

**Konrad Pfaff**

**Lernen - so gegeben - oder?**

Inhalt	1
I. Lernen - so gegeben - oder?	
In dieser Kultur, in der wir leben	1
Was auf diesem Weg des Lernens hält	1
Erlaube dir, zu empfangen	3
Ich versage, weil ich nicht genug weiß	4
Der Mensch ist allseitig ausgestattet	4
Wie ist doch der Mensch zum Lernen gebaut	5
Alles lernt der Mensch, alles kann er lernen	5
Als was meine Iche lernen?	5
Wen die Leidenschaft des Lernens packt	5
Welch' Lust und Neugier!	6
Improvisation lernen ist Leben lernen	6
Es gibt die Leidenschaft des Lernens	7
Was soll Lernen für einen anderen Sinn haben	7
Lerne unbekümmert und in jeder Störung	8
Lernen mißrät, gelangt nicht ans Ziel	8
Der Mensch lernt immerzu	8
Der Offene lernt	10
Lernen und Freiheit gehören zusammen	10
Ein Wunder im Gefüge des Lernens	10
Noch ein Wunder und Geheimnis zum Lernen	11
II. Lernen auf dem Weg zwischen Himmel und Herz	12
Illusion und Erfahrung	
Gehetzt von einem Notwendigen	12
Ununterbrochen unterwegs	13
Ja, diese Undankbarkeit!	15
III. Wir lernen unseren Weg	16
Das ist ein Such-Lernen, das vom Herzen kommt	18
IV. Das Glücken unseres Weges	19
Die Tiefe des Glücks kommt oft aus der Erfahrung des Unglücks.	19
Die Lust und die Anstrengung, von mir selbst gewählt	19
Zu jedem Glück des Menschen gehört sein Bewußtsein	19
V. Existentielles, selbstreflexives Lernen	21
Ein gutes, selbstbestimmtes, frohes Lernen	21

Die Kunst, sein Selbst zu erlernen	21
Die Einbeziehung des Ich durch reflexives Lernen	22
Existentielles Lernen zeichnet sich dadurch aus	22
Existentielles Lernen ist konkret	23

Verbunden mit den anderen Lernarten	23
Kraft und Energie meint dieses Lernen	24
Heilung und Heil meint dieses Lernen	24
Existentielles Lernen wurzelt im archaisch-mythischen Sein	24
Es ist ein konzentriertes, versunkenes Lernen	25
Wenn ich Gefühle, Bedeutungsgebung umlerne	25
Das Verstandeslernen der gegenständlichen Erfassung	26
Existentielles Lernen ist ein für die Existenz nützlich	26
Existentielles Selbst-Lernen ist initiativ	27
Lernende, einmal gewesen	28
VI. Glück, Genuß und Dank im Lernen	29
Genuß bringt die eine Welt	29
Genuß und Dank	30
Wer sich nicht genießt, wird allen ungenießbar	30
Wer Spaß am Lernen hat, ist reich beschenkt	31
Geheimnis um unseren Genuß	31
Dank lernen	32
Der Weg ist das Staunen	32
VII. Loblieder auf unentwegtes Lernen	33
J. K. Lavater - weitergedacht	33
Prentice Mulford - weitergedacht	36
Baba Ram Dass - weitergedacht	38
VIII. Der Mensch darf sein Glücken lernen	39
Die Welt, in der wir leben, ist eine Welt des Alltäglichen	39
Der Mensch freut sich, wenn er selbst das sein darf, was er ist	41
Die kleinen, nahen Dinge sind das Konkrete	42
Die kleine Freiheit ist ein Weiteres	42
Das Anderssein bedarf einer Anstrengung	42
Das Glück fällt nicht vom Himmel	42
IX. Die Kunst des Lernens	43
So wie jede Kunst erfordert auch die <i>Kunst des Lernens</i> die fortwährende Übung	43
Ich entdecke Kraft, suche Erholung, gewinne Distanz	44

Die Kunst der Arbeit und der Liebe beginnt im Innehalten	45
Der Witz und Humor, die Ironie und Satire	45
Jede kleinste Tätigkeit ist und kann Gelegenheit zum Üben des gesamten <i>Wie sein</i>	46
Ausdauer, Zähigkeit, Selbstbeherrschung	47
Unsere alten Muster, besonders jene, die uns am Leben hindern	48
Ob ich Ansprüche gegen mich habe . . .	48
Wie entrinne ich den Ansprüchen, den Erwartungen	49

## Lernen - so gegeben - oder?

In dieser Kultur, in der wir leben

- müssen wir einsam suchen und einsame Weggenossen finden. Die soziale und kulturelle Umwelt ist es nicht, die auf dem Weg hilft. Es ist eher die Solidarität der suchend Lernenden. Es muß ein jeder Alleinige mit jedem Erwachten, Aufgebrochenen seinen Weg alleine suchen.

Das Suchen ist beschwerlich, weil die Welt ihm nicht behilflich ist, weder Familie, noch Institutionen, weder Kultur, Bildung und soziale Sicherungen helfen dabei. Sie helfen viel, aber helfen nicht ans Wesentliche zu gelangen. Das ist die Aufgabe des modernen Subjekts, mit geringer Solidarität, mit wenigen Weggenossen aufzuwachen, aufzubrechen in neue Gefilde des Selbst und Gefühle der innigen Verbundenheit und bewußter Einheit mit Natur, Kosmos, Menschheit.

Er findet selten Freunde, noch seltener Meister und brüderliche Helfer. Aber wer erwacht, gewinnt Gespür, andere Erwachte, Suchende zu finden. Nur in solch kleiner Solidarität gelingt es, den Weg zur größeren Solidarität zu finden. Das Kennzeichen dieses Weges ist, daß er in und durch das eigene Selbst hindurch führt, und nur durch das Selbst gelangt der Mensch durch dieses Innere ins Weite der Verbundenheit und in die Teilhabe an einem umfassenderen Grund. Soweit bringt die Sehnsucht alle Lerner.

Was auf diesem Weg des Lernens hält

- ist die aufbrechende Kraft des Genusses und der Lust dabei und das subjektive Glücksgefühl, das bindet und trägt und stark macht, auch Widerwärtigkeiten zu ertragen.

Dieser Genuß, den Erwachte und Aufbrechende erleben, ist Pfand der Seligkeit, ist Vorbote jener Freuden, die in Religionen und Mythen uns nur versprochen sind. Der Genuß hält uns bei der Stange. Der Genuß läßt uns neue Gefühle lernen, auch wenn verwirrende dabei sind, halten wir am Lernsuchweg fest.

Verbundenheit und Teilhabe - auf dem Grund unseres Selbst - Weg des Lernens geht, kommt immer neu und immer tiefer in die Schönheit eines Gefühls von Teilhabe und Einheit. Der Lernende und Sucher hält daran fest wider alle Unbillen der Unsicherheit, Improvisation und Widerwärtigkeit.

Die Erwartung, daß es nicht viel kostet,  
wenig anstrengt,  
keine Opfer verlangt  
ist die Konsumentenhaltung,  
in der Lernen nicht vorgesehen ist.

Oft vergesse ich meine Ziele,  
ich vergesse der Hilflosen Ziele.  
Ich gebe keine Impulse zur Selbsthilfe.  
Ich gebe keine Impulse zur Hoffnung.  
Ich gebe keine Impulse zum Mut.  
Ich versage dann, wenn ich vergesse, um was es geht.  
Ich versage, wenn ich meine Trägheit und Alltagsgewohnheit zu  
hoch einschätze.

Ich legitimiere meine müde Trägheit durch Bürokratie und ihren  
Funktionalismus und durch die Allmacht der Institution.  
Ich versage, weil ich meine Hilflosigkeit nicht bejahe und mir nicht  
eingestehe.

Ich vergesse, daß nur der "hilflose" (sich hilflos spürende) Helfer ein  
guter Helfer ist.

Ich spiele mit meiner Hilflosigkeit zu oft Versteck, verberge meine  
Unlust und Unfähigkeit hinter ihr, und ich verstecke mich hinter den  
Notwendigkeiten des Amtes und der institutionellen Kälte.  
Widersprüchlichkeit in meinem Leben erzeugt entweder  
Kampfeswillen, Lernwillen und Lebenswillen oder unter  
bedrückenden Verhältnissen Resignation, Orientierungslosigkeit und  
Apathie mit dem Ziel, eine funktionierende , aktivistische Ordnung  
herzustellen.

Laßt euch nicht von den Verwaltern, Fachleuten, Spezialisten,  
"Workoholics" unterdrücken. Packt alles an als mutige Dilettanten!

Das geht so: Ich lerne und bewundere zugleich:

Ich laufe Schlittschuh und bewundere die Protopopows. Ich male ein  
Bild und bewundere Rembrandt. Ich schreibe einen Gedanken und  
bewundere Kant. Ich koche ein Essen und bewundere Meisterkoch  
Savarin. Ich baue ein Zelt, ein Haus und bewundere Le Corbusier.  
Jeder Mensch ist als Dilettant zu vielem schönen Unvollkommenen  
fähig.

Eine unheilbare Krankheit, an der wir alle leiden, ist, daß wir uns

Forderungen, Aufgabenstellungen Angebote stellen, deren Verwirklichung wir andererseits durch Struktur der Organisation, Atmosphäre der Gruppen, Ideologien und Schablonenschemata, Moralprinzipien verweigern und/oder unmöglich erfüllen können. So schaffen wir Menschen, die ein sich selbst dementierendes Bewußtsein haben, Ambivalenz und Widerspruch verdrängen müssen, dafür ethisch-ideologisch Masken tragen und sich selbst so entmutigt haben, daß sie nur noch angeleitet funktionieren.

Helfen lernen ist lernen helfen, ist "Ein-greifen und Nicht-ingreifen oder Lassen und Nicht-verlassen".

Wenn du aufnehmen kannst,  
kannst du auch abgeben.

Wenn du einatmest,  
kannst du ausatmen.

Wenn du empfangen kannst,  
kannst du auch schenken.

Erlaube dir, zu empfangen

- auch wenn du deine kleine Abhängigkeit dabei spürst. Gestehe dir zu, annehmen zu können, weil du dich dabei annimmst und in die Lage versetzt, den, dem du helfen willst, anzunehmen.

Es ist gut, richtig (Gott wohlgefällig), selbst das Vertrauen und die Not des anderen zu empfangen. Es ist ein Wesensgesetz, daß vor allem Geben ein Empfangen steht.

Der Helfer lernt an zweierlei: Einmal an seiner erlebten Hilflosigkeit, das andere mal an erlebter Hilfe, die er erfuhr oder leisten konnte.

Beides ist Geschenk, das er empfangen muß, bevor er gut hilft.

Worin unser Versagen beim Helfen in unseren helfenden Berufen wohl liegen kann?

Ich versage, weil ich nicht genug weiß

Ich weiß die Diagnose und Analyse nicht. Ich weiß die Wege und Methoden nicht. Ich weiß die Fallen und Verstecke nicht. Ich weiß die Taktiken, Strategien und Kompromisse nicht. Ich versage, weil ich zu viel theoretisch und nicht praktisch weiß. Ich glaube zu sehr an mein Wissen. Ich glaube an eine allein selig machende Wissenschaft. Ich glaube bei der Hilfe nur an meinen Kopf. Ich

versage bei der Hilfe, weil ich weder Selbsterfahrung noch Selbsteinsatz bringe. Ich fühle nicht beim Helfen. Ich schaffe keine Bedeutung dabei. Ich bringe meine Lebensweisheit nicht ein. Ich versage, weil ich nicht findig genug bin. Ich entdecke und erfinde nichts Neues

beim Helfen. Ich verändere nicht mit Kunstfindigkeit.

Wieviel Knechtung, Lenkung, Fesselung des Menschen rühren daher, daß es so viele Leute gibt, die vorgeben, andere zu schützen, zu pflegen und zu hegen, ja verantworten zu müssen. Wir haben Angst und Sorge, und deswegen versuchen wir, die Lieben und die lieben Alten und die armen Kranken und die ach so Behinderten vor dem Leben - und das beinhaltet auch vor dem Tod - zu schützen. Einsperren! Binden! Fixieren! Befehlen! Einengen ihren Raum, ihre Zeit.

Der Mensch ist allseitig ausgestattet

- als Lebe- und Lust-wesen zum Lernen. Er ist ein Lebewesen, das so viel Offenheit und Nichtfestgestelltsein besitzt, daß ihm viel Schlechtes und Lebenswidriges angetan werden kann und er doch die Kraft zum Lernen bewahren darf. Lernen in widrigen Schreckensverhältnissen ist das Wunder des Lebens.

Wie ist doch der Mensch zum Lernen gebaut

- vorherbestimmt zum Lernen, weil er nicht einfach wächst, sondern, wie auch andere Lebewesen, sich nur wandeln, verändern kann durch Lernen. -

Der Mensch lernt noch in der widrigsten Bedingungen, in Gefängnissen, Lagern, Kaufhäusern und vor dem Fernseher. Er lernt, lernt allemal, auch was er gar nicht lernen soll und darf und lernt zur eigenen Lebenserhaltung Unerwünschtes.

Alles lernt der Mensch, alles kann er lernen

Und er lernt beständig, auch wenn er dabei unbeständig ist. Alles vermag der Mensch zu lernen, also ist er verführbar, also ist er Geführter, Gelenkter, ein angeleiteter Ausbeuter! Des Menschen Größe ist sein ihn selbst übersteigendes Lernen! Des Menschen Nichtigkeit besteht im "Erlernen des Nichtlernens", sein Lernen, daß er es sich ersparen kann zu lernen.

Wenn er aber lernt, nach sich selbst, nach seinem Herzen, ist er ein schönes Wundertier der Offenheit.

Als was meine Iche lernen?

