

Das Zurückgewinnen von Selbstliebe und Lebendigkeit mit Hilfe einer potenzialentfaltende Beziehungskultur

»Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst«, heisst es in der Bibel. Ein indischer Guru hat diesem Bibelzitat hinzugefügt: »Bitte tu das deinem Nächsten nicht an, was hat er dir denn getan?«

Ich bin der festen Überzeugung, dass die Schwierigkeit anderen Menschen von Subjekt zu Subjekt zu begegnen, vor allem deshalb besteht, dass wir uns selber als Objekt behandeln. Das tun wir immer dann, wenn wir uns selber mit unseren eigenen Impulse verleugnen, um anderen zu gefallen und es anderen Recht machen wollen, um geliebt zu werden. Wir fühlen uns abhängig vom Nicken der anderen und sind dafür bereit, uns selber zu Objekten zu degradieren, welche diesem Gefallenwollen dienen. Nur, wie soll es uns so gelingen, anderen Menschen als Subjekt wahrzunehmen und ihnen auf Augenhöhe empathisch zu begegnen, wenn wir nicht über das Instrumentarium verfügen, uns und unsere Empfindungen und Impulse selber wahrzunehmen und - ganz wichtig - unseren Wahrnehmungsapparat in Resonanz mit dem Ausdruck anderen Menschen zu bringen?

Kinder, kommen so nicht auf die Welt. Sie nehmen ihre Bedürfnisse und Impulse noch direkt wahr und können sie ungezwungen ausdrücken. Sie tun das mit ihrem ganzen Körper und bringen dadurch ihre ganze Lebendigkeit zum Ausdruck. Beginnt in einem Geburtshaus ein Baby zu weinen, weinen auf einmal die anderen Babys auch, begeistert sich in einer Spielgruppe ein Kind für eine Tätigkeit, lassen sich die anderen Kinder von ihm mitreißen - sie sind sozusagen noch in der Lage, sich vom Ausdruck anderer Menschen beeindruckt zu lassen und sich mit dessen Emotionen (das, was sich herausbewegt) in Schwingung, in Resonanz zu versetzen. Was führt uns denn bis ins Erwachsenenalter von diesen Fähigkeiten weg?

Kinder sind von der Liebe und Zuwendung ihrer Bezugspersonen abhängig. Sie sind darauf angewiesen, dass es diesen gut geht, damit sie für sie sorgen können. Aus diesem Grund müssen sie alles tun, was dazu dient, dass ihre Bezugspersonen mit ihnen zufrieden sind. Wenn diese Bezugspersonen nun selber von eigenen Impulsen und Gefühlen abgespalten sind, werden sie auf emotionale Ausdrucksformen mit Ablehnung oder sogar Zorn reagieren, wenn Kinder diese Ausdrücken - sie kommen so zu sagen in Resonanz mit Gefühlen, zu denen sie selber eine negative Erfahrung assoziieren und ihre Kinder deshalb ablehnen müssen. Oft können Erwachsene nicht einmal mehr das Resonieren dieser Gefühle bei sich wahrnehmen. Sie haben stattdessen diese Negativgefühle in Form von Normen und Glaubenssätzen vergeistigt und reagieren dann nicht mehr emotional auf ihre Kinder, sondern moralisierend und belehrend: »Das tut man nicht!«, »Benimm dich!« und so weiter. Ein emotionaler Ausbruch ist für ein Kind eine ausreichend schlimmer Ablehnungserfahrung seines Soseins - aber immerhin noch eine emotionale Beziehungserfahrung. Die Reduktion auf normierte Benimmregeln, markiert jedoch ein weitaus höheres Mass an Unverbundenheit zu seiner geliebten Bezugsperson. Es beginnt sich selber falsch zu finden und spaltet seinerseits die unerwünschten Emotionen ab. Sein Empfindungs- und Resonanzvermögen sinkt, seine von den Bezugspersonen übernommenen Glaubensmuster beginnen sich zu reproduzieren.

Die meisten Kinder kommen derart geprägt in die Schule. Dort geht es in der Regel gleich weiter: Nicht mehr ihre Ideen und Impulse sind gefragt, sondern die Anforderungen des Lehrplans und die Abhängigkeit von Lehrpersonen, welche genaue Vorstellungen haben, wie gute Schülerinnen und Schüler zu sein haben. All dies veranlasst die Kinder, ihre Außenorientierung weiter auszubauen. Wenn sie das gut schaffen, dann werden sie geliebt und sind sich sicher, dass ihre Bezugspersonen, von denen sie abhängig sind, ihnen weiter »positiv« zugewandt sind und für sie sorgen werden. Wenn dann doch ein letzter Keim an Eigensinn, an eigenem Empfinden und eigenen Impulsen übrig ist, dann brechen Belohnungs- und Bestrafungssysteme auch noch die letzte Kraft, eigenwillig zu sein. Das Endprodukt sind Menschen, die angepasst sind, eigene Impulse verloren haben, Gefühle abgespalten haben und gelernt haben, dass sie dann besonders geliebt und erfolgreich sind, wenn sie das tun, was andere von ihnen erwarten.

Schule, so wie sie seit 150 Jahren funktioniert, schafft sogar noch eine Steigerung, die Außenorientierung, respektive das Aufgeben eigenen Denkens und Fühlens zu kultivieren. Durch ihr Bedürfnis, alles bewerten zu wollen, muss sie darauf hinarbeiten, dass es auf vorgefertigte Fragestellungen nur eine einzig richtige Antwort gibt. Aufgaben müssen dann entsprechend so gestellt werden, dass eine Antwort als richtig oder falsch bewertet und Noten daraus generiert werden kann. Nur, was gibt es da für Schülerinnen und Schüler noch selber zu überlegen und zu entdecken? Wo können Kinder dabei mit eigenen Ideen und Überlegungen noch kreativ sein? Es sind erstens nicht ihre eigenen Fragen und eine eigene Antwort zu finden ist ebenfalls nicht gefragt, denn die einzig richtige Antwort ist ja bereits vorgegeben. Sie zu finden, macht sie zu erfolgreichen Schülerinnen und Schülern und bei ihren Lehrpersonen und Eltern beliebt.

So wie Erziehung und Schule im 21. Jahrhundert nach wie vor funktionieren, wird das Empfindungsvermögen, die Fähigkeit mit anderen Menschen in Resonanz zu treten, Empathie für andere zu empfinden und eigenständig und kreativ denken zu können, massiv untergraben. Kinder, die dieses »Spiel« besonders erfolgreich mit zu spielen im Stande sind, schaffen gute Schulabschlüsse, weil sie den Erwartungen ihrer Eltern und Lehrern besonders gut entsprechen können. Zu dieser Kategorie gehören zumeist Lehrpersonen, welche als Kinder und Schüler besonders erfolgreich waren. Und hierbei sind wir nun bei der Reproduktion dieser Passivitäts-, resp. nach Außenorientierungsprägung im Schulbereich angelangt. Die meisten Lehrpersonen mussten als Kinder enorm gut gewesen sein, wenn es darum ging, äußere Erwartungen zu erfüllen und ihre eigenen Impulse zurückzustellen oder die einzig richtige Lösung auf eine gestellte Frage zu finden. Wenn ihnen nun Kinder begegnen, welche eigenwillig, kreativ und fähig sind, alle möglichen Gefühle zum Ausdruck zu bringen, bringt sie das in Resonanz mit ihren längst verlorenen und mit Schmerz besetzten Gefühlen. In aller Regel schützen die Lehrpersonen ihren Schmerz, in dem sie das Kind verurteilen und es dazu zwingen, sich seinen Vorstellungen anzupassen. Meist wird dies dann auch noch zum Besten für das Kind verkauft. Kinder fühlen sich dann in ihrem Schmerz nicht gesehen, nicht verstanden und elend alleine. Da sie keinen Ausweg aus der Abhängigkeit von ihren Lehrpersonen finden, bleibt ihnen nichts anderes übrig, als sich selber zu verleugnen und das zu tun, was von ihnen verlangt wird.

Wege zurück zur Selbstliebe und mehr Lebendigkeit

Als Erwachsene in scheinbarer Unabhängigkeit von Elternhaus und Schule angekommen, hatten uns oben erwähnte Prägungen immer noch an. Sie zeigen sich im verschütteten Zugang zu eigenen Impulsen, Mangeln an Lebendigkeit und Kreativität und einem Opfergefühl, dass andere oder Umstände an der eigenen Situation zu Schuldigen macht. Das Zurückgewinnen der eigenen Lebendigkeit, das Wiederfinden von Mut zu Tatkraft und der Gestaltungsfähigkeit seines Lebens und die Übernahme der Verantwortung für sich uns sein Leben muss zwangsläufig über das Zurückgewinnen der Selbstliebe erfolgen, die wir in unserer Kindheit aufgeben mussten. Ich sehe dafür zwei Ansatzpunkte: Mich selbst und Gemeinschaften, in denen ich lebe. Es gibt in unserer heutigen Zeit viele Menschen, welche sich einen Kulturwandel zu einer potenzialentfaltenden Gesellschaftskultur wünschen. Oft sind sie alleine, oft wissen sie nicht, was sie tun können und oft sind sie selber durch ihre eigene Biographie zur Handlungsunfähigkeit geprägt. Sie zeichnet aber aus, dass ihre Sehnsucht, nach innerer Freiheit und erfüllenden Beziehungen grösser ist, als die Angst vor Verlust von Anerkennung und Statussymbolen. Die Überwindung eigener Prägungen, das Zurückgewinnen der eigenen Potenz und Lebendigkeit gelingt besser im Zusammensein mit anderen Menschen. Denn dann habe ich tausend »Spiegel«, die mir mein Verhalten, meine Ideologien aufzeigen, mich unterstützen können, mutige Schritte zu gehen, mir Rückhalt geben, wenn ich mich alten Ängsten stelle und mich auffangen, wenn ich etwas wage und scheitere oder mit mir feiern, wenn mir oder uns zusammen etwas gelingt. Ich glaube, dass es von besonderer Bedeutung ist, dass solche Gemeinschaften ein Bewusstsein entwickeln, zu erkennen, woraus das Denken und Handeln der Einzelnen gründet und was es von den anderen braucht, damit sich der einzelne von seinen Prägungen durch die Unterstützung der Gemeinschaft immer mehr lösen und neue Erfahrungen machen kann. Dadurch kann eine Transformation des Einzelnen und damit auch

der Gruppe stattfinden.

Wertvoll dafür habe ich die Theorie-U von Otto Scharmer kennengelernt. Scharmer beschreibt Qualitätsstufen in der Kommunikation zwischen Menschen. Im Zustand des »Downloading« finden kollektive Monologe statt. Das heißt, jeder ist mit sich und seinen eigenen Ideen beschäftigt, muss Standpunkte um jeden Preis verteidigen oder ist mit seinen eigenen »Geschichten« beschäftigt, anstatt dem anderen zuzuhören. Wird ein Innehalten - ein Aussteigen aus dem kollektiven Monolog möglich, beginnt das gegenseitige Zuhören (Seeing). In diesem Modus höre ich was mein Gegenüber sagt auf kognitiver Ebene. Erst jedoch, wenn ich nachempfinden kann, was der andere empfindet, wenn er etwas mitteilt, bin ich wirklich mit ihm in Kontakt. Scharmer nennt dieser Art und Weise des Zuhörens »Sensing«. Dieser Wahrnehmungsmodus in Beziehungen ist die Basis für die Ebene des »Presencing«, wo aus einem gemeinsamen »Feld« Neues entstehen kann, das die Möglichkeiten des Einzelnen übersteigt und erst von einer potenzialentfaltenden Gemeinschaft die Rede sein kann.

Ein anderes für die Potenzialentfaltung von Gemeinschaften dienliches Modell ist das der Memetik von Claudio Weiss. Sein Modell basiert auf Don Becks Spiraldynamics.

Vorab eine Diskussionsrunde als Einstieg aus einem beliebigen Lehrerzimmer in unseren Breitengraden: Frau Huber: »Unsere Schule ist viel zu leistungsorientiert, die Bedürfnisse der Kinder kommen zu kurz und wir gehen einfach nicht auf ihre Individualität ein.« Herr Meyer: »Ich weiß nicht, was diese Diskussion soll, es kann doch nicht sein, dass nun auf einmal die Bedürfnisse jedes einzelnen Kinder maßgebend sein soll, was wir in der Schule tun, dafür haben wir ja unsere Lehrpläne und Schulgesetze, welche klipp und klar vorgeben, welches die Lernziele sind.« Herr Bühler: »In den vergangenen zwei Jahren haben die Leistungen unserer Schulabgänger deutlich nachgelassen. 20% weniger schafften den Übertritt ins Gymnasium. Ich denke es steht weder an, nun auch noch auf jedes einzelne Bedürfnis der Kinder zu fokussieren und wir müssten uns auch überlegen, ob die verkrusteten Gesetzesstrukturen nicht einfach erfolgsverhindernd sind. Wir sollten beginnen, uns die Erfolgsfaktoren aus Finnland anzuschauen. Die sind ja bekanntlich führend in der PISA-Rangliste.« Frau Merkel: »Meine Meinung ist eine ganz andere: Früher haben wir uns noch auf das Wichtige beschränkt. Damals haben wir den Kinder einfach richtig Schreiben, Lesen und Rechnen beigebracht. Das hat uns schließlich nicht geschadet und uns zu dem gemacht, was wir heute sind. Wenn wir einfach wieder zu den altbewährten Werten von früher zurückkehren, können wir also nicht falsch liegen«.

Wer hat denn nun recht und wie gross ist die Chance, dass sich in diesem Lehrerzimmer eine Potenzialentfaltungsgemeinschaft entwickeln kann? So wie sich die Genetik mit Genen befasst, respektive damit, wie sich genetische Informationen körperlich ausdrücken und weitergegeben werden, befasst sich die Memetik damit, wie sich Ideologien äußern und weitergegeben oder auch verändert werden. Die einzelnen Bewusstseinsstufen (Meme) sind zur besseren Verbildlichung mit einer Farbgebung versehen.

Schwarz:

Das Bewusstsein ist fokussiert auf die Existenz in dieser Welt. Es geht ums körperliche Überleben. Zu Beginn des Lebens spielt dieses Mem während und nach der Geburt eine grosse Rolle. »Kann ich auch außerhalb des Mutterbauchs überleben?«, könnte die Frage der neugeborenen Babys sein, wenn sie dies denn formulieren könnten. Im Erwachsenenalter ist dieses Mem nur noch selten präsent. Allenfalls dann, wenn ein Mensch unter eine Lawine kommt oder bei einem Arztbesuch eine Krebsdiagnose erhält.

Violett:

Beim violetten Mem geht es darum, in einer Gemeinschaft aufgehoben und geborgen zu sein. Traditionen aus der Kindheit, vertraute Rituale aus der Familie bei denen man sich zugehörig und sicher fühlt, spielen eine wichtige Rolle. »So haben wir es immer schon gemacht, das wird auch heute noch gut sein«, sind die violetten Überzeugungen.

Rot:

Die nächste Bewusstseinsstufe zeichnet sich durch mehr Autonomie des Einzelnen aus. Sie löst sich von einer fast »zwanghaften« Unterordnung zu Traditionen und Gebräuchen. Die Frage bei »rot« ist: Wie stimmt es für mich. Gewinnen, Recht haben und Siegen-wollen sind Leitgedanken dieses Mem. Die ganze Sportwelt und die Hollywood-Drehbücher sind dort zu Hause.

Blau:

Bei »blau« entsteht die Erkenntnis, dass ich mehr erreichen kann, wenn ich nicht mehr als Einzelkämpfer, der auf das Gewinnen und Dominieren von anderen aus ist, unterwegs bin, sondern es effektiver ist, wenn ich mich in eine klar geregelte Struktur einordne, an die sich alle halten. Wenn sich alle an vorgegebene Gesetze halten, erreichen wir zusammen mehr, als wenn ich als Einzelkämpfer unterwegs bin, ist die Überzeugung des blauen Mem. Im Schulwesen ist diese Bewusstseinsstufe weit verbreitet: Allgemeingültige Schulgesetze und Lehrpläne, an die man sich halten muss, klar definierte Notensysteme, an denen es nichts zu rütteln gibt, Klassenregeln, die für alle ausnahmslos gültig sind.

Orange:

Das »orange« Bewusstsein hinterfragt die eisernen Gesetze des blauen Mem. Es stellt die Frage, ob es denn nicht effektivere Wege zum Erfolg gibt, ob es beweis-, belegbar ist, was die von oben diktierten Gesetze als erfolgreich vorgeben. Das orange Mem ist experimentierfreudig und auf grösstmöglichen Erfolg aus – alle müssen ins Gymnasium, Hochleistungsgesellschaft, Hochschulwissenschaft, etc.

Grün:

Wenn das orange Mem auf Erfolg ohne Rücksicht auf Verluste aus ist, stellt das grüne Mem die Frage, wie es denn dem Einzelnen dabei geht. Es fragt nach Mitmenschlichkeit und stellt die Geschichte, die Befindlichkeit des Einzelnen in den Vordergrund und in Zusammenhang. Hierarchien lehnt es ab, alle sollen zu Wort kommen und ihre Meinung und ihr Empfinden mitteilen dürfen. Sozialdemokratie, Basisdemokratie, reformpädagogische Schulen sind Ausdruck dieses Bewusstseins. Ablehnung von Leistungsanforderungen, Strukturen, Egoismus und starren Traditionen, sind ebenso Teil seiner ideologischen Haltung.

Gelb:

Das »gelbe« Mem wird auch als integrales Bewusstsein bezeichnet. Als erste Bewusstseinsstufe erkennt es die Qualitäten der vorhergehenden Bewusstