

Dieser Artikel ist aus dem Buch **“Spirituelle Ethik“ Situationsgerechtes, selbstverantwortetes Handeln**, Hrsg. Michaela Glöckler, erschienen im Verlag am Goetheanum.

Abdruck mit der freundlichen Genehmigung des Verlages. Copyright 2002 beim Verlag am Goetheanum.

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung ...

Ich werde am Du. Ich werdend spreche ich Du!

Martin Buber (aus: Ich und Du, Stuttgart 1996)

Am Anfang steht Begegnung

Wie finde ich zu einem echten Kontakt mit dem anderen Menschen? Wie kann ich mit meinen Anliegen, Fragen, mit meinem ganzen So-Sein bei ihm wirklich ankommen? Und gerade in sozialen Berufen und auch im privaten Leben kommt dazu sofort die Frage: Wie kann ich gleichzeitig im Kontakt mit mir selbst sein? Was ist die richtige Haltung mir selbst gegenüber? Neben allen methodischen Möglichkeiten, allem fachlichen Wissen, eigenen Üben und so weiter spielen bewusst oder unbewusst eingenommene Haltungen die entscheidende Rolle.

Ethische Haltungen können unmittelbar im Gespräch, aber auch in einer nonverbalen Kommunikation ohne Worte wirken und wahrgenommen werden. Dass sie ein wirksamer Faktor sind, wenn man in einer therapeutischen Situation Entwicklung und Heilung fördern will, ist in der Psychologie bekannt.¹

(1Siehe dazu: Hilarion G. Petzold: Integrative Therapie – Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. 2. Klinische Theorien. Junfermann Verlag, Paderborn 1993. Kapitel 5.6 «Ethik», S. 500ff.)

So hat der Psychotherapeut Carl Rogers schon in den fünfziger Jahren des

20. Jahrhunderts erforscht, dass die Heilungsprozesse seiner Patienten durch die Haltungen der «Empathie, Echtheit, Akzeptanz» seitens des Therapeuten wesentlich gefördert werden.²

- 2 Nach Sigmund Freud gilt in der Psychoanalyse die Haltung der «Abstinenz», das heißt, dass der Therapeut sich jeder persönlichen Äußerung und Beziehung zu dem Klienten enthält. Carl Rogers hat mit seiner klientenzentrierten Gesprächsführung und -therapie diese Haltung wesentlich geändert und die Beziehung von Mensch zu Mensch, das heißt von Therapeut zu Klient, in den Mittelpunkt gestellt. Der Therapeut baut eine «helfende Beziehung» (keine private) zwischen sich und dem Klienten auf, in der er sich auf bestimmte Weise einbringt. Diese Beziehung ist charakterisiert durch verschiedene Faktoren, beispielsweise: «Can I be in some way which will be perceived by the other person as trustworthy, as dependable or consistent in some deep sense – ‘congruent’?» (S. 50) «Can I let myself experience positive attitudes toward this other person – attitudes of warmth, caring, liking, interest, respect?» (S. 52) «Can I let myself enter fully into the world of his feelings and personal meanings and see these as he does? Can I step into his private world so completely that I lose all desire to evaluate or judge it?»(S. 53) Die Rogerschen Grundhaltungen sind inzwischen Bestandteil der meisten psychotherapeutischen Schulen. Siehe hierzu: «On Becoming a Person – A Therapist’s view of Psychotherapy». Carl R. Rogers, Ph.D., published by Constable & Company Ltd., London 1961, by Carl R. Rogers.

Beispiele aus dem Alltag:

Ein junger Mann wird nach einem schweren Verkehrsunfall in die Klinik eingeliefert. Er hat erhebliche Schädelverletzungen. Bedingt durch seinen eigenen Schockzustand ist er nicht in der Lage, die Risiken der folgenden Operation zu erfragen. Wochen später kann er einschätzen, dass zunächst von seinem Befinden und seinem Aussehen her die Operation erfolgreich verlaufen ist. Da aber offensichtlich wesentliche Zentren des Gehirns geschädigt waren, fragt er nach den möglichen Spätfolgen. Vom leitenden Arzt erhält er ausweichende Antworten: der chirurgische Eingriff sei äußerst gut verlaufen – mit diesem Ergebnis könne er sich doch zufriedengeben. Der junge Mann fühlte sich mit dieser Antwort abgefertigt und nicht

ernst genommen

Eine Frau, Ende dreißig, hat in ihrer Partnerschaft immer wieder ähnliche Probleme, die bis zu psychosomatischen Beschwerden führen. Sie möchte mit diesem Thema endlich einmal klarkommen und lässt sich von ihrem Arzt zu einem Psychotherapeuten überweisen. Dort spricht sie ihre Nöte aus und empfindet zunächst Erleichterung. Auch werden ihr durch die Fragen des Therapeuten einige Zusammenhänge in ihrem Leben bewusster. Nach den ersten Sitzungen aber fühlt sie sich in der Therapie nicht mehr wohl und hat das Gefühl, zu stagnieren. Sie bespricht die Situation mit ihrer Freundin: Der Therapeut würde meist nur zuhören und nur wenige Fragen stellen. Eine Rückmeldung oder ein Kommentar zu ihrer Situation gebe er nur auf massives Nachfragen, und das sei für sie allmählich anstrengend. Sie fühlte sich wie vor einer Mauer, in ihren Unsicherheiten alleine gelassen und nicht «dort abgeholt, wo sie steht». Nach der siebten Stunde brach sie dann die Therapie ab.

