

Die schöpferische Gestaltung der Beziehung durch Gedanken

von Klaus Oppermann

Mit jeder Begegnung haben wir die Möglichkeit, uns gegenseitig in unserem individuellen Wesen wahrzunehmen, zu erkennen und zu fördern. Wenn dies gelingt, dann verläuft eine Begegnung aufbauend, und auf glückliche Weise können sich die Beziehungen untereinander entwickeln. Eine Begegnung mit den Mitmenschen wirkt dann belebend und bereichernd, wenn man sich auf die eine oder andere Art in einem gegenseitigen Interesse bzw. in einem Thema trifft, denn ein Thema oder ein Inhalt verbindet die Menschen auf eine anregende, freie und aufbauende Weise. Indem man die verschiedenen Beziehungsverhältnisse bewusst durch Gedanken und Inhalte gestaltet, wird man schöpferisch und handelt aus den freien und geistigen Möglichkeiten des Ich.

Aus meiner persönlichen Erfahrung heraus hat es für die Freiheit und die Gesundheit des Menschen eine weitreichende Bedeutung, dass er zunehmend die Fähigkeit entwickelt, die Beziehungen auf schöpferische Weise zu gestalten. Das In-Beziehung-Treten ist ein grundlegender und elementarer Aspekt des menschlichen Lebens, der durch den stark materiell geprägten Zeitgeist aber in der Regel auf unglückliche Weise dem Leistungs- und Nutzprinzip unterliegt. Die Beziehungsebene des Menschen ist damit vielfach von Erwartungshaltungen, Zwängen und Zersplitterungen bestimmt, die ein unkompliziertes und aufbauendes soziales Miteinander erschweren.

Sobald man morgens die Augen aufschlägt und den Blick nach außen in die Welt richtet, tritt man auch schon in eine mehr oder weniger bewusste Beziehung zu dieser Außenwelt. Man begegnet nicht nur seinen Mitmenschen, sondern überhaupt allem, was in der Welt existiert. Ganz einfach gesagt begegnet man dem Nahrungsmittel, wenn man frühstückt, man begegnet den Gedanken, die jemand gedacht und niedergeschrieben hat, wenn man dabei in der Zeitung liest, und man begegnet dem eigenen Körper und der Stadt- oder Parklandschaft, wenn man anschließend eine Joggingrunde dreht.

In diesem Sinne ist es nicht denkbar, dass man nicht in einer Beziehung steht, selbst wenn man ein eher zurückhaltender oder zurückgezogen lebender Mensch ist. Indem der Mensch als lebendiges und beseeltes Wesen existiert, existiert auch seine Beziehung zu allen anderen Wesen und Erscheinungen in der Welt.

Die Beziehungsebene ist die Ebene der Aktivität, die einen mit anderen verbindet und auf der man selbst dann nach außen und auf andere wirkt, wenn man dem Anschein nach passiv bleibt. Vielleicht kennt mancher die Erfahrung aus der Schule, wenn der Lehrer fragt, wer sein vorbereitetes Referat halten möchte, und jeder bescheiden darauf wartet, dass ein anderer sich mutig melde. Durch diese Zurückhaltung passiert nicht nur nichts, sondern es wird dadurch als Folge das Wesen der Angst im Raum erzeugt.

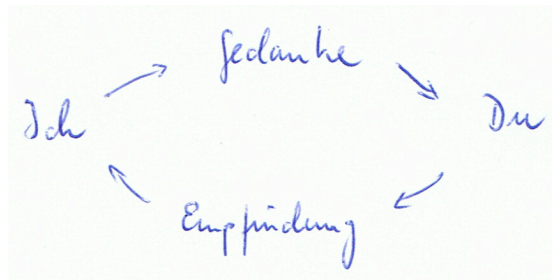
Damit die Beziehungsebene nicht von Gefühlen der Angst, der Leere, der Abgespaltenheit und Einsamkeit vereinnahmt wird, ist es notwendig, diese aktiv durch Gedanken zu gestalten. Der Gedanke schafft erst die wahre und seelische Verbindung zum Gegenüber, ohne die sich die Menschen immer in einem mehr oder weniger starken Gefühl des Getrennt-Seins erleben müssen. Er bildet die tragende und bewusstseinsbildende Brücke von einem Ich zu einem Du und eröffnet den freien Blick für das Gegenüber. Die nachfolgende Zeichnung kann diese bildhafte Vorstellung veranschaulichen:



Der Gedanke bildet die verbindende Brücke zwischen einem Ich und einem Du.

