Institut
Dr. Röckelein

Freiburger Institut für Persönlichkeitsdidaktik

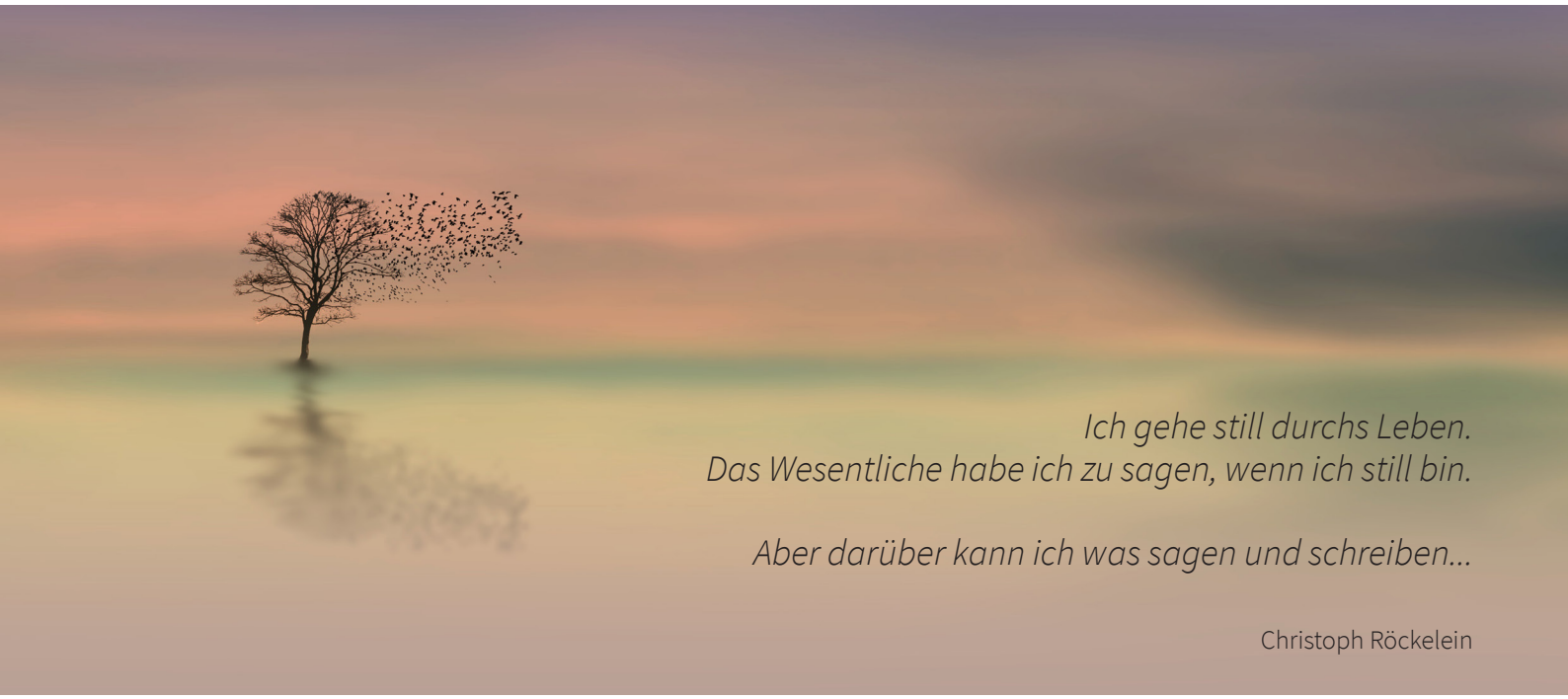
STILLE

Deutungsvorschläge zu einem Phänomen

In diesem Text versuche ich, mich einem Phänomen anzunähern, das im Ansatz der Pedaktik bisher zu wenig Beachtung gefunden hat. Einen ersten Versuch habe ich bereits in meinem Buch „Sei nicht schlauer als der Augenblick“ unternommen. Persönlichkeitsbildung, wie wir sie verstehen, braucht einen Zugang zu diesem immateriellen Phänomen - genauso, wie wir unsere anderen materiellen Bildungsinhalte benötigen. In und aus der Stille erleben wir Bildungsimpulse, deren Qualität nicht von materiellen Bildungsinhalten ersetzt werden kann. Und das gilt natürlich auch andersherum.

Stille kennt viele Formen – es gibt die Windstille, die Meeresstille, die Morgenstille und die Nachtstille. Darüber hinaus wird über sie seit Jahrtausenden geschrieben. In Friedrich Nietzsches „Also sprach Zarathustra“ heißt es beispielsweise:

Die größten Ereignisse – das sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden.



Im Allgemeinen wird mit Stille die Abwesenheit von Lärm beschrieben. Und in diesem Sinne ist sie aktuell ein wichtiges Gut, wird mancherorts gar als Luxusgut gehandelt. Bewusst machen sich Menschen auf den Weg in die Stille. In der Natur, während einer Auszeit im Kloster, auf Wanderungen und im bewusst gesuchten Alleinsein. Stille hat das Potenzial zum Verkaufsschlager in einer Zeit der ständigen Erreichbarkeit, des Konsums und der Reizüberflutung.

In dieser Annährung an das Phänomen Stille entsteht ein erster Deutungsvorschlag; Stille ist Ruhe und Lautlosigkeit. Sie scheint zugleich Weg und Bedürfnis zu sein, von einer äußeren Geräuschlosigkeit zu innerer Ruhe und Frieden zu gelangen. Und hier bekommt die Suche nach Stille einen funktionalen Charakter. Sie steht für den Übergang der Wahrnehmung einer äußeren Realität zur Wahrnehmung einer inneren Wirklichkeit.

Und somit ergibt sich direkt ein weiterer Deutungsvorschlag: Stille hat einen intentionalen Charakter und führt uns. Von außen nach innen. Sie führt uns von der Außenbeanspruchung in eine Introspektive, eine bewusste Beobachtung des eigenen Erlebens und Verhaltens. Und sogar noch weiter, hin zu einer Introspektion – der unmittelbaren Erfassung des inneren Erlebens und der Bewusstseinsvorgänge und –zustände. Neben der gerichteten Aufmerksamkeit und Beobachtung innerpsychischer Vorgänge führt sie uns zur Wahrnehmung des eigenen Bewusstseins. Dies scheint die Intention der Stille zu sein.

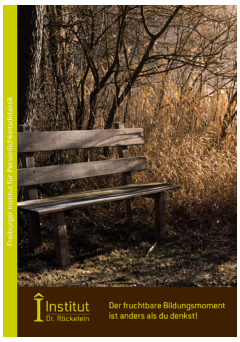
Sie führt uns dorthin – wenn wir es zulassen. Der Mensch besitzt ein Bewusstsein des Bewusstseins - das ist evolutionsgeschichtlich noch ein zartes Pflänzchen. Und wir sollten damit achtsam umgehen.
Oft genug genügt uns allerdings auch einfach die Abwesenheit von Lärm in der äußeren Realität. Wir möchten nur mal abschalten und entspannen – um uns vor der nächsten Anstrengung zu erholen. Eine weiterführende Möglichkeit wird meist nicht abgerufen, doch es scheint, als sei das Potenzial, intentional weiter geführt zu werden, optional vorhanden. Aber: wo es keine Geführten gibt, kann Führung nicht wirken.

Oder: wo die bewusste Bereitschaft fehlt, sich über die Schwelle der Wahrnehmung der äußeren Realität in eine innere Tiefendimension führen zu lassen, findet die stille Führung ihre Grenzen.

Als weiteren Deutungsvorschlag möchte ich die Stille also als Führungsautorität oder Leader bezeichnen. Ein wirklicher Leader, der nicht fordert oder bestimmt, sondern wartet, bis die Bereitschaft zu folgen wächst. Sehr geduldig. Immer da und bereit. Aber still.

Stille ist. Wir müssen sie nicht machen. Wir können sie aber jederzeit aufsuchen. Wir wissen von ihr oft nur dadurch, dass wir sie nicht erleben. Ihre Abwesenheit hinterlässt eine Form von Mangel. Irgend etwas fehlt, was mir eigentlich gut tut. Ein Mangel, der nicht dadurch geSTILLt werden kann, dass wir mehr vom Gleichen (Lärm und Reiz) in der äußeren Realität produzieren und konsumieren.

Erleben und empfinden wir allerdings ganz bewusst dieses ungeSTILLte Etwas, so kann es uns ein Indikator werden, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und der Stille zu schenken. Ohne diese bewusste Entscheidung bleibt sie uns oftmals unverfügbar, unerreichbar, ein Mysterium der Vergangenheit und eine Sehnsucht für die Zukunft.



Ein weiterer Deutungsvorschlag: Stille führt manchmal zu unverhofften und spontanen Erlebnissen, die ich die „fruchtbaren Bildungsmomente“ nenne. Solche Momente können wir nicht erdenken oder planen, man kann sie lediglich innerlich erleben. Es scheint mir, dass je mehr ich meine Aufmerksamkeit auf die innere Wirklichkeit der Stille richte, desto bewusster wird sie mir und aktualisiert sich in jedem Augenblick aus sich selbst.

Tätig ist man immer mit einem gewissen Lärm.
Wirken geht in der Stille vor sich.

Peter Bamm

Dies zu erleben, geschieht niemals durch den Verstand als vielmehr durch und in Stille. Wobei ich hier Stille definiere als Anwesenheit von etwas und weniger als Abwesenheit von Lärm und Unruhe. Diese Qualität von Stille ist mitten im Alltag in allem Tun spürbar, hinter den vordergründigen Gedanken, Gefühlen und Handlungen. Fruchtbare Bildungsmomente sind etwas unaussprechliches und unbeschreibbares, weil sie prärational und präverbal – also vorsprachlich, formlos und noch kein Konzept sind.

Wir können etwas erleben, was vom Denken unabhängig ist. Und dadurch überdauert und übersteigt es auch unsere Gedanken und Vorstellungen. Aber erst durch das Deuten, Reflektieren und Einordnen dieses Erlebnisses wird es zu einer Erfahrung, über die ich dann (symbolhaft und in Analogien) sprechen und denken kann. Ich spreche also über die Einordnung und (Be-)Deutung des Erlebnisses als meine Erfahrung. Im Erlebnis selbst kann ich das nicht. Ich bin still dieses „Stille ist“.

Und wenn ich anfange, darüber zu denken, zu sprechen und zu verstehen bin ich nicht mehr im Erlebnis. Es bleibt unverfügbar, nicht planbar oder intersubjektiv vermittel- und reproduzierbar.

Dieses Erlebnis wird zu einem fruchtbaren Bildungsmoment, weil es mich transformiert. Ich bin nach einem solchen Erlebnis nicht mehr der oder die gleiche. Etwas hat mich berührt, bewegt, erreicht und affiziert, das mich im Inneren angeht. Es hat unmittelbar MICH gemeint und in Resonanz gesetzt und erweckt. Ein solcher Bildungsmoment ist fruchtbar, weil er mich von innen her bildet. Solche Momente sind unumkehrbar, sie hinterlassen immer Bildungsspuren, auch wenn wir sie oftmals gar nicht bewusst wahrnehmen, weil wir ihnen in unserem Alltagsbewusstsein keine Bedeutung geben. Sie wirken aber wie eine Differenzerfahrung, die uns verwandeln kann und erkennen lässt, je mehr Bewusstsein wir ihnen schenken.

Auch wenn ich solch fruchtbare Bildungsmomente nicht herstellen kann, so kann ich doch meine innere bewusste und akzeptierende Haltung im alltäglichen Tun offen lassen für die Möglichkeit ihrer Aktualisierung. Eine innere Haltung des vorbehaltlosen Gewahrseins der Gegenwart.

So wenig, wie sie herstellbar sind, so wenig sind solche Momente auch steigerbar. Auch wenn wir in unserem Alltagsbewusstsein das Bedürfnis haben, sie zu optimieren, zu konsumieren oder sie gar festhalten und konservieren wollen.

Stille zu beschreiben ist offensichtlich ebenso wenig möglich, wie über sie nachzudenken. Beschreiben und Denken ist mit dem Erlebnis Stille nicht gleichzusetzen. Und es ist erstaunlich, wie viele Worte über die lange Zeit der Menschheitsgeschichte dann doch über sie geschrieben wurden, so auch an dieser Stelle von mir. Durch all diese Worte wurde ein Kontext um die Stille herum gebaut, doch sie sind nur Hinweise, um die es eigentlich gar nicht geht.

Stille scheint der natürliche Hintergrund all dieser Worte, ja sogar aller menschlichen Wahrnehmungen und wir können sie nur dann erleben bzw. wahrnehmen, wenn unser Denken scheinbar aufhört. Korrekterweise müsste ich schreiben: wenn unsere Identifikation mit dem Denken aufhört. Denn ungeachtet dessen, ob das neurophysiologisch überhaupt geht, können wir doch unsere Identifikation mit unseren Gedanken lösen. Und im Erleben eines fruchtbaren Bildungsmomentes scheint dies unmittelbar zu geschehen.

Es entsteht spontan eine stille Lücke zwischen uns und den Gedanken. In dieser Lücke ist es still. Stille ist. Es gibt in dieser Lücke auch keine Lücke mehr. Lediglich Stille.
Ebenso scheinen wir selbst - für einen winzigen Augenblick - als Subjekt zu verschwinden. Oder soll ich lieber sagen: wir werden still zur Stille. Das, was wahrnimmt ist das, was wahrgenommen wird.

