

## Innehalten und Orientierung

von Diethard Becker, Biokulturhof

Auf dem Biokulturhof hatte ich im letzten Jahr 2017 an zwei Terminen „Orientierungswochen“ angeboten: „Für Menschen jeden Alters, die ihren Weg noch suchen oder neu überdenken wollen“. Einfache Arbeiten auf dem Bio-Bauernhof, kreative Zusammenarbeit und intensiver Austausch unter den maximal acht Teilnehmern als Basis.

Dieses Jahr 2018 kommt zu diesen Wochen im Juni und September noch ein Kurs „Innehalten und Jonglieren“ dazu.

Die Motive der Teilnehmer 2017 waren vielfältig. Im Kern ging es aber immer darum, die eigene mehr oder weniger unbefriedigende Lebens- oder Arbeitssituation zu überdenken oder auch unabhängig davon etwas Neues und Interessantes zu wagen.

Will man die eigenen Fähigkeiten mit Lust entwickeln, dann braucht es eine gute Selbsteinschätzung und ein Vertrauen in die eigene Ausstattung. Das ist als eine gute Grundlage schon mal erstrebenswert. Daneben braucht es eine solide Einschätzung der Welt: Was sind solide Anschauungen, auf die ich mein Verhalten gründen kann, was nur lieb gewonnene Zurechtlegungen, von denen ich mich trennen sollte? Ist jede Weltanschauung mit dem gleichen Respekt zu behandeln, oder dürfen wir einiges davon getrost als bescheuert aussortieren. Was sind die Kriterien? Ist Aufklärung gescheitert? Oder ist sie mit Heilserwartung überladen, statt sie als andauernde Aufgabe zu begreifen. Gibt es heute neue Ansätze und Bewegungen, denen ich mich anschließen kann, oder überwiegt die Flucht aus der Orientierungslosigkeit in neue Heilsversprechen? Jedenfalls können kritische Gedanken nicht schaden! Auch wenn es dazu führt, dass man vieles nicht versteht, sich in keiner trendigen Gruppierung völlig wiederfindet. Das gilt es auszuhalten. Es bleibt kompliziert.

Innehalten, sich besinnen, sich selbst und andere (hinter)fragen, wie es in den Orientierungswochen möglich ist, kann jedenfalls hilfreich sein.

Letztendlich geht es um die Kunst, ein verantwortliches und selbstbestimmtes Leben zu führen. Ein weites und interessantes Feld, das mich natürlich nicht erst interessiert, seit ich die Orientierungswochen anbiete.

Mit den Erfahrungen der bisherigen Veranstaltungen hier Überlegungen, Anregungen und kritische Anmerkungen zu einigen der aufkommenden Themen.

### 1.) Arbeit hält Leib und Seele zusammen

Einfache praktische Tätigkeiten vermögen uns vielfach zu beruhigen, runterkommen zu lassen und eine gewisse Zufriedenheit zu erzeugen.

Was passiert eigentlich, wenn wir uns einfachen Tätigkeiten hingeben. Unkraut jäten oder Mist mit der Mistgabel auf der Weide verteilen. Wie es auf dem Biokulturhof vorkommen kann.

Für jemand, der von außen kommt, braucht es zuerst eine Absicht oder einen Anlass: mal raus aus dem Trott, was (ganz) anderes machen, abschalten, Urlaub.

Dann kann man z.B. zum „woofen“ vorbeikommen, sich für einen Kurs „Jonglieren und Innehalten“ auf dem Biokulturhof entscheiden oder für eine „Orientierungswoche“ oder eben Urlaub machen.

Was die genannten Kurse angeht, so ist auch da ein Teil des Programms, „einfache“ Tätigkeiten zu

verrichten. Gemüse für das gemeinsame Essen schnippeln, allein oder nebeneinander Unkraut jäten oder den Traktor voll Mistkompost laden und mit der Gabel dann auf der Weide verteilen.

Verweilen wir beim Unkraut jäten. Klingt erst mal am einfachsten. Zuerst genügt der Anlass. Es ist im Programm so vorgesehen. Also lassen wir uns mal drauf ein. Jeder hat vielleicht eine bestimmte Vorstellung von dieser Arbeit, lässt sie schon mal im Kopf ablaufen und hat dabei die Hände im Sinn. Jetzt kommen meine Erläuterungsversuche: „Die rote Beete sind das da. Noch klein, aber gut erkennbar, auch an der roten Farbe. Das ist Unkrauthirse, das ist Vogelmiere, das ist Melde. Am besten, die Unkräuter ganz unten greifen, dann langsam herausziehen, damit sie nicht abreißen und die Wurzeln oder der untere Teil stehen bleibt. Und nur alle handbreit eine Rote Beete stehen lassen. Die brauchen Platz.“

Es kann losgehen.

Meine Erläuterungsversuche sind immer unvollständig. Es ist sinnvoll, wenn ich dabei bleibe oder nach einer Viertelstunde wieder vorbeischaue: „Wenn in einer handbreit Entfernung gar keine Rote Beete steht, dann lässt man auch mal zwei enger stehen und der nächste Abstand wird größer. Und genau hinschauen, die Samen sind Knäuel, da gehen öfter mehrere Pflanzen ganz eng miteinander auf. Sieht dann nur so aus, als wär es nur noch eine Pflanze. Mit den Händen erst auseinander machen, dann sieht man besser, welche Blätter zu welcher Pflanze gehören. Damit man nicht das Falsche auszieht oder gleich alles zusammen. Möglichst die schönste Pflanze stehen lassen“

„Also die Schönste oder die Größte stehen lassen?“ Na ja, die Größte, aber wenn da Flecken oder Verfärbungen sind durch Pilzkrankheiten oder was auch immer, dann lieber eine schönere“

Wenn ich selbst jäte, mache ich weitere Erfahrungen: „Wenn das Unkraut dicht steht und mittendrin die Rote Beete, erst mal das außen weg machen, was sicher weg kann, dann gewinnt man den besseren Überblick“

So macht auch jeder seine ganz eigenen Erfahrungen mit dieser Arbeit. Wir sehen Erfolg oder Misserfolg, wir korrigieren, wir verbessern die Handgriffe, wir kriegen ein Gefühl für die Arbeit. Es funktioniert. Wir sehen direkt den Erfolg.

Nebenbei haben wir vielleicht noch eingeordnet: Es geht um Nahrungsmittelproduktion, Jäten statt Gifteinsatz, unsere Hilfe ist wichtig für den Bauern: es entsteht Interesse und Sinn.

Wo sind wir? Ich finde: Ganz bei uns und bei den Gesetzen dieser Welt.

Bei einer praktischen Tätigkeit sind wir immer mit den Gesetzen dieser Welt verbunden. Sonst funktioniert es nicht. Und bei uns. Am Anfang sind wir mit unseren Gedanken in unseren Fingern, unserer Muskeltätigkeit. Bevor wir etwas machen, stellen wir uns vor, was wir machen. Während wir etwas versuchen, kontrollieren wir. Eine ständige Begleitung und Verbesserung. Am Ende geht alles wie von selbst. Wir haben etwas gelernt.

Unser Aktivitätszentrum, das wir oft schludrig reduzierend Körper nennen (mit dem abgetrennten Geist haben wir noch höhere Absichten), hat alles integriert: unsere Absichten, unsere Bewegungen, unser Gefühl. Alles ist eins, auch eins mit der Tätigkeit.

Wir können uns der Tätigkeit hingeben. Uns auf einer bewussten Ebene beobachten oder auch uns ganz vergessen. Ein Gefühl von Zufriedenheit kann entstehen.

Jetzt, wo ich das schreibe, fällt mir ein Spruch ein, den ich schon öfter ausgesprochen habe: Arbeit hält Leib und Seele zusammen. Besser könnte man formulieren: Verhindert eine künstliche Trennung. Versteh ich ihn jetzt erst?

Natürlich können wir auch leicht wieder raus kommen: Mit den Gedanken zu sehr abschweifen, nicht mehr bei der Sache sein. Zwei Helferinnen hatten einmal auf Grund ihrer angeregten Unterhaltung kaum noch Nutzpflanzen in der Reihe stehen lassen: hoppla.

Oder die (äußere) Haltung wird langsam unbequem: lieber bücken oder knien oder gleich hinsetzen dabei?

Oder hadern: was, so lang ist die Reihe noch. Das geht ja ewig. Könnte man das nicht irgendwie anders machen? Da ist man nur noch bei den Gedanken und den Problemen.

Zeitknappheit. Da sind wir wieder da, wo wir auch vor dem Urlaub schon waren. Dieses Gefühl darf halt nicht grundsätzlich die Oberhand gewinnen. Wenn es mal knapp wird mit der Zeit, etwa weil es am nächsten Tag regnen soll, man aber vorher noch zu dritt mit vereinten Kräften den Rest jäten kann, das kann auch ein gutes Gefühl machen. Es darf nicht von vornherein aussichtslos sein, und vielleicht auch sonst Sinn machen: die frisch gejäteten Kulturen stehen etwas gelockert und vertragen deshalb einen Regen gut. Gute Arbeit.

Andere einfache Arbeiten sind schwieriger auszuführen. Den Mistkompost z.B. nicht einfach schaufel- oder gabelweise fallen lassen, sondern durch geeignete Bewegung als leichten gleichmäßigen Schleier auf der Weide zu verteilen, will geübt sein. Man muss Schwung holen und dann bei der Vorwärtsbewegung im letzten Moment die Gabel so kippen, dass das Material an den Zinken abprallt und aufgefächert wird. Wie wenn man die Hand in einen Wasserstrahl hält. Wieder erkennen wir die Gesetze dieser Welt. Hier braucht es Zeit, bis wir ein Gefühl und eine gewisse Kunstfertigkeit entwickelt haben.

Trotz meiner geringen Kenntnisse getraue ich mich hier das Jonglieren anzuschließen. Eine Tätigkeit, bei der wir ebenfalls die Gesetze dieser Welt erkennen. Wirkungen geschehen nicht ohne Ursachen. Die Bälle bleiben nicht ewig in der Luft. Und wir müssen für ein Gelingen alles zusammennehmen, was unser Aktivitätszentrum zu bieten hat. Wir können uns wochenlang vorstellen, wie genau wir jonglieren. Aber diese Kraft der Gedanken allein reicht nicht. Unsere Muskeln allein reichen nicht. Zum Glück ist eh schon alles zusammen in jedem Moment unserer Aktivität, wenn wir nur bei uns sind.

Insofern, möchte ich mal behaupten: Jede praktische Tätigkeit bedeutet eine Art von Innehalten, indem wir eben nicht mehr bei unseren Gedanken, unseren Problemen, unseren Wünschen sind. Also geht sogar das: Jonglieren und Innehalten, oder besser: Innehalten und Jonglieren.

2.) Es denkt in uns

Auch wenn uns gerade ein Name nicht einfällt, den wir eigentlich drauf haben, halten wir inne. Wir ziehen uns aus einem Tischgespräch zurück, unterbrechen eine Tätigkeit, konzentrieren uns. Unser Blick geht nach innen. Wir fragen unser Aktivitätszentrum: „He Alter, du hast den Namen irgendwo. Such doch mal. Der muss irgendwo sein“. Wir warten einen Moment, kriegen dann aber die Rückmeldung: „Geht grad nicht, finds grad nicht. Kannst aber ruhig weitermachen, musst nicht mehr innehalten. Ich kümmer mich drum“. Und nach einer Zeit, wir sind eigentlich mit den Gedanken

anderswo, rührt sich etwas. Wir halten nur kurz inne, und der Name ist da: „Du meinst Volkmar“. Ja, klar.

Halten wir fest: unser Körper denkt. Er ist ein Aktivitätszentrum mit geistigen Fähigkeiten. Er merkt sich vielleicht nicht alles, aber vieles von dem, was uns begegnet. Nur wenig davon wird uns bewusst und ist so verfügbar, dass wir es auch aussprechen können. Das bisschen Bewusstsein wird oft überschätzt.

Beim Putzen der Ferienwohnung war ich in der Treppenmitte angelangt und hatte oben im Flur das Licht angelassen. Mein Nachdenken darüber war eher beiläufig. Ich kam zu dem Schluss, einfach später, wenn die Treppe abgetrocknet wäre, hinaufzugehen und das Licht auszumachen.

Währenddessen betätigte ich ohne eine Spur von Nachdenken einen Schalter im Flur und machte damit das Licht oben aus. So ging das ja auch. Mein Aktivitätszentrum war schlauer und schneller als mein beiläufiges Nachdenken und agierte unabhängig und selbstbewusst.

Manchmal geht das aber auch in die ungewollte andere Richtung. Wenn ich Auto fahre und diesmal nicht den gewohnten Weg nehmen will, dann muss ich aufmerksam bleiben. Mein Aktivitätszentrum steuert sonst wie gewohnt.

### 3.) Konzentration aufs Wesentliche

Vielen Gästen auf dem Biokulturhof fällt der Begriff *Entschleunigung* ein, wenn sie mir eine Rückmeldung darüber geben, wie gut oder wie rasch sie sich hier im Urlaubsmodus eingefunden haben oder was ihr wichtigster Eindruck war. Es ist ein verbreitetes Bedürfnis, zumindest im Urlaub mal Zeit zu haben, nicht alles immer noch schneller und effizienter machen zu müssen. Mal raus aus dem „Betrieb“ und mal abschalten.

Aber zwangsläufig und einfach scheint das wiederum selbst im Urlaub nicht zu passieren.

Ich erlebe auch Gäste, die, zumindest eine geraume Zeit, alles nur checken, also z.B. die verschiedenen Tiere auf dem Hof, jedenfalls ein Bild davon machen: *Unser Kind mit Huhn*, und dann, so festgehalten für später, kann es weitergehen. Was gibt es noch? Die nächsten Erlebnisse warten. Der Bauernhof ist dann in zwei Stunden abgearbeitet. Und anschließend ein Besuch im nächsten Tierpark, weil es da für die Kinder noch Affen oder Hirsche gibt, die es auch noch zu checken gilt.

Ein allgemeines Phänomen: nicht nur die Wirtschaft muss wachsen. Auch uns helfen die geeigneten Geräte, immer mehr in kürzerer Zeit zu erledigen. Wir kommen immer schneller von A nach B.

Immer mehr kommt in Reichweite. Erlebnisse und Informationen die Hülle und Fülle. In der Schule, im Studium, im Internet. Das meiste spielt sich im Kopf ab, oder wo? Für das Lernen und Wiedergeben in Schule und Studium braucht es höchstens noch das Kurzzeitgedächtnis. Aber hinterlässt es einen Eindruck?

Für eine wirkliche Begegnung mit einem Huhn müsste man sich Zeit lassen, um dann am Ende vielleicht ein Gefühl dafür zu bekommen, was Hühner für Leute sind.

Gut, nicht jeden interessieren Hühner. Und man muss auch nicht gleich allem mit der vollen Aufmerksamkeit und dem uneingeschränkten Interesse begegnen. Aber immer schnell oder immer noch schneller zu machen, weil schon das nächste Erlebnis wartet, das kann es auch nicht sein.

Andererseits wäre es auch unsinnig, jetzt als Gegenreaktion auf die allgemeine Hektik, überall zu entschleunigen. Wenn zum Beispiel mein Internet noch langsamer wäre, dann könnte ich es ganz aufgeben. Ebenso unsinnig wäre es, am Tag „wenigstens“ mal eine halbe Stunde langsam zu machen, um Kräfte zu sammeln. Ich stelle mir vor, eine Schule der Langsamkeit aufzumachen, und

die Leute dann gestärkt zu entlassen, damit sie danach wieder umso besser loslegen können. Aber wahrscheinlich wird auch dieser Markt schon bedient.

Die Frage muss doch sein: wenn unterschiedslos bei allem nur beschleunigt wird, was bleibt dabei auf der Strecke, bzw. gibt es Bereiche, wo Langsamkeit bzw. Entschleunigung angebracht oder zwingend nötig wären? Ich versuche, ein paar Erfahrungen beizusteuern:

Wenn ich das Gatter auflasse und meine Schafe wollen raus, dann ist es sinnvoll rasch und ohne großes Nachdenken wieder zuzumachen, bevor es zu spät ist.

Wenn sie ausgebrochen sind, dann muss ich nicht hektisch und voller Ärger hinterherrennen, weil sie dann noch weiter weglaufen. Ich lasse sie und mich zur Ruhe kommen, mache einen großen Bogen und treibe sie langsam zur Stelle zurück, wo sie hergekommen sind. Sie wissen dann meist, wo es wieder reingeht und tun das auch. Wenn ich keinen Fehler mache, sieht es mühelos aus.

Wenn ich nichts verstanden habe, macht es viel mehr Mühe. Ein ausgebrochenes Lämmchen stand einmal vor dem Weidezaun, in dem Zaun ein ausreichend großes Loch, auf der anderen Seite das Mutterschaf in der Herde. Beide wollten offensichtlich laut mähend zueinander. Warum ging das blöde Lämmchen nicht einfach durch das Loch? Wenn ich es anzutreiben versuchte, lief es den Zaun entlang in die eine Richtung. Das war es! Das *eigentliche* Loch, durch das es herausgekommen war, war 20m weit weg. Ich trieb die Herde und Mutterschaf innen bis zu diesem Loch und das Lämmchen fand zur Herde.

Ein anderes Beispiel: Obstbaumschnitt. Da wird oft aus dem Gefühl heraus gehandelt, dass man ja auf jeden Fall etwas tun muss. Zum Glück gibt es ja inzwischen genug Geräte und Hilfsmittel bis hin zu Kettensäge, dass man leicht wirksam werden kann und auch sieht, was man getan hat. Nur: Was soll eigentlich erreicht werden? Wenn man etwa meint, ordentlich schneiden zu müssen, weil der Baum bisher ohne Schnitt nicht getragen hat, dann fehlt da ein Grundverständnis völlig. Denn: Schnitt regt den Trieb an, nicht die Fruchtbarkeit. Mit der Maßnahme zögert man also gerade die Fruchtbarkeit hinaus. Mit Wissen und Geduld wäre Fruchtbarkeit wahrscheinlich im nächsten Jahr eingetreten. So muss man wieder länger warten. Also im Endeffekt: Blinder Aktionismus, schlechtes Ergebnis.

Vielleicht kann man sogar sagen: Gerade weil unsere Möglichkeiten und Ressourcen inzwischen so groß sind, treiben wir es mit dem Aktionismus. Wir sind auf das Obst nicht angewiesen: dann kaufen wir es eben. Wenn der Baum halt nicht will: dann machen wir ihn wieder um und pflanzen einen neuen. Alles auch relativ leicht getan. Und erhöht alles das Wirtschaftswachstum. Muss ja.

Von einem Bio-Kontrolleur habe ich jetzt acht Mails bekommen, um einen Kontrolltermin auszumachen. Gut, der Termin musste geändert werden. Aber insgesamt vier hätten gereicht. Zwei Mails kamen noch später mit den bereits überholten Terminen, warum auch immer. Eine Mail war notwendig, weil von zwei Fragen in meiner Mail von übersichtlichen 4 Zeilen nur eine beantwortet war, eine weitere, weil in der Kontrollstelle intern etwas falsch gelaufen war.

Vielleicht bezeichnend für eine Arbeitsweise. Man muss ja tun. Vielleicht auch verführt durch die Leichtigkeit und die Logik des Internets. Man kann ruhig versuchen. Einfach mal machen und dann bekommt man eine Rückmeldung und kann korrigieren. In der nicht virtuellen Welt geht das schlecht. Einmal das Brett zu kurz abgesägt, bleibt es zu kurz.

Bei vielen Tätigkeiten hilft: Sorgsam überlegen. Zur rechten Zeit das Richtige tun. Alles andere lassen. Auch das kann schon ein Gefühl von Entschleunigung oder Gelassenheit befördern.

Aber Vorsicht: da stellt sich dann schnell die grundsätzliche Frage: ist sinnvolles Arbeiten in einem unsinnigen Wirtschaftssystem überhaupt möglich. Konzentrierte und schnelle Arbeit kann erfreuen, aber für ein System mit fortwährendem Wachstum als Prinzip, also letztlich Überflussproduktion, also Müllproduktion? Das auch beim Konsumieren keine Atempause und kein Entrinnen zulassen kann, weil es sonst nicht funktioniert?

Informationen sind ein Motor für dieses Wirtschaftssystem. Vieles dreht sich um Datenverarbeitung. Aber Informationen alleine reichen oft nicht für gute Entscheidungen. Vieles aus der Informationsflut ist ziemlich inhaltsleer. Taugt vielleicht noch, um es als unverfängliche Äußerung bei unwichtigen Anlässen wiederzugeben: Smalltalk.

Von Gästen wird mir häufig die „Information“ weitergegeben: Schweine sind schlau! Was steckt dann da für ein Wissen über Schweine dahinter?

Meist gar keines! Das gründet auf gar keinen Details. Wissen wird da nicht mit transportiert. Positiv gesehen eher eine Art Sympathiebekundung für Schweine. Und da möchte ich auch gar nicht widersprechen. Höchstens staunen darüber, wie sich solche Statements so verbreiten. Und ergänzen: aber Esel und Hühner und ... sind auch alle schlau.

Und andere „Informationen“ taugen eher zur Verdummung. Wenn ich etwas über die super Wirkung von Superfood erfahre, als Beispiel. Oder eine Anleitung zum Detoxen. Wie ja überhaupt auch Dummheit lernbar ist, was oft vergessen geht. Da muss gewaltig aussortiert werden. Die Menge an Information macht es jedenfalls nicht. Viel informiert ist nicht unbedingt gut informiert.

Mit viel Wissen und der Fähigkeit, vieles wiedergeben zu können, kann man immerhin Eindruck machen. Es reicht zum allseits verwendbaren Schlaumeier. Die vorgebrachten Argumente oder Gegenargumente müssen auch gar nicht einer inneren Haltung entsprechen. Gute Berufsaussichten garantiert.

Und Wissen über praktische Dinge ist noch kein vollständiges Wissen. Erst wenn ich etwas auch(mehrfach) getan habe, weiß ich wirklich, wie es geht. Ich kann ein Verständnis entwickeln. Einzelne Regeln treten dann mehr und mehr in den Hintergrund. Ein tiefer abgelagertes Wissen entsteht, auf dessen wesentliche Gehalte ich intuitiv zugreifen kann. Nicht nur beim Jonglieren. Ich muss Apfelwein gemacht oder Brot gebacken haben, um wirklich zu wissen, wie das geht. Vorher kann ich schlau daherreden, oder muss mich an Regeln klammern, die meist aber auch Grenzen haben.

Gerade wenn jüngere Menschen zu mir zum Helfen kommen, dann sind sie oft informiert, aber praktische Fertigkeiten oder die Umsetzung des Wissens in die Praxis fehlen noch.

Merke: Der Unterschied zwischen Theorie und Praxis ist in der Praxis größer als in der Theorie.

Wichtiger als die Recherche zu Fakten erscheinen mir all die Lernprozesse, bei denen wir etwas auf uns einwirken lassen, seien es Informationen oder Ideen oder praktische Tätigkeiten. Was müssen wir uns gar nicht erst antun? Was spricht uns an, was sagt uns etwas? Was lassen wir an uns ran? Was verändert uns, unser Verständnis, unsere Haltung? Das braucht natürlich Zeit. Unser Aktivitätszentrum muss Eindrücke einwirken lassen, mit früherem vergleichen, zu einem Gesamtbild zusammensetzen. Spannend, intensiv. Innehalten ist angesagt. Wenn wir ein Buch gelesen haben,

können wir dann vielleicht nicht so viel davon wiedergeben, wie es für eine Prüfung abfragbar ist. Aber vielleicht haben wir etwas begriffen, was uns weiter hilft und was dann auch länger haften bleibt. Etwas ist Teil von uns geworden.

#### 4.) Selbst- und Fremdbestimmung

Letztes Jahr (2017) hatte ich im Juni und im September erstmals eine „Orientierungswoche“ auf dem Biokulturhof angeboten. Wenn Helfer zu mir auf den Hof kommen, dann befinden sie sich häufig in einer Umbruch- oder Neuorientierungsphase, also etwa Ende der Schulzeit, Studienwechsel, Unzufriedenheit mit dem Beruf oder Berufswechsel, Beginn des Rentnerdaseins, Ende einer langjährigen Beziehung oder Ähnliches.

Eine Auszeit oder neue Anregungen werden gesucht. Das war für mich die Anregung oder der Anlass, eine Veranstaltung anzubieten, bei der sich bis zu 8 Teilnehmer auch untereinander intensiv austauschen können: *für Menschen jeden Alters, die ihren Weg noch suchen oder wieder neu überdenken wollen.*

Im Rahmen der Veranstaltung gab es zwar auch einen Workshop mit dem Thema: *Schätze sammeln – Wege entwerfen*, also einen angeleiteten Teil mit der Heilpraktikerin Anne Müller, aber grundsätzlich ging es mehr darum, einen gestalteten oder vorbereiteten Ort zu haben, an dem etwas stattfinden konnte. Gespräche, Kontakt mit Tieren, einfache und sinnvolle Arbeiten und die Gesamtsituation des Biokulturhofes mit seinem Betreiber. Als promovierter Biologe habe ich ja nie in diesem Beruf gearbeitet, sondern habe immer meine eigenen Projekte gemacht. Jetzt eben der Biokulturhof. Wenn jemand seinen eigenen „verrückten“ Weg gehen will, dann taugt meine Tätigkeit als Anschauungsmaterial: anregend, anstiftend oder abschreckend, je nach Gusto. Jeder muss für seine Entscheidungen seinen Preis zahlen, wie Anne Müller sagt. Ich erläutere: auch für Nicht-Entscheidungen oder „normale, angepasste“ Entscheidungen in schlechter Ausgangslage. Da ist der Preis manchmal verrückt hoch. Und danke, mir geht es gut.

Jedenfalls hat sich die Veranstaltung als eine Plattform herausgestellt, wo Oberflächlichkeiten und äußere Schutzmechanismen wegfallen können und man in intensiven Kontakt treten kann mit anderen und mit sich und der Welt.

Die zahlreichen Rückmeldungen sagen mir auch, dass die Teilnehmer mit guter Stimmung und Elan und guten Absichten zurückgekehrt sind. Das kann ein Anfang sein. Die gute Stimmung ist auch der Auswahl und dem Verständnis der Teilnehmer untereinander geschuldet. Das scheint zu klappen. Wichtiger ist jedoch: offensichtlich sind alle Teilnehmer intensiv und dauerhaft angeregt worden. Etwas irritiert hat wohl nur meine grundsätzliche Anmerkung zum Erfolg einer Veranstaltung: dass nämlich viele Irritationen unter Umständen weiter helfen können als gute Stimmung, die schnell verfliegt und nichts bewirkt. Im konkreten Fall wohl nur eine Anmerkung der Vollständigkeit halber.

Wenn wir unseren eigenen Weg gehen wollen, müssen wir in mehrfacher Hinsicht inne halten.

Wer sind wir eigentlich? Was wollen wir eigentlich?

Das lässt sich eigentlich kaum beantworten! Wir sind ja ein Teil von allem, was uns bisher begegnet ist. Wir sind in einer bestimmten Situation aufgewachsen, wurden und werden bestimmt von den Erwartungen der Eltern und der Gesellschaft. Und so frei sind wir mit unseren Entscheidungen wahrscheinlich eh nicht. Von unserer Natur aus ist vieles geregelt oder zumindest stark beeinflusst, was auch Sinn macht, weil es unser Überleben und Gedeihen sichert. Viele Möglichkeiten bleiben damit eher theoretisch. Auch die mehr oder weniger zwangsläufige Einpassung in eine Kultur ist in

hohem Maße hilfreich. Was bleibt? Grundsätzlich gehe ich von meinem Gefühl dabei aus und nehme an, dass wir einen freien Willen haben. Für die „Orientierungswochen“ im letzten Juni und September auf dem Biokulturhof hatte ich formuliert: es muss darum gehen:

*Herr im eigenen Haus zu werden oder zu sein, zumindest sich Spielraum zu schaffen für den eigenen Weg.*

Das ist jetzt nicht so gemeint, dass etwa das rationale Denken der Herr sein soll und die unbewussten Anteile der Knecht. Und auch nicht umgekehrt, denn wenn der Herr vom Knecht abhängt, dann ist er auch der Knecht vom Knecht. Zum Selbstbewusstsein gehört, dass man die gegenseitige Abhängigkeit erkennt. In diesem Sinne ist man dann mit sich im reinen, wenn beides, innere Stimme und rationales Denken, miteinander versöhnt oder vereint sind. So kann man sich und der eigenen Ausstattung vertrauen. Und dann ist man auch Herr im eigenen Haus.

In meiner weiter unten Pkt. 7.) angehängten Mail zum Neuen Jahr 2018 nenne ich das ein *kommunikatives Verhältnis zur eigenen Natur*.

Jetzt will ich erst noch auf etwas anderes hinaus. Manches „wollen“ wir zwar, finden es aber gar nicht gut so. Wir wollen im Sessel sitzen bleiben, würden es aber lieber wollen, dass wir uns jeden Tag mehr bewegen. Wir wissen, dass uns das gut täte. Aber wir kriegen es nicht geregelt. Sich selbst in Richtung gewonnener Erkenntnisse zu beeinflussen, ist manchmal gar nicht so leicht. Das ist dann eine echte Aufgabe, Herr zu werden im eigenen Haus. Vielleicht nur das wichtige vornehmen, ansonsten Milde walten lassen? Denn wir scheitern oft schon bei wesentlich einfacheren Dingen, bei denen wir auf gar keine Bequemlichkeit oder keinen Genuss verzichten müssten. Wenn ich einem Wwoofer erkläre, dass Kartoffeln zum Kochen nicht von Wasser bedeckt sein müssen, dass es auch mit wenig Wasser und Deckel geht, dann mag er das völlig einsehen und verstehen, die Wahrscheinlichkeit ist dennoch hoch, dass er es beim nächsten Mal macht wie zuvor auch. Die Gewohnheit ist eine starke Macht.

Was wollen wir eigentlich?

Einen reinen Urzustand gibt es da nicht, den wir nur finden müssten, begraben unter all den Fremdbestimmungen, (und dann könnten wir versuchen dahin „zurückzukommen“).

Ich gehe mal davon aus, dass wir jetzt einfach unzufrieden sind mit dem was wir bisher getan haben oder bisherigen Entscheidungen. Manchmal sind wir ja in der Schule für etwas oder in einem Fach gelobt (oder weniger getadelt) worden und meinten dann schon, das sollten wir dann machen später. Oder die Erwartungen der Eltern, das eigene oder übernommene Bedürfnis nach Sicherheit, oder die beschränkten Anregungen und damit geringe Auswahl an Möglichkeiten haben uns dahin geführt, wo wir gerade sind. Vielleicht sind wir auch gar nicht unzufrieden, sondern merken einfach, dass uns etwas interessiert und dass wir Neigungen zu etwas entwickeln, was wir bisher gar nicht mit uns in Verbindung gebracht haben. Was uns erst jetzt begegnet ist. Etwas Neues ist angesagt, was unser bisheriges Selbstbild erweitert oder verrückt.

Insofern ist es durchaus sinnvoll, immer wieder mal den eigenen Weg neu zu überdenken.

Im Workshop zum Thema hat Anne Müller auch mit hypnotherapeutischen Methoden gearbeitet. Ich sehe das hier als eine besonders intensive Form des Innehaltens, einen Trancezustand. Den Körper, die Natur walten lassen. Bilder entstehen lassen ganz tief innen ohne Einfluss des rationalen Denkens. Die uns weiterhelfen können bei unseren Entscheidungen, weil sie etwas mit uns zu tun haben.

Darüber nachdenken kann man später immer noch.



Vieles begegnet uns und beeinflusst uns, ohne dass wir das wollen. Ich sage nur: Werbung. Eine der Krücken unseres unsinnigen Wirtschaftssystems. Es geht dabei schon längst nicht mehr darum, sachliche Informationen zu liefern für Dinge die wir brauchen, sondern um den Kauf von Massenprodukten, mit dem wir unsere Zugehörigkeit und gleichzeitig unsere Individualität, unsere Besonderheit, unseren eigenen Weg, ja unser Lebensglück sicher stellen. Natürlich lächeln wir über solche dummen Versprechungen, aber können wir uns auf Dauer genügend abschotten und entgegen wirken, so wie es notwendig wäre? Wahrscheinlich nicht. Sonst hätten die Werbepsychologen das schon aufgegeben.

Modebegriffe und Verdummung gibt es leider auch in anderen Bereichen, wo im ersten Moment Aufbruch, Gegenwehr, Alternative zu erwarten wäre. Bei Menschen und Absichten, denen ich mich von Beweggründen her verbunden fühle. Der Begriff *Spiritualität* etwa taucht überall da auf, wo es um Abkehr vom Konsum, um andere Werte, um Gemeinschaft geht. Dabei bleibt oft völlig unklar, was damit gemeint ist. Klingt jedenfalls gut, hat offensichtlich viele begeisterte Follower, ist aber zum Codewort verkommen, zur Leitunterscheidung: Alles was gut ist, ist auch spirituell. Und umgekehrt: Wenn ich sage, ich brauche keine Spiritualität, dann wollen mir wohlgesonnene Menschen mich umstimmen: aber du bist doch kein schlechter Mensch.

Aber spirituell meint doch wohl: es gibt eine rein geistige Welt, eine höhere Wirklichkeit, in der die Gesetze der übrigen „schnöden, materiellen“ Welt nicht gelten. Da sind Kräfte am Werk, die wir nicht erfassen können, eine Welt, die keinen Ort hat, im Nichts angesiedelt. Da ist dann Platz für Gott, für Himmel und Hölle, für Religion und jede andere freie Form der Welterklärung, jede Art von „höherer“ Erfahrung, die die Welt transzendiert. Da herrscht Vollkommenheit, alles hat seinen Ort, alles ist geregelt. Keine Gedanken mehr, keine Emotionen, keine Begierden, keine Mühe, kein Schmerz. Nur noch beten oder meditieren, sonst können oder brauchen wir nichts mehr tun.

Das brauch ich in der Tat alles nicht. Aus Nichts entsteht nichts. Ich bleibe lieber in der Welt. Da ist der Ort zur Gestaltung, zur Veränderung. Kleine Schritte, kleines Glück. Keine Endlösung.

Transzendenz höchstens vom ich zum Du, vom primitiven Egoismus zum höheren, zur Gemeinschaft, zur Gesellschaft.

Das spielt sich aber alles in der realen Welt ab.

Es gibt Gemeinschaften, in denen Spiritualität im weiter oben beschriebenen Sinne gemeint ist. Auch wenn dann bei Selbstbeschreibungen in jeder zweiten Zeile davon die Rede ist und allenthalben vom spirituellen Wachstum, bleibt die Nicht-Natur der Nicht-Sache trotzdem ungreifbar und geheimnisvoll. Soll wohl auch so sein.

Bei anderen Gemeinschaften geht es eher um Offenheit, Selbstreflexion, Gemeinschaftsgefühl, Sehnsucht nach Harmonie, gemeinsame Werte. So weit, so gut. Manchmal fallen unter die Werte dann auch *Empathie und Aufmerksamkeit*. Auch nur positiv besetzt und trendy, bezeichnen sie allein noch kein gutes Handeln. Wer jemand anderen übers Ohr hauen will, braucht sie genauso. Mal abgesehen von dem einen oder anderen Modebegriff, der also auch hier schon auszumisten ist, würde die Beschreibung ja aber reichen bis dahin. Jetzt kommt aber meist unvermittelt und wenigstens noch in einem Satz das „Höhere“ hinzu: der heilige oder heilende Geist, der dem Ganzen die höheren spirituellen Weihen verleiht. Whow! Warum? Vielleicht ist tatsächlich Spiritualität wie oben beschrieben gemeint. Teilhabe des kleinen Ich am überindividuellen großen Ganzen als Heilsversprechen oder Erlösungsphantasie. Vielleicht aber einfach eine Art Beschwörungsformel, Harmonie und Zugehörigkeit möge in der Gemeinschaft Einzug halten? Weil noch so viel gute Absicht und intensives Nachdenken allein offensichtlich nicht ausreichen. Oder einfach weil der Begriff in

aller Insider Munde ist und allein deshalb Anziehungskraft entwickelt hat? Andere Begriffe dürfen da nicht fehlen: *Meditation*, und wenn Landwirtschaft oder Gartenbau geplant ist: *Permakultur*. Vom „must have“ der Konsumgesellschaft zum „must say“ im Supermarkt der Alternativen. Meditation hat heute so viele Schattierungen, dass es allerdings wohl auch als eine Form des Innehaltens angesehen werden kann, ohne *Erwachen inmitten der Welt, jenseits von Raum und Zeit*, sprich ohne Überwindung und Befreiung von der Welt.

*Permakultur* hat begeisterte Anhänger. Mit Begeisterung Gutes tun, was soll daran schlecht sein? Wenn man aber übermäßig begeistert ist und aus Mangel an längerer praktischer Erfahrung die Schwierigkeiten und den Arbeitsaufwand gar nicht abschätzen kann, ist man schnell frustriert. Das wird auch von Permakulturisten kritisiert als einer der Hauptgründe für häufiges Scheitern. Die Kurse zu Permakultur und die Bücher sind aber dafür verantwortlich. Permakultur wurde verbreitet von Leuten, die in der Erwachsenenbildung und im Erfolgstraining vorher tätig waren. Sie wecken hauptsächlich Begeisterung und Sendungsbewusstsein. Langjährige gartenbauliche oder landwirtschaftliche Praxis steht da in zweiter Reihe. So kann es vorkommen, dass ein frischgebackener *Permakulturdiesigner* nach einer dreiwöchigen Ausbildung mir Tipps gibt, wie ich meine ökologische Landwirtschaft eigentlich machen solle. Designer. Halt schon eine geile Bezeichnung, die sich gut verkaufen lässt.

Ich habe 1990 meinen zuvor 10 Jahre lang aufgebauten kleinen Gartenbaubetrieb mit Marktstand in Darmstadt an Permakulturanhänger weiter gegeben, weil ich selbst eine größere Reise machen und mich danach verändern wollte. Nach nur einem Jahr hatten sie aufgegeben. Sie hatten z.B. versucht, Saatgut einfach ins unbearbeitete Land auszustreuen. Die waren voll überzeugt davon, dass mit ihrem neuen und tiefen Verständnis(Spiritualität!) Dinge möglich wären, die ich mit meinen Ökobauern-Scheuklappen einfach nicht sehen konnte.

Trotz alledem will aber gerne zugestehen, dass es auch für einen jungen oder alten Ökobauern interessante Anregungen aus dem Bereich der Permakultur gibt, wenn auch nichts umwerfend Neues. Aber es gibt auch prinzipielle Kritik. Der Wald als Modell einer vielschichtigen Endstufe einer Entwicklung mag im Vergleich zur Lebenszeit des Menschen etwas permanentes haben, aber das verblasst bei längerfristiger Betrachtung. Schon kritische Naturschützer haben Probleme, momentane Zustände als schützenswert anzuerkennen. Natur ist immer in Veränderung begriffen. Der Wald als Beispiel für Vielschichtigkeit und Vielfalt ja, aber in unseren Breiten ist er im Gegensatz zu den Tropen eher unproduktiv. Und was da manchmal als schlaues designtes Ergebnis verkauft wird, halte ich von der reinen Produktionsseite her oft für Schnickschnack. Zumindest ist oft ein großer Aufwand an Zeit und Material nötig, sei es zum Bau einer Kräuterspirale oder eines Hochbeetes. Zu rein didaktischen Zwecken, als Freizeitbeschäftigung, um Verständnis für Zusammenhänge zu fördern, mag das angehen. Wenn denn nicht aus lauter Begeisterung der Blick auf Zusammenhänge gerade ausbleibt.

Es erscheint mir jedenfalls sinnvoll, auch bei den tollen Trends, die gerade angesagt sind, nach einer Zeit des Eintauchens auch wieder aufzutauchen, inne zu halten und kritisch zu prüfen.

## 5.) Die eigene Haltung

Neben der Selbsterkenntnis scheint es mir auch wichtig, ein geeignetes Bild von der Wirklichkeit zu haben. Geeignet für eine gesunde, gedeihliche, freudvolle, widerstandsfähige Lebensweise, für unser Befinden in der Welt. Die Bedeutung dieses Themas ist zu groß, um es nach der jugendlichen

Prägungsphase nur ruhen zu lassen oder sozusagen als Privatsache abzukapseln. Oder nur innerhalb der eigenen Gruppe zu diskutieren. Da kommt es dann leicht zu der Auffassung, innerhalb verschiedener Kulturkreise gebe es eben sehr unterschiedliche Einschätzungen, mithin also gar keinen Standpunkt, von dem aus man überhaupt in Frage stellen oder gar urteilen könne. Das ist natürlich recht, wenn man abstruse kulturelle oder religiöse Praktiken verteidigen will: die Frau als Eigentum des Mannes, Beschneidung der Klitoris oder Beschneidung der Vorhaut bei hilflosen Kindern als Beispiel!

Es geht mit nicht darum, durch sanfte und vorsichtige Kritik jemanden zu überzeugen, sondern ich will jemanden, der eh Gefallen am Zweifeln findet, darin bestätigen.

Weltanschauung. Ein sensibles Thema, zumindest wenn es um Glauben geht. Das betrifft dann schnell die tiefsten Überzeugungen, die Hoffnung am Leben halten.

Aber woher kommt die Tiefe der Überzeugungen? Und gibt es sonst keine Hoffnung?

Wir werden als Babys getauft und haben dann die Religion der Eltern. Ich war ein evangelisches Kind, und konnte selbst nichts dazu. Im Religionsunterricht und Konfirmandenunterricht haben mich Geschichten total beeindruckt: wie etwa Gott von einem Menschen verlangt, seinen Sohn zu opfern, um die Tiefe seines Glaubens zu beweisen. Eine kritische Distanz zu solchen Geschichten habe ich damals nicht mitbekommen. Die arme Kinderseele, grausam. Die Distanz kam später. Es ist äußerst schwer, wenn man so früh als Kind beeinflusst worden ist. Wo bleibt da noch die Freiheit, die eigene Religion oder eine andere Weltanschauung zu wählen? Ohne Denkbeschränkung über alles nachzudenken. Meiner Meinung nach ist diese frühe Indoktrination mit der Menschenwürde und dem Recht auf freie Entscheidung nicht vereinbar.

Und die Hoffnung? Ich kenne einige Atheisten, denen es trotz ihrer Überzeugungen sehr schwer viel, vom Glauben zu lassen. Auch weil sie befürchteten, dann ohne Hoffnung zu sein. Allein in einer grausamen Welt. Wie es ja auch immer zu hören ist: ohne Glaube keine Hoffnung.

Dem ist aber nicht so. Man kann Hoffnung aus dem Glauben schöpfen oder gottlos glücklich sein und für eine menschlichere, gerechtere, sinnvollere und genussvollere Welt eintreten.

Diesen Entscheidungsspielraum muss man sich aber oft gegen frühe Prägungen hart erkämpfen.

Immerhin ist es heute möglich. Aber die Gleichgesinnten muss man eher suchen. Wer eine gute Portion Skepsis mitbringt, findet weniger Ansprechpartner als ein gutgläubiger Mensch. Und Nachteile sind wahrscheinlich. Als bekennender Atheist wird man kaum ein Spitzenamt in der Politik anstreben können, in unserem sogenannten "säkularen" Staat.

Wenn sich Hoffnung allein an den Glauben an ein Leben nach dem Tod hängt, halte ich das für ein gutes Leben vor dem Tod eher für fatal. Jede Einstellung beeinflusst. Wird das Leben dann unwichtig? Es ist ja nicht mehr das einzige. Ein gutes Leben dann nur führen, weil es befohlen wird (die 10 Gebote) oder aus Angst vor der Hölle oder Bestrafung oder dem jüngsten Gericht? Die wahre Natur des „Teufels“ ist die Angst!

Neben der Angst vor Strafe gibt es weitere fragwürdige Zurechtlegungen, z.B. auch die Verherrlichung von Schmerz (dem Leiden Christi nahe sein) oder der Verzicht auf Genuss mit der Erwartung späterer Belohnung. Das kann dazu führen, dass man sich als Märtyrer in die Luft sprengt oder in der abgemilderten und verbreiteteren Form zur Moral des Ressentiments: sich selbst nichts gönnen können und verächtlich auf die herabschauen, die die Lebensfreude hochhalten. Entscheidet man sich selbst (edel) für den Verzicht, fühlt man sich angesichts derer, die das anscheinend nicht nötig haben, als benachteiligt und zu kurz gekommen und wünscht und glaubt, dass da irgendwann

ein Ausgleich stattfinden müsse durch eigene Belohnung oder gerechte Strafe der Anderen dereinst. Oder man hilft schon zu Lebzeiten ein bisschen nach, dass es den Anderen auch schlecht geht? Nicht gerade günstig für ein gutes Klima in der Gesellschaft.

Aber warum entscheidet man sich für die eine oder die andere Richtung? Und muss man sich entscheiden. Oder gibt es ein zwar unauffälliges, aber breites Niemandsland dazwischen? Nur Fragen, keine Antworten von mir.

Last Christmas, *I gave you my heart*: ein schön klingendes Weihnachtslied, an dem man in den letzten Jahren in der Weihnachtszeit kaum vorbeikommen konnte. Und der Text: handelt von enttäuschter irdischer Liebe: *but you gave it away, on the very next day*. Um den möglichen Enttäuschungen der irdischen Welt zu entgehen bleibt also nur die Liebe zu Jesus. *I gave it(my love) to someone special*. Wenn es jetzt nicht um Jesus, also Religion, also tiefste und heilige Glaubensinhalte ginge, würde ich da einfach an eine notwendige Therapie denken. Dadurch wieder lernen an der realen Welt teilzunehmen, nicht alles zu schwer zu nehmen, mit Rückschlägen und Unvollkommenheiten klar zu kommen, sich in keine Wahnvorstellungen zu flüchten.

Und wenn der Pfarrer eine Haushälterin hat, die ihm schöntut, und eine heilige Jungfrau Maria, die er anbetet, da halte ich das auch eher für ein reichlich abgedrehtes Geschlechterverhältnis.

Das Bedürfnis alles zu erklären führt oft schnell nur zu endgültigen Unwahrheiten, Glaubensinhalten und esoterischen Wahrheiten, die den Weg zum Wissen eher verbauen oder manchmal abrupt beenden. Ich erinnere mich an einen absurden Spruch meines Vaters, vorgetragen im Stile eines Opernsängers, mit dem er dieses Bedürfnis trefflich karikiert hat: „Was man nicht selber weiß, das muss man sich erklären.“

Stattdessen empfehlenswert: Nichtwissen geduldig und gelassen aushalten! Wissen muss immer die Möglichkeit von Irrtum und damit von Vorläufigkeit in Betracht ziehen. Innehalten, zweifeln und überprüfen ist immer angebracht. Ideologiekritik, Religionskritik, auch Wissenschaftskritik.

Nicht alles, was Philosophie und Naturwissenschaften als Welterklärung oder Wissen anbieten, ist solide. Dazu kommt, dass heutzutage Wissen auch verstärkt vermarktet werden muss. Dennoch gibt es reichlich grundlegende Erkenntnisse, die eine gute Basis für unser Weltverständnis und damit unser Sein und Verhalten in der Welt sein können. Ja, sein sollten.

Wenn man unbedarft an die Sache herangeht, das ist es erst mal faszinierend, was man alles in der Welt vorfindet, ich denke speziell an Lebewesen, und die naheliegende Frage schließt sich an: wer hat das wohl alles gemacht?

Das hätte so ausgehen können, dass es offensichtlich irgendjemand gemacht haben musste. Ist aber nicht. Offensichtlich keine Schöpfung mit fertigen voneinander unabhängigen Werken, und auch keine fertigen Werke mit Ähnlichkeiten untereinander, sondern Leben hat sich von einfachen Formen zu Allem entwickelt, was wir heute finden. Eigentlich noch viel faszinierender und großartiger als eine großartige Schöpfung. Und die Kräfte der Evolution wirken immer noch. Alles ist immer noch in Entwicklung begriffen, auch wenn es uns in einer Lebensspanne kaum sichtbar wird.

Ja, da kann Gott immer noch Platz haben, jetzt halt als Schöpfer der ursprünglichen Weltbestandteile und der Gesetze, nach denen sich alles ordnet. Dann kann man aber weiter fragen: wie ist Gott entstanden? Ich lasse lieber offen: Nichtwissen und Staunen statt Glauben.

Mich faszinieren die Folgerungen aus der Evolution. Da ist vieles noch nicht angekommen oder realisiert. Was auch in einer so lange christlich geprägten Kultur nicht verwundert. Da war es ja z.B. immer ein Bedürfnis, den Menschen völlig getrennt von der übrigen primitiven Kreatur zu sehen. Mit der wollte man nichts gemein haben. Der Mensch als das Ebenbild Gottes: Selbstüberhöhung. Und

andersherum: Gott als die Projektion eines vollkommenen, allmächtigen, rein vernünftigen, rein geistigen Menschen.

Die Sonderstellung des Menschen bleibt weiterhin faszinierend. Aber man kann auch sehen, welche faszinierende Fähigkeiten zumal höher entwickelte Tiere schon haben. Auch sie reflektieren und denken über das, was andere wohl denken. Nichts taucht aus dem Nichts auf. Alles ist in Vorformen schon vorhanden. Erst wenn man sich vom christlichen Menschenbild gelöst hat, kann man ja selbst als Naturwissenschaftler die notwendigen Fragen stellen. Und davon gibt es immer mehr mit spannenden Ergebnissen. Welche Bedeutung hat die Evolution von Gefühlen, wie und warum hat sich kooperatives Verhalten entwickelt und welche Bedeutung hat das für die Entwicklung von Ethik und Moral? Und welchen Einfluss gerade beim Menschen haben kulturelle Entwicklungen auf die Evolution. Und wie manifestieren sich erworbene Eigenschaften über Steuerungsprozesse, die rein genetische Vererbung modifizieren oder überlagern. Das mag sich für den ein oder anderen naturwissenschaftlich trocken anhören und in der Tat werden wissenschaftliche Ergebnisse in ihrer Bedeutung oft überschätzt oder zu mechanistisch interpretiert. Mit der Entdeckung des genetischen Codes etwa glaubte man den Schlüssel zum Leben schlechthin gefunden zu haben. Und geistige Prozesse müssen auch nicht auf reine Chemie reduziert werden ohne jede Form des freien Willens, nur weil unser Gehirn immer dann aktiv ist, wenn wir fühlen oder denken. Es reicht auch erst mal die Erkenntnis, dass geistiges und materielles immer untrennbar gemeinsam vorkommen. Aber das wusste man auch schon vor dem Christentum. Insofern keine neue Erkenntnis, nur lange verdrängt und bekämpft.

Skepsis, Zweifel, Überprüfung ohne Denkbeschränkung sind wichtig. Und wenn es bei der Toleranz der Religionen nur darum geht, dass man sich untereinander vereint gegen die verwahrt, die die basalen Zurechtlegungen der verschiedenen Religionen kritisieren, dann ist auch Gotteslästerung sinnvoll.

Was für ein Begriff! Zeigt halt nur die besondere Empfindlichkeit, was ja keineswegs verwunderlich ist. Derart abgedrehte Zurechtlegungen, wo wenig mit rechten Dingen zugeht, die kaum in die Welt passen, die aber allen Halt in der Welt liefern sollen, müssen halt besonders verteidigt werden.

Der alte Sokrates wurde wegen Gotteslästerung und Verführung der Jugend zum Tode verurteilt.

Letztlich hatte er die Jugend nur aufgefordert, selbst zu denken, überkommene Gesetze und Regeln und Forderungen (auch die der Götter) in Frage zu stellen, den eigenen guten Weg zu suchen und zu finden, die eigene Haltung zu entwickeln. Wir haben die Ausstattung und ja, den Wunsch, das Gute zu tun und das Schlechte zu lassen. Aus uns heraus und im Kontakt mit anderen Menschen können wir Menschenrechte formulieren. Dazu braucht es keine höhere Macht und keine Gebote.

Gotteslästerung und Verführung der Jugend, das tut auch heute noch Not und sollte die vornehmste Aufgabe jeder praktischen Philosophie sein.

Man sollte der Jugend ihre Zeit des Aufbegehrens, ihre Zeit zum Verarbeiten und aneignen von Erkenntnissen zugestehen. Und nicht nur ihr. Grundsätzliche Fragen sind nie verkehrt.

Und zum Schluss noch ein Loblied auf die wunderbare Realität. Das Natürliche, das Alltägliche, ist es nicht trotz aller Unvollkommenheit oder trotz aller Widersprüche viel wunderbarer, bestaunenswerter, vielfältiger, liebenswerter als die zu Unrecht erhöhte Geisterblitzwelt. Sollten wir nicht eher unsere Fähigkeiten kultivieren, damit umzugehen, Fehler dabei tolerieren. Die Herrlichkeit und Pracht der Welt mit allen Sinnen genießen. Auch beim Denken und Erkennen die Gefühle und die eigene Natur bewusst annehmen. Steine von der Brust nehmen und als Gewichte an die Füße

binden, um den Kontakt zum Boden nicht zu verlieren. Um so, auch wenn der Kopf in den Wolken ist, nicht endgültig in die Übergeistigkeit der eigenen Erleuchtung abzuheben und sich als Naturwesen völlig zu verlieren.

## 6.)Die eigene Natur lieben und kultivieren

Eine Mail zu Neuen Jahr 2018

Liebe Freunde und Gäste,

Winter ist ja eine gute Zeit, um sich auf sich selbst einzulassen. Ins Gespräch zu kommen mit der eigenen Natur. Nach innen oder nach unten versuchen zu spüren, Kontakt zu bekommen zu den eigenen Kräften und Antrieben, sich sortieren für die kommenden Aufgaben.

Geradeso, wie die Natur es vormacht. Das Leben zieht sich in die Erde zurück. Die Säfte werden gespeichert für die Blätter vom nächsten Jahr: Jahresrhythmus.

Das dunkle, das untere, das irdische, das innerirdische, die Hölle, das war in vorchristlicher Zeit nicht negativ besetzt(Frau Holle).

In den Märchen ist es der Ort, wo es Aufgaben zu erledigen gilt, Rätsel zu lösen. Und dann, danach, geht es wieder hinaus ans Licht. Man kann wieder tätig werden.

Vieles an unserer eigenen Natur ist geheimnisvoll und rätselhaft. Nur wenig taucht auf an die Oberfläche und wird uns bewusst. Uns ganz zu ergründen, das wird wohl kaum gelingen.

Vielleicht versuchen wir es mit einer einfachen Frage: Alles in Ordnung?

Dann werden wir sicher häufig als Antwort bekommen: du warst viel zu hektisch unterwegs, zu oberflächlich. Vieles von dem, was du geredet hast, was Du meintest tun zu müssen, was dich getrieben hat, hatte gar nichts mit mir zu tun. Kaum etwas ist hier je so angekommen, dass es verarbeitet, integriert werden konnte. Kaum etwas davon war mit mir abgestimmt. Dazu braucht es mehr Zeit. Und wenn du das weiter so treibst, nur weil es gerade angesagt oder „notwendig“ ist, dann dreh ich dir irgendwann den Saft ab, dann blockiere ich.

Dann hilft dir auch kein Motivations- und Erfolgstraining mehr, mit dem du ja doch nur versuchst, dich(also mich, also uns) noch besser in den Griff zu kriegen. Auch keine Auszeit, wenn du danach genauso weitermachst. Hör endlich auf, mich beherrschen zu wollen. Ich bin keine Maschine. Rede mit mir. Ich mache schon einiges mit. Wir könnten es gut miteinander haben.

O.K., o.k., man hat mir halt immer wieder erzählt, meine Natur sei der niedere Teil, den es zu überwinden und zu beherrschen gelte. Vollkommenheit und Erleuchtung sei nur in der rein geistigen Welt zu erreichen. Befreiung der Seele aus dem Kerker der niederen Natur und so und dann ab zum höheren Bewusstsein. Ja, ich beginne zu zweifeln. Jedes Schwein und jeder Stein hat Energie und Information/Geist. Tote Materie oder immateriellen Geist gibt es ja wohl nicht. Immer ist alles zusammen.

So ist es. Immer wenn du denkst, bin ich aktiv. An wen wendest du dich denn, wenn dir ein Name nicht einfällt oder du vergessen hast, was du tun wolltest? Ich, dein Aktivitätszentrum(Körper klingt mir zu sehr nach Materie)habe alles oder fast alles gespeichert. Jedenfalls laufen in mir viel mehr geistige Prozesse ab, als die paar, die dir bewusst werden. Wer koordiniert denn all die Feinheiten, wenn du eine neue praktische Fertigkeit erlernen willst. Und vergisst nicht mehr, wenn es mal

gelernt ist? Ich erinnere mal an: Fahrrad fahren. Und kommt das Gefühl der Zufriedenheit denn nicht bei dir an, wenn du mal weggehst von deinem Computer und deinem Kopfkarsuell und wir etwas praktisch Sinnvolles tun? Da bist du mir und den Gesetzen dieser Welt viel näher.

Doch doch. Aber manchmal blockierst du mich auch mit längst vergangenen Geschichten oder brauchst ewig für Entscheidungen, bis sie sich gut anfühlen. Dann weiß ich gar nicht mehr, was ich eigentlich will. Und deine Begierden und deine Emotionen, die sind manchmal einfach nicht gesellschaftsfähig.

Papperlapapp. Jetzt wirst du wieder abfällig gegenüber deiner eigenen Natur. Ich bin nicht vollkommen. Aber lebenswert. Du solltest mich mehr respektieren. Und mir mehr vertrauen. Dann wärst du näher an der Wirklichkeit. Du hättest mehr Energie und für mich wäre das jedenfalls gesünder.

Naja, das sitzt irgendwie tief und fest verankert. Ich könnte es versuchen, meine Natur mehr zu respektieren und dann zu kultivieren statt zu unterdrücken oder zu ignorieren oder weg zu meditieren. Meine Moral von innen heraus zu entwickeln.

Ja, in Übereinstimmung mit deiner eigenen Natur, weniger verbissen. Mehr mit Freude. Moral soll dem Menschen dienen, nicht der Mensch der Moral. Erst mal die eigene Natur lieben lernen, dann könntest du vielleicht auch ein anderes Verhältnis zur umgebenden Natur entwickeln. Dieses verbreitete Gerede von der Liebe zur Natur, da geht's meistens um eine völlig idealisierte Natur. Respekt fehlt da völlig. Und dann werden tonnenweise Gifte auf die Äcker ausgebracht, um die bösen Schädlinge zu bekämpfen. Mit keinem Krieg ist es bisher gelungen, nur „die bösen“ zu treffen. Es ist doch nicht verwunderlich, wenn es irgendwann auch keine Schmetterlinge und Vögel mehr gibt.

Stopp, jetzt aber erst mal innehalten. Das hieße ja: für den rechten Umgang mit der äußeren Natur bräuchte es auch ein anderes Menschenbild. Also nicht nur ein bisschen weniger Gift und damit mehr Nachhaltigkeit, sondern Nachhaltigkeit aus einem neuen Verständnis sozusagen von innen heraus. Sozusagen „Tieferes Bewusstsein“.

Das wäre ja eine größere Aufgabe. So einfach geht das nicht.

Ja, klar. Wem sagst du das. Meine Rede. Wo es auch hingehen soll, ich empfehle: öfter mal innehalten.

In diesem Sinne:

**Alles Gute zum Neuen Jahr und ein kommunikatives Verhältnis zur eigenen Natur.**