

Jochen Bockemühl

**Lebt die Welt
in mir?**

Jochen Bockemühl

Lebt die Welt in mir?

© 2010 by Forschungsinstitut am Goetheanum, Dornach
P E T R A R C A, Europäische Akademie für Landschaftskultur
Alle Rechte vorbehalten
Layout und Satz: Georg Iliev, Sofia
Lektorat: Barbara Schmocker, Dornach
Umschlaggestaltung: Georg Iliev, Sofia

Lebt die Welt in mir?

Wahrnehmungs- und Besinnungsübungen
zum Entwickeln von Verantwortungsfähigkeit
im täglichen Leben

Jochen Bockemühl

Lebt die Welt in mir? – Wie entsteht Wirklichkeit?

Was wir als Wirklichkeit in der Welt erleben, ist nichts an sich Gegebenes. Es fällt uns gewöhnlich nicht besonders auf, dass wir selbst am Entstehen dieser Wirklichkeit beteiligt sind. Sind wir uns bewusst, wie wir uns natürlicherweise den Dingen der Welt, einer Rose, einem Eichhörnchen, einem Brot, einem anderen Menschen, jeweils lebensgemäß verschieden zuwenden und dadurch Beziehungen zu den zunächst rätselvollen Wahrnehmungen schon durch unsere Art des Hinblickens schaffen? Sind nicht wir es, die diesen Wahrnehmungen dadurch bereits einen Sinnzusammenhang geben? Unser Blick ist bereits auf die innere Natur dessen ausgerichtet, was erscheint. Inwiefern ist diese innere Natur in der reinen sinnlichen Wahrnehmung enthalten?

Die Frage «Lebt die Welt in mir?» ist deshalb heute so wichtig, weil wir uns auf allen Ebenen des natürlichen, sozialen und seelisch-geistigen Lebens zunehmend aus unseren natürlichen Einbindungen in Lebensvorgänge herauslösen. Virtuelle Welten entstehen, in denen wir den Bezug zu uns selbst und zur Natur der Dinge immer weniger finden, d.h. von uns aus neu schaffen müssen. Da wird es immer wichtiger, diese Verhältnisse zu durchschauen und unser Leben darauf einzurichten.

Beobachtungsübungen

Mit den hier zusammengestellten Beispielen von Beobachtungsübungen wird versucht, einen Weg zu bereiten, auf dem *jeder selbst* in allem, was ihm begegnet, seine eigenen Lebensbeziehungen neu entdecken und weiterentwickeln kann. Die kursiv gesetzten Fragen unter den Bildern möchten Richtungen für die Beobachtung anregen.

Kommentare (jeweils im Anschluss zu den Übungen) sollen helfen, ausblicksartig die entdeckten Beziehungen zu durchschauen und die daraus gewonnenen Einsichten meditativ zu bearbeiten, d.h. in Hinblick auf ihren ganzheitlichen Zusammenhang mit der Welt (Kosmos) und unserem Leben zu besinnen. Das Bewusstsein davon, wie wir selbst jeweils in der Wirklichkeit stehen, kann schließlich mehr und mehr in die eigene Lebenseinstellung einfließen und so unser Handeln selbstverantwortlich gestalten helfen.

Es geht zunächst darum, etwas genau wahrzunehmen. Lassen wir uns darauf ein, uns einer bestimmten Erscheinung wahrnehmend und mit dem Urteil abwartend zuzuwenden, werden wir überrascht sein von den vielfältigen Entdeckungen, die bei jedem interessierten offenen Hinblicken entstehen.

Mit dem Wohlgefühl über diese Bereicherung sollten wir uns aber nicht zufriedengeben. Denn leicht kann uns gerade eine wesentliche Frucht der übenden Betrachtung, das Aufmerksamwerden auf den eigenen Anteil am Entstehen der Wirklichkeit des Betrachteten, entchlüpfen. Diesen eigenen Anteil setzen wir meistens unbewusst voraus. Wir bemerken nicht, wie das von uns selbst kommt, was wir im Denken, Fühlen und mit der Intention unserer Aufmerksamkeit zur Wahrnehmung hinzufügen. Es gilt zu erkennen: Je weiter wir durch die virtuellen Welten des täglichen Lebens entwurzelt werden, desto zusammenhangloser, d.h. fahrlässiger wird unser Handeln, wenn wir uns nicht den ganzheitlichen Zusammenhang bewusst machen, in den hinein wir wirken.

Es ist gut, nach den hier gegebenen Beispielen entsprechende Übungen dann selbst zu erfinden. Ausgangspunkt dafür kann immer die Fragehaltung sein: «Diese Situation hier beurteile ich so und so. Ich verwende einen bestimmten Begriff dafür. Was veranlasst mich, auf diese Wahrnehmung gerade diesen Begriff anzuwenden? Was meine ich damit?»

Die Sinneswelt wird dadurch nach und nach durchsichtig für das in ihr wirksame Geistige, an dem wir selbst Anteil haben. Wir werden auf diesem Weg gewahr, wie sich zunächst als Etikett verwendete Begriffe in Öffnungen unseres Geistes in bestimmte Wahrnehmungsrichtungen wandeln, in Zuwendungsweisen, die uns ein inneres Beteiligtsein und verantwortliches Handeln ermöglichen.

Die Übungen wurden teils in der Arbeit mit Landschaft und Landwirtschaft, teils im Zusammenhang mit der Heilpflanzenerkenntnis und auf der Suche nach einem neuen Erkenntnisansatz in der Chemie entwickelt und erprobt. In einem Schlusskapitel wird noch einmal auf die Bedeutung der Übungen für den Übenden selbst und für das Entwickeln von Verantwortungsfähigkeit im täglichen Leben eingegangen.

Erste Übung

Blicke einige Sekunden ganz ruhig nur auf das Blau. Wende anschließend die Aufmerksamkeit auf das Weiß daneben. Langsam beginnt dort ein zartes Gelborange aufzuleuchten, das nach einer Weile wieder verblasst.

Um diesen Vorgang deutlicher zu bekommen, empfiehlt es sich, nicht vom Gesehenen aus vorstellend weiterzudenken, sondern den Vorgang zu wiederholen, dabei das Auge möglichst ruhig zu stellen, dann neu aufmerksam zu sein darauf, was jetzt auf dem weißen Hintergrund zart, wie eine physisch-sinnliche Erscheinung, auftaucht, und Erklärungen zurückzuhalten.

Wir beobachten: Der blauen Fläche muss ich mich zunächst mit meinem Körper, meinen Augen zuwenden, um sie «da draußen» zu sehen. Habe ich dann eine kurze Zeit das Blau in Ruhe auf mich wirken lassen und mich dann einem weißen Hintergrund zugewendet, so scheint dort eine gelbe bis rötliche Farbe auf, die langsam wieder verschwindet.

Dieses Nachbild erscheint ähnlich begrenzt wie das gesehene Blau (je nach Abstand des Hintergrundes größer oder kleiner). Es tritt im Gegensatz zum Blau dort auf, wo ich hinblicke. Ich erlebe es mehr atmosphärisch von innen kommend, aber doch auch fast wie leiblich sichtbar. Es ist viel zarter, aber leuchtet intensiver als die zuerst gesehene Farbe. Der Hintergrund, auf den ich das Nachbild «projiziere», wird im Zusammenhang damit dunkler. Zudem bewegt sich das Nachbild. Es droht ständig meiner Aufmerksamkeit zu entgleiten, bis es schließlich im einfachsten Fall nach einiger Zeit verschwindet.

Viele weitere Beobachtungen und Feststellungen in dieser Weise können sich anschließen, die in einer Optik in der Nachfolge und Weiterführung Goethes und Rudolf Steiners weiterverfolgt werden. (Vgl. Georg Maier: Optik der Bilder)

Leben durch Leben erkennen

Das Blau und das Nachbild erscheinen im Verhältnis zu uns offensichtlich in gegensätzlichen Richtungen. An den Eindruck können wir uns erinnern und darüber nachdenken. An dem lebendigen Prozess, der die äußere und die innere Wahrnehmung verbindet, sind wir, wenn wir Bild und Nachbild *vorstellen*, nicht mehr beteiligt. Nur *solange* wir den Prozess erleben, d.h. in ihm leben, ist das der Fall. Wir sind nur dann wirklich *dabei*.

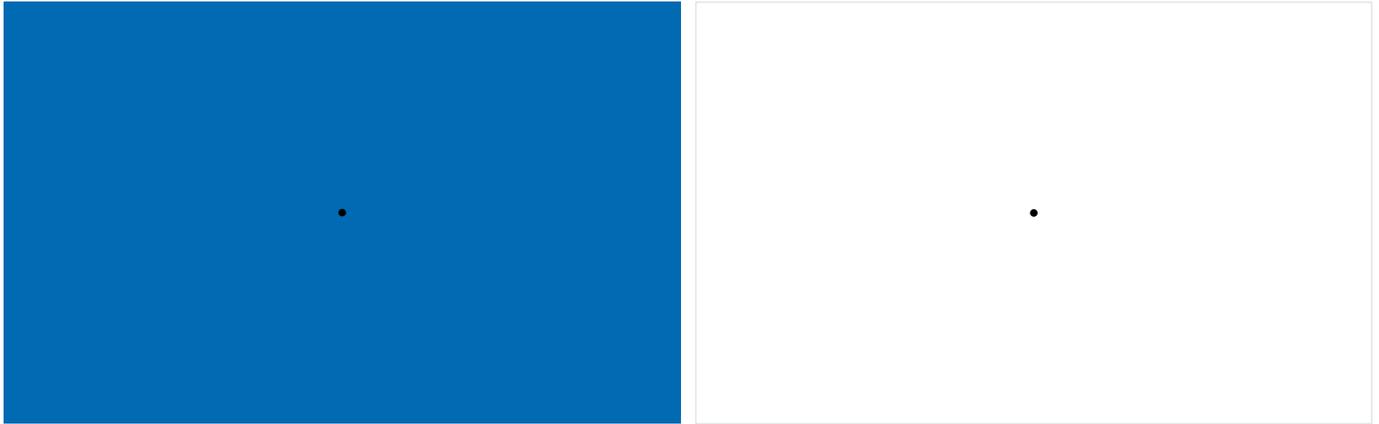


Bild 1.1 Eine blaue Fläche neben Weiß

Im Rückblick fühlten wir uns vielleicht im Prozess wie schwimmend, mit der Gefahr, ständig unterzugehen. Deshalb sind wir jetzt möglicherweise froh, uns an *Vorstellungen* aus der Erinnerung halten zu können und den Vorgang festzuhalten, physiologisch zu erklären usw. In dieser «erklärenden» Tätigkeit fühlen wir uns sicher. Aber von der unmittelbaren Erfahrung bringt sie uns zunehmend ab!

Um mich stattdessen im mitgehenden Erleben zu halten, gleichsam Sicherheit im schwimmenden Miterleben zu gewinnen, wende ich mich erneut dem Wahrnehmen des Blaus zu und folge erneut dem Auftauchen und Verschwinden des Nachbildes. Durch Wiederholen des Anstoßens durch die äußere Wahrnehmung lebe ich mich immer mehr in den rhythmischen Prozess ein, der das äußere Erscheinen des Blaus mit der von innen her kommenden Wahrnehmung jeweils aktuell verbindet und lebendig erhält.

Den lebendigen gesetzlichen Zusammenhang zwischen der Empfindung des Blaus und des antwortenden Nachbildes kann ich zunehmend als Spannung erleben, in der sich ein Lebensprozess entfaltet. Dieses Leben löst sich nach und nach als Erfahrung von meiner Willkür ab, wird mir vertraut und durch hinweisende Wegleitungen kommunizierbar. An diesem Prozess bin ich selbst mit meiner leiblichen und seelischen Organisation, beide verbindend, beteiligt. Nur solange ich mich mit meinem Bewusstsein in diesem rhythmischen Lebensprozess halten kann und ihn ernst nehme, erfahre ich den Unterschied zwischen lebendig und tot. Im vorstellenden Denken, das den Vorgang beschreibt, sind die Lebensprozesse für unser Bewusstsein dann

wieder zu Ende gekommen, tot. Es ist daher einzusehen, weshalb man vorstellend allein die Einsicht in das Lebendige nicht gewinnen kann. Aber auch mit dem fühlend hingebenden Eintauchen in die Lebenswelt, ohne bewusst vom genauen Beobachten auszugehen, lässt sich die Natur des Lebendigen nicht durchschauen. Ich verliere dann den realen Bezug des im Erleben geistig Erfahrenen zur Wirklichkeit. Mit zunehmender Einsicht in diese Verhältnisse wächst die Gewissheit: Geistesgegenwart im Strom des Verbindens von außen und innen lässt sich nicht durch Erinnerungen ersetzen.