Das ist starker Tobak. Nicht nur für den akademischen Verstand, sondern auch fürs Ego. Es (das Ego) verschwindet ebenso wie unser Denken. Beide Instanzen unseres Selbstkonzeptes werden an dieser Stelle wahrscheinlich rebellieren. Recht haben sie. Es ist nicht charmant, die Endlichkeit jeder Existenz oder Form zu erleben. Und wir kennen alle die Angst vor dem Tod. Das Loslassen von alten Gewohnheiten, das Abschiednehmen von bedeutungsvollen Situationen oder das Sterben von uns liebgewonnenen Menschen – bis hin zu unserem eigenen Tod.
Erst wenn wir die Kontrolle aufgeben (müssen), spüren wir, wofür wir sie haben und wovor sie uns schützt. Vor der Angst. Existentieller Angst in fast jeder Ausprägung und Stärke.

STILLE IST GEFÄHRLICH!?

Im Zusammenfall der Gegensätze (lateinisch: Coincidentia oppositorum), ein zentraler Begriff im Denken des Gelehrten Nikolaus von Kues, stirbt alles. Stille negiert in dem Maße alles, in dem Subjekt und Objekt verschmelzen und die Einheit hinter den Gegensätzen gewahr wird. Wie Hermann Hesse es als Dichter ausgedrückt hat.

Dieses Gewahrsein der Stille ist interdependent mit ihr, so dass eine Abgrenzung nicht möglich ist. Es gleicht einem Nichtwissen – oder noch besser, einem Wissen vom Nichtwissen. Das Nichtwissen ist, wenn die Wahrnehmung in sich ruht und still ist. Und das Wissen über dieses Nichtwissen kann uns ebenfalls still werden lassen. Beim Wissen vom Nichtwissen ruht die Wahrnehmung auch – aber ich bin mir dessen bewusst. Natürlich gibt es genügend Beispiele dafür, wie wir diese stillen Momente überhaupt nicht zulassen können oder wollen. Aber wenn es uns gelingt, öffnet sich im und durch dieses Nichtwissen eine tiefe Vergewisserung unserer wahren Existenz in der Tiefendimension unseres Seins. Sie ist untrennbar mit Stille verbunden.
Und somit ist Stille eben nicht nur die Abwesenheit von Geräuschen und Lärm, sondern in der Tiefendimension vor allem die Anwesenheit von etwas. Ich möchte es Bewusstsein und Präsenz nennen. Oder: ein Wissen im Nichtwissen. Stille ist der Zugang zu diesem Bewusstsein. Oder anders ausgedrückt: Es ist die Stille des Bewusstseins.
Wieder ein Deutungsvorschlag in der Reihe der bisher genannten.

Und diese innere Dimension eröffnet zudem noch etwas, was für uns Pädagogen eine Ungeheuerlichkeit ist. Sie stellt nämlich das Lernen in Frage. Mich hat diese Erkenntnis in meiner pädagogischen Ehre auch sehr getroffen und ich brauchte einige Zeit, es zu akzeptieren und selbst zu verstehen. Die innere Dimension Stille ist die Anwesenheit von Präsenz und Bewusstsein und, so verstanden, ebenso ein Tor zum Nichtwissen. In der Stille selbst gibt es kein rationales und konzeptionelles Wissen, außer eben das Wissen vom Nichtwissen. Und diesen Zugang zum Nichtwissen versperrt unser unersättlicher Drang, etwas wissen zu wollen. Das Wissen-Wollen ist das größte Hindernis auf dem Weg zu dieser inneren Dimension. Aber unser Wissen-Wollen ist ja gerade der Motor des Lernens. Pädagogisch gesehen ist das eine Katastrophe. Aber ebenso ist darin auch ein tröstender Aspekt. Es gibt zumindest einen Zugang zu der inneren unlimitierten Ressource, die ich hier Nichtwissen nenne. Dieser Zugang öffnet sich durch die innere Dimension der Stille und verschließt sich durch das Streben, etwas wissen zu wollen und den Eifer am Lernen. Diese Erkenntnis lässt uns zurück im Mysterium unseres Lebens.
Gedanken, Gefühle, Konzepte, Dinge und Körper – alles, was Form hat und Objekt ist, entsteht und vergeht. So auch wir mit unseren spezifischen Wahrnehmungsfunktionen. Aber das Bewusstsein dahinter bleibt. Es ist still, unabhängig und jenseits aller Form. In der chinesischen Malerei gibt es ein philosophisches Konzept dazu: Das große Bild hat keine Form! Und man spricht dort vom Nicht-Objekt durch Malerei.
Das große Bild hat keine Form – wieder ein wunderbarer Satz, der uns mit in die Kontemplation nehmen kann. Eine Übung mit langer Tradition, die uns zur BeSCHAUung des nackten (Bewusst-)Seins einlädt.

Solche Zugänge gibt es viele. Und bei vielen dieser Zugänge spielt die Stille seit Jahrhunderten eine zentrale Rolle. Aber auch diese Zugänge und ihre konzeptionellen Ansätze sind lediglich eine Form, die entsteht, um zu vergehen. So, wie es mit unserer Form letztlich auch geschieht. Wir entstehen, um

zu vergehen; wir entstehen, um uns bewusst zu werden, wer oder was wir in Wirklichkeit sind. Was bleibt, ist die Stille des Bewusstseins. Das Sein, die Einheit hinter den Gegensätzen. Keine Form, kein Konzept, kein Ich.

Aber nicht nur die Stille des Bewusstseins bleibt. Alles entsteht auch aus ihr, so, wie alles wieder in sie zurückkehrt; wir sind niemals außerhalb von ihr. Dies ist für uns schwer vorstellbar – aber erlebbar.
Es ist eben immer anders, als (wenn) ich denke.
In den stillen Lücken unserer Wahrnehmung, der Stille zwischen unseren Gedanken oder in der Tiefendimension der fruchtbaren Bildungsmomente erfahren wir eine Ahnung dieser Dimension.

Stille Kontemplation geschieht, wenn wir uns in die Tiefe des augenblicklichen Moments unseres Lebens einsinken lassen, ohne dabei in Bewusstlosigkeit zu ertrinken. Das erfüllende eines fruchtbaren Momentes ist, dass er uns in die Lage versetzen kann, das Leben in einer kristallklaren (formlosen) Version zu sehen. Eine Schau bei kristallklarem und wachen Verstand, aber nicht durch und mit ihm. Wir sind in einem kontemplativen Wahrnehmungsbewusstsein und beschauen das Leben ohne jegliche Gedanken. Diese Schau blickt in die Lücken und den stillen Raum zwischen unseren Gedanken. So kann sich die Stille des Bewusstseins mehr und mehr in uns ausbreiten. Denn in diesen Lücken unterbrechen wir einfach das, womit wir gerade beschäftigt sind und schauen schlicht ins nackte Sein des Augenblicks: Wir entspannen im Augenblick, heben unseren Kopf und betrachten einfach den Sonnenstrahl, der durch die Fenster auf den Boden vor uns fällt und sehen die schwebenden Staubteile, die durch ihn sichtbar werden.

Jeder dieser Momente, die wir bewusst erleben, ist ein Tor zu einem Gewahrsein von Zeitlosigkeit. Auch wenn es zunächst immer nur flüchtige Momente sind, die gewohnheitsmäßig von unserem diagnostischen und analytischen Denken unterbrochen werden, können wir diesen Prozess allmählich vertiefen. Er ist erlernbar.

Wir alle haben ein Wissen darüber, dass ein Gewahrsein hinter allen Ereignissen unseres Lebens existiert. Dieses Gewahrsein zeichnet sich durch eine unbeschreibbare Art von Klarheit aus. Es ist weder mental noch emotional oder physischer Natur, sondern umfasst alle drei Intelligenzebenen. Es ist eher ganz gewöhnlich und Wärme spendend, so wie unser Zuhause. In vielen kulturgeschichtlichen Traditionen und mittlerweile auch wissenschaftlichen Disziplinen wird Gewahrsein durch Meditation gesucht oder durch Achtsamkeit erforscht. Doch ohne ein eigenes Erlebnis - und sei es auch noch so kurz –, ohne eine eigene Kostprobe geschmeckt zu haben, fehlt uns der persönliche Referenzpunkt für die eigentliche Be-Deutung des zu erforschenden Phänomens für unser Leben. Reines Gewahrsein entfaltet sich in der Stille und hinterlässt Klarheit, Einfachheit und Verbundenheit in uns. Zudem verstärkt es unsere Bewusstheit. Dieses Erlebnis verwesentlicht unser Leben oder wie es die Pedaktik nennt: elementarisiert unser Leben. Der Referenzpunkt wird ein Ort in unserem Inneren, in dem alle Worte verstummen und sich hinter allen Worten und Objekten eine zeitlose Präsenz entfaltet.

Unser Alltag wird schließlich immer öfter von diesem stillen Hintergrundbewusstsein durchbrochen. Durch bewusstes Atmen und Im-Körper-Sein wird es möglich, diese Momente zu verlängern, indem ich sie genieße. Und mehr und mehr bewegen wir uns dann in einer inneren Haltung des Gewahrseins, der Präsenz, einem empathischen Mitgefühl und einer offenen, akzeptierenden Unvoreingenommenheit bewusster durch den Alltag. In und aus dieser inneren Haltung heraus beobachten wir uns dabei, wie wir Entscheidungen treffen und zu welchem Ergebnis diese Entscheidungen führen - statt sie zu planen und zu überprüfen.
Ich beschäftige mich in der Pedaktik mit diesem persönlichkeitsbildenden Phänomen. Die Frage Wer bin ich ist dabei zentral. Ich habe diese Frage als bildungstheoretische Leitfrage formuliert, weil sie der eigentliche Grund jeder (Persönlichkeits-) Bildung ist. Vielleicht ist diese Frage auch Ziel und Intention. Aber mir scheint, dass der Grund unseres Menschseins vor allem die Suche nach unserer wahren Existenz ist. Jede unserer Bemühungen, uns aus dem Mangel-Erleben und der Bedürftigkeit heraus zu entwickeln, dokumentiert diesen Grund. Wir streben nach Bewusstsein – was wir sind.

Der Grund, warum ich überhaupt versuche, über Stille zu sprechen, liegt wohl hauptsächlich in mir selbst begründet. Die lebensgeschichtliche Bedeutung der Absolutheit aller Formen, Konzepte und ihrer Imperative hat in mir schon sehr früh eine gewisse Skepsis wachwerden lassen. Je mehr ich mich den Formen hingeben musste oder freiwillig hingegeben habe - und mich mit ihnen identifiziert habe - umso mehr stieg die Skepsis. Eine Skepsis darüber, ob ich über diesen Weg aus dem empfundenen Mangel, der damit verbundenen Bedürftigkeit, den Schmerzen und dem Leid finde. Mir schien, dass, je mehr ich mich mit den Formen und ihren Heilsbotschaften identifizierte, umso mehr verstärkten sie das, wovon sie mich eigentlich erlösen sollten. Jeder kennt Beispiele dafür aus eigener Erfahrung. Wir vertrauen auf unsere Familie oder andere Menschen, bis zur schmerzhaften Enttäuschung. Wir wählen einen Beruf, um uns durch Wohlstand frei zu fühlen, bis wir merken, wie gerade dieser Wohlstand uns im ständigen Tun und Beschleunigen gefangen hält. Wir ertüchtigen unseren Körper, optimieren die Ernährung und merken, wie der anfängliche Effekt zu einer faden

Pflicht wird. All dies sind lebensgeschichtliche Spiralen, denen wir uns irgendwann mehr oder weniger bewusst werden. Und oft genug versuchen wir, den Ausweg durch noch mehr vom Gleichen zu finden. Doch es gibt keinen Ausweg. Stattdessen verengen sich die Spiralen – oft bis zur Bewusstlosigkeit und Selbstvergessenheit. Die Krönung dieser toxischen Eskalation kann bis zur individuellen, sozialen oder mittlerweile globalen Selbstzerstörung führen.

Gäbe es nicht die fruchtbaren Bildungsmomente und die bewusste Begegnung mit Stille, ich würde überhaupt keine andere Lebensstrategie entwickeln als die der sich verengenden Spiralen.
Doch gerade das tiefe Stille-Erlebnis und die bewusste Erfahrung fruchtbarer Bildungsmomente können eine affektive, intellektuelle und sinnhafte Differenzerfahrung werden, die unser Leben, unsere Lebensgeschichte und unseren Blick auf uns selbst, andere und das Leben an sich unumkehrbar verändern kann: Werde still, und wisse! - dieser Satz ist eine uralte Formel in vielen kontemplativen Traditionen.

Ich möchte sagen: Werde und sei wach, präsent, mitfühlend, akzeptierend ohne zu bewerten, zu vergleichen oder irgend einer intellektuellen Interpretation oder emotionalen Form anzuhaften – bleibe ein unvoreingenommener Wissender vom Nichtwissen und bewusster Beobachter von allem, identifiziere dich aber nicht durch Interpretation, Deutungen und Wertungen mit dem was Du beobachtest.

Dies ist die Grundhaltung der Kontemplation, in allem was geschieht, bei allen Tätigkeiten, die wir vollziehen - bis das Werden selbst sich durch uns vollzieht; bis sich das Bewusstsein durch uns aktualisiert, statt von uns trainiert zu werden. Diese Grundhaltung ist auch in das Konzept der inneren Haltung im Ansatz der Pedaktik eingeflossen und zentraler Bestandteil im Ansatz der Haltungsbasierten Selbstführung (HBSF).