Es kommt vor, dass der Partner in einer verschlossenen und abweisenden Stimmung von der Arbeit nach Hause kommt. Man selbst hat sich vielleicht schon auf das Wiedersehen gefreut und ein schönes Essen vorbereitet, für das der andere aber keinen Blick hat. Anstatt das Verhalten des Partners nun auf sich selbst zu beziehen und sich gekränkt zurückzuziehen oder mit einem offenen Vorwurf zu reagieren, besteht in einem solchen Fall auch die Möglichkeit, sich eine bildhafte Vorstellung von der Situation, in der sich der Partner momentan auf der Arbeit befindet, heranzubilden. Wie ist denn in letzter Zeit das Verhältnis zu den Kollegen und zum Chef? Kann er eigentlich seine ursprünglichen Ideale und Interessen im Beruf umsetzen? Kommt er vielleicht sogar schon seit längerem unzufrieden von der Arbeit?

Mit solchen Fragen kann man den Blick objektiver auf die gegebene Wirklichkeit richten. Man handelt nicht emotional, sondern bildet sich Gedanken zu der Situation. Diese Gedanken lenken den Blick auf den Partner, und man gewinnt ein Interesse und Empfinden für seine Situation. Man übersteigt sich selbst mit einem solchen Schritt zu einem gewissen Grad in seinen angelegten, emotionalen Mustern und findet aus der eigenen Innenwelt mehr nach außen und in die Beziehung. Indem man sich Gedanken bildet und diese Gedanken mit einer interessierten Wahrnehmung begleitet, gewinnt man neue, tiefere und wahrere Empfindungen über die Realität des anderen.



Die Empfindung entsteht rückwirkend aus der Wahrnehmung durch einen Gedanken.

Durch die Gedankenbildung erwacht etwas Seelisches in der Beziehung. Das Seelische verbindet die Menschen in einem Anteilnehmenden Interesse und eröffnet den Raum für ihr wahres, inneres und individuelles Wesen.

Die Enttäuschungen, die Leere und die Entfremdungsgefühle in den Partnerschaften und allgemein im gesellschaftlichen Leben entstehen u.a. deswegen, weil ein Verhalten, das zu stark von Erwartungen und Gewohnheiten geprägt ist oder sich zu sehr an rein äußeren Werten und Meinungen orientiert, keine warmen und lebendigen Empfindungen zum Leben und zu den Mitmenschen zulässt. Die lebendige Beziehung zur Umwelt entwickelt sich, indem der Mensch sie eigenständig und bewusst durch eine gedankliche Führung und Wahrnehmung aufnimmt.

Im Sinne eines neuen Yogawillens, wie ihn Heinz Grill und Rudolf Steiner beschreiben, ist das Ich der freie, geistige und schöpferische Wesenskern des Menschen. Unabhängig von guten oder schlechten äußeren Bedingungen möchte das Ich aus seiner Schöpferkraft das Leben eigenständig und aktiv gestalten. Indem wir uns Gedanken und Ideale bilden, werden wir von den äußeren Verhältnissen und von den inneren emotionalen Mustern und Prägungen frei und können aus dieser Freiheit heraus die verschiedenen Beziehungsverhältnisse formen. Wir werden schöpferisch im Ich, wenn wir für uns selbst und für andere einen raumschaffenden und gesundheitsfördernden Aufbauprozess leisten.

Eine persönliche Erfahrung kann dieses Schöpferisch-Werden aus einem Ideal bzw. aus einem Gedanken heraus verdeutlichen:

Ich habe eine Zeitlang als Pflegehelfer in einem Krankenhaus gearbeitet. Dort wurde eine verwirrte Patientin aufgenommen, die im Laufe von einer Woche immer mehr in einen komatösen Zustand fiel und schließlich gar nicht mehr bei Bewusstsein war. Sie wurde durch pflegerische Maßnahmen wie z.B. das Waschen und Lagern im Bett versorgt.

Als ich an einem Nachmittag ihr Zimmer betrat, sah sie ausgesprochen schön aus. Ihre Bettdecke war liebevoll hergerichtet und die Mütze, die sie immer trug, saß elegant auf ihrem Kopf. Um sie herum und im ganzen Zimmer empfand ich eine lichte Freude und Ästhetik.

Der Pfleger, der die Patientin an diesem Tag betreut hatte, besaß für seine Arbeit das recht deutliche Ideal, dass er den Patienten im besten Sinne einen menschlichen Raum eröffnen wollte. Er wollte dem Wesen des Menschen gerecht werden. Da er sich mit der Anthroposophie intensiv auseinandergesetzt hatte, lebte in ihm das Bewusstsein, dass der Mensch nicht nur ein körperliches und damit sterbliches Wesen ist, sondern unabhängig vom Körper auch ein seelisches und geistiges, unsterbliches Leben in sich trägt. Obwohl die Patientin im Koma lag, war er sich bewusst, dass ihre Seele wahrnehmend im Raum anwesend ist. Deshalb behandelte er ihren Körper mit aller Sorgfalt und Achtsamkeit.

Neben diesem Ideal waren es die aufmerksame Wahrnehmung für die Patienten und seine pflegerische Fachkunde, die ihm eine schöpferisch gestaltende Arbeit in der pflegerischen Begegnung ermöglichten. Als ich z.B. mit spitzen Fingern der Patientin vorsichtig das Gesicht wusch, wies er mich darauf hin, dass es angenehmer sei, im Gesicht großflächig und durchaus etwas fester berührt zu werden. Dieser konkrete und gleichzeitig empathische Umgang wirkte sehr wohltuend auf die Patienten.

Der Pfleger ließ sich nicht primär von seiner knappen Zeit leiten, die er nach rein materialistischer Auffassung bei dieser komatösen Patientin vielleicht gut hätte einsparen können, sondern er stellte den Menschen in seinem ganzen Wesen in den Mittelpunkt seiner Arbeit. Dadurch gewann er selbst eine Würde und einen Selbstaussdruck im Ich, und zugleich gewann auch die Patientin eine Würde, indem ihr seelisches Wesen einen Raum und eine Anerkennung erhielt. Selbst mich baute diese Arbeit des Pflegers auf, als ich nachmittags die Schönheit und Ästhetik wahrnahm, die die Patientin und der Raum ausstrahlten und die mich als ein freudiger Eindruck für den Rest des Tages begleiteten.

Für den Pfleger entstand eine schöpferische Freiheit in der Patientenbegegnung, weil er ein Ideal hatte, das dem wahren Wesen des Menschen entsprach und das er auf recht konkrete Weise denken und im Alltag anwenden konnte. Es ist notwendig, in die Begegnungen konkrete, aber freie Gedanken und Ideale hereinzuführen, um die Dissoziationen und Entfremdungserscheinungen in den Beziehungen und die stark zweck- oder leistungsorientierten Zeitumstände zu überwinden. Das ganze Beziehungsleben wird neu belebt, wenn das Seelische damit wieder einen Raum erhält.

Es gibt viele konkrete Inhalte, mit denen man eine Beziehung gestalten kann, sie hängen ganz von den Interessen des Einzelnen ab. Damit diese Inhalte aufbauend wirken können, müssen sie zu einem gewissen Grad wahr sein, d. h. dass sie in einem richtigen Zusammenhang zu allen drei Ebenen des menschlichen Daseins stehen. Ein rein körperliches, materialistisches Ideal führt vielleicht zu einem weltlichen Erfolg, kann den Menschen aber noch nicht in seinen seelischen und geistigen Wesensteilen fördern.

Ein recht konkretes Ideal, das die Partnerschaft aber auch allgemein das menschliche Zusammenleben bereichern und aufwerten kann, ist das Ideal der Schönheit. Jeder Mensch, und besonders jede Frau, möchte schön sein. Es trägt wohl niemand den Wunsch in sich, hässlich zu sein, sondern es bereitet eine natürliche Freude, wenn sich die Sinne an der Schönheit der Mitmenschen erfreuen können. Wenn sich das Schönheitsideal nun rein an der Mode des Zeitgeistes orientieren würde, würde damit aber mehr ein Zwang als etwas Aufbauendes entstehen, denn man müsste dann z.B. Diäten einhalten oder körperliches Fitnesstraining absolvieren, sich nach der neuesten Mode kleiden usw., um damit einem äußerlichen Idealbild gerecht zu werden.

