

Das Wahrnehmen als Therapie

(«Das Goetheanum» Nr. 17 / 27.04.1980)

Dem modernen Menschen sind seine Seelenfunktionen, auch die erkennenden, erkrankt. Das Fühlen und das Wollen verloren fast gänzlich ihre erkennende und zugleich seelennährende und heilende Funktion; das Denken, als Träger des Selbstbewusstseins, blieb die hellste Bewusstseinstätigkeit, ist aber selber auch erkrankt. Es erlebt sich in seinem Vorgang nicht, erwacht an der eigenen Vergangenheit, an dem Gedachten und wird als Erlebnis zu luftig, um als Realität zu gelten. Andererseits spielen in das Denken häufig andere, unklare Seelenregungen herein, Sympathie und Antipathie, die seine Helligkeit trüben. Viele Menschen sind unfähig, die zu Erkenntnisweg-Übungen unerlässliche Konzentriertheit im Denken aufzubringen und damit nicht imstande, diesen Weg, der vom Denken ausgeht, überhaupt zu betreten. Denn das Heilmittel für die erwähnten Erkrankungen des Denkens wäre ja die Übung des reinen Denkens, das heisst eines Denkens, das keine Sinneswahrnehmungselemente enthält und das der Mensch in und an der Naturwissenschaft auf dem beschränkten Gebiete der Mathematik und der theoretischen Physik auszuüben erlernt hat - dazu war und ist die Naturwissenschaft eigentlich da. Um dieses reine Denken auf andere Gebiete auszudehnen, ist die Konzentriertheit notwendig.

Die Naturwissenschaft bildete auch zunächst ein selbstloses Wahrnehmen aus, das aber schon in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts, unter dem Einfluss des erkrankten Denkens, weitgehend verloren ging. Immerhin kann das Wahrnehmen auch heute als die gesündeste Seelenfunktion betrachtet werden, sofern es möglichst rein ausgeübt wird, und ist damit geeignet zur Gesundung der Seelenfunktionen überhaupt. Es ist bezeichnend, dass im achtgliedrigen Pfad des Buddha, in dem eine Art Heilung der ungesunden Seelenfunktionen geboten wird, die Wahrnehmungsübung nicht auftritt: sie wurde damals noch als gesund betrachtet.

Die Heilung der Seelentätigkeiten geschieht dadurch, dass die Seele übungsweise und bewusst in der gesunden Weise zum Funktionieren gebracht wird: Gesundung der alten und Bildung neuer Fähigkeiten kann nur auf diese Weise geschehen. Die anfängliche Wahrnehmungsübung kann dabei eine bedeutende Rolle spielen.

Wie das Gehirn das Denken nicht hervorbringt, aber zum Bewusstwerden des Denkens für das Alltagsbewusstsein notwendig ist, so spielen für das Wahrnehmen die Sinnesorgane eine analoge Rolle: sie sind da, um dem Wahrnehmen zum Bewusstsein zu verhelfen; die eigentlichen erkennenden Elemente sind sowohl für das Denken wie für das Wahrnehmen das Ich, die Empfindsamkeit, die Lebendigkeit. Für die letzteren zwei gilt es, dass im Erkennen die freien Teile von ihnen wirksam sind, die nicht bestimmte Formen haben, also keine «Leiber» im feineren Sinne sind. Was in den Sinnesorganen beim Wahrnehmen vorgeht, wird ebenso wenig bewusst wie die Gehirnvorgänge beim Denken: gerade dieser Teil des Wahrnehmens, des Denkens bleibt ausserhalb des Bewusstseins. Weder das Denken noch das Wahrnehmen sind als Fähigkeit durch menschliche Tätigkeit ausgebildet, beide sind geistig-natürliche Gaben. Daher wird durch das richtige Denken, durch das gesunde Wahrnehmen die «gottgewollte» hierarchische Ordnung der Wesensglieder hergestellt: darin liegt ihre heilende Wirkung.

Wo durch ungesunde Erziehung, durch Drogengenuss oder durch ungesunde «geistige» Übungen das Denken die notwendige Konzentration nicht aufbringen kann, da vermag oft die richtige Wahrnehmung zu Hilfe zu kommen, da das Wahrnehmen weitgehend in überbewusster Weise geschieht und deshalb weniger erkrankt ist.

Insofern das Wahrnehmen ungesund ist, besteht seine Erkrankung in seiner Oberflächlichkeit: man schaut zum Beispiel hin und weiss schon, was es ist. Die Oberflächlichkeit wird durch das rasche, unmittelbare Überstülpen von fertigen Vorstellungen und Gedankenschemen verursacht. Mit dem Begrifflichen erfassen wir nur einen Teil der Wahrnehmung: ihren

allgemeinen Inhalt. Denn das Begriffliche ist immer allgemein: wir haben nur einen Begriff für das Feigenblatt, aber es gibt nicht zwei gleiche Feigenblätter, ganz abgesehen davon, dass selbst ein Blatt sich mit der Zeit, mit dem Sonnenstand, mit dem Wind usw. als Wahrnehmung dauernd verändert. Die Einmaligkeit einer Wahrnehmung geht gar nicht in das gewöhnliche Gedankliche hinein: die «Unregelmässigkeit» eines Steines, eines Blattes, einer Blüte usw. kann nicht in Worten ausgedrückt werden. Aber es kann gesehen werden. Das Glitzern des gekräuselten Wassers, die Formen der Wellen, der Wolken, Farbnuancen und Farbenübergänge, die arteigene Bewegung von Tieren, ihre Töne: alles gehört auch zu dem Gebiet der Einmaligkeit. Indem wir auf diese unsagbaren Elemente im Wahrnehmen aufmerksam werden, üben wir zugleich ein Verstehen aus, das von den Worten, vom Wort-Denken allmählich emanzipiert wird: es geht in die Richtung des Lebendigen. Und wir lernen zugleich, genau wahrzunehmen: genau, nicht bloss detailliert (das würde an sich letztlich in das Mikroskopische führen, worin die ursprüngliche Wahrnehmung verloren geht), sondern vor allem im Sinne der nicht-formulierbaren Elemente und Eigenschaften, die aber doch wahrgenommen und - z.B. in den bildenden Künsten - wiedergegeben werden könnten. Die Übung ist auch wirksamer, wenn das Gesehene durch Malen oder Zeichnen im Sinne der Einmaligkeiten festgehalten wird. Man lässt zum Beispiel einen Samen keimen, beobachtet Tag für Tag oder auch mehrmals täglich die keimende Pflanze und bildet sie ab. Das Abbilden soll keineswegs «abstrakt» sein; das einmalige Beleuchtetsein, die Blattstellung usw. sollen vor allem dargestellt werden.

Als Themen für die Wahrnehmungsübung sind vor allem Naturobjekte und Naturphänomene geeignet, im Gegensatz zur Gedanken-Konzentrationsübung, zu der menschengeschaffene Gegenstände (keine Kunstgegenstände) dienen. Diese können nämlich in ihrer Funktion, in ihrem «Sinn» vom Alltagsbewusstsein gedacht werden; die Naturgegenstände sind nach ihrem Sinn nicht denkbar, weil sie aus kosmischem Denken stammen, nicht aus menschlichem. Eben das macht das Wesen des Wahrnehmens aus, dass es die Grenze des zunächst Denkbaren angibt. Auch Menschengeschaffenes ist dem Stoff nach Naturobjekt und nicht denkbar. In der Wahrnehmung nähern wir uns dem kosmischen Denken, das in das gespiegelte und dialektische nicht eingeht: ein Schritt in die Richtung des lebenden Denkens.

Als Wahrnehmungsarten kommen vor allem Sehen und Hören in Betracht als die bewussten Tätigkeiten; es sind aber die anderen Sinne keineswegs ausgeschlossen. Es ist zum Beispiel in vieler Hinsicht heilsam, beim Essen den ersten Bissen bewusst länger als nötig im Mund zu behalten und ihn auf Geschmack, Konsistenz usw. zu beobachten.

Dass die Wahrnehmungsübung geeignet ist, den gesunden Zusammenhang der Wesensglieder herzustellen, hängt mit der Selbstlosigkeit der Sinnestätigkeit zusammen. Die meisten Erkrankungen der Seele betreffen den Empfindsamskeitsleib (Astralleib); oft ist seine Bindung an die unteren Wesensglieder stärker als es gesund wäre; das ist der Fall, wenn das Gefühlsleben vorwiegend aus Sich-Fühlen besteht, wenn der Mensch im Gefühl nur sich selbst erlebt. Die Konsequenz solcher Erkrankung ist unter anderem Schlaflosigkeit, untiefes, unruhiges Schlafen. Durch die Wahrnehmungsübung wird der gesunde Zusammenhang mit dem zentralen Wesensglied (Ich) hergestellt, die Bindung an die unteren Wesensglieder gelockert.

An die skizzierte und individuell zu formende Wahrnehmungsübung schliessen sich zwei weitere Übungen an. Das Wahrgenommene kann später vorgestellt werden; dieses soll womöglich nicht statisch, sondern in Bewegung oder in Veränderung des vorgestellten Bildes geschehen. Man beobachte einen Baum oder eine Wasseroberfläche im wechselnden Wind und bei sich verändernder Beleuchtung, Sonne und Wolken, und stelle sich das Gesehene später lebendig vor. Man kann dabei auch von dem Beobachteten bewusst abweichen.

Nach einiger Übungszeit können Gefühlselemente bemerkt werden, die an der Wahrnehmung entstehen. Diese dürfen nie subjektiv sein: sie sollen über die Wahrnehmung etwas aussagen, nicht über den Wahrnehmenden. Es besteht die Gefahr, dass man sich Gefühle

«einredet»; die Übung aber besteht gerade darin, dass man die Realität solcher Gefühle von den subjektiven und «ingeredeteten» zu unterscheiden lernt.

Durch die skizzierten Übungen wird die Hingabefähigkeit des Bewusstseins erhöht; dadurch wird die Konzentrationsfähigkeit und das Denken mittelbar erzogen. Es wird aber auch in wirkungsvoller Weise die Gebärde der Meditation - des wortlosen Denkens, Wahrnehmens, Vorstellens - vorbereitet»