Der Abenteurer lernt,  
der Forscher lernt,  
der Entdecker lernt,  
der Bedenkende lernt,  
der Aneigner lernt,  
der Reisende lernt.

Wen die Leidenschaft des Lernens packt

- der hört nicht auf, sie für alle Erfahrungen, Erlebnisse, Geschehnisse, Situationen, Informationen zu gebrauchen. Alles aber auch alles Leben wird gelernt; gelernt wird die Seligkeit, die Intuition, Phantasie, gelernt wird Spontanität und die Erfüllung der Begierde.

Ich lerne, mich aufzurichten, lerne zu gehen, mich zu wenden und zu drehen, lerne sprechend, mich an ein Du zu wenden, Ich lerne mich. Ich lerne staunend und wundernd: mich. Ich lerne Lernen, Erinnern, Behalten, Vergessen. Ich lerne die Wohltaten von Gedächtnis und aller Vergessenheit. Ich lerne die Zeit und auch den Raum. Ich lerne die Perspektive, ich lerne die Relativierung und

lerne den goldenen Schnitt, den stählernen Rahmen, den Kontext des Schreckens und der Vergeblichkeit.

Welch' Lust und Neugier!

Fremde-, Fernesucht erlaubt zu reisen, zu erfahren, zu lernen lebendig zu sein, lebendig zu begegnen, einfach "präsent zu sein", gegenwärtig - wann, was, wo auch immer! Das Geheimnis des Lernens ist es, in die Liebe, in die Arbeit, in das Denken, ins Spüren in die Dinge und Sachen hineinzukriechen, da innen zu sein, anwesend zu sein, sie und sie und sich zu erfüllen!

Improvisation lernen ist Leben lernen

"Aleatorische Prozesse" nützen lernen ist die Basis aller Kreativität. Lerne, den Zufall zu nützen: carpe diem! gebrauche deine Ich und "Zugehörigkeiten" für deinen Selbstgewinn. Wie könntest du dein Selbst entdecken, erkennen, entfalten lernen, es sei denn, du fängst mit einem Ich an, gehst über zum anderen, setzt an bei einem Ego und beim nächsten. Wie könntest du lernen, dich aus Gefängnissen, Engen zu befreien, es sei denn, du nimmst sie zur Kenntnis, einverleibst sie dir als Wahrheiten deines Seins. Dann erst lernst du, weiter zu gehen - den Schritt vielleicht, der den vorhergehenden überholt und relativiert.

Lernende Menschen sind nicht geschaffen, gestoppt zu werden. Lernende Menschen achten, rühmen, bewundern vieles, was sie lernten - nur nicht im letzten Sinn, nur nicht absolut. Sie können sich nicht vorstellen, daß ein absolutes Verbot sie stoppen könnte. Sie ehren alles Vorletzte, und voller Demut warten sie aufs Letzte. Das setzt dann auch ihrem Lernen ein natürliches Ende - oder auch nicht. Der Lernende begegnet Leben ehrfürchtig und auch dem Tod, aber nirgendwo setzt er beide absolut.

Was wir brauchen, ist zu allererst Kraft, dann Mut und dann Hoffnung, dann aber, dann nur noch die Segel für den Wind, für die Weite, Fremde! - Dann nur noch lernen, lernen, sich zu erfahren, seine Welt, seine Dinge. Erfahren lernen ist leben lernen, nicht dem Diktat der Erwartungen und Anweisungen sich zu unterwerfen.

Es gibt die Leidenschaft des Lernens  
des Aufnehmens, des Entdeckens und des Verarbeitens,

Bedenkens und des Bewertens. Es gibt die Leidenschaft, ja, den stolzen Rausch des Lernens. Ein Mensch wird geplagt und plagt sich, ans Licht zu kommen. Wie, wann, wo auch immer wird das Lernen für Arme, Bedrückte, Gierige, Ehrgeizige das einzige Mittel sein!

Und zum Lernen gehört Sondern, Zweifeln, Suchen und Entscheiden. Wer nützlich, sinnvoll lernen will, wird mit dem Fahrzeug "Fragen-Zweifeln-Unterscheiden" fahren und sich nicht entmutigen lassen durch Diktate, Funktionen, Automatismen und Mechanismen.

Warum sind in allen "Lernanstalten" die Lernweisen so unnatürlich erschwert, bedrohlich bedrückt, entfremdet von den Erfahrungen des Lerners? Warum, um Himmels willen, wird in den Erziehungsanstalten so viel gelernt - wider alle Intentionen der Zöglinge der Anstalt? Ihnen geht es oft ums Überleben, darum lernen sie den geheimen Lehrplan, die geheimen Lernziele, die geheimen Methoden.

Was soll Lernen für einen anderen Sinn haben

- als den der Vermehrung des Lebens, des Glücks, der Fülle? Was soll Lernen für einen anderen Sinn haben als das Gefühl des Auftreffens und der Erfüllung von Leben in mir? Ich lerne, weil ich lebendig lebe. Ich schreite voran, weil ich lerne. Ich lerne aber auch alles, - das ist eine Mischung explosiver Art. Lernen ist dann tödlich in der Folge. Jeder Mensch hat Maßstäbe zur Hand, mit denen er seine Lebendigkeit, seine Lebensintensität, seine Gegenwärtigkeit ausloten kann und darf! Ein Maßstab ist seine Lernfähigkeit, - ein anderer seine Neugier und seine Sehnsucht nach Neuem, Fernem, Fremdem, - ein dritter seine Toleranz gegenüber Mißerfolg, Enttäuschung, Erwartungsdruck. So kann er sich fast immer prüfen auf seine Lebendigkeit hin.

Lerne unbekümmert und in jeder Störung

- in der "Ekstase" des abgesperrten "Geistraumes". Es gibt einen guten Rausch des Denkens, des Traumes, des Lernens und Bezeichnens mitten in der Menge. Ich bin Tank des ungesehenen Innenraumes. Es denkt sich gut in Meditationsisolierung und Reflexionsraum. Ich habe nicht ein Bewußtsein, ich projiziere mein Innesein nach außen, umgebe mich mit dem Schutz-wall des veräußerten Inne-seins. Ich denke im stillen Lernen der Stimmen,

Wörter, der abgerissenen Sätze, mitten im Lärm, der so gewalttätig sein kann und auch erstaunlich wattiert, mattiert. Ich bin nicht anwesend und bin nur ephemere gestört - physisch unempfindlich und gar nicht unfruchtbar. Meine Herausforderung ist reale "Umstörung". Ich beantworte sie durch die Bewußtseins-Inneseins-Projektion. Ich sitze in einem Tank und bin glücklich, allein mitten im Bus, im Zug, im Flugzeug. Mitten auf dem Ostenthellweg, mitten auf der "Kö" und im Hauptbahnhof, überall.

Lernen mißrät, gelangt nicht ans Ziel

- eine Niederlage besiegelt die Sinnentfremdung. Lernen wird eine Wunde in meinem Leben. Lernend erfahre ich mich als Versager. Lernend erfahre ich mich als Nichts und als Vergeblichkeit. Ich spreche mir lernend Versagen und Vergehen zu und lernend strebe ich meiner Vernichtung zu. Ich lerne Trauer, Depression, Wahn und verwirrtes Irresein. Ich lerne, wie Leben versickert. Die Ambivalenz des Lernens dürfen wir nicht vergessen.

Der Mensch lernt immerzu

- und auch das, was er - wie seine Oberen und Vorgesetzten meinen - nicht lernen sollte. Der Mensch lernt immerzu und oft das gar nicht von ihm Geforderte oder Erwartete. Der Mensch lernt am Positiven Negatives, am Negativen Positives. Im Unglück lernt er, im Glück sogar. Er lernt Gefühle, die Liebe, er lernt den Rausch und die Vernunft. Er lernt, lernt sogar, wenn er gar nicht lernt, und er lernt sich selbst zu vergessen oder einzuholen.

*Lernen*

*ist herauszufinden, was du bereits weißt.*

*Handeln ist zeigen, daß du es weißt.*

*Lehren*

*ist andere wissen lassen, daß sie es*

*genauso gut wissen*

*wie du selbst.*

*Ihr alle seid Lernende,*

*Handelnde, Lehrer.*

*Deine einzige Verpflichtung*

*im Leben ist, dir selbst treu  
zu bleiben.  
Einem anderen Menschen oder einer  
anderen Sache treu zu bleiben,  
das ist nicht nur unmöglich,  
es ist das Zeichen eines falschen Messias.*

*Die einfachsten Fragen sind die tiefsinnigsten.  
Wo bist du geboren? Wo ist deine Heimat?  
Wohin gehst du?*

*Denke manchmal darüber nach, und  
du wirst sehen, wie sich deine  
Antworten verändern.*

*(Richard Bach)*

## Der Offene lernt

- der Schwache setzt sich auf den Besitz des Erworbenen. Der Liebende lernt, er besitzt nicht. Der Lebendige lernt, wächst, verwandelt sich. Der Lern-Eros treibt ihn in neue Horizonte. Der in sich Kraft spürt, will sie nutzen. Kraft will lieben und arbeiten. Lernen schafft die Transformation. Der Mutlose läuft vom Lernen weg. Der Überforderte entschuldigt sich. Der Übermütige kennt keine Lerngrenzen. Der Leidenschaftliche möchte sich selbst übersteigen. Der Lustvolle überwältigt die Qual. Die den Himmel an sich reißen, suchen, lernen, erfahren ihn, den Erdenhimmel.

Lernende Menschen verlassen alte Positionen. Suchende Menschen verlassen Bekanntes und Bekannte. Reisende Menschen verlassen ihre Alltage. Erfahrene Menschen lassen Gewohnheiten und Erwartungen zurück. Lernende Menschen verlassen angestammtes Erbe der Heimat. Suchende Lerner, erfahrene Reisende öffnen neue Horizonte, haben Angst und ermutigen sich, sind unsicher und kräftigen sich, öffnen Tore und Fenster freuen sich unseliger und seliger Torheiten und Weisheiten.

### Lernen und Freiheit gehören zusammen

Aller Zwang, Fremdbestimmung, Unterdrückung, Autoritarismus, Dogmatismus, Unterwerfung verhindern mein Lernen, müssen also von mir selbst verändert, versetzt, umgestellt, umgedeutet werden in Bewegungen meiner Freiheit.  
Dann lerne ich in jeder Situation!

### Ein Wunder im Gefüge des Lernens

ist, daß das Lernen sich zurückwenden kann auf sich selbst, auf den Lernprozeß selbst, auf den Stand und Zeitort des Lernenden. Lernen in seiner höchsten Ausprägung prüft alles gegenständliche Lernen durch das lernende Erkennen des Lernsubjekts. Lernen wird reflexiv und wird zum Kriterium der Selbsterkenntnis. Lernen wird reflexiv und damit erst existentiell so bedeutsam für das Subjekt. Und noch ein Wunder jedes Lernens: es ist erfunden, um sich zu überholen. Lernen ist Prototyp eines Geschehens, das sich übersteigt und überholt. Lernen ist das Fortschreiten selbst und damit der Weg des sich Verlassens, Findens, Neugewinnens und

Fortschreitens. Es ist der Prozeß der Relativierung des Alten und der Gewinn des Neuen schon im Bewußtsein des möglichen Überholens und damit Relativierens. Wer lernt, bleibt nicht stehen und setzt sich nicht auf ein letztes Ergebnis oder auf eine absolute Erkenntnis oder Dogma oder Verbot.

Lernen, mit Krankheiten zu leben,  
Lernen, mit Depression, mit Verwirrtheit,  
mit Ängsten und Panik, mit Krebs, Kreislaufstörung,  
Hochdruck, Diabetes.  
Lernen, mit allen Süchten zu leben,  
Lernen, mit Einsamkeit und Isolierung umzugehen,  
Lernen, mit Trauer und Tod,  
Schmerz, Trennungsangst und Verlust,  
Lernen, mit seinem Ego  
als dem schlimmsten Virus zu leben.

#### Noch ein Wunder und Geheimnis zum Lernen

- es kann blühen, wachsen und Genuß bringen, auch wenn es in Bedrückung, Not und Zwang anfing. Ein Mensch findet zu seinem befreienden, beglückenden Lernen, nachdem er viel litt im diktierten, erzwungenen Lernen. Plötzlich befreite er

sich davon und fand im Lernen sein Lebenselixier!

Wir sind allesamt erzogen, daß wir das Schlechte, Sinnlose, Häßliche, Unlustige, Unordentliche, Verwirrende und Chaotische meiden. Und wir versuchen, all dies und alles Unharmonische, Anstrengende, Kampfreiche und Vieldeutige zu meiden und sogar zu verachten.

Wir merken nicht, daß wir dadurch - so fixiert von Krampf gegen all dies negativ Beurteilte - nicht zum Leben und Sinn zur Lust und zum Weg ins Ferne kommen. Man hat uns den Humusboden genommen und das Ganze gestohlen!

Lernen auf dem Weg zwischen Himmel und Herz Illusion und Erfahrung

Gehetzt von einem Notwendigen

- ins nächste Beiläufige, von einem Verordneten ins nächste Erwartete getrieben, von einer Pflicht in die nächste Verantwortung gestoßen, - ist das die "conditio humana", ist das Bedingung und die Voraussetzung des Lebens? Oder ist das nur die Strategie gesellschaftlich ökonomischen Überlebens, - wodurch wir gefeit sind vom Leben selber?

Gehetzt durch die Arbeit, acht oder sechs Stunden am Tage, immer zu viel davon. Wir leben in Druck, Verordnung und lustlosen Schritten ohne den Tanz, ohne das Spiel, ohne die Leidenschaften, die Leben sind.

Ich laufe viel herum, telefoniere bedeutsam viel. Ich habe viele Besprechungen, habe viele Menschen und Sachen zu versorgen. Ich Sorge mich, bin anerkannt, entspreche den Erwartungen meines Umkreises. Ich verdiene dabei viel und habe keine Zeit. Das Glück winkt von sehr ferne. Die Gier, die Leidenschaft und die Lust haben sich verzogen. Die Lust meines Herzens hat sich aus dem Staub gemacht. Ich bin weiter sehr geschäftig, fleißig, arbeitsam. Ich habe viele Aufgaben, in denen ich aufgehe. Aber ich gebe mich auf, nicht hin. Ich telefoniere weiter, telefaxe, visualisiere, kommuniziere.

Flexibel erfülle ich jede Erwartung. Alles läuft "munter träge" weiter. Ich verfolge die alten Muster und suche Endlösungen, maximale Antworten, Schwarzweißbilder, alle bringen Scheinsicherheiten, grausame Verhärtungen. Ich gebrauche die Sprache der Besprechungen, Konferenzen, Diskussionen. Ich habe die Sprache des Standes und Berufes, meiner Arbeitsstelle und meiner Familie. Ich rechtfertige mich und mein Tun

dauert. Ich spreche und sage wenig aus. Ich frage und zweifle aber ziehe keine Konsequenzen, nehme mir viel vor, und es bleibt dabei alles beim Alten. Aber meine Unruhe wächst, meine Sehnsucht wächst. Meine Ruhe ist hin. Ich beginne langsam zu lieben, zu leben, Glück zu schmecken.

Einmal Ruhe, einmal Stille, Entspannung! Muße wird zum außerirdischen Himmel der illusionären Erwartung. Hoffnungslos suchen wir ihn zu erhaschen. Dies gelobte Land schrumpft zu einem abstrakten ausdehnungslosen Punkt ein. Ich träume vom Faulenzen im Fleiß, ich wünsche das Sichttreibenlassen in Pflichten, Arbeiten.

Ich singe, male, dichte ohne Realität, meine Phantasie ist unregsam, unwegsam. Ich fliehe ins ordentliche erwartete Leben, in alte Muster und verbiete mir zu fliegen, zu schwimmen, zu schweben. Ich überlebe die Spanne meines Seins und vergesse zu leben. Ich bin sehr geschäftig.

### Ununterbrochen unterwegs

Ich hüte mich, Sinn ohne die Erfahrung des Sinnlosen erreichen zu wollen. Hüte du dich auch vor dem vorschnellen, zudiktierten Sinn. Ich hüte mich vor Erschütterung ohne Reflexion, vor Erleben ohne Besinnung. Du hütest dich auch vor Erfahrung ohne Vernunft. Ich hüte mich vor Aussagen ohne Erleben, vor Inhalt ohne Form, vor Form ohne Botschaft. Du hütest dich auch auf dem selben Weg davor.

Weiter immer weiter unterwegs: Ich hüte mich vor dem Erbe ohne Verstehen, vor dem Überlieferten ohne Verbundenheit. Hüte du dich mit mir davor. Ich hüte mich vor einem Verstehen ohne Unverstehen und ohne Mißverstehen, du hüte dich auch davor, schon am Anfang das Ziel des Verstehens zu

wollen. Ich hüte mich, ohne Irren, Wirren auf den Weg zu kommen. Du hütest dich vor den Verteufelungen des Irren, des Wirren, denn nur verwirrt trittst du vor Gott selber.

Unterwegs hüte ich mich vor Gefühlem ohne Ausdruck, vor Ausdruck ohne Gefühl. Hüte dich auch, wir lernen zusammen, uns zu hüten und zu stärken. Ich hüte mich vor Spiel ohne Schau, vor Schau ohne Spiel. Hüte dich auch, behütet sind wir dann. Ich hüte mich vor Lust ohne Anstrengung, vor Last ohne Lust, vor Kampf ohne Gnade. Komm, hüte du dich auch davor, dann geben wir uns gegenseitig Hut.

Unterwegs möchte ich gerne selber mich dabei haben: Beim Lebenlernen hüte ich mich vor Abstraktionen ohne Sinnlichkeit, ohne Augenschein und Augenspiel, hüte ich mich vor Bild ohne Worte vor Wort ohne Bilder. Ich möchte unterwegs den Verstand nicht verlieren, die Sinne gebrauchen, den Winken des Herzens folgen, Zeichen beachten, mir selber folgen.

Wenn ich unterwegs bin, bin ich gespannt und gesammelt, lerne, lerne, wenn ich unterwegs bin, seh' ich mich mit Haus, Baum, Bahn, - hüte ich mich vor all meinen Blicken, denen ich keinen zweiten Blick nachsende, - ohne diesen Blick der Frage, des Zweifels und

einer seltsamen Aufmerksamkeit. Wenn ich unterwegs bin, möchte ich mich selbst dabei haben, in meinem Lernen und nicht an so vielem vorbeigehen ohne Selbstverknüpfung, ohne Gegenwärtigkeit.

Wenn du wirklich unterwegs bist,  
lerne, dich zu hüten vor vergifteten Träumen,  
lerne, dich zu hüten vor all den Blicken  
ohne den zweiten Blick nachzuwerfen,  
ohne achtsame Aufmerksamkeit,  
ohne Selbstverknüpfung.

Hüte dich vor allen Abstraktionen  
ohne Sinnlichkeit.

Vor Bild ohne Wort,  
vor Wort ohne Bild.

Vor Gefühl ohne Ausdruck,  
vor Ausdruck ohne Gefühl.

Vor Spiel ohne Ausdruck,  
vor Lust ohne Anstrengung,

vor Last ohne Lust,

vor Kampf ohne Gnade,  
vor Geschenk ohne Erwerb.

Vor Erbe ohne Verstehen,  
vor Verstehen ohne Unverstehen,  
vor Sinn ohne Sinnloses.

Vor Erschütterung ohne Reflexion,  
vor Aussage ohne Erleben,  
vor Inhalt ohne Formung,  
vor Form ohne Botschaft.

Die, die alles hinnehmen - und die alles hinnehmen und benörgeln, die sich alles nehmen und immer unzufrieden sind, die alles haben und undankbar sind . . . .

Ja, diese Undankbarkeit!

Dieses Nichteinsehen, wie privilegiert, beschenkt, verwöhnt wir sind, und dies gegenüber so vielen Hungernden, Kranken, Elenden! Und doch ist im Land wenig Anerkennung, wenig Dankbarkeit.

Es gibt Menschen, die haben fast alles, es geht ihnen fast zu gut, sie haben Sicherheit und eine gewisse Achtung in ihrer Umwelt, keine überaus großen Sorgen, keine schlimmen Probleme - aber sie sehen auf das, was ihnen fehlt, mangelt, auf Beschwerden, auf die paar Niederlagen, aufs Versagen und auf Mängel außen und innen. Sie können im Verhältnis 1 zu 1000 mit nachtwandlerischer Sicherheit das Negative, das Traurige und Belastende herausfinden und lassen sich fixieren vom Negativen, von Fehlern und von Enttäuschungen.

Es gibt Menschen, die leben so belastet, eingeengt, versorgt, daß sie stets meinen, daß eine Lage im Leben so ist, wie sie eben ist und sie diese Lage, Vorstellung und Bewertung in eins zementiert erleben.

Es kann nicht anders sein, es ist das Leben, so wie es ist, und andere Möglichkeiten werden nicht als Möglichkeiten aufgenommen, man lebt, wie man lebt - und da ist alles schlecht, garstig, unangenehm, und so entsteht das Bild vom Leben als einem verletzenden, beleidigenden Schaden.

Die Verneiner, Entwerter, Verdreher, die auf Negatives im Leben programmierten und sich fixiert-dünkenden Menschen, die daran festhalten und klagen, anklagen, kritisieren, nörgeln, meckern - und es gibt ja viele Gelegenheiten in dieser Welt dazu, - aber daß sie selbst davon so ganz und gar dominiert werden, so fixiert in ihrer negativen Einstellung - das verhindert Leben. Bei ihnen scheint das vorprogrammiert, es steht für sie fest, daß all dies ihr Inneres, ihre Gefühle und Gedanken bestimmt und sie nicht anders leben können.

Wir lernen unseren Weg

Dabei rennen wir nicht ins offene Messer der Macht, hüten uns vor den Erwartungen anderer, verlassen den breiten Weg und gehen unterwegs unseren Kräften, Stärken nach.

Der Genuß erlaubt dir, deine Gefühle zu entdecken und zuzulassen. Deine Genußfähigkeit eröffnet dir nicht nur die äußere Welt, sondern auch die innere der Nerven, Geschmackspapillen, des Tastsinns und der Gefühle.

Alles rührt mich an: ich genieße die Erde und dich!

*Freude wird das Kriterium für uns alle* bei allen Tugenden, Gefühlen, Erkenntnissen, die wir in uns hegen. Ohne Freude, Lust, Genuß wird alles schal, und wir sind zu träge und lau, um Gott zu loben und ihm zu danken. Die Freude ist das Kriterium, dafür, daß wir der Forderung Gottes: 'alles *im Herzen zu tun*', *Genüge* tun. Nicht das Leben an sich reißen, ist eine Krankheit, an der wir angstvoll . Sich nicht Liebe schenken zu lassen, macht unfähig, Liebe zu geben. Sich nicht den anderen zu greifen, heißt auch, ihn nicht lassen zu können. Mein Selbst an mich reißen, mein Selbst ergreifen, als Leben, mein Herz be-greifen, und begreifen, daß ich geliebt bin!

Den Himmel an mich reißen zu dürfen, gehört zur Gunst, die mir verliehen wurde. Ich greife mir die Lust des Himmels.

Schmecken wir den Himmel, den wir an uns reißen dürfen! Wir sind hingerissen von der Erde Leben und erschüttert von der Erde Verderben und Sterben. Noch der Geschmack des Leichengiftes unserer Erde ist besser als die Erfahrung des bösen Mordens und Kriegens.

Im Spiegel sehe ich mich und schmecke den Himmel und die Erde zugleich. Nur wenn ich nichts schmecke, weiß ich mich in der Hölle. Ohne Geschmack des Lebens, getrennt von Liebe, lebe ich in der Sünde, in der Welt gleichgültiger Bosheit.

Wenn ich staunen darf, kann ich danken.  
Wenn ich dankbar bin, kann ich genießen.  
Wenn ich genieße, öffne ich mich dem Leben.  
Wenn ich lebe, und eigene Erfahrungen habe,  
überrascht mich Neues,  
bereichert mich Altes,  
erlebe ich Vielfalt,  
erhebe mich ins fremde Sein.

"Die aber, die diese Wahrheiten klar schauen, werden die Größe der Macht der Natur in dieser zweifachen Unendlichkeit (nach außen und nach innen), die uns rings auf allen Gebieten umgibt, bewundern können, und aus dieser Betrachtung aller Wunder *werden sie lernen, sich selbst zu erkennen, da* sie sich an einem Ort zwischen einem Unendlichen (Gott-Ichpunkt) und einem Nichts der Ausdehnung, einem Unendlichen und einem Nichts der Zahl, einem Unendlichen (homo- veri- tatis mathematica) und einem Nichts der Bewegung, einem Unendlichen (quantitas-qualitas) und einem Nichts der Zeit schauen, woran man lernen kann, seinen wahren Wert zu schätzen . . . (Blaise Pascal)

Pascal war ein Mensch, dessen Widersprüche offenbar sind. Er war Mathematiker und Mystiker - und ein Mensch, der mönchisch gelebt hat. Seine innere Zwiespältigkeit fand erst gegen Ende seines Lebens die höhere Einheit.

"Demütige dich, ohnmächtige Vernunft", schreibt er am Schlusse seines Lebens, das so reich an Erkenntnis und Fehlschlag ist, "schweige still, törichte Natur, begreife: *Der Mensch übersteigt unendlich den Menschen*" (Pascal) . . .

. . . wenn er ein Lernender, immer Wachsender ist.

"Herz, du größtes Geschenk, der dich gab, der nimmt dich auch wieder! -Laß dich nie bereden, dem Herzen entgegen zu handeln!" (Johann Kaspar Lavater)

Und wie oft lassen wir uns bereden und anwerben, den Erwartungen schal zu folgen, dem Herzen entgegen zu lernen, zu denken und zu handeln.

Das ist ein Such-Lernen, das vom Herzen kommt

- sich ins Herz wendet und auf ein Herz trifft. Solch ein Lernen ist vernünftig, ist selbstentfaltend und wider die Mächte, widerspenstig und kraftvoll frei.

Diese Herzerfahrung des Geistes, diese Selbsterfahrung Gottes steht immer und immer vor und in allen Dokumenten, Dogmen, Inhalten, Bräuchen, Riten, Gebeten, Meditationen, Gottes- und Nächstendiensten! Vor allem das Göttliche und das Geheimnis Christi selbst erleben, aufnehmen ins bebende Herz, erfahren mit Nerven, Gehirn und Geschlecht, diese Erfahrung geht nur über die Wirklichkeit des Gemüts, des Herzens und des Ich-Selbst.

Erlebst du Enge und Angst,  
weißt du Weite und Kraft zu schätzen.  
Läßt du Erfahrung des Sterbens,  
des Verlassens und Vergehens zu,  
wirst du Leben bejahen und mehren.  
Versuche, dich nicht abzuschotten  
vor dem Absurden,  
denn dann gelangst du nie zum Sinn.  
Schotte dich nicht ab von Freude, Lust und Spaß,  
ansonsten bleibst du nur am Negativen,  
Frustrierenden, Leidvollen hängen  
und das ganz in Ressentiment.  
Das Ganze ist meist  
ein Zusammenfall der Gegensätze:  
Conditia oppositorum.

Das Glücken unseres Weges

Die Tiefe des Glücks kommt oft aus der Erfahrung des Unglücks.

Die Tiefe des Unglücks kommt aus dem Erleben des Glücks.

Die Tiefe meiner Sinn-Erfahrung kommt aus Erfahrungen der Sinnlosigkeit. Die Tiefe schrecklicher Absurdität kommt aus den Erlebnisweisen des Häßlichen.

Die Tiefe des Erlebens der Häßlichkeit kommt aus dem Erfahren des Schönen. Das Erfahren der Lust und des Genusses hängt am Erleben der Unlust. Wer sich gegen das gefährlich Schreckliche und Negativdefinierte abschottet, gewinnt nicht das Positive und Wunderbare.

Die Lust und die Anstrengung, von mir selbst gewählt

- gewollt, bedacht, - ich selbst bin der Genuß, ich selbst bin die Anstrengung in einem, und ich bringe sie nicht auseinander, denn die eine Leidenschaft des Lebens hält sie in eins. Einatmen fordert Ausatmen, Ausatmen fordert das Einatmen. Halten wir inne, verneinen eins, so ersticken wir.

So ist es auch mit Genuß und Anstrengung.

Daß der Mensch sein Leben genießt und es intensivieren kann, daß er Freude macht, daß er Pflicht, Aufgabe erfüllt, daß er anerkannt und belohnt wird, daß er manchmal den Geschmack von Fülle zu kosten vermag, beruht auf seiner Fähigkeit, sich selbstbewußt und wach und gestaltbar im Leben zu erfahren.

Zu jedem Glück des Menschen gehört sein Bewußtsein

- ich bin es, der . . . , zu seinem "sich bewußt sein" der Geschehen gehört dieses wache Bewußtsein, daß er sich selbst erfahren darf.

Dem Menschen wird zu allen Zeiten, in allen Kulturen Glück versprochen. Er sucht dies auch in vielen, vielen Formen von Wohlbefinden, Gerechtigkeit und Seligkeit. Es gibt kaum etwas so Vielfältiges wie die Formen des Glücks. Wenn Vielfalt und Reichtum der Formen ein Evolutionsreifestadium ist, ist das Glück der menschlichen Wesen eine solche Markierung. So sehr Glück von handfesten Geschehnissen, Substanzen, Vorstellungen, Geld und Macht abhängt, so sehr ist es ein Bedeutungs- und Zeichengebungsakt, d.h. der Mensch *macht* erneut sein Glück.

*Es ist so wenig wahres Vergnügen in der Welt,*

*und doch haben wir so wenig Eifer für den "Himmel", wo wir alle unsere unvergängliche Glückseligkeit finden werden. (Oberlin)*

Wenn in der "Welt" so wenig wahres Vergnügen auf uns wartet, was hindert uns, das Vergnügen im "Himmel" unseres Herzens, unseres Selbst zu suchen, zu lernen, zu leben? Der Genuß erwächst aus mir selbst, nur dieses kann ich im Herzen lernen. Er ist oft dem Konsum entgegengesetzt, er ist oft dem Geld gegenüber widerspenstig.

*Oh, du wenig bekannte, du beste aller Freuden hinieden: Menschenfreude, du Seligkeit Gottes! Was ist Freundschaft anderes als Menschenfreude? Freund, was anderes als Erfreuendes? Wenn ein Herz, eine Seele, ein Gebet, eine Empfindung, eine Wahrheit, eine Tugend die höchste Wahrheit und Liebe ausmacht! (J. K. Lavater)*

Das ist die Aufgabe, *sich freuen zu lernen*,  
so lange im Leben zu suchen,  
bis es leicht wird, *sich freuen zu lernen*.  
Ich lerne, das Erfreuende zu finden.  
Ich lerne, das Komische zu entdecken.  
Glück ist, wenn der Mensch gelingt,  
wenn ihm etwas gelingt,  
wenn er Ziele erreicht  
und einen Weg geht.  
Glück ist, wenn er etwas schafft,  
das nützlich ist.  
Glück ist, wenn er Wohlbefinden lebt,  
wenn er unabhängig sich spürt.  
Glück ist, wenn er Sicherheit,  
Anerkennung, Prestige hat.  
Glück ist jedes erhebende Gefühl  
und jede Vertiefung,  
*Vermehrung von Leben.*

Existentielles, selbstreflexives Lernen

Ein gutes, selbstbestimmtes, frohes Lernen

endet immer wieder bei sich selber. - Es ist Lernen des Lernens und des Lernenden. Jedes Sachlernen, jedes gegenständliche Lernen endet, wenn es nur weit genug getrieben wird, im Lernen der Fragen nach dem Lernenden selbst, endet in den Zweifeln am Lernenden

selbst, endet im Stolz und in der Würde des selbstvoranschreitenden Lernalers. Er lernt sich in seinen inneren Himmel. Er wird gezwungen, seine innere Hölle zu erlernen. Er lernt zu rebellieren und zu leben!

"Wenn du die Existenz deines Fehlers oder Irrtums leugnest, wird er seinen Halt über dich verstärken. Wenn du ihn erkennst, wird dein Bewußtsein ihn zerstören. Wer dies zurückweist, wird nie den Eingang zum Tempel kennen." (de Lubicz)

Ich darf keine Schwächen, Fehler, Irrtümer, Verkehrtheiten, Befangenheiten leugnen - sonst gewinnen sie Macht über mich. Ich will sie erkennen lernen, diagnostizieren lernen, und indem ich sie als Lernobjekte betrachte, relativiere ich sie, begegne ich ihnen tolerant und verändernd zugleich.

### Die Kunst, sein Selbst zu erlernen

- ist von komplexem Aufbau: sie will den Sachen, Geschehnissen, den Systemen, Ideen, den sozialen und kulturellen Erfordernissen und Identifikationen gerecht werden, will sie anerkennen und an ihre relativen Orte stellen. Das verlangt eine starke integrative Fähigkeit. Das Lernen eines Integral, das so viele Ordnungen, Systeme, Gefüge umfaßt, verlangt nicht nur Durchsicht und Einsicht, sondern auch jenes geduldige Wachsen, das am Anfang durch eine naive Frustration gekennzeichnet ist. Das Integral-Lernen beginnt in Angst und Verwirrung vor der Komplexität und dringt langsam in eine Klarheit vor.

### Die Einbeziehung des Ich durch reflexives Lernen

- durch Fragen und Zweifeln entwickelt sich zur Reflexion des Lernens selbst. Es wird die Relation zwischen Ich-Selbst und dem Lernprozeß selbst in den Lernprozeß hineingenommen. Dieses Lernen wird eine Grundbedingung gerade aller therapeutischen, selbsttherapeutischen und meditativ-spirituellen Prozesse. Ohne existentielles Lernen keine Therapie, keine Wandlung, keine spirituelle Selbstausslotung. Betreibt einer Therapie und Spiritualität ohne dieses Lernen, bleibt sie "objektiv-distanziert", schal, und es geht nur um Bildung und Information ohne Wert für die Person. Es gibt kein existentiell-reflexives Lernen, ohne daß es Lerninhalte sachlich rational, inhaltlich-gegenständlich umfaßt. Das Entscheidende bei solchem Lernen ist, daß es sich im Lernprozeß

nach dem Ich richtet und nie "selbst-vergessen" "nur objektiv" sich ausrichtet. Von der Frage der Motivation, des Interesses, der Bedürftigkeit bis zu dem Wunsch und der Bedeutung verläßt sich das Lernen auf die Lage und Horizonte der jeweiligen Iche und deren Stufen. Vom Ego bis zum Es fragendes Selbst, vom "Vorurteils-Wir" bis zum "Liebes-Wir".

Existentielles Lernen mag, wenn es über das Ich und das herkömmliche Wir hinausgeht, auf einen tieferen Grund gehen und in spiritueller Weise nach dem Selbst fragen und es zu entfalten versuchen. Dabei ist es wichtig, im Sinn zu behalten, daß nicht das 'Was' des Lernens dies entscheidet, sondern 'wie' das Lernen reflexiv auf Ich, Es, Selbst und aufs Lernen selbst eingeht. Dies kann mit allen Lerninhalten geschehen.

Existentielles Lernen zeichnet sich dadurch aus

- daß es ein Lernen ist, das das Subjekt nicht vergißt und nicht das Lernen selbst. Das Subjekt lernt unter Einbeziehung seiner Ich-Identität, seines sozialen Ichs, seiner kulturellen Identität. Dieses Lernen nimmt Rücksicht aufs Ego und auf die Gruppe der Lernenden. Es stellt sich den Fragen nach dem Nutzen des Lernens für das Ich, nach dem Vorankommen des Subjekts.

An einem Punkt ernsthaften und redlichen existentiellen Lernens sagen wir uns, daß "ein gewisser Teil Torheit" aus uns herausging. Wir können uns "nicht mehr so redlich täuschen, wie wir es zuvor getan haben, wir haben nun von der Wahrheit gekostet." (Ouspensky)

Auf dem Weg eines Lernpilgers heißt es: "Täglich laufen wir die ganze Zeit davon, um zu vermeiden, unserem wahren Selbst ins Angesicht schauen zu müssen, und wir verpfänden die Wahrheit für Nichtigkeiten." (Weg eines Pilgers)

Existentielles Lernen ist konkret

und nicht abstrakt abgehoben. Es ist für dich, das nützlich Brauchbare. Dieses für dich selbst nützliche Lernen ist auch das nützliche Lernen für das Du, für "Er, Sie, Es" und für das "Wir". Es ist einsichtiges Lernen mit der Logik der Liebe.

Dieses ganzheitliche Lernen

ist eines für und aus der Liebe,  
für und aus der Heilung,  
für und aus dem Zauber,  
für und aus der Kraft!

Verbunden mit den anderen Lernarten

- ist es allen anderen überlegen. Es ist ganzheitlich und versucht, alles zu verknüpfen. Dieses Lernen konnte der Mensch schon immer und hat es oft erreicht. Aber selten durfte eine Gruppe oder Gesellschaft dieses Lernen systematisch erfinden und entfalten oder gar anwenden. Viele Menschen arbeiten daran, aber in den Institutionen der Macht war es oft verboten.

## Kraft und Energie meint dieses Lernen

Es entscheidet über Kraftgewinn, Energieverlust, über Energieblockade und Kräftefluß. Das ist die Wirkung im Lernen von Lebensmut, Akzeptanz, Wagniswillen, Lustbejahung. Solch ein Lernen entscheidet, ob das Subjekt leben kann, oder ob es sich sein Leben lang vom Leben in der vollen Erfahrung getrennt fühlt.

## Heilung und Heil meint dieses Lernen

Es ist die Grundlage von Therapie, Pädagogik und von allen Hilfen für den Menschen.

Zauber und Schönheit meint dieses Lernen. Es ist Grundlage aller Künste, Rituale, Verzauberungen. Verbundenheit und Teilhabe meint es und es entdeckt das Selbst und damit die Basis menschlicher Verbundenheit. Es schafft Vertiefung und Verlebendigung der Solidarität mit Erde, Pflanzen, Tieren, mit Materie und Kosmos.

*Der Gewinn dieses Bewußtseins ist nichts anderes als Spiritualität.*

## Existentielles Lernen wurzelt im archaisch-mythischen Sein

- des Menschen - auch heute. Es mündet in die Nachfolge der Weisheit der Weisen. Es knüpft an all die mythischen Restbestände heute an und glaubt an die "Ermächtigung" des befreiten Selbst. Es ist "in sich versunkene Transzendenz", es transzendiert sich selbst im eigenen Selbst. Nirgendwo sonst gibt es Transzendenz als im eigenen Herzen.

Existentielles Lernen ist alles Lernen, Fühlen, Denken, Entscheiden, Tun, das sich selbst als Lernen und als Lernenden nicht ausläßt. Es nimmt den Lernprozeß in die Reflexion und das Subjekt als A und O, als Ausgang und Ziel. Es nimmt die "Welt", wie sie ist, und sich auch und kümmert sich um Kraft, Heilung, Zauber und Verbundenheit in ihr. Dies setzt Selbstlernen wider alle Erwartungen und Verpflichtungen voraus. Es sucht Räume der Kraft, Situationen der Anforderungen, Zeiten der Herausforderung und weiß sich als suchendes, zweifelndes, kämpfendes Lernen. Dieses Lernen müht sich und ist bereit, Geschenke und "Belohnungen" entgegenzunehmen. Es bringt Kraft, auch weil es die Schwächen akzeptiert und toleriert. Es wird nicht entmutigt von Zerrissenheit, Widersprüchlichkeit und Niederlagen. Es lernt und lehrt, damit umzugehen. Existentielles Lernen läßt die Wirklichkeit meines

Herzens und Werdens nicht aus.

Es ist ein konzentriertes, versunkenes Lernen

- ohne Zerstreungen und ohne vorgegebene Erwartungen und Verzweckungen. Die Schalen von Verwirrung, Irrtum, Durcheinander hat es zeitlebens an sich. Die Eindeutigkeit der Ratio hat es nicht. Die Mehrdeutigkeit von "voller" Erfahrung wie in religiösen, künstlerischen Bereichen oder in der Liebe erregt und verwirrt nicht nur, sondern mobilisiert die Energien. Changierend fordert die Vieldeutigkeit der Lebensprozesse das Ich auf, selber Deutung, Sinnggebung in die Hand zu nehmen. Das Ich wird Bedeutungsverleiher im existentiellen Lernen, das immer Bedeutungslernen wird. Denn du bist es, der der Welt, dem Leben, dem Lernen im neuen Lernen Bedeutung verleiht. Erwarten dürfen wir nicht, daß erkennendes oder technisches Lernen von selbst Bedeutung gebe. Nein, dieser Akt ist existentiell immer neu zu vollziehen als Erfindung, Behauptung und widerstehendes Festhalten.