Ich kann aber bemerken, wie sich durch solche Übungen und Einsichten mein wahrnehmendes Bewusstsein nach und nach für die aktuelle Beteiligung an Lebensprozessen öffnet.

Empfänglich werden für Farben

An Beobachtungen, wie hier angeregt, können wir uns über unsere Beteiligungsweisen an der Wirklichkeit der Farbenwelt bewusst werden: Wir brauchen sowohl eine Empfänglichkeit für Farben im Einzelnen als auch eine für Farbigkeit allgemein, in der das Einzelne seine Bedeutung gewinnt.

Zugleich kann ich mich an den einzeln erhaltenen Eindruck «blau» und auch an das Nachbild erinnern, ich kann sie immer wieder erinnernd aus dem unfasslichen Umkreis meiner Seele hervorholen.

Das Blau gilt uns ja zunächst als gegebene physische Tatsache «da draußen». Mit dem Wort «Blau» ist aber unbewusst schon unsere Fähigkeit angesprochen, eine spezifische Empfindungsart aus einem allgemeinen Farberleben herauszuheben und von anderen zu unterscheiden.

Um Blaues überhaupt sehen und erkennen zu können, müssen wir den Begriff «Blau» erst einmal selbst gebildet haben. Eltern und Lehrer konnten dem Kind helfen, die Aufmerksamkeit in eine bestimmte Wahrnehmungsrichtung zu lenken. Nicht allein das Wahrnehmen kann nur jeder selbst bewerkstelligen, sondern auch das Begreifen, durch das die Wahrnehmung einsichtig in einem geistigen Zusammenhang erscheint, muss jeder selbst intuitiv vollziehen (d.h. hervorbringen und sich im Hervorbringen damit identifizieren). Das geschieht zunächst traumartig.

In der Aufmerksamkeit auf das Erscheinen des Nachbildes beginnt jeweils ein Wachwerden nach innen und ein immer mehr ins Unterbewusste führender Vorgang, in dem unsere allgemeine Farbsehfähigkeit gegenüber der Wahrnehmung des Äußeren allmählich wieder neu entsteht; zugleich wächst uns innerlich eine über das sinnliche Wahrnehmen hinausgehende, d.h. übersinnliche Wahrnehmungsfähigkeit zu.

Das tatsächliche Sehen wird nur möglich, wenn einerseits unser Organismus «technisch» (physisch) so eingerichtet ist (wie Fotoapparat und Film) und

wir andererseits unser Bewusstsein mit dessen Hilfe selbst so auf eine Erscheinung richten können (d.h. sehen), dass wir das Einzelne (die verschiedenen Farben) mit dem anschauenden Denken im Zusammenhang des Ganzen der Farbigkeit erleben und begreifen. Das geschieht stufenweise, etwa so: Reagieren wir automatisch, (d.h. unbewusst) auf einen bestimmten Sehreiz, so sind wir mit unserer bewussten Selbsterfahrung nicht beteiligt. Richten wir unseren Sinn auf das Gegenständliche der Wahrnehmung als etwas da draußen, so erwecken wir zwar am Fremden das Bewusstsein unseres Selbst, aber oft ohne dieses zu bemerken. Die rein in der Vorstellung lebende Wirklichkeit der äußeren Dinge steht uns klar, aber fremd gegenüber. Unser denkendes und erlebendes Anschauen der beschriebenen Vorgänge stützen wir dagegen auf unsere Selbsterfahrung, der wir uns nicht gegenüberstellen können, ohne dass sie dadurch ihren Sinn verliert.

In dem Prozess, der immer wieder den Übergang der gegensätzlichen Qualitäten, der Gegenstandsfarbe Blau (außen) in die beweglich atmosphärische Erscheinungsweise des Gelbs (wie von innen), leistet und zum Wiedergewinnen der Empfänglichkeit für neue Eindrücke führt sowie das Erinnern ermöglicht, nehmen wir mit unserem Leben und Erleben immer bewusster teil. Im lebendigen Rhythmus des Ganges vom Dinglichen zum Atmosphärischen in unserer voll erlebten Denkanschauung und daraufhin wieder in eine neue Offenheit des genauen Wahrnehmens sind wir mit unserer Selbsterfahrung zunehmend im Lebensprozess «dabei». Ganzheit wird immer wieder sich erneuernde, lebendige geistige Erfahrung. Der «subjektive» Charakter des Erkenntnisvorgangs schwindet zugunsten einer geschulten imaginativen und inspirativen Wahrnehmungsfähigkeit des eigenen Wesens.

So bilden wir Fähigkeiten aus, geistige Wahrnehmungsorgane, durch die wir mehr und kompetenter sehen lernen als gewöhnlich.

Zweite Übung

Naturformen als Ganzes sehen

Die Übung besteht darin, den Kristall, den Gesteinsbrocken anzusehen und sich bewusst zu machen, wie man diese als geschlossene Gebilde erkennt.

Wie sehe ich die Form des Kristalls?

Wie sehe ich die Form eines Gesteinsbrockens?

Wie sehe ich die Form als Ganzes?

Den Salzkristall sehe ich jeweils nur von einer Seite. Aber offenbar habe ich doch eine innere Anschauung der vollständigen, nach allen Seiten begrenzten Kristallform, eine Art von Vorwissen, durch das mir diese wie von allen Seiten zugleich erscheint. Visuell ist das «von allen Seiten sehen» nicht vorstellbar! Die das Ganze erfassende Gesamtanschauung geht über das Gesehene hinaus. Sie gibt mir die Möglichkeit, «Unregelmäßigkeiten» des Kristalls, den ich vor mir habe, zu erkennen. Unsere Fähigkeit, das Würfelige (eine geometrische Form) in der Natur wahrzunehmen, besteht zwar darin, beliebig viele Vorstellungen von Würfeln bilden zu können und damit den bestimmten Kristall zu sehen und auf seine Vollständigkeit zu beurteilen, aber sie ist selber kein vorstellbarer Inhalt. Die «Kontur» des speziellen Würfels wird von außen angeregt. Die Fähigkeit des «Würfelsehens» ist aber keine visuelle Vorstellung, sondern eine innere Anschauung nach Art einer Imagination.

Diese imaginative Fähigkeit, die Wahrnehmung räumlich zu vervollständigen, verlässt uns auch nicht bei dem Gesteinsbrocken. Ich beobachte bei mir selbst, wie ich diesen, um ihn als Gesteinsbrocken zu sehen, im Anschauen umgreife und vorläufig von der Umgebung abgrenze. Gehe ich um ihn herum, so wird das vorläufig Erfasste korrigiert und ergänzt.



Bild 2.1 Kristall



Bild 2.2 Gesteinsbrocken

Wie sehe ich die vollständige Form des Blattes, das doch angefressen ist?

Beim angefressenen Blatt ist es ähnlich wie beim Kristall. Ich habe offenbar auch die Fähigkeit, eine unbekannte fertige Blattform sachgemäß in innerer Anschauung zu ergänzen. Diese kann ebenfalls keine Erinnerungsvorstellung sein. Die jetzt gesehene Form, die ich nie vollständig gesehen habe, kann trotzdem im Hinblick auf ihre Vollständigkeit beurteilt werden.

Im Nachzeichnen ergänzt sich mir, innerlich geschaut, die dem Gesehenen entsprechende ideale Form.

Bei den gezeigten Blättern wird die Form durch das Fraßbild eines Insektes gestört. Auch das Fraßbild kann ich wieder als Ganzes sehen. Ich brauche da zunächst keine Kenntnis von der Bildungsweise einer Pflanze oder der Art, wie ein Insekt beim Fressen Spuren hinterlässt.

Ergänzend zu dieser zweiten Übung: Man betrachte einen Baum von *einer* Seite und stelle sich die Rückseite davon genau vor. Danach betrachte man die andere Seite. Wenn man dann bemerkt, dass die Ergänzung falsch war, dann widerspricht das nicht dem vorher Gesagten, sondern betont nur die Vorläufigkeit der für das Sehen eines Baumes notwendigen Ergänzung, macht vorsichtig gegenüber vorschnellen Urteilen.

Diese Beispiele zeigen uns, wie wir für die Art von mineralischen und pflanzlichen Formen sowie Spuren tierischer Tätigkeit in der Natur Empfänglichkeiten in uns tragen, die das Gesehene erst zum räumlich erlebten Ganzen werden lassen. Indem wir das Innere von dem Äußeren zunächst einmal deutlich unterscheiden und dann erst bewusst im Erkennen verbinden, stellen wir uns in die irdische Wirklichkeit, mit der wir es jeweils zu tun haben. Mit der Anschauung von Pflanzen und tierischem Verhalten gehen wir allerdings über die rein räumliche Gestaltwahrnehmung hinaus. Was ich draußen sehe, kann nie ein Ganzes sein. Nur in mir selbst kann es zu dem werden und mehr oder weniger lebendig gehalten werden.