Eine 7. Klasse fährt auf die Klassenfahrt. Die Lehrerin bittet die Eltern an dem vorangehenden Elternabend, dass sie dafür Sorge tragen mögen, dass die Jugendlichen ihre Walkmans zu Hause lassen. Auf der Klassenfahrt zeigt sich dann, dass die Hälfte der Klasse sie doch dabei hat. Die Lehrerin sammelt die Walkmans ein, was zu Ärger und Gemaule führt. Diese Mißstimmung wird nach der Klassenfahrt von den Eltern auf dem Schulhof weiterdiskutiert. Einige berichten, wie sie sich ihren Kindern gegenüber durchsetzen konnten, andere meinen: «Ich fand es völlig in Ordnung, dass mein Kind den Walkman dabei hatte und wollte es gar nicht verbieten. Die Lehrerin hätte mit uns besprechen müssen, ob wir mit diesem Verbot überhaupt einverstanden waren ...». Diese Eltern fühlten sich von der Lehrerin übergangen und so war der Konflikt vorprogrammiert.

An diesen Beispielen kann man sehen, dass Fachwissen – und sei es noch so gut – zur Situationsbewältigung nicht ausreicht. Auch gibt es Situationen, die so fordernd oder angespannt sind, dass die natürliche und im Alltag vorhandene

Freundlichkeit als Haltung nicht mehr genügt oder schlagartig verschwinden und schärfsten emotionalen Reaktionen Platz machen kann. Begegnung öffnet neue Möglichkeiten des Verstehens, aber auch existentielle Abgründe. Es zeigt sich, dass hinter den professionellen und auch privaten Gesprächen und Handlungen etwas wie hindurchleuchten muß, das uns als ganzen Menschen anspricht. Es geht um das Erleben und Üben einer Menschlichkeit in der Begegnung, die für beide neu ist.

Hierzu eine Übung. Man fragt sich: Wann hat mir selbst eine Begegnung – in den meisten Fällen wird das in Form eines Gesprächs gewesen sein – wirklich weitergeholfen?

Vielleicht gab es nicht viele Gelegenheiten, da ich das erleben konnte, dennoch kann ich mich vielleicht an eine solche Sternstunde der Begegnung erinnern. Jetzt denke man über folgende Fragen nach:

Wie ging es mir während und vor allem nach dem Gespräch?

Was hat der andere Mensch zu dem guten Gelingen beigetragen?

Was genau war es, dass ich mich dadurch verstanden, aufgerichtet, klarer, mutig, gelassener, heiter, mehr bei mir selbst, heller, entschieden(er) ... fühlte?

Wer eine solche Übung in der Erinnerung an Begegnungen vornimmt, sieht ganz klar: Im allgemeinen erscheint uns nicht zum Beispiel die spezielle Fragetechnik oder fachliche Intervention als wesentlich, sondern die *Haltung* des Menschen, mit dem wir gesprochen haben. Die Art und Weise, wie er mit uns umgegangen ist, zum Beispiel: «Der andere hat sich wirklich für mich interessiert.» – «Ich fühlte mich angenommen und mit Respekt behandelt.» – «Er hat mich ernst genommen.» – «Es war eine Atmosphäre von völliger Annahme und ohne jegliche Beurteilung.» – «Er hat mehr in mir gesehen, als ich mir zunächst selbst zutraute ...»

Oft hat sich nach solchen Begegnungen etwas gelöst: Wo vorher ein Stau oder eine Verhärtung war, entsteht wieder Bewegung. Vielleicht findet man bald danach (oder sogar sofort) eine konkrete Lösung eines Problems, womöglich stellt sich eine Änderung wie von selbst ein, vielleicht wird eine schwierige Situation nicht mehr so schmerzhaft wie zuvor erlebt.

Erinnern wir in der Übung solche ethischen Haltungen, bedeutet das nicht,

dass gut angewandte therapeutische Methoden oder Interventionen unwichtig sind, sondern die innere Haltung des Gesprächspartners sich in diesen ausgedrückt hat und letztlich entscheidend zur Hilfe beitrug.

Der ethische Charakter einer Haltung – wo stehe ich selbst?