Der Mensch verdirbt sich sein Leben und  
Glüt @ @ † @<sup>3</sup> † @ @ † @@ " @É  
@ @@ <sup>3</sup> @<sup>3</sup> † @ " <sup>3</sup> @é <sup>3</sup>  
" @@<sup>3</sup> † @@ @êûlsen und Formeln der  
Bewertung und Präferenz. "Reines" Tun gibt es nicht, es ist stets präformiert durch Bedeutung, durch angelebte Gefühle, die eine Präferenz in sich tragen.

Wenn ich Gefühle, Bedeutungsgebung umlerne

- neu ins Selbst lerne, ist das eine stärkere Seinsbehauptung oder Verhaltensänderung als ein Lernen, das nur der Konditionierung dient. Solches Lernen ist auch nicht existentiell tief genug, um ans Selbst-Lernen zu rühren. Existentielles Lernen ist immer Bedeutungslernen: Bedeutungserfindung, Bedeutungverleihung stehen im Mittelpunkt des Lernens, das aufs Subjekt zurückreflektiert.

Eins ist zu beachten dabei: Existentielles Selbstlernen auf sich selbst bezogen, für sich selbst vollzogen, in sich selbst eingezogen, wird abgehoben, unreal für Erkenntnis und Befreiung. Es ist in Verbindung im Schichtenaufbau des Lernens mit rationalen,

emotionalen, somatischen Lernarten eingefaltet und gewinnt Lebensfülle durch diese Wirklichkeitserkenntnis. Allein ohne die "unteren" Schichten des Lernens wird es verblasen, trügerisch, illusionär. Es wird selber abstrakt und scheinobjektiv und zuletzt von der Realität - auch der des Selbst - getrennt.

### Das Verstandeslernen der gegenständlichen Erfassung

- wird ebenfalls schal und leer für das Subjekt, wenn es nicht ins existentielle Lernen mündet. Das Problem der Schulen, Wissenschaften, dogmatischen Religionen ist, daß sie das Lernen der Selbsterfahrung nicht dabei haben. Das große Problem des Selbstlernens ist oft, daß es abgehoben von anderen Lernprozessen abläuft und leer bleibt.

Existentielles Selbstlernen verlangt nach allem Lernen, nach allen Prozessen und Organen des Lernens. Es will sie weiterführen mit Herz und Kopf, mit Gefühl und Verstand, Körperlichkeit und Beweglichkeit. Insofern ist dieses Lernen, das sich auf alle anderen Lernarten bezieht und alle Trägerprozesse umfaßt, ein komplexes, schwieriges, sog. "ganzheitliches" Lernen.

Es ist nie schlicht vorhanden und immer erst zu dem zu machen, was es scheinbar ist. Es ist immer zu vollziehen. Es ist mehr Weg als Ziel, es ist mehr Anfang als Ende, es ist mehr Zwielficht als Erleuchtung. Es adelt Last und Zweifel, es macht den Kampf sinnvoll und die Harmonie nicht trügerisch.

### Existentielles Lernen ist ein für die Existenz nützlich

- für eine reale, eigentliche Erfahrung aufbauendes Lernen. Wir lernen, müssen sehr viel lernen, so viele Informationen aufnehmen, so Vieles verarbeiten und in Zusammenhänge bringen. Erlernen von Sachen, Sachzusammenhängen, Sachnotwendigkeiten ist lebensnotwendig. Lernen, wissen, speichern, verarbeiten dürfen wir. Alle Gehirnprozesse sind Lernprozesse. Sie können den Organismus, die Glieder, Bewegungen, Verhaltensweisen, Nerven, Blutkreislauf betreffen. Wir lernen, damit umzugehen. Sie können Gefühle, Träume, Phantasien, Spiele, Simulationen als Lerninhalte transportieren. Die Lernprodukte sind Wissen, Gedächtnis, logisches Denken, Verknüpfen, Verbinden, Entdecken und Erfinden. Sie betreffen Intentionen, Innovationen, Spontanität.

Existentielles Lernen wollen wir jedes Lernen nennen, das sich nicht nur auf Objekte, Gegenstände, Sachen, Prozesse bezieht, sondern sich immer rückbezieht aufs spürende, sinnliche, denkende, lernende Subjekt. Es ist das Lernen, das nach dem Subjekt fragt: vorher, zwischendurch, nachher. Es ist das Lernen, das eine Verbindung von allem Erlernen mit dem Ich schafft.

Es ist Lernen, das versucht, reflexiv immer auch das betreffende Individuum hinzuzunehmen. Es ist nicht das geradlinig vom Subjekt abgewandte Lernen, sondern ein auf Sache und Subjekt gedrehtes Lernen.

Es muß sich nicht nur aufs Subjekt und Ich-Individuum beziehen, sondern auf das zugrundeliegende Selbst.

Letzten Endes meint existentielles Lernen immer neu Selbst-Lernen: suchend, zweifelnd, der Flamme zugewandt. Hier gewinnt es endgültig die Ebene des Wesentlichen (Essentiellen), das zu Entscheidungen für die Person trägt. Es will, daß das Subjekt Anfang und Ende des Lernens ist, der neugierige Nutznießer freien Lernens. Er ist ein Selbst, das sich im existentiellen Lernen konstituiert.

#### Existentielles Selbst-Lernen ist initiatives Lernen

- für Heilung und Heil und die Ermöglichungs-Basis aller Therapien. Aus der wird die Selbsttherapie aller Religionen und Künste. Wir können sie uns als die oberste Schicht des Lernens vorstellen. Sie setzt die anderen Lernschichten voraus und überformt sie.

Objektlernen, Prozeßlernen, Zusammenhangelernen, wissenschaftliches Lernen, künstlerisches Lernen, System-Lernen und selbstredend alles Lernen für den Alltag, die Gesellschaft, Wirtschaft, Politik usw. braucht das existentielle Lernen.

Es ist so zu sehen, daß alle Arten von Lernen freundlicher, nützlicher, humaner werden, wenn sie mit dem existentiellen Selbstlernen in Verbindung stehen. Das Lernen muß das Subjekt integrieren. Bei allem Lernen bleibt die Humanität auf der Strecke, wenn es rein "objektiv" informativ bleibt. Dann erst wird das Lernen wichtig und nutzbar fürs Eigene und für das eigene Leben, wenn es in die Frage nach sich selbst "verdreht" ist. Damit ich Wissen, Methoden, Techniken aller Art nützlich für mich anwenden kann, muß ich wissen, wie, wann, wo, warum existentielles Selbstlernen möglich ist.

So verlangt alles Lernen nach dem Selbst-Lernen, und alles existentielle Selbstlernen fordert Alltags-, Ratio-Analyse-Lernen.

Lernende, einmal gewesen

- vergessen, auf die Beute gesetzt, Beute verdorben, setzt doch die Scheuklappen wieder auf, sie stehen euch so gut!

Das ist Vermittlung der Unweisheit und es ist Formalismus des Unlauteren. Es ist noch nicht einmal Wissen, keine Sachlichkeit, es scheppert nur der Sprechwagen, weil er drei Räder verloren hat.

Oh, wie können Universitätsprofessoren, Hochschullehrer, Privatdozenten und Assistenten Dummköpfe werden, wenn sie nicht mehr lernen und die Scheuklappen aufsetzen und den dümmsten Ideologien und Vorurteilen verfallen. Munter geht der Geist damit unter, und er erinnert sich, einmal gelernt zu haben. Er ist schon nicht mehr zu sehen, nur ein paar Blasen:

Weisheit in Hochschulen, "welch unerhört gescheite, paradoxe Formulierung!" Selten gibt es treffende Aussagen und Denkaufweise, Denkzeugnisse. Auf Weisheit verzichten, es gibt nur Gesinnung. Auf Wissen verzichten, es bleiben genug halb verdaute Informationen ohne Kontext.

Solch trauriges Schicksal erwartet jeden, auch die Gescheitesten unter uns, wenn sie nicht allseitig, allperspektivisch ihr Leben lang lernen.

Glück, Genuß und Dank im Lernen  
Versenkung und Seligkeit liegen nahe beieinander  
Wenn ich achtsam empfangen,  
wenn ich achtsam bearbeite,  
wenn ich achtsam liebe,  
genieße ich auf dem Weg der Vollkommenheit.

Der achtsam versunkene Handwerker, Liebhaber und Denker oder Künstler ist des Lebensgenusses voll. Der tiefversunkene Genuß ist der beste und schönste Bote der Seligkeit. Der Boote hat einen nur kurzen Weg zwischen Achtsamkeit und Seligkeit. Unkonzentriert, nebenbei und unachtsam liebt, arbeitet, kauft der entfremdete Produzent und Konsument. Ein gesellschaftlich herrschender Allesfresser, Allesnehmer, ein satter und unachtsamer Spießler und träger Aussteiger.

Genuß bringt die eine Welt

- das eine Leben ins Herz aller. Die meditativ-kontemplative Versenkung ist unserem Genußerleben verwandt, - intensiver, versunkener vielleicht, tiefere Leere ahnend, Empfängnisbereitschaft und Wegstrapazen bejahend. Disziplin und Weganstrengung gehören zum seligen Genuß. Tiefere Seligkeit und unser Genuß erreichen den Himmel in uns. Sie gehen auch durch Unseligkeit. Soll unser Liebesgenuß, unser Schönheitsgenuß, unser Wahrheitssuchegenuß wirklich versunken erschüttern, soll er uns anrühren im Herzen und unser Selbst ausschälen, dann bleibt Genuß, Seligkeit und Versenkung immer Besinnung und Meditation als genußvolles Fühlen, Denken, Anschauen. Jeder Genuß des Herzens und der Sinne ist versunkene Meditation. So tief wirkt das Leben in Meditation und Kontemplation, und der Gott Eros wirkt überall, wo er Einlaß findet.

## Genuß und Dank

Wenn ich so recht etwas und mich selbst genieße, dann werde ich -  
gestrandet am Leben - auch doch Leben mitteilend, Fleisch werden  
wie *Er* im Geheimnis der Inkarnation.

Jeder Genuß wird Danksagung.

Genuß ist Dank an die Pflanzen, Tiere und Dinge.

Wer mich genießt, sagt 'ja' zu mir selbst  
und Dank für mein Sein.

Wer den Sand genießt, dankt dem Sand.

Wer Wasser genießt, labt sich am Wasser.

Wer Fleisch genießt, dankt der Seele.

Wer die feinen Würzelchen genießt,  
die uns an Erde, Wasser, Feuer, Luft binden,  
dankt den Elementen.

Die Seligen aller Zeiten sind Genießer und Danksager.

Wer sich nicht genießt, wird allen ungenießbar

Wer sich verehrt, vergibt sich leichter. Verlorene, die sich verneinen,  
zerschellen an verlassenen Gestaden. Versessene blühen leichter  
auf. Laßt uns besessen Stand halten vor des Vergangenen  
Vergeblichkeit. Deine Begeisterung löst dir die schweren Ketten der  
blöden Alltäglichkeiten, der Gefängnisse und Anstalten.

Komm, Eros in mich! Wer sich liebt, beginnt andere zu verehren.  
Wer sich nicht stets sorgt und geschäftig versauert, kann sich und  
andere immer mehr genießen. Der wahre Weg des Genusses ist der  
Tribut der Seligkeit. Wer nicht achtlos das Seiende, die anderen, die  
Schönheiten nimmt und ausplündert, erlebt Ahnungen versunkenen  
Genusses.

Der wirkliche Genuß ebnet der Seligkeit Ankunft.

Unser Konsum alltäglich ist Zoll achtloser Vergeßlichkeit.

Genuß des Anblicks, Genuß des Anhörens,  
der Aussprache, Ansatz Genuß,

Genuß, im Tastsinn erworben,

Genuß durch die Nase vermittelt,

Genuß des Schmeckens der Köstlichkeiten.  
Genuß der Ganzheit im Herzen aller Sinne: die Liebe.

Hab keine Angst, du entdeckst doch nur deine eigene Wirklichkeit, egal, wie sie dir schmeckt. Ohne sie, ihre Erkenntnis und Akzeptierung gibt es keinen Anfang des Lernweges.

Wer Spaß am Lernen hat, ist reich beschenkt

Wer neugierig ist, ist begnadet. Wer Lust an eigener Erfahrung hat, ist talentiert. Wer Sinn hat, sich auszudrücken, in Wort und Weise, Klang und Bild wird frei.

Hab doch Spaß an kleinen, ganz kleinen Entdeckungen, Erforschungen im Alltag, an Sportleistungen, Wettbewerben des Sichmessens und Sich-Einbringens auch in starren Institutionen.

Hab doch Spaß an abenteuerlich fremden, unbekanntem Wortlandschaften, fremden Bilderwelten, Naturgesetzen, mathematischen Harmonien usw. usw. Diese Lüste würzen unser Leben im Lernen.

Geheimnis um unseren Genuß

Der Genuß bedarf der Konzentration der Versenkung, der Zuwendung unter dem Gebot einer Ausschließlichkeit. Ich genieße etwas, mich selbst, wenn ich mich versenke, darin verbleibe, spüre und spiegle. Konzentrierte Versunkenheit ist nötig.

Der Genuß liegt auf der Bandbreite eines mystischen Erlebnisses. Er ist es nicht immer. Auch mystisches Erleben ist nicht immer Genuß, so ist Genuß auch nicht leicht zufallend, ohne Anstrengung. Seligkeit gehört zum mystischen Erfahren und es gehört tiefer Genuß zu ihm. Der Verzicht kann ein Wegwächter des Genusses sein. Die Askese kann dem Genuß seligen Anschauens dienen. Das Konsumieren aber ist der Widersacher des Genießens. Es ist achtlos, lieblos und unkonzentriert, wirft das Sein von sich, vertieft sich nicht, ist lieblos.

Konsumieren kann "man" nebenbei. Konsumieren geschieht unaufmerksam. Eine Frage unserer Gegenwart: Wie verwandele ich den Konsum in Genuß mit Herz und Kopf? Wie verzaubere ich in der Wegwerfgesellschaft die Geschenke des Lebens?