Bild 2.3 Angefressenes Blatt

Dritte Übung

Begreifen der Erscheinungswelt durch verschiedene Qualitäten

Wie erkenne ich im Bild die Landschaft? Wie unterscheide ich auf dem blauen Bild etwas Greifbares? Berge – in der Nähe – in der Ferne; aber auch Wasser. Sehen wir den See auf gleiche Weise wie den Berg?

Das gemalte Bild macht uns darauf aufmerksam, dass wir den Berg irdisch-gegenständlich, nicht flächig, sondern räumlich sehen. Den Raum tragen wir mit dem Sehen ins Bild.

Wir verstehen den Berg als Berg, obwohl sich ja seine Erscheinungsweise in der Natur ständig ändert. Hat er eine Rückseite? Auch die setzen wir beim Sehen voraus (vgl. zweite Übung). Wovon hängt seine Rundumbegrenzung ab?

Was veranlasst uns, im gleichen Bild von Wasser zu sprechen? Erst durch Spiegelung des Himmels, Durchsicht ins Dunkel – alles als Spiegelfläche erlebt und vorgestellt – gewinnen wir die Überzeugung, dass sich da etwas Stoffliches befindet, das aber ganz anders «greifbar» ist als beim Berg. (vergleiche Bild 5.1)

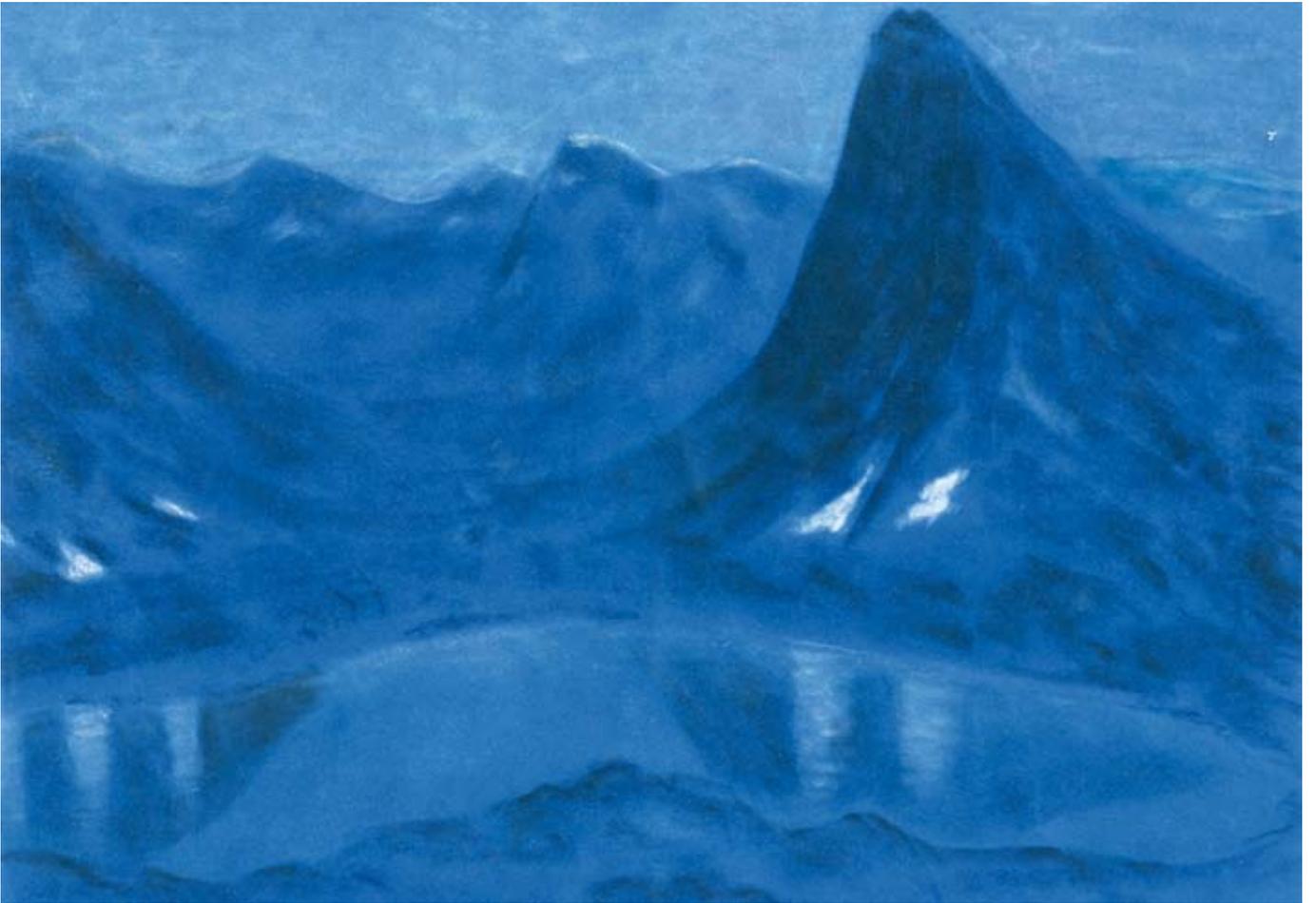


Bild 3.1 Landschaft in der monderhellsten Nacht

Worin besteht der Unterschied dieses helleren Bildes zum vorigen? Wie ändert sich meine Einstellung vom Anblick des einen Bildes zum anderen?

Auf dem hellen Bild meinen wir alles klar zu sehen, was auf dem blauen noch nicht so deutlich war. Wieder stellen sich die Fragen: Wie sehe ich Erde? Das Wasser? Die Atmosphäre?

Die Zuwendungsweisen, durch die ich Erde und Wasser sehe, bleiben hier im Prinzip gleich wie beim vorigen Bild.

Der Vergleich der beiden Bilder als Ganzes lenkt unsere Aufmerksamkeit darüber hinaus noch auf die Atmosphäre: in einem Fall die Nachtstimmung im Mondschein, im anderen die Tagstimmung.

Gegenständliches und atmosphärisch-ästhetisches Wahrnehmen

Was ich sehe, ist offenbar abhängig von meiner Weise, mich der wahrnehmbaren Welt zuzuwenden. Sehe ich mehr die Gegenstände an bestimmten Orten oder achte ich mehr auf das Atmosphärische einer Landschaft oder eines Wohnraumes?

Einen Gegenstand sehe und taste ich klar *mir gegenüber, außen*. Auf ihn kann ich mich leiblich und auch geistig, d.h. durch mein Vorstellen, abstützen. Die Aufmerksamkeit auf Atmosphäre leitet mich dagegen zu etwas, *in das ich hineingehe*. Meine Stimmung wird angeregt. Die *innere Anschauung eines Ganzen*, in dem ich aufgehe, entsteht. Aber ich verliere mich damit leicht in etwas, das ich nicht mit gewöhnlichen Vorstellungen fassen kann.

Im täglichen Leben steht für unser Bewusstsein Gegenständliches oder Vorgestelltes im Vordergrund, mit dem man etwas machen kann. Das Atmosphärische schwingt mehr unbewusst durch unsere Lebenseinstellung mit, obwohl erst diese den Zusammenhang gibt, in dem uns das Einzelne erscheint. Genauer betrachtet, hat also auch jeder Gegenstand eine Atmosphäre, eine Erscheinungs- und Wirkungsweise, die als innere Anschauung in uns auflebt. In der Kunstbetrachtung übt man sich darin, zu erfahren, was in einem Kunstwerk lebt. Ästhetik als generelle Anschauungsweise ist aber etwas viel Umfassenderes. Steine, Pflanzen, Tiere, Gebäude gehören jeweils auf verschiedene Weise zur Landschaft. Wie hängen sie mit dieser zusammen, wie mit dem

Menschen, uns selbst? Wie ist das bei menschengemachten Dingen und mitgebrachten Vorstellungen, die zunehmend unser Leben mitbestimmen?

Solche Fragen entstehen ständig bei der Arbeit mit der Natur und im sozialen Leben, obwohl sie selten bewusst gestellt werden.

Wie hängt das Stellen dieser Fragen nach meinem eigenen Verhältnis zur Welt mit der Fähigkeit zusammen, authentisch zu werden? Würde das nicht voraussetzen, dass ich an dem, was ich tue, mit meinem Denken und Erleben voll beteiligt bin? Die Zivilisationsverhältnisse wirken dem allerdings von außen und von innen im Unbewussten ständig entgegen.



Bild 3.2 Landschaft am Tag