einen Ort, in dem aus dem Bewusstsein dieses Spannungsfeldes heraus eine in sich ruhende Gewissheit immer erneut geschaffen werden kann? Dieses Spannungsfeld entsteht in verschiedenen Lebenszusammenhängen, so wie auch in den drei hier beschriebenen Bereichen: In dem Spannungsfeld der Ethik, wo sich die Frage nach dem verantwortlichen Tun stellt, die Frage nach der Verantwortung in Gebieten, die uns selber zeitlich und räumlich überschreiten; im Spannungsfeld, das sich öffnet angesichts der Wirklichkeit des Anderen, die sich mir erschliesst zwischen Nichtwissen und Ahnen, und dann dem Spannungsbereich, der in mir selbst entsteht zwischen Freiheit und Verpflichtung gegenüber dem Anderen. Für alle diese Bereiche entsteht die Frage: Woher hole ich in mir selbst Gewissheit? Diese Gewissheit wird sehr wahrscheinlich für das Handeln nicht durch äussere Normen kommen, für das Zwischenmenschliche nicht kommen durch ein einmaliges Verstanden-haben des Anderen, und für mich selbst nicht kommen in einer Entscheidung, die keinen Bezug zur Wirklichkeit des Zusammenhanges nimmt. Es ist vermutlich ein innerer Ort der Gewissheit, den ich immer wieder schaffen muss, den ich immer wieder aufsuchen kann, und der in seiner unmittelbaren Präsenz mir jetzt und nur für jetzt sagen kann, dass etwas stimmt, dass etwas im Einklang ist mit dem Kontext, aus dem es kommt und für den ich meine Handlung ausführe. Es ist ein Bewusstseinsort, den ich in mir schaffen kann in Momenten, in denen ich mit mir selbst in eine Art Gespräch komme, wo meine Andersheit von mir selbst wahrgenommen werden kann, so wie die Andersheit der Welt. In diesem Raum kann ich eine Kraft suchen, die nicht schon vorhanden ist, sondern die sich herstellen lässt durch die Bewegung des Suchens selbst

– es ist ein meditativer Vorgang, der solche Kraft erzeugen kann. Eine Kraft, die sich bildet, indem ich diese Gewissheit, diese innere Sicherheit suchend hervorbringe. Es ist nicht ein Raum, der fertig ist und den ich dann in mir aufsuche, sondern den ich ständig hervorbringen muss und in dem ich auch nicht eigentlich verweilen kann, sondern den ich halten muss, um mich in ihn hineinzubegeben.

«Das Unsichtbare wird sichtbar werden»

In diesem Raum der Meditation kann ich mich innerlich zu einem Gedanken hinwenden, der für die Hervorbringung der Instanz einer Gewissheit, die nicht statisch, sondern in ständiger Bewegung ist, sehr fruchtbar sein kann. Es ist die Samenkornmeditation, eine in der Menschheitsgeschichte schon sehr früh aufgetretene Meditation, die als Bild schon im Alten Testament auftaucht, dann im frühen Christentum, im Mittelalter aufgenommen und von Rudolf Steiner erneut und oft aufgegriffen wird. In seinem Buch «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» findet sich eine detaillierte Beschreibung des ganzen meditativen Vorganges und da kann man lesen: «Im Samenkorn ist etwas unsichtbar enthalten, was in einer Nachahmung nicht ist. Auf dieses Unsichtbare lenke man Gefühle und Gedanken. Man stelle sich vor, dieses Unsichtbare wird sich später in die sichtbare Pflanze verwandeln, die ich in Gestalt und Farbe vor mir haben werde. Und man hänge dem Gedanken nach, das Unsichtbare wird sichtbar werden. Könnte ich nicht denken, so könnte sich mir auch nicht schon jetzt ankündigen, was erst später sichtbar werden wird“ (Steiner 1982, S. 61). Lebe ich innerlich mit diesem Gedanken «das Unsichtbare wird sichtbar werden», so kann sich ein Gefühl für das ahnende Wahrnehmen der Wirklichkeit des Anderen entwickeln. Jeder Mensch ist gleichzeitig das, was schon sichtbar geworden ist und was sichtbar werden wird. Daraus kann ich innere Sicherheit in der Unsicherheit schöpfen: Dass ich mich dem Anderen in der Gewissheit zuwenden kann, dass etwas schon sichtbar ist und noch sichtbarer werden wird, dass es sich mir schon anfänglich zeigt, ich selbst es aber erst begrenzt wahrnehmen kann.¹ Da beginne ich die Wirklichkeit des Anderen umfassen zu lernen. Und so wird es mir immer mehr möglich werden, das Tun so zu ergreifen, dass es Verantwortlichkeit beinhalten kann für die Notwendigkeit, die jeder andere als Andersheit mir stellt.

Dieser Vorgang vollzieht sich in dem Bereich, den Octavio Paz in den hier aufgeführten Zeilen des Gedichtes beschreibt: Ich gehe aus mir heraus und bin nur, weil die Anderen da sind, die Anderen, die mir das Dasein geben. Das heisst, das Zwischenmenschliche, das Gemeinsame ist jetzt nicht mehr ein Zusatz zum Menschlichen, sondern gründet die Menschlichkeit selbst. Darum ist im therapeutischen Bereich,

Beiträge

im Erziehungsbereich, in jedem Bereich, der Verantwortung für andere übernimmt, die Mehrzahl, die Pluralität derjenigen, die sich dieser Verantwortlichkeit zuwenden, fundamental. Die Entscheidung dazu ist immer individuell, dann aber bildet sich um das Kind, um den betreuten Menschen, um jeden Menschen, um jeden von uns eine Vielfalt der Blicke und durch diese Vielfalt der Blicke kann die Wirklichkeit mehr und mehr in Erscheinung treten.



Geboren 1967 in Chile, aufgewachsen in Brasilien. Mathematikstudium in São Paulo, Besuch des Lehrerseminars am Goetheanum. Neunzehn Jahre Mathematiklehrerin an der Oberstufe der Steinerschule in São Paulo und Dozentin am Lehrerseminar. Promotion in Erziehungswissenschaft mit einer Thesis zu Nicolaus Cusanus. Seit 2012 Leiterin der Jugendsektion am Goetheanum, seit 2015 Mitglied des Vorstandes der Allgemeinen Anthroposophischen Gesellschaft.

Anmerkungen

(1) Zur Erkennbarkeit des Wesens schreibt Rudolf Steiner im Anschluss an Goethe in «Theosophie»: «Das Wesen ist nicht hinter seiner Offenbarung; es kommt vielmehr durch die Offenbarung zum Vorschein. Nur ist das Wesen vielfach so reich, dass es sich den andern Sinnen in noch andern Gestalten offenbaren kann. Was sich offenbart, ist zum Wesen gehörig, nur ist es, wegen der Beschränktheit der Sinne, nicht das ganze Wesen.» In: Steiner, R. (1978): Theosophie. (GA 9). Rudolf Steiner Verlag, Dornach.

Literatur

Arendt, H. (1979): Vom Leben des Geistes. Übersetzung aus dem Englischen: Hermann Vetter. Piper, München.

Berry, W. (2016): Essay über gutes Menschsein. Körper und Erde. thinkoya, Klein Jasedow.

Paz, O. (2016): Aus: Sonnenstein. In: Gedichte. Übertragung: Fritz Vogelsang. Suhrkamp, Berlin.

Steiner, R. (1982): Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? (GA 10). Rudolf Steiner Verlag, Dornach. 1982.

Steiner, R. (2010): Das gespiegelte Ich. Der Bologna-Vortrag – Die philosophischen Grundlagen der Anthroposophie. Rudolf Steiner Verlag, Dornach.