Dank lernen

Dank, daß ich dankbar sein kann. Dankbarkeitsgefühl zu spüren, ist eine Auszeichnung. Geschenke spüre ich, die mich rühren. Gaben fühle ich, die mein Herz ausmachen. Gnaden ziehen durch mich hindurch und stärken mich. Oft bekam ich Freuden ohne Verdienst und Würdigkeit, ohne "gerechte" Zuteilung. Ich ängstigte mich vor der Götter Neid, vor der Mißgunst der Menschen und eines Schicksals. Ungerechterweise - meinte ich zu wissen - empfang ich "allzuviel" Glück - und wurde nicht satt. Die Wunder in den Reisen zu mir erfüllten mich ohne mein Hinzutun mit Neugier, Lust, und ich erspürte göttliche Erde. So einfach erfuhr ich Labsal des Seins und bekomme nicht mehr Angst vor dem Abbruch und vor dem Erschlaffen des Lebens, denn auch dies gehört dazu.

Selbstbeobachtung - immer wieder - neugierig und spielend, nicht zwanghaft und rigid, das ist es, was wir brauchen, uns zu gewinnen. Es ist die Kompetenz, die die Einheit der Person hat, sich zu zweit zu fühlen, zu erkennen und zu spielen. Diese Spielform ist für jede Therapie notwendig.

### Der Weg ist das Staunen

- die Bewunderung der Blume, der Monatsbilder und Wandlungen des Himmels. Der *Weg* ist zuallererst in dir selber. Zu allererst bin ich *Du* und bin ich Natur und bin ich Pflanze und Tier, Stern und Wolke, bin ich Traum und Schlaf, und keiner lebt so, daß er den anderen ganz aufnimmt. Begierig, uns zu erkennen, verkennen wir oft den anderen. Das führt nicht nur zum Mißverstehen, sondern auch zum Selbstbetrug. Alle Natur, der Frühling, die Blumen und die Blüten sind wunderschön nur für den, der sich vom eigenen Leben und von sich selbst nicht abwendet. Der Trost der Natur lebt schon als Trost in dir, sonst gar nicht.

Ich habe die Welt, den Himmel, die Menschheit und Tierheit in mir. Sie helfen mir bei meinem Lernweg. Ich hab' die Geschichte, Gesellschaft, den Trug und die Mächte in mir. Sie stören mich, mich zu öffnen und aufzumachen. Ich habe zu allererst Gott in mir. Alle Kräfte, alle Schöpfermacht, alle Tode, alle Leben des Ur-sprungs und Ur-grunds sind in mir. Ich möchte sie als Spiegel lesen, als Gegenüber sprechen. Jedes Muster ist gelernt, kann umgelernt werden, kann ersetzt werden: Todes-Muster durch Lebens-Muster, Erstarrungs-Muster durch Entfaltungsmuster. Verneinungs-Muster durch Bejahungs-Muster ersetzen, versetzen, umdrehen durch

Lernen!

Loblieder auf unentwegtes Lernen

J. K. Lavater - weitergedacht

*Die Kraft, sich selbst zu erkennen und über das Sichselbst zu erstaunen, verbürgt dem Nachdenkenden seine Würde, seine höhere Abkunft, seine himmlische Natur, seine Unsterblichkeit. (J. K. Lavater)*

Solches Lernen krönt wirklich jedes Lernen rationaler technischer Art. Solches Lernen ist die Krone jedes sachlich-fachlichen Lernens. Ohne dieses reflexive Lernen, ohne dieses auf den Lernenden zurückgekrümmte Lernen gibt es auch im Fachlernen zuletzt keinen Fortschritt.

*Hefte durch Lernen und Lehren des Lebens schnelle Momente.*

Den Zusammenhang stiftest du: im Lebenslauf, im Lernprozeß, in der Ausbildung, im Genießen und Erleben. Dein Lernen und Leben verbindet die schnellen Momente zu einer relativen Dauer, so lerne ich, mich als Identität, als Lebenslauf zu erfahren. Lernend verbinde ich Geschehnisse, Dinge und Welten mit Gedanken, Gefühlen, Wahrnehmungen und lerne, mich zu orientieren in einem Zusammenhang.

*Möchten meine Taten sein wie meine Worte, wie mein Herz!*

Das ist die antreibende Sehnsucht des Lernenden, den Weg zur Ganzheit zu finden. Lernen des Herzens, der Worte, der Taten, so einfach ist es also: diese Einheit, die wir nie erreichen, der wir uns sehr wohl nähern können und uns der Annäherungen auch freuen dürfen.

*Lerne zuerst und zuletzt die Weisheit: ....Wozu dies? zu fragen!*

Ja sicher, sonst wirst du gezwungen, alles Mögliche zu lernen und alles, was du nie gebrauchen kannst. Du lernst Plunder, Mist, Geröll, unpassendes Mosaik, wenn du nicht fragst, wenn du nicht auswählst, wenn du nicht be-deutest und wertest und entscheidest: lernen oder nicht? Und manchmal lernst du den Widerstand gegen das Lernen als wichtig.

*Täglich weiser wird der Weise, besser der Gute, frommer jeder*

*Fromme, dem es mit Frömmigkeit ernst ist! Wachstum, das einzige Siegel des wahren geistigen Lebens!*

Das ist das Loblied auf das unentwegte Lernen! Es ist wirklich das Lernen, das uns allein Wachsen verheißt. Es ist Lebenswachstum, Geistwachsen durch unser vielseitiges Lernen möglich. Wachsen ist Lernen: Abwerfen des Alten, Anwachsen von Neuem und auch das abgeworfene Alte ist dabei notwendig zum Wachsen.

*Tausend Kleinigkeiten, die nichts uns geben und nichts sind, rauben uns oft - wie oft! - das Best' und die Quelle des Besten.*

Wir glauben an die Notwendigkeiten des Alltags und an die Sorgen der Welt und an das unabwendbare Schicksal, um nicht lernen, nichts lernen zu müssen. Wir gieren nach achtlosen Stunden, nach dezentrierten Geläufigkeiten, nach Halt bietenden unaufmerksamen Gewohnheiten, um uns nicht lernend zu vervollkommen. Wir lassen uns den Genuß der Achtsamkeit rauben, die Lust der Versenkung, den Spaß der Sachlichkeit und kommen nicht zum Lernen.

*Mache Arbeit zur Lust, - so wird die Ruhe zur Wonne!*

Geschieht dies durch Gewohnheit, Ordnung, Pflichtensicherheit, daß Arbeit uns zur Lust wird? Arbeit lernen wir, um zur Lustarbeit, zur Genußarbeit zu kommen, wenn wir dem Geheimnis der Eros-Lernens auf der Spur sind. Alles Lernen ist selbstbezogenes, freies Aufnehmen, Verarbeiten, Anwenden mit Spaß an der Sache, Lust am Lehrenden, Genuß der liebe-vollen Motivation. Manchmal kommt alles zusammen: Selbstbestimmung, Neugier, Interesse, Wunsch und Erfahrung, dann wird unser Lernen und Lehren ansteckend erotisch, entzündet das "Lernherz"!

*Lerne von allen Menschen; werde allen zum Segen, mit denen du in Verbindung kommst; werde weiser ...."*

Ja, diese "Lernkunst" führt zur Weisheit der Verbundenheit. Noch vom schwächsten, dümmsten, intolerantesten Menschen kann ich lernen, kann achtsam von ihm, an ihm lernen, und wenn ich lerne, mich vor so vielem in Acht zu nehmen, mich abzuwenden, Widerstand zu leisten. Auf jeden Fall: von allen Menschen kann ich lernen, wenn ich wirklich lernen will!

*Lernt nicht von jedem Tag der Weise, was ihn der Tag lehrt?*

Das ist wirklich weises Lernen, täglich und in jedem Raum das zu lernen, was ihm Geschehen, Dinge, Natur, Menschen, Institutionen, Geschäfte lehrend ab-, auf-, oder einfordern. Jeder Tag lehrt, - aber nur einen offenen Lernenden, nur einen deutend Lernenden, nur einen viedeutend Lernenden, nur den, der durch bedeutendes Lernen seine Welt schafft.

*Jede wahre Erkenntnis entsteht aus der Erfahrung; jedes wahre Wissen bildet sich aus dem rechten Tun, dem Glauben und der Freude.*

*(Joh. Friedrich Oberlin, 1740 - 1826)*

Jede Erkenntnis entsteht aus Erfahrung, jedes Wissen aus dem rechten Tun, jede Weisheit aus Glauben und Freude. Erfahrung, Tun und Lust und die Namen des Lernens sind Komponenten eines Lernens, das befreiend wirkt auf sich selbst und mein Selbst.

Prentice Mulford - weitergedacht

*. . . kämen sie zu mir in jenem sündhaften und maßlosen Geisteszustand - geboren aus Hast, Unentschlossenheit und der vagen Gier, etwas für nichts zu bekommen! (Prentice Mulford, "Der Unfug des Lebens", bearbeitet und aus dem Englischen übertragen von Sir Galahad, S. 17)*

Das ist nicht der Geisteszustand des Lernens, das ist der Zustand des trägen Konsumenten, der gehetzt kauft, unentschlossen dabei, wofür, warum und der sich von einer Gier treiben läßt, die nicht seine ist, sondern die des Verkäufers, der Werbung, und er will auch noch alles erhalten, ohne daß er dafür im Austausch Anstrengungen und Wissen geben will.

*Die Gedanken eines Menschen sind tatsächlich die Kraft seiner Muskeln, die höchste Innervation ist die beste Ökonomie bei jeglicher Arbeit. (S. 25)*

Wie sollten wir als Lernende das doch behalten und uns auf unsere Kräfte besinnen, die unsere geist-vollen Emotionen, Vorstellungen und Gedanken sind. Es ist aufregend, wie die "höchste Innervation" die beste Art des Erlernens einer Arbeit wird. Aufregend und abenteuerlich ist unser Lernen. Es bringt aus Gedanken Kraft.

*Es gibt keinen anderen Weg. Sichere Heilung zum Schluß, - aber viel Zeit, um die Heilung dauernd zu machen. Es ist ein Stück vom Auswirken des Heiles! Hat man es erst zuwege gebracht, die Gedanken auf eine freigewählte Sache, sagen wir zehn bis fünfzehn Minuten zu richten, - dann bleiben sie von selbst dort, - bis man sie abberuft. (S. 90)*

Wie lerne ich, ein Wunder, eine Neugeburt, ein Urerleben, eine Grund- erfahrung in die Dauer des Alltags einfließen zu lassen? Es ist das zähe, konkrete Lernen, das da alleine dieses Wunder vollbringt.

*Denn wie eine greise Leopardin ihr letztes Junge, hütet der Mensch seine Kränkungen gegen jeden, der sie ihm abzunehmen droht. Die Welt ist so voll ungesühnter Schuld, weil den Leuten erlittenes Unrecht um keinen Preis mehr feil ist. 'Wer aber hat, dem wird noch dazugegeben', sagt schon die Schrift. Gleiches zieht geheimnisvoll das Gleiche an, darum hüte sich der Gourmet des Leidens - seine Passion ist die ruinöseste, die es gibt. (S. 87)*

Da ist einer, der festhalten will, einer, der einen festen Halt haben will. Da ist einer, dem kann auch Kränkung, Krankheit, Schuld, Angst, Leid absolut werden, und er stoppt alles Lernen und Umlernen für sein weiteres Leben dadurch.

*Energiewillen daneben rinnen zu lassen, gleicht einer schlechten Wasserkraftanlage - Wasser fließt ungenützt am Werk vorbei, ohne doch ein anderes zu treiben. (S. 25)*

So ergeht es dem, der unwillig, unkonzentriert, lustlos und achtlos lernt. Er lernt, ohne daß er seinen Willen, seine Geist-Energie exakt gebraucht, und es geht, wie wir sagen, alles daneben. Sein Lernen setzt sich nicht in Kraft um, bringt nicht Nutzen und Erfolg. Sein Lernen fließt aus, ist sinnlos.

Geheimnis des Lernens und des Erarbeitens

*Mein Geist war immer meiner Arbeit voraus, - statt in ihr.*

*Ich finde, um etwas zu tun, muß ein Mensch die ganze Geisteskraft, über die er verfügt, jetzt, - sogleich - ausschließlich auf sein Werk zentrieren, und sei es noch so trivial. (Pentrice Mulford)*

Es ist ein Wunder, - ein weiteres Wunder des Erlernens - dieses konzentrierte Auftreffen in achtsame Versenkung in den

Gegenstand, das zentrierte Achtgeben auf die Arbeitsschritte. Es ist das Geheimnis der Gegenwärtigkeit: Der Lernende muß gegenwärtig sein im Lernen, im Gelernten und in sich selbst.

Der Wunsch des wirklich existentiell Lernenden :

*"Für dieses eine Mal im Leben verlangte ich vollkommene Freiheit, zu stolpern, zu fehlen, zu irren, ohne von anderen Leuten überwacht, patronisiert, kritisch begutachtet oder schlechtachtet zu werden. Diese Freiheit hatte ich - und meine Irrtümer beging ich, weitausladend - breithin genießend." (Pentrice Mulford, S. 7)*

Diese Art Freiheit in dieser Art zu nutzen, wie wenige wünschen sich das, wenige nützen solche Lernfreiheit zu dem wunderbaren Genuß lustvollen Lernens!

*Manchmal denke ich, es stecken ein halbes Dutzend Individuen wie Zwiebeln in meiner Haut, jedes mit seinen Privatfallen, Vorurteilen, Unarten und Begierden und einzeln Urlaube verlangend, - sich auszuleben, wie Matrosen, die an Land einen freien Tag haben wollen. - Ich habe schon die Hoffnung aufgegeben, je mit der ganzen Menagerie bekannt zu werden. In verblendeten Stunden nenne ich das 'reiches Innenleben'. (Pentrice Mulford, S. 44)*

Baba Ram Dass - weitergedacht

*Du scheinst nicht zu verstehen: Du bist im Gefängnis. Wenn du aus dem Gefängnis entkommen willst, dann mußt du zuerst erkennen: du bist im Gefängnis. Wenn du glaubst, du seist frei, kannst du nicht entkommen. (Baba Ram Dass, S. 43)*

Das Wunder der Entdeckung und Akzeptierung auch einer schrecklichen Situation ist Lernvorbereitung für jeden Schritt des Weiterkommens. Das Lernen ermöglicht die Transformation. Ich gönne mir, mich, so wie ich eben bin zu akzeptieren. Ich nehme den Ignoranten, den Idioten an, der ich bin. Ich schärfe meine Augen, daß sie meine Gefängnisse sehen können. Dann gehe ich lernend los in die Freiheit!

*Ich sagte zu Hari Dass Baba, der zu jener Zeit mein Lehrer war: 'Warum sagt mir Maharajji nie die schlechten Dinge, die ich denke?' Und er sagt: 'Es hilft deinem Sadhana - deiner spirituellen Arbeit*

*nicht. Er weiß es alles, aber er tut nur das, was dir hilft.' (Baba Ram Dass, vormals Dr. Richard Alers, Ph. D., S. 43)*

Die tiefste und höchste Lern-Kunst meidet die negativen Einstellungen, die 'schlechten Dinge', die Niederlagen. Sie deuten nicht weg, sondern erfassen das positive Verhältnis, erfassen die Bedeutung auf die wirkliche Arbeit und Liebe. Das Sichherunterziehen gilt nicht. Der Fehlerfixierte und Superkritiker kommt nicht weiter.

*Auf dem Pfad in dieser Weise zu stolpern, deutet lediglich die Arbeit an, die noch zu tun ist. So weist es die Richtung für dein Sadhana. . . welches die Arbeit an jenen Verlangen ist, die dein Stolpern verursachen, indem du sie in das Licht von mantra oder dem Zeugen bringst, bis sie von selbst wegfallen. (Baba Ram Dass)*

Die Kunst ist es, das Stolpern, das faule Lernen, das Irren und das Sichdrücken auf dem Weg, jeweils als Fingerzeig auf den Weg und die Arbeit zu deuten und also in ein positives Verhältnis zu bringen. Stolpern und Irren sind Zeichen auf dem Weg. Fehler und Ausflüchte zeigen mir nur, was ich noch gehen muß.

Der Mensch darf sein Glücken lernen

Die Welt, in der wir leben, ist eine Welt des Alltäglichen

- des Bekannten und des Selbstverständlichen. Das Alltägliche hat im Gerede und im Geschreibe des '*man*' sein Sprachrohr gefunden: *man* spricht alltäglich, *man* handelt alltäglich, *man* sagt ja zum alltäglichen Leben. *Man* liebt und lacht, den Erwartungen anderer gemäß. Das wirkt auf die Dauer sicher und langweilig. Wenn das Leben wie vorgesehen abläuft, langweilen wir uns. Wenn es nicht wie vorgesehen abläuft, haben wir Angst. Die große Welt unserer modernen Zivilisation erleben wir im Einzelnen genormt, kleinkariert, verniedlicht und glatt funktional.

Die "Lebensmittel" übertölpeln uns, verdrängen das Leben. Das geschieht in der Arbeitswelt, in der Bürokratie, in der Vergnügungswelt bis hinein in die Familien. Immer steht der Mensch in der Zerreißprobe zwischen rationaler Norm und kompensierter Gefühllichkeit. Konsum-Sentimentalität breitet sich aus. Nur manchmal haben wir wie von ungefähr den "höchst gefährlichen" Gedanken, in all dem wäre nur sehr wenig Leben enthalten, oder das Ganze hätte nicht allzuviel mit Glück zu tun. Hat man solch "komische" Gedanken, wird auf einmal das *man*, der Alltag, das

Selbstverständliche des Daseins neu und ungewiß, komisch und fremd. Etwas Besseres kann dem Menschen gar nicht passieren. Nimmt er diese Verfremdung auf sich, (guckt er sich und die Welt nicht nur befremdet an), gewinnt er jene Gelassenheit, die ihn aus den Zwängen und Kalkülen des Ich und den Normen der Welt entläßt. Hält er das aus, und sei es auch nur für eine kleine Weile, erleidet er das Glück, "Ungewohntes", vielleicht sehr ungemütlich zu erfahren. Dabei hat er ein Gefühl der Komik und des Ernstes zugleich: "tragi-komisch" erfährt er seine geistige Existenz. Alles wirklich bedeutsam Ernste wird heute besonders komisch erscheinen, weil die Welt so ernst und so durch und durch unkomisch aufgebaut ist. Die moderne Welt funktioniert nach Regeln und läßt die Ausnahme nicht zu. *Die Ausnahme aber ist der Träger des Komischen*, ist der *Witz* des Lebens, Aufregung und Entspannung zugleich. Je mehr wir uns ein System der Absicherung des Daseins bauen, um so mehr sichern wir uns zwangsläufig gegen Widerspruch und Humor ab. Perfektioniert ist das bereits im durchrationalisierten Wirtschaftsbereich, in der Bürokratie und im Verkehrssystem. Ihr sanfter Zwang lenkt den Menschen in seinen wortkargen und grauen Alltag. Doch auch heute - wie immerdar - vollzieht sich das Dasein des Menschen auf sein Glück hin. Womit ist aber heute das Glück des Menschen verknüpft? Oder wie gewinnt er seine Freude und damit die Möglichkeit, sein Wesen durch Humor zu stärken und zu finden?

Des Menschen Glück wird - und wie könnte das in einer so bewegungsreichen Zeit anders sein - nicht ein stilles Glück im Winkel sein, sondern er muß selbst in allen Daseinsbereichen *glücken*. Er *hat nicht Glück, sondern er versucht zu glücken*. Er darf sein Glück leben, so daß er sich öffnet für die Beziehung seines Lebens zu seinem eigenen Ich, zu seiner verborgenen Eigenart. Der andere hat stets ein anderes Glück. Alle Menschen haben immer ein selbstbezogenes Glück. Das Leben, das abläuft, dumpf und genormt, hinein gerissen in die Umstände, mit ausgelöschtem Geist, weil es von anderswoher gelebt wird, kann nicht glücken. Das Glück unsere Zeit ist nüchtern und wach. Es ist stets auf das Selbst des Menschen bezogen. Im Selbst, d. h. also im geistigen Zentrieren und Beziehen des Erlebens liegt das Wesen menschlichen Glückens.

Im Zeitalter der "Weltüberflutung" - (es ist richtiger, als von einer "Reizüberflutung" zu sprechen), in der der Mensch der

Superkonsument aller leiblichen, seelischen und geistigen Produkte geworden ist, ist das alles keine Selbstverständlichkeit. Die Dummheit aller vergangener Zeiten scheint sich im "passiven Konsumenten" anzusammeln, so wie die Intelligenz aller Zeitalter im "System der Kultur-Zivilisation" erscheint. Dem Sog des "grauen Alltags" kann sich nur ein selbstbezogenes Dasein entziehen. Selbstverwirklichung des Menschen bedeutet dann sein Glück. Sich selbst zu erfassen und zu verwirklichen, ist der tiefste Sinn seines Glückens. In diesem Selbst-Tun liegt unser Glück. Das hat bis in die kleinsten Dinge des Alltags und des Lebens zwischen den Massenkommunikationsmitteln seine notwendige Gestalt. Umgeben von Kino, Fernsehen, Rundfunk, Zeitungen, Büchern, Maschinen und Verkehrsmitteln, darf der Mensch fast nicht mehr selbst etwas fühlen, denken und tun. Selbst ohne Bewegung, ohne Ausdruck, wird er kraftlos zum Tun und zur Gestaltung, ja sogar zu kraftlos zu widerstehen. Er fühlt sich hilflos, angsterfüllt und einsam. Er ist nicht glücklich.

Zu seinem Selbst aber,  
zum Selbsttun und zur Selbstverwirklichung  
gehören vordringlich drei Weisen des Glückens:

Das Glück in der kleinen Zahl einer Gemeinschaft,  
das Glück in den kleinen Dingen des Alltags,  
und das Glück in der kleinen Freiheit.

Der Mensch freut sich, wenn er selbst das sein darf, was er ist. Wird das verhindert, verliert er den Schwerpunkt seines Daseins und ist - in welcher Weise auch immer - unglücklich. Das Selbst-Sein verwirklicht der Mensch heute im Zeitalter der großen, gesellschaftlichen Systeme nur in den kleinen Gemeinschaften. Es sind Gemeinschaften der intimen Verbundenheit, Gemeinschaften der Liebe, der Freundschaft, des gemeinsamen Arbeitens, Räume des Glückens. Das Glück erwächst im dialogischen Dasein und nur im dialogischen Dasein. Die Freude ist in der Intimität von Mensch zu Mensch, und auch der Humor kommt aus dem liebenden *Wir*.

Die kleinen, nahen Dinge sind das Konkrete  
- das wir brauchen in der künstlichen, abstrakten Welt. Sie sind nicht

an *schön* und *gut* gebunden, aber sie müssen nahe und dinghaft sein. Wir müssen mit ihnen umgehen können. Sie müssen spürbar sein, sie müssen uns etwas sagen. Sie mögen in lebendiger Wechselwirkung zu uns stehen können: Ein Tisch, eine Vase, eine Pflanze, ein Gerät oder was es auch sei, - an diesen Dingen entbrennt unser Glück. Im Umgang mit den Dingen hat der Mensch die Chance, sich selbst zu finden. Der menschliche Geist muß Fleisch werden, wenn er uns zum Glück führen soll. Glück, Freude und Humor sind an das Spürbare der Dinge und an den Leib der Menschen gebunden.

Die kleine Freiheit ist ein Weiteres

- das dem Menschen zu seinem Glück verhilft. Sie ist Zeichen menschlicher Endlichkeit inmitten einer Vielfalt von Abhängigkeiten. Diese Freiheit ist oft nur ein Stück Courage und Lebensmut. Sie ist eine lächelnde Verführung. Gerade der Träge widersteht ihr. Oft ist es nur eine kleine Freiheit des Anderstuns des Andersseins, des Andersgenießens. Die Freiheit ist nie der Weg des geringsten Widerstandes.

Das Anderssein bedarf einer Anstrengung

In dieser liegt das Glücken. Hegel schrieb in seiner Vorrede zur Phänomenologie des Geistes von der Notwendigkeit, *die Anstrengung des Begriffes auf sich zu nehmen*. Sicher müssen wir heute hinzufügen, *die Anstrengung des Glückens auf uns zu nehmen*.

Das Glück fällt nicht vom Himmel

gerade dann nicht, wenn es vom Himmel fallen soll. Nur wenn der Mensch die Anstrengung des Glückens auf sich nimmt, öffnet er sich für den *Ein-Fall* des Himmels. Er kommt überraschend wie der Überfall des Witzes. Der Mensch lacht, und von ferne meint man, das Lachen Gottes zu hören. Die Theologen nennen diesen Vorgang "Gnade".

Übers Glück stolpern wir nicht. Es lockt uns immerfort, und oft schrecken wir davor zurück. Glückseligkeit und Unglückseligkeit liegen nahe beieinander. Es ist eine Versunkenheit, ein tiefes Gefühl, eine selbstbedrängende Erschütterung, die sie vereint. Wer vom Glück träumt, darf das Unglück nicht vergessen. Wer die

Erfahrung des Glückes sucht, darf nimmer der des Unglückes ausweichen. Wer zum Sinn gelangen will, schreitet durchs Sinnlose. Wer Lust finden mag, darf das Leid nicht umgehen.

### Die Kunst des Lernens

So wie jede Kunst erfordert auch die *Kunst des Lernens* die fortwährende Übung

- Empfangen, Verstärken, Ausdrücken, Einprägen, Probieren, Experimentieren, Aufmerksamkeit, Konzentration, Wachheit, Veränderung, Verbesserung, Rückmeldung, Zielgenauigkeit, Wegbewußtsein, Verbundenheit mit Sachen und Menschen, das alles üben: genau, froh, exakt, freudig, lustvoll und wiederholend.

Lernen wird eine Kunst, wenn ich es reflektiere, meine Aufmerksamkeit auf den Prozeß lenke, mich um die Phasen, Etappen, Strukturen und Gewinne kümmere.

Lernen muß eine Kunst werden, für den Menschen insbesondere für den, der im Begriff ist, im Alltagstrott zu versumpfen, der *sich* stets übermüdet und erschöpft, der Gefahr läuft, im Motivationsmangel das Ziel, den Sinn zu verlieren. Insbesondere aber braucht er die wache Kunst des Lernens, wenn er sich festgefahren hat in negativen Gedanken und zerstörerischen Gefühlen.

### Wenn wir uns ohne Kraft fühlen

- dürfen wir die Kraftquelle in uns suchen und finden. Das Finden genügt jedoch nicht. Um sie zu 'haben', müssen wir sie gebrauchen und benützen. Wenn wir sie nutzen, haben wir sie erst. Die Milch vergiftet die Kuh, tötet sie, nutzt das Kälbchen oder der Bauer sie nicht. Erst dann ist die Milch da, in der Welt, wenn sie genutzt wird. Die Energie zerstreut sich, wird entropisch, ungenutzt vergehen, wenn sie nicht zum Leben, zum Handeln gebündelt, zielvoll genutzt wird.

Das Wahrnehmen der Kraftquelle ist eine Entdeckung lebendiger Art. Ich spüre Lebenskraft, wenn ich bei der Arbeit, beim Lernen, Spielen innehalte. Das Innehalten als schlichte Pause, ist Kern eines Krafterlebens. Innehalten, physiologisch wichtig, ist psychische Erholung und geistige Ermächtigung. Innehalten ist die Pause, die Distanz schafft zur Welt. Die Distanz brauche ich, weil ich sonst im Begriff bin, überschwemmt, überflutet zu werden von Zeit, Raum, gesellschaftlichen Ein-flüssen usw., usw.

Ich entdecke Kraft, suche Erholung, gewinne Distanz

Ich brauche dies, um meine Aufgabe wirklich bewältigen zu können. Ich prüfe mein Ziel, die Wegstrecke bis zu diesem Zeitpunkt, melde das Erreichte zurück. Ich bin in einer alltäglich wichtigen Selbstprüfung. Bei dieser Selbstprüfung geht es auch um die Prüfung meiner Ansprüche, Erwartungen, Aspirationen im Arbeits-Lernprozeß. Ich versuche, meinen Willen, meine Fähigkeiten in ein Gleichgewicht zu bringen mit den herausfordernden Zielen in einem übersehbaren Zeitraum. Es geht darum, nicht mehr zu wollen, als wir erreichen können und uns realisierbare Ziele zu setzen.

Der Mensch, der seine Arbeit so durchzuführen im Begriff ist, wird immer versuchen, die Dinge, die Ziele, die Wege, die Aufgaben, die Aussagen zu relativieren. Dem Absoluten entrinnen, dem absoluten Anspruch, der absoluten Gewißheit, der absoluten Wahrheit, dem absoluten Gefühl zu entkommen versuchen, ist die Aufgabe in jedem realen Tun, Arbeiten, Lieben und Lernen. Auch im Zen-Weg geschieht diese Entkleidung und Demaskierung des

Absoluten: keine absoluten Vorschriften, Wege, Versprechungen verengen die Schritte und die vielfältige Flexibilität.

Keine Wunder überfallen uns. Doch das Fortschreiten auf einem aufmerksam begangenen Lernweg ist schon wundervoll.

Durch Innehalten, Bedenken, Stille und Meditation lernen wir, entdecken wir, wie wir unserer Fähigkeiten uns er-innern, sie kraftvoll erfahren und optimal entfalten können.

Doch wirklich real, konkret lernen und erfahren wir unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten nur und ausschließlich im Tun, im Erfahren. Der Mensch entfaltet seine inneren Entdeckungen immer erst im Tun. Die Liebe entdecken wir als göttliches Vermögen im Innehalten, allein erfahren wir sie real und konkret im Tun, im täglichen Leben. *Selbstentfaltung, Selbst-Verwirklichung fängt an im Innehalten und realisiert sich im Tun, in der Arbeit und Liebe.*

Die Kunst der Arbeit und der Liebe beginnt im Innehalten

- im Vermögen der Kraftentdeckung und vollzieht sich in der Praxis. Und wie in jeder Kunst, ist auch hier nicht so wichtig, was wir tun, sondern *wie* wir es tun. Jede Art von Aktivität kann ich als *Kunst* erlernen, einüben und zu einer selbst- und weltvergessenen Hingabeform mit großer Freude erleben. Die alles beherrschende

Form ist die Aufmerksamkeit und Konzentration. Die ist der Schlüssel zum Erfolg, und das ist die Botschaft aller Lehren, die wirklich Früchte der Liebe und Rechtschaffenheit zu erbringen versuchen.

Jeder Weg, jede Arbeit, jeder Beruf, jeder Liebesakt, jeder Hingabeversuch - das ist doch gleich-gültig. Wenn ich das, was ist tue, was ich wähle, und was ich anfang, doch mit Konzentration tue, werde ich es gut tun, Erfolg haben, Freude erleben. Alles ist relativ auf meine Kraft der Aufmerksamkeit, auf meine Energie- und Bewußtseinskonzentration.

Darauf kommt es an!

### Der Witz und Humor, die Ironie und Satire

- die Paradoxien, die Widersprüche, die Dialektiken sind alle nur der Relativierungen wegen zu handhaben. Damit wir nicht erstarren, mögen wir lachen. Damit wir nicht fixieren und uns fixieren lassen, feiern wir den Witz.

Damit wir nicht von absoluten Aussprüchen, Befehlen und Diktaten erdrückt werden, erfassen wir Widersprüchlichkeiten und denken fließend, dialektisch - erreichen die 'coincidentia oppositorum'.

Was können wir üben im täglichen Leben, weil wir es dringend benötigen zur Meisterung des täglichen Daseins? Wir üben das Bewußtsein, daß es auf das *Wie* bei allem Tun ankommt. Wir üben, aufmerksam und konzentriert zu sein. Wir üben das Gedächtnis, das Merken und Aufmerken, die Intuition und Einfühlung mit unserer Kommunikationsfähigkeit. Wir üben, unsere Neugier und das Interesse zu steigern. Üben noch viel mehr, unsere Wahrnehmungsfähigkeit, um zu erfahren, was uns die Situationen, Krisen und Konflikte sagen.

Jede kleinste Tätigkeit ist und kann Gelegenheit zum Üben des gesamten *Wie* sein

Jedes Sein und Lassen: ich lese, schreibe, bade, gehe herum, trinke Kaffee, esse und entspanne mich. Alles das ist Gelegenheit für Übung, Einübung der aufmerksamen Zuwendung, des teilhabenden Erfassens, des empfänglichen Wahrnehmens. Aufmerksam bin ich und konzentriert gehe ich schlafen, schlafe ich und wache auf, bade, trinke. Nichts wird unwichtig, gleich-gültig und nebenbei zu tun. Achtlos und zerstreut will ich nicht sein.

Wenn ich schlafe, schlafe ich.  
Wenn ich bade, bade ich.  
Wenn ich schreibe, schreibe ich.

Der Mangel an Ausgewogenheit zwischen Wissensaneignung und tatsächlicher Erfahrung verursacht Probleme in unserer Entwicklung, genau so die Unausgewogenheit von Erfahrung und Erwartung zwischen Fähigkeit und Anspruch, zwischen Zerstreuung und Konzentration überhaupt.

Beim Lernen, Studieren, Arbeiten ist der Ausgangspunkt stets die Erfahrung der Übenden selbst. Erfahrung ist das A und O des Übens, des Weiterkommens. Und diese Erfahrung ist wie das Lernen ein Zu-überholendes, eines, das durch neue Erfahrung umgeschrieben, oft sogar ausgelöscht wird. Keine Erfahrung des Lernenden darf fixiert werden und absolut gesetzt werden, sonst bleibt der Übende stehen, lernt nicht weiter.

Darum heißt es im Zen: 'Triffst du einen Buddha unterwegs, töte ihn!' Dann kannst du weiter, denn welches Absolute und Höchste auch immer, es hindert dich am Üben des Weges.

#### Ausdauer, Zähigkeit, Selbstbeherrschung

- gehören schon zum Impuls, den Weg der Ein-übung zu gehen. Sicher, wer beginnt und nicht locker läßt, dem werden sich schon seine verborgensten Qualitäten entfalten. Sicher, die Freude über diese Entdeckungen eigener Kräfte und Fähigkeiten wird mit Ausdauer dahin führen, daß wir beim Üben und Lernen mehr Freude als Schmerz, mehr Erfolg als Niederlagen erleben. Und der freudige Stolz, im Begriff zu sein, einen guten Weg gehen zu können, schafft einem auch jenes herbei, was gerade am Anfang so wichtig ist: nämlich Zeit. Zeit für das zu übende Lernen habe ich reserviert, weil mir das als Wichtigstes im Leben erscheint.

Manchmal - ja sogar oftmals - sind wir beim Lernen, Studieren oder Arbeiten in verschiedenen Behinderungen gefangen, und wir wissen oft nicht, wieso, warum wir diese Probleme haben. Wir schaffen keine Distanz und können uns die Phänomene nicht genau anschauen. Wir stellen auch die Probleme nicht in Frage, wissen nicht, woher die Schwierigkeiten, die wir haben, kommen. Auch über anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung geben wir uns keine Rechenschaft. Wir haben manchmal die dumme Vorstellung: es

läuft, wie es läuft, es ist alles geregelt und fixiert. Es gibt keine Alternativen. Und das ist das Schlimmste, wenn es keine verschiedenen Möglichkeiten gibt.

*Aufmerksamkeit:*

Lichtung durch den Urwald.

*Aufmerksamkeit:*

Pfeil aus meinen Bogen  
auf die Welt gerichtet!

*Aufmerksamkeit:*

Flutlicht aufs Weltspiel.

*Aufmerksamkeit:*

eröffnet Wege der Hingabe.

Eine Menge Spielregeln, eine Menge Grundmuster gibt es, die wir nur deshalb einhalten sollen, und einhalten, *damit wir Leben vermeiden*. Wir haben sie gut gelernt, seit Kindheit an und verlernen sie schwer, denn wir müßten stets Leben dafür eintauschen. Doch verlernen, entrinnen, vergessen können wir schon. Gefühle tauchen auf, legen sich verquer zu uns selbst, wir sammeln Mut, sie zu werfen. Sie tun uns weh, sie ziehen uns in ihren Bann, und wir tun uns schwer, uns zu ent-bannen, ent-ziehen. Doch dann leben wir eine Weile wieder.

Unsere alten Muster, besonders jene, die uns am Leben hindern

- sind miteinander, untereinander verflochten. Sie hängen, kleben aneinander. Ein Muster hängt am anderen schlechten, und sie haben sich verabredet, unser Leben langsam aber sicher zu strangulieren. Ich versuche, ein Muster zu lösen von den anderen und mich an seine Zerstörung zu machen. Ich versuche, den alten Mustern das Leben zu nehmen. Ich töte sie, um leben zu können. An einem muß ich anfangen. Ist ein Muster besiegt, fließt mir Kraft zu, mich an die anderen heranzumachen. Am besten ist der Meuchelmord an diesen bösen Mustern. Ihnen gegenüber brauche ich weder fair noch ritterlich im Kampf zu sein. Hinterlistig überwältige ich sie gerne.

Ob ich Ansprüche gegen mich habe . . .

- oder Ansprüche an andere oder gegenüber anonymen Mächten, wie Schicksal, Gott, Staat, Kirche . . . immer trennen Ansprüche streng, ordentlich, böse und klar mich vom Leben, d. h. vom Tun und Antworten im konkreten Alltag und in den Herausforderungen vieler Situationen. Ansprüche habe ich, darum fang' ich nicht selber an. In Ansprüchen 'er-fülle' ich mich, darum fülle ich mich nicht mit dem Leben.

Wenn ich gelernt habe, Ansprüche zu stellen, fordernde Ansprüche, meinen Fähigkeiten nicht passende Ansprüche, habe ich eine Versklavung gefunden, hab' ich etwas gefunden, nicht leben zu müssen. Sei anspruchsvoll und zerdrücke dich damit! Hab Ansprüche dir gegenüber, absolut, ernsthaft, hart, perfekt, und du wirst nicht zum Leben kommen. Wenn du Ansprüche pflegst, wirst du pflegeleicht fürs Anti-Leben.

Anspruchslos werden,  
klein und einfach,  
unbedeutend, unwichtig,  
so ohne große Erwartungen sein  
ist Gegenspiel gegen die versklavenden  
Ihnbefehle, Ansprüche,  
Leistungstribute.

Ich kaufe Liebe und zahle Erwartungserfüllung.  
Ich kaufe Achtung und zahle Anspruchserfüllung.  
Ich kaufe Anerkennung und zahle Forderungserfüllung.  
Ich kaufe Sicherheit und zahle Zugeständnisse,  
Anpassungen, Leistungserfüllungen.  
So läßt sich überleben. So lern' ich überleben.  
So verhärtet sich ein Grundmuster.  
Ich nehme es mit in jede neue Lernphase.  
Gegen Überraschung und Leben bin ich gewappnet.

Wie entrinne ich den Ansprüchen, den Erwartungen

- meinen Ansprüchen, meinen Erwartungen? Sie haben sich in mich gepflanzt, weil sie den Ort der Gefühle, Erfahrungen, Erlebnisse

geleert fanden. Sie okkupierten als Papierdrachen, als abstrakte Monster das Land meiner Freuden, Schmerzen, Leidenschaften. Nun haben sie sich festgesetzt, ausgebreitet. Sie sind die Herrscher geworden, und ich reagiere auf sie unterwürfig. Das Muster der Ansprüchen und Erwartungen beginne ich zu bekämpfen, wenn ich unnütze, unerwartete, anspruchslose Gefühle, Entscheidungen, Tätigkeiten zulasse.

Wirklich leben  
ist in Freude ertrinken  
ohne Atemnot.  
Manchmal haben wir  
Anteil am Sein,  
dann geht es durch uns hindurch,  
und wir bescheiden uns,  
denn wir leben in einer Fülle.  
Das meiste im Dasein  
gebrauchen wir als  
Trennung davon.  
Vieles verdirbt uns fürs Sein.  
Manche Menschen blockieren sich durch Ansprüche.  
Manche Menschen blockieren sich durch Trägheit.  
Andere verhärten sich durch Langeweile, -  
zerstreut und unaufmerksam am Leben vorbei.  
Durch Pflichten und Opfer  
verkehren wieder andere die Lebenslust.  
Angstvoll weichen viele Menschen  
dem süßen, fremden Leben aus.  
Schade dies, denn das Leben wartet,  
ergriffen zu werden.

Manuskript: Konrad Pfaff,  
Univ. Professor für Soziologie und Gerontologie (in  
besonderer Ausrichtung auf Kultur- und Kunstsoziologie,  
Sozialtheorie für Grundlegung der  
Subjektwissenschaften)

Redaktion, Schrift, Umschlagentwurf und Collagen:  
Beatrix Classen