In einer gelungenen Begegnung zeigt sich die Haltung unseres Gegenübers wie etwas Selbstverständliches, Leichtes, sie erscheint nicht angestrengt oder absichtsvoll gemacht. Prüft man sich dagegen selbst mit ehrlichem Blick, wird man feststellen, wie man selbst oft weit von diesen Haltungen entfernt ist.

Jemand fragt mich in einer schwierigen Schicksalssituation nach dem Warum oder was er denn jetzt machen solle. Wie schnell bin ich geneigt, ihm eine «passende» Lösung mitzuteilen, zumal, wenn ich aufgrund meiner Lebenserfahrung und Professionalität die Lage zu überblicken glaube. Ich fühle mich kompetent, klug und in meinem Selbstwertgefühl gehoben, vielleicht will ich auch «nur» möglichst schnell zu einem Ergebnis kommen – aber: Handelt es sich tatsächlich um eine Schicksalsfrage – und nicht um ein fehlendes Sachwissen –, so habe ich damit in die Freiheit des anderen Menschen eingegriffen. Statt ihn dabei zu unterstützen auf seinem eigenen Weg der Suche, weiterzukommen – seine eigene Lösung zu finden –, habe ich ihn mit meiner gut gemeinten Antwort abgelenkt, irritiert oder sogar mutlos und vielleicht auch abhängig gemacht. Möglicherweise lässt der andere aus meinem «guten Rat» sogar noch eine Handlung folgen, die dann weder seinen Fähigkeiten noch seinem individuellen Lebensweg gemäss ist. Als Therapeut bin ich dann von einem «Gefährten» zu einem «Manipulator» geworden.³

3 Siehe dazu: «Der Therapeut als Künstler» von P. Petersen (1987). Paderborn: Junfermann.

Wenn man schon durch langwierige Ausbildungen und berufliche Erfahrungen eine Rolle erworben hat: Wie leicht fühlt man sich dann gerechtfertigt, diese auszuspielen?

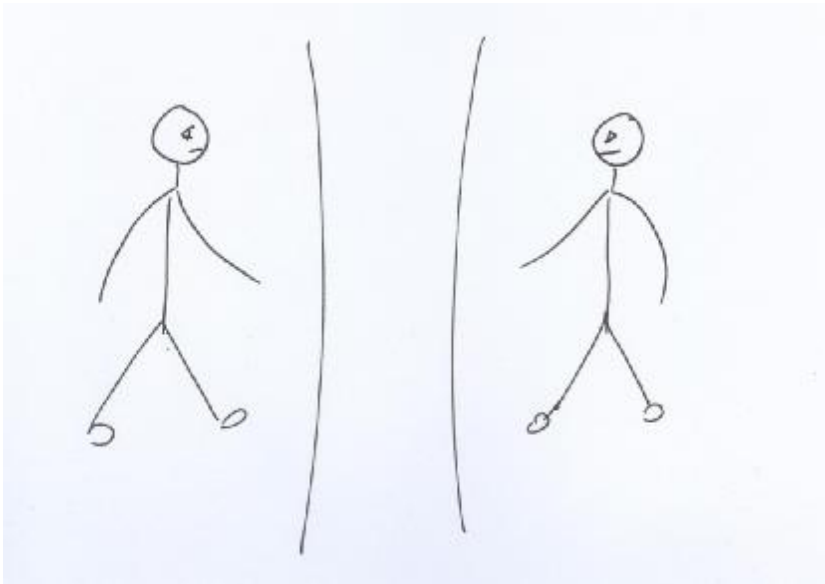
Wenn man aus privaten oder beruflichen Beweggründen am Schicksal ande-

rer Menschen teilnimmt: Wie messerscharf ist dann doch oft die Grenze zwischen: Stelle ich diese Frage aus Interesse am anderen, oder mischt sich da meine persönliche Neugierde, Sensationslust oder ein verstecktes Machtbedürfnis dazwischen?

Oder auch: Benutze oder missbrauche ich meine Arbeit und damit meine Kunden, Probanden, Patienten, Schüler und so weiter, um dadurch die Leere zuzudecken, die ich sonst in meinem eigenen Leben fühlen würde, wenn diese mich nicht «brauchen», bewundern oder wertschätzen würden?

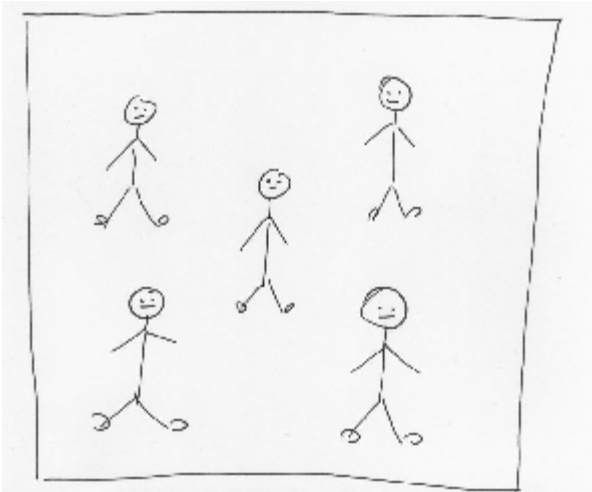
Begegnung – wo stehen wir damit?