Die Stille (des Bewusstseins) macht erlebbar, wie das Bewusstsein unabhängig von jedem Objekt oder Inhalt funktioniert. Um dies innerlich zu erfassen und zu verstehen, müssen wir unsere Aufmerksamkeit dem Bewusstsein selbst zuwenden. Für gewöhnlich schenken wir ihm keine Beachtung, ähnlich wie ein Fisch das Wasser, in dem er schwimmt, nicht zur Kenntnis nimmt:

Schwimmen zwei junge Fische des Weges und treffen zufällig einen älteren Fisch, der in die Gegenrichtung unterwegs ist. Er nickt ihnen zu und sagt: »Morgen, Jungs. Wie ist das Wasser?« Die zwei jungen Fische schwimmen eine Weile weiter, und schließlich wirft der eine dem anderen einen Blick zu und sagt: »Was zum Teufel ist Wasser?«

David Foster Wallace

Stattdessen richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Inhalte unserer körperlichen, emotionalen oder intellektuellen Erfahrungen. Die Fähigkeit, durch die Stille des Bewusstseins selbiges zu beobachten - ohne sich von den Erfahrungen ablenken zu lassen - ist ein bedeutsamer Schritt in der Persönlichkeitsbildung. „Mit dem Geist den Geist zu schauen und zu beobachten“ – so nennt es die Tradition der Kontemplation. Diese Beobachtungsgabe ist wohl eine der wirkungsvollsten, um das Bewusstsein zu erforschen. Mit Geist ist allerdings nicht allein der rationale Verstand, der denkt, analysiert, vergleicht, interpretiert und bewertet, gemeint, sondern vielmehr die Bewusstheit oder das Gewahrsein. Das erste, was wir beim Beobachten entdecken, sind die Denkprozesse. Aber wir erkennen auf einer tieferen Ebene nicht nur den wandelnden Strom von Ideen und Bildern, sondern auch eine Bandbreite weiterer Qualitäten wie Gefühle, Stimmungen, intuitive Einsichten und instinktive Vorgänge. Gewöhnlich entgeht uns jedoch eine Qualität: unser Bewusstsein vom Bewusstsein. Doch genau in diese Qualität scheinen alle anderen eingebettet zu sein, aus ihr treten sie in unser Blickfeld und in sie kehren sie wieder zurück. Die kontemplative Tradition nennt sie die Essenz des Geistes.

Die Erforschung des Bewusstseins wird durch eine einseitige und fragmentierte Betrachtung mithilfe klassischer naturwissenschaftlicher Instrumente eher erschwert; der wissenschaftstheoretische Forschungsansatz der Phänomenologie ist hier hilfreicher. Aus der phänomenologischen Betrachtung heraus erscheint das Bewusstsein als eine formlose Aktualisierungstendenz, Basisdynamik und –voraussetzung für alles Lebendige, ohne selbst einen festen Ort oder eine Form zu haben. Unser Körper ist zwar mit dem Bewusstsein interdependent, nicht jedoch sein Quellort.

Obwohl in der naturwissenschaftlichen Betrachtung unser Bewusstsein mit den biologischen Aktivitäten unseres Körpers und der Welt, die uns umgibt, verbunden scheint, bleibt uns ein kleiner Verantwortungs- und Handlungsspielraum. Eine stille Lücke bleibt offen. Dass nutzen wir fast alle, indem wir die Geschichte verändern (können), die wir uns (und anderen) über uns selbst erzählen. Um der Welt und uns selbst einen Sinn zu verleihen, konstruiert und nutzt unser Gehirn Kategorien und Grenzen, die uns in einer komplexen Welt Orientierung und Sicherheit bieten. Wir beobachten und nehmen die Welt in und durch diese Kategorien wie durch einen Filter oder eine Brille wahr. Dadurch bekommt das, was wir wahrnehmen, ein Profil, eine Kontur und wir erkennen vieles (wieder). Das Phänomen der Einheit wird durch diesen Wahrnehmungsprozess scheinbar in Einzelphänomene fragmentiert - ähnlich wie bei der Betrachtung des Meeres im Urlaub. Wir sehen das Meer auf der einen Seite und den Sand auf der anderen Seite. Doch aus der Nähe betrachtet, löst sich diese Grenze auf. Wo be-

ginnt das Meer, wo endet der Sand? Beim Segeln betrachten wir die blaue See und schauen auf den weiten Horizont. Doch wo beginnt der Horizont und wo endet die See?[1]

WO BEGINNT DAS BEWUSSTSEIN UND WO ENDET ES?

Heute wissen wir, nicht nur durch die Neurowissenschaft, dass es kein isoliertes Ich gibt, das unabhängig von der Welt, getrennt vom Ganzen, Entscheidungen trifft. Es gibt offenbar nur ein Netz äußerst komplexer Verbindungen. Unser Bewusstsein wird als eine gleichermaßen kollektive und individuelle Geschichte betrachtet, die von der Komplexität der Welt, inmitten der wunderbaren Vielfalt vieler Milliarden unbewusster Phänomene, erzählt.[2]

Diese Betrachtungsweise ist ungewöhnlich, weil wir es gewohnt sind, dass das, was wir erforschen, einen Ort und eine Form hat. Diese Gewohnheit läuft hier ins Leere. Die stille Lücke ist zugleich auch dieser raumlose „Raum“ oder der formlose Ort des Bewusstseins, der eine Qualität der Wahrnehmung besitzt. Er (der Raum) kreiert das Erlebnis. Die Natur des Bewusstseins ist es dann, dieses zu erfahren. Alle Phänomene und Geisteszustände sind somit nur Erscheinungen im Bewusstsein. Das Bewusstsein selbst ist und bleibt vom Erlebnis unberührt und unverändert. Wir kennen dies alle. Wenn wir versuchen, alle visuellen, akustischen, gedanklichen und emotionalen Eindrücke, die wir just in diesem Augenblick wahrnehmen, anzuhalten, werden wir sehen, dass wir scheitern. Alle Eindrücke zeigen sich in unserem Bewusstsein, unbeeindruckt unseres Vorhabens. Sie lassen sich nicht anhalten oder ausschalten, wir können dem Bewusstsein nicht Einhalt gebieten. Und wir können gleichzeitig beobachten, wie das Bewusstsein allen Erlebnisqualitäten einen Raum zur Verfügung stellt. Alles tritt in diesen Raum ein und aus dem Raum heraus. Es wird uns bewusst. Es aktualisiert sich von und aus sich selbst heraus. Wir sind in der Lage, den Unterschied zwischen dem Bewusstsein und den vorübergehenden Phänomenen und Zuständen, die im Bewusstsein auftauchen und wieder verschwinden, wahrzunehmen. Solange wir diesen Unterschied noch nie erlebt haben, halten wir jedes auftauchende Phänomen für die Wirklichkeit. Wenn wir ein Phänomen jedoch als das sehen können, was es letztlich ist, stellt sich in uns stilles Gewahrsein ein. In dieser Stille des Bewusstseins zu ruhen - bei aller Tätigkeit, die ansteht - ist die Herausforderung unserer Persönlichkeitsbildung. Im Bewusstsein zu ruhen bedeutet, dem volatilen, ambivalenten, komplexen und unvorhersehbaren Leben immer wieder neu begegnen zu können, statt sich davor zu schützen. Der Mensch ist dazu fähig, im Bewusstsein zu verweilen. Wir können ein Bewusstsein vom Bewusstsein entwickeln. Die Unterscheidung von Phänomenen und Bewusstsein bietet den unmittelbaren Zugang zur Tiefendimension unserer Existenz und wird unser Selbstverständnis nachhaltig beeinflussen.

Wird dies in Zukunft vielleicht dass sein, was uns von der KI unterscheidet? In allem anderen wird sie uns potenziell wohl haushoch überlegen sein. Da die technische Evolution solch gigantische Sprünge macht, sollten wir versuchen, auch unsere Entwicklung entsprechend zu fördern. Ansonsten werden die technischen und autonomen Systeme unsere Einzigartigkeit und unser Potenzial irgendwann vielleicht überflüssig machen. Aber das ist ein Thema für sich.

Ich schließe diesen Text mit einem unserer persönlichkeitsbildenden Leitgedanken: Die wichtigste Aufgabe jedes einzelnen Menschen im 21. Jahrhundert wird es sein, seine zutiefst innere wahre Existenz zu erfahren, die Existenz, mit der alle und alles verbunden ist.

[1] Diese Frage wurde im Roman "Die Entdeckung der Langsamkeit" über einen Außenseiter, der sich zum tragischen Helden entwickelt, literarisch verarbeitet. Unprätentiös erzählt Stan Nadolny die Geschichte des Seefahrers und Entdeckers John Franklin – und davon, wie eine Schwäche zur Stärke wird.
[2] Vgl. ARTE, Das Rätsel unseres Bewusstseins. Doku vom 16.3.2019

PROFIL

FÜRS INSTITUT CHRISTOPH RÖCKELEIN

DR. CHRISTOPH RÖCKELEIN

Dr. Christoph Röckelein arbeitet seit 1999 als Executive Coach und Berater in Wirtschaftsunternehmen und Organisationen. Er ist geschäftsführender Leiter des Freiburger Instituts für Persönlichkeitsdidaktik (Pedaktik). Die von ihm begründete Pedaktik erforscht er und wendet sie in personenbezogenen Beratungskonzepten der Führungskräfteentwicklung an. Als pädagogischer Leiter verantwortet er diese auch seit 2007 in der Umsetzung und Anwendung im „Kontaktstudium Haltungsbasiertes Coaching und Beratung" an der Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung der Pädagogischen Hochschule Freiburg sowie im NUN - Der Masterkurs.

Mehr Infos unter: www.institut-roeckelein.de

Herausgeber:

Dr. Christoph Röckelein

E-Mail: cr@institut-roeckelein.de
www.institut-roeckelein.de

Verfasst im April 2021

Institut Dr. Röckelein