„Wahre Schönheit kommt von innen“, sagt man, und diese Schönheit wirkt anziehend, wenn sie sich in einem harmonisch gegliederten Körper ausdrückt. Der menschliche Körper ist der Ausdruck einer höheren, kosmischen Ordnung, die sich z.B. in der Gliederung des Körpers in Rumpf, Kopf und Gliedmaßen zeigt. Der Körper ist schön, wenn er diese Gliederung auf harmonische und differenzierte Weise zum Ausdruck bringt.

Ein Idealbild dieser Gliederung kann so gedacht werden, dass die Wirbelsäule stabil und zugleich dynamisch aufgerichtet ist. Sie bildet die zentrale Achse und das Rückgrat des Menschen. Der Kopf ist in einer freien und unabhängigen Position über dem übrigen Körper. Er sollte in einer Übersicht über allem strahlen und dem Menschen für eine freie gedankliche Aktivität zur Verfügung stehen. Die Gliedmaßen bewegen sich frei und leicht im Raum. Sie sind wie gegliederte Instrumente der Seele, mit denen der Mensch wahrnehmend und schöpferisch gestaltend in der Welt tätig wird.

Wenn man sich dieses Bild lebendig vorstellt, dann entsteht damit der körperliche Ausdruck des freien und schönen Menschen, der einen eigenen Standpunkt besitzt und aus einem freien Gedankenleben wahrnehmend und gestaltend mit der Welt und dem Leben in Beziehung tritt. Der dreigliederte Körper wird zu einem harmonischen und differenzierten Ausdruck für das innere, dreigliederte Wesen des Menschen.

Ein solches Idealbild der Schönheit wirkt besonders dann aufbauend für das seelische Verbundensein in einer Partnerschaft, wenn man nicht vom anderen erwartet, dass er diesem Ideal schon entspricht, sondern wenn man selbst beginnt, dieses Idealbild für den anderen bildhaft zu denken. Nach einer geistigen Sichtweise ist es der Mann, der für die Schönheit der Frau verantwortlich ist, und die Frau, die dem Mann durch ihre gedankliche Unterstützung zum Erfolg verhelfen kann. Indem man beginnt, gedanklich eine Vorstellung zu kreieren, wie der Partner sich idealer- aber auch realistischerweise in der beschriebenen Dreigliederung freier im Körper ausdrücken könnte, beginnt man, den anderen aufzubauen. Man kann den anderen wahrnehmen und sich dabei fragen: Wie ist er heute in sich aufgerichtet? Wie strahlen seine Augen und wie kräuselt sich sein Haar? Wie drückt er sich in seinem ganzen Bewegensein aus?

Mit diesen Fragen und Vorstellungsbildern existieren Gedanken, die sich aus einem Ideal herleiten, das dem höheren und entwicklungsfreudigen menschlichen Wesen gerecht wird. Indem man solche Fragen mit einer konkreten und einfühlsamen Wahrnehmung für den Partner verbindet, entsteht eine empfindungsvolle Nähe. Man erschafft einen Raum für den Partner, aber auch für die eigenen kreativen und schöpferischen Möglichkeiten

der Gedankenbildung. Es entsteht ein sich öffnender Raum der Weite und Achtsamkeit, in dem sich der Mensch auf freie Weise in seinem Wesen entfalten und entwickeln kann. Dieser Raum zur Entfaltung von ästhetischen und moralischen menschlichen Fähigkeiten ist in jeder Hinsicht gesundheitsfördernd und besitzt meiner Ansicht nach eine zentrale Bedeutung für jede zukunftsweisende menschliche Entwicklung. Mit der Förderung des individuellen Mensch-Seins entsteht erst die Grundlage für die Beziehungsfähigkeit und für ein aufbauendes und freilassendes soziales Gemeinschaftsleben. Es ist der Mensch, der den Raum für die Beziehung durch seine schöpferische Gedankenbildung erschafft.

Abschließend möchte ich eine Beschreibung über die zwischenmenschliche Begegnung und Wahrnehmung zitieren, die mich in meiner eigenen Auseinandersetzung mit diesem Thema immer wieder beschäftigt. In dem Buch „Initiatorische Schulung in Arco - Gemeinschaftsbildung und Kosmos“ schreibt Heinz Grill:

„Zwei Menschen begegnen sich und beide nehmen sich in dieser Weise so klar, so objektiv, so vornehm, so würdevoll und vielleicht sogar auch humorvoll - es gibt viele Formen der Wahrnehmung - aber so würdevoll, so achtsam, so bewusst, so strebend nach dem Geiste, nach Wahrheit wahr, dass sie sich in ihrem Selbst stärken.“