Oft sind wir ambivalent: auf der einen Seite haben wir eine große Sehnsucht nach einer gelungenen Begegnung, auf der anderen Seite aber vermeiden wir Nähe. Isolation und Oberflächlichkeit prägen schmerzhaft die Qualität vieler Beziehungen.



Es mag Erinnerungen an frühere Zeiten geben, «wo das noch ging», wo eine

Harmonie scheinbar von alleine vorhanden war. Schaut man sich aber die Beziehung der Menschen untereinander an, kann man es so beschreiben, dass sie wie von einem gemeinsamen Rahmen gehalten war.



Dieser gemeinsame Rahmen waren Konventionen, Normen und Regeln für das alltägliche Leben, an die sich jeder hielt. Keiner «fiel aus dem Rahmen». Individuelle, selbsterrungene Anschauungen oder Lebensweisen hatte man nicht. Und damit aber auch noch keine Freiheit. Im Sozialen stand man quasi nebeneinander. Aber es war kein Gegenüber, kein wirkliches Erkennen des anderen. Heute ist das anders. In jedem lebt mehr oder weniger deutlich die Sehnsucht, der Wille, ganz «zu sich selbst» zu kommen. So hat und sucht jeder seine Entscheidungen, seine Lebensweise, seine Lebensziele – und die gelten für keinen anderen. Dadurch baut jeder zunächst seinen ganz «eigenen Rahmen», in den kein anderer «hineinpasst». Gleichzeitig suchen wir uns gegenseitig auf eine neue Weise und entdecken: Eigentlich ist erst so ein «Gegenüber» wirklich gegeben und möglich. Man will von dem anderen Menschen in der eigenen Individualität gesehen, erkannt und angenommen werden. Und auch ihm möchte man in dieser – einmaligen – Weise begegnen.

Auf welchen Ebenen tritt man mit einem anderen Menschen in Beziehung?

Zum einen ist es die Gedankenwelt eines jeden. Diese lässt sich nachdenken, nachvollziehen und in einem gewissen Maß auch überprüfen. Ist man in der Lage, seine Gedanken klar zu formulieren, können die unterschiedlichen Meinungen verstanden und besprochen werden.

Empfindlicher werden wir aber in unseren Gefühlen, die jeder für sich alleine hat. Hier kann es nur darum gehen, sie sich gegenseitig mitzuteilen, denn der andere fühlt meist etwas anderes als man selbst. Schwieriger wird der Kontakt natürlich, wenn man zu den eigenen Gefühlen keinen Kontakt hat, sie ambivalent sind, man sich ihrer schämt, sie verletzt sind oder ähnliches.

Ganz komplex und diffizil wird es im Bereich des Willens. Die eigenen Handlungen, und seien sie auch nur vorläufige Absichten, sind uns völlig eigen. Wer reagiert nicht völlig empört, wenn ihm jemand anders vorschreiben will, wie er zu sein habe und entsprechend handeln müsse? Indem man bestimmte Dinge tut (oder auch lässt), etwas aufsucht, etwas «in die Welt stellt», verwirklicht man nicht nur sein eigenes Schicksal, sondern greift auch in das der anderen ein. In diesem Bereich kann man es mit sich oder anderen schwer, jedoch besonders schwer haben, wenn man nicht weiß, was man selber will oder was gewollt wird beziehungsweise nicht! Manchmal sind Umwege nötig, um an die eigenen Willensimpulse heranzukommen.

Diese drei Ebenen des Seelenlebens werden in einer guten Begegnung wahrgenommen, miteinbezogen oder auch bewusst gemacht.

Unternimmt ein Mensch das Bemühen, diese, in der Skizze aufgezeichnete Kluft zu seinem Gegenüber zu überbrücken, kann noch etwas weiteres entstehen, das über die aktuelle Begegnung hinausgeht, wenn wir an die vorhin geschilderte Übung einer gelungenen Begegnung zurückdenken: Ist so ein Gespräch eine wirkliche Sternstunde gewesen, so zeigt sich nicht nur das, was gegenwärtig oder auch von der Vergangenheit in einem lebt, sondern man kommt an ein bestimmtes Potential von sich selbst heran. Man ist verbunden mit *dem* Anteil des eigenen Wesens, zu dem

man am liebsten werden möchte. Vielleicht zeigt sich dieses Erlebnis wie ein klarer, runder, heller Zustand. Man spürt einen Zukunftsimpuls, gleichzeitig etwas, das jenseits von Zeit und Raum liegt. Man hat also nicht nur das gegenwärtige «alltägliche» oder auch «niedere» Ich geklärt, sondern es konnte auch etwas von dem «höheren» Ich erlebbar werden, das sich in uns realisieren möchte.

Berührungen mit dem höheren Ich sind eindrücklich, auch wenn sie in unseren zeitlichen Dimensionen gemessen flüchtig sind. Sie können ergreifend sein, aber auch leise und erst viel später bemerkt werden. Es ist das, wonach sich menschliche Sehnsucht richtet. Und vor allem ist es die Quelle, aus der jeder weiß, was für ihn alleine und in seiner speziellen Situation die richtige – «ethische» – Entscheidung oder Handlung ist. Man kann also durch die eigenen Bemühungen nur die Bedingungen schaffen, in denen ethisch wertvolle, das heißt individuelle und angemessene Lösungen entstehen.⁴

- 4 Rudolf Steiner: «Was tut der Engel in unserem Astralleib?» Vortrag am 9.10.1918. GA 182, Dornach 1996. Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1981. In diesem Vortrag wird beschrieben, wie in Zukunft jeder Mensch in dem anderen ein verborgenes Göttliches sehen kann, die Menschenbegegnungen eine religiöse Handlung, ein Sakrament werden.

Handwerkszeug zu einer Ethik des Gesprächs

Wie lassen sich in der Begegnung die Bedingungen für eine individuelle Ethik herstellen? Was man als Handwerkszeug zur Verfügung hat, sind die Fähigkeiten des *Denkens, Fühlens* und *Wollens*.⁵

- 5 Auf der Ebene des «Willens» müssen drei Tendenzen unterschieden werden: Es gibt einen unbewussten, «schlafenden» Willen, weiterhin einen bewussten Willen, das heißt eine Absicht, und dann die tatsächliche Handlung.

Der Mensch kann lernen, sie immer gezielter und freier zu handhaben und dadurch eine Brücke zum anderen zu schlagen.

So wie man weiß, dass man eine Säge für Holz, einen Schraubenschlüssel für Metall benutzt, ist es sinnvoll, zu unterscheiden, welche Haltungen zu der jeweiligen Ebene gehören.

Im Denken

ist es notwendig, die äußeren Tatsachen wirklichkeitsgemäß zu beschreiben und zu erfassen. Das gilt auch für die «innere Realität» des Gesprächspartners, der sich über die Außenwelt eigene Gedanken macht. Ob diese mit den äußeren Tatsachen in einem wirklichkeitsgemäßen Zusammenhang stehen oder nicht, muß in den verschiedenen Situationen unterschiedlich beurteilt werden. In Konflikten beispielsweise können scheinbare Fakten von den beiden Parteien völlig verschieden beschrieben werden. Bei den äußeren Tatsachen sind Beobachtungen und Beschreibungen angesagt, die durch subjektive Filter – Vorurteile, Wünsche, Gefühle, Tempo – nicht getrübt sein sollten. Zu der Tatsachenwelt muß jeder seine eigenen Gedanken, Erinnerungen, Einfälle und so weiter äußern.

Die ethischen Grundhaltungen dafür sind: Interesse, Aufgeschlossenheit, Verständnis. Die eigene Denkfähigkeit wird eingesetzt, um die Gedankenwelt des anderen zu erforschen, den Bezugsrahmen seiner Situation zu erkunden, zu verstehen, zum Beispiel, mit welchen Inhalten er bestimmte Begriffe füllt.

Im Fühlen

bedarf es der Haltung von Zuwendung, Wärme, Empathie, Akzeptanz, Wertschätzung. Damit ist nicht persönliche Sympathie gemeint. Diese kann in der Beratungssituation wie auch in der persönlich-privaten Begegnung – wenn man sich ihrer nicht bewusst ist und sie nicht zur Seite stellen kann – die Begegnung verstellen: Beispielsweise will man den anderen fördern und ihn auf den besten Weg führen, aber er selbst hat dazu keine eindeutige Willensäußerung gegeben. Oder: Man identifiziert sich mit seinem Problem, das man vielleicht selbst auch hat, und kann seine Situation nicht mehr mit dem angemessenen Abstand betrachten. Hier ist ein authentisches, das heißt echtes Verhalten gewünscht, als Mensch präsent zu sein, sich selbst annehmen zu können und dadurch offen und frei zu sein für den anderen. In der therapeutischen Begegnung muß das eigene Gefühlsleben so fein ausgebildet

sein, dass man es als Wahrnehmungsorgan benutzen kann, das heißt spürt, welche Stimmungen in dem anderen Menschen oder in der Situation leben. Man muß sich dazu selbst so gut kennen, dass man diese von den eigenen subjektiven Gefühlen unterscheiden kann.

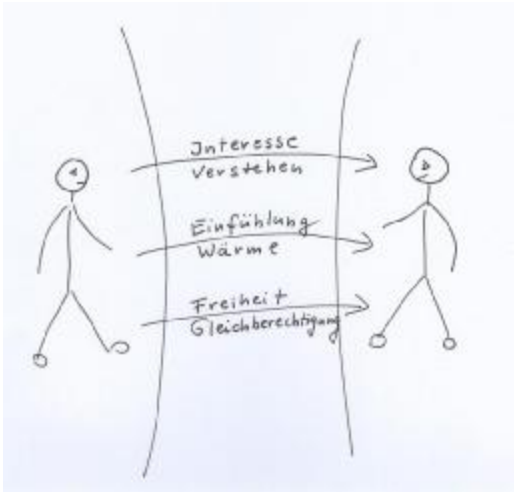
Es gibt in diesem Bereich eine Reihe von möglichen Störungen, wie Übertragungen, Gegenübertragungen, Projektionen und so weiter.⁶

6 Übertragung, Gegenübertragung, Projektionen, Verdrängungen und so weiter sind Begriffe aus der Psychoanalyse. Sie werden als Widerstände und Abwehrmechanismen bezeichnet. Siehe dazu A. Freud (1984): «Das Ich und die Abwehrmechanismen». Frankfurt: Fischer.

Aber auch nett gemeinte Gesten wie bloßer Trost oder Beschwichtigung können den Gesprächspartner «klein» machen und dazu führen, dass er sich nicht ernst genommen fühlt.

Im Willen

geht es um eine schwierige Herausforderung: den eigenen Willen so zu führen, dass man nicht in die Freiheit des anderen Menschen eingreift. Auf einer gleichberechtigten Ebene soll man ihn so unterstützen, dass er zu seinem eigenen Willen finden kann. Achtung und Respekt vor dem Schicksal des anderen ist unbedingte Voraussetzung, auch wenn man «so viel besser weiß, was für ihn gut ist». Es ist eine wirkliche Kunst, die eigene Willenskraft so zu benutzen, dass man durch intuitiv erfasste oder erlernte Methoden, Fragestellungen, äußere Strukturen und so weiter den Rahmen schafft, in dem der andere zu sich selbst und seinen eigenen Lösungen finden kann.



Ethische Haltung – mir selbst gegenüber?

An einem Vortrag über Gesprächsführung präsentierte ich dem Publikum diese ethischen Haltungen. Eine ältere Dame meldete sich empört: Sie habe ihr Leben lang das alles praktiziert. Sie sei immer auf andere eingegangen, habe sie respektiert und verstanden, sich in sie eingefühlt und ihre Bedürfnisse erfragt. Und dabei sei sie selbst immer zu kurz gekommen. Davon habe sie jetzt genug, und in Zukunft wolle sie sich nur noch um sich selbst kümmern.

Was liegt hier vor? Um eine Grundlage zur Beantwortung dieser Frage zu haben, stelle man sich einmal vor, wie man sich denjenigen wünscht, den man in einer (beratenden, therapeutischen und so weiter) Begegnung vor sich hat. Man wird sich jemand wünschen, der echt ist, der selbst lebt, was er anderen verkündet, als freier Mensch selbstverantwortlich handelt und für sein inneres Gleichgewicht sorgt. Man möchte nicht für seinen Helfer Verantwortung übernehmen, «ob er es auch wirklich ertragen kann, was ich heute erzähle», man möchte nicht in der Unsicherheit schweben, ob man irgendwie zurückgeben muß, und sei es durch betonte Dankbarkeit, was man bekommen hat. Man will nicht etwas sozial «Gewolltes oder Gemachtes» oder dass der andere ungefragt Opfer bringt – auch wenn gute Absichten

dahinter stehen mögen. Kurz: Trotz der Rolle als Hilfesuchender versteht man sich als ein selbstbewusstes Ich und möchte einem anderen genauso selbstbewussten Ich gegenüberreten.

Das heißt: Der Berater muß sich genauso interessiert, liebevoll und mit innerer Freiheit um sich selbst kümmern, wie er es den anderen entgegenbringt – er ist für das Gleichgewicht in seinem «seelischen Haushalt» verantwortlich. Handelt es sich um eine professionelle Situation, muß er zudem seine «Wahrnehmungsinstrumente» ständig schulen und üben.

Es ist ein großes Missverständnis und eine Gefahr, zu meinen, sich in einer Begegnungssituation aufgeben zu müssen. Erforderlich ist ein ständiges Hin- und Herpendeln. Die Aufmerksamkeit wird auf das Gegenüber gerichtet, dann muß sie aber wieder zu sich selbst zurückkehren: «Was sagt mir diese Situation?» – «Welche Gefühle entstehen dazu in mir?» – «Was wird in mir angerührt?» – «Stellen sich innere Bilder, Ideen, Fragen ein?» Und immer die Frage: «Was ist meine Motivation, mich damit auseinanderzusetzen? Ist sie noch stimmig und ehrlich?»

Ethik der Haltungen – wie kann ich sie üben?

Wo Menschen in sozialen Berufen sich mit ethischen Grundhaltungen auseinandersetzen, erlebe ich die fraglose Anerkennung, dass diese Haltungen unerlässlich sind. Doch entsteht die Frage: «Wie schafft man es, diese Haltungen zu entwickeln?» Sucht man bei Rudolf Steiner nach Hinweisen für ethische Haltungen in der Begegnung, findet man diese – auch wenn sie nicht explizit so genannt werden – in den Veröffentlichungen über den inneren Entwicklungsweg, das heißt den Vorbereitungen und Grundbedingungen zur Initiation, zur Einweihung.⁷

7 Siehe das Buch «Theosophie» von Rudolf Steiner, GA 9, Rudolf Steiner Verlag, Dornach, im Kapitel «Der Pfad der Erkenntnis» (Taschenbuchausgabe 1974, auf S. 137ff.): «Der Lernende muß in jedem Augenblicke sich zu einem völlig leeren Gefäß machen können, in das die fremde Welt einfließt. Nur diejenigen Augenblicke sind solche der Erkenntnis, wo jedes Urteil, jede Kritik muß schweigen, die von uns ausgehen.» S. 138: «Will einer den Pfad der höheren

Erkenntnis betreten, so muß er sich darin üben, sich selbst mit allen seinen Vorurteilen in jedem Augenblicke auslöschen zu können.»

Grundsätzlich gilt dabei, dass es nicht darum gehen kann, die eigenen Gefühle und Gedanken zu unterdrücken, um anders zu sein, als man ist. Vielmehr geht man davon aus, wie diese momentan sind, und versucht sie zunächst einmal genau wahrzunehmen. Dann kommt der entscheidende Moment, sich nicht einfach nur mit ihnen zu identifizieren und sie zur Grundlage eines Urteils oder einer Handlung werden zu lassen. Vielmehr stellt man sie zunächst wie «zur Seite» und wendet sich seinem Gegenüber zu. Diesem – egal, ob es sich um einen Menschen, etwas Gegenständliches oder eine Situation handelt – gibt man Raum, sich aussprechen zu lassen. Dieser Raum wird in der eigenen Seele geschaffen: durch das «Handwerkszeug» der eigenen Denk- und Wahrnehmungsfähigkeit, mit denen man das Gegenüber sachlich beobachtet, befragt, Aspekte aus verschiedenen Blickwinkeln und zeitlichen Phasen sammelt. Mit dem Gefühl versucht man die Qualitäten des Gegenübers wie von innen zu erleben – es ist wie ein fühlendes Ertasten, mit dem man das Fremde in sich selbst lebendig macht. Hat man diese beiden Stufen gründlich vollzogen, sie vielleicht noch nach einem zeitlichen Abstand in sich nachklingen lassen, dann kann man sich fragen: «Was spricht sich in meinem Gegenüber aus?» – «Wohin will es?» – «Was will es werden?» – «Was ist sein innerer Impuls?»

Hat man diesen Dreischritt durch Denken, Fühlen und Wollen am Gegenüber vollzogen, verändert sich die eigene, subjektiv gefärbte Reaktion des Anfangs. Man hat durch diese beiden Pole ein Spannungsfeld erzeugt, in dem sich die eigenen Gefühle immer mehr zu Wahrnehmungsorganen entwickeln. Man wird unterscheiden lernen: «Was hat mein spontan entstehendes Gefühl, diese Idee mit mir und meiner eigenen Vergangenheit zu tun, und was sagt es über mein Gegenüber aus?»

Dies unterscheiden zu lernen, kann zum Beispiel in Situationen geübt werden, die man dazu eigens herbeiführt. Man kann beispielsweise mit einem Gemälde beginnen, das man unsympathisch, unschön oder unverständlich findet. Zuerst beobachtet man in sich: Was ist meine erste, spontane Reaktion? Es ist hilfreich, das

auch aufzuschreiben. Dann betrachte man dieses Objekt und beschäftige sich damit: «Was genau kann man daran beobachten?» – «Wie ist es gearbeitet?» – «Wie sieht es von verschiedenen Seiten aus?» – «Was kann man sehen, anfassen, riechen, hören ...?» – «Welche Gedanken, Einfälle, Hintergrundwissen ... gibt es dazu?» – «Was weiß man über den Erschaffer und dessen Absichten?» und so weiter.

Nach diesem gründlichen Beobachten: «Welche Gefühle stellen sich in mir ein, wenn ich dieses Objekt von sich aus – also von dem Gegenüber aus – fühlend ertaste?»

Und schließlich: «Zu welchen Handlungen regt es mich an?» – «Was würde ich gerne damit tun?»

Dann schaue man wieder auf die Reaktion des Anfangs: «Hat sich an der ersten, spontanen Reaktion etwas verändert?» Falls ja: «Was ist es?»

Nach dieser Übung kann man eine weitere, von der Abfolge her ähnliche folgen lassen, die sich nun auf Menschen bezieht. Auch da wird der Sinn der Übung am deutlichsten, wenn man sich jemanden aussucht, den man wenig sympathisch findet.⁸

8 Siehe oben, R. Steiner, S. 138: «Man versuche zum Beispiel gegenüber Menschen seiner Umgebung sich jedes Urteils zu enthalten. Man erlösche in sich den Maßstab von anziehend und abstoßend, von dumm oder gescheit, den man gewohnt ist anzulegen; und man versuche, ohne diesen Maßstab die Menschen rein aus sich selbst heraus zu verstehen. Die besten Übungen kann man an Menschen machen, vor denen man eine Abscheu hat ... Oder wenn man in einer Umgebung ist, welche dies oder jenes Urteil herausfordert, so unterdrücke man das Urteil und setze sich unbefangen den Eindrücken aus. – Man lasse die Dinge und Ereignisse mehr *zu sich* sprechen, als dass man über sie spreche. Und man dehne das auch auf seine Gedankenwelt aus. Man unterdrücke *in sich* dasjenige, was diesen oder jenen Gedanken bildet und lasse lediglich das, was draußen ist, die Gedanken bewirken.»

Diese Haltungen – wenn man sie auf den menschlichen Umgang bezieht, der Schulungsweg ist natürlich umfassender – bewirken zunächst, dass sich ein anderer Mensch angenommen und verstanden fühlt.

Liest man die Beschreibungen Rudolf Steiners (Theosophie, s. o., S. 139),

haben sie aber noch weiterführende Wirkungen. «Mit anderen Worten: ich bin nur duldsam mit dem, was meiner Eigenart entspricht. Gegen alles andere übe ich eine zurückstoßende Kraft. Solange der Mensch in der Sinneswelt befangen ist, wirkt er besonders zurückstoßend gegen alle nicht sinnlichen Einflüsse. Der Lernende muß die Eigenschaft in sich entwickeln, sich den Dingen und Menschen gegenüber in deren Eigenart zu verhalten, ein jegliches in seinem Werte, in seiner Bedeutung gelten zu lassen ...»

Wenn man diese Übung des Schulungsweges wiederum auf die Beratung bezieht, bedeutet dies, dass ich als Berater mich einem Menschen gegenüber so verhalten kann, dass er Neues, bislang Unbekanntes in sich entwickelt und in die Sichtbarkeit bringt. Damit berührt man den Bereich des höheren Ich, das diese Zukunftspotentiale in sich trägt.

Will man die Übung von gleichsam außen nach innen weiterführen, ist die nächste Sequenz folgende.

Man nehme ein Blatt Papier, teile es in drei Abschnitte und schreibe auf einen äußeren Abschnitt: «Was mag ich an mir selbst nicht?» – «Über welche Dinge empfinde ich bei mir Abscheu, Antipathie, mag sie am liebsten gar nicht sehen?»

Auf den gegenüberliegenden anderen Abschnitt trage man Stichworte zu folgenden Fragen ein: «Was mag ich gerne an mir?» – «Was finde ich gut an mir?»

Nun ist nur noch der mittlere Abschnitt frei. Man betrachte die beiden äußeren Seiten und versuche, Charakteristisches zu erfassen. «Was stellt sich quasi als Synthese dieser beiden Pole ein?» – «Welche Worte, Sätze fallen einem für die Mitte ein?» – «Was ist es, das im Zwischenraum von «Ich mag mich nicht» und «Ich mag mich» sich als Zu-mir-Gehörendes bildet?»

Geht man solche Übungswege, kann das eigene Seelenleben immer mehr zu einem Resonanzkörper werden, mit dem man die Schwingungen des Gegenübers aufnehmen und spüren kann. Aber auch das eigene Gefühlsleben und die Selbstwahrnehmung wird dabei vielfältiger und differenzierter, so dass man dadurch für seine eigene Entwicklung und Lebensfreude eine wesentliche Bereicherung erfährt. Auch wenn solche Übungen zunächst Disziplin und teilweise Selbstlosigkeit erfordern, entsteht im Laufe der Zeit die «Nebenwirkung», dass man in anderen Berei-

chen, wie Kunst, Natur, überhaupt allen Wahrnehmungsbereichen, viel freudiger und intensiver genießen kann.

So kann Begegnung zu dem werden, wozu sie da ist: Ein werdendes Ich und ein Du, in deren Zwischenraum ein Drittes bemerkbar wird, das beiden zur Entwicklung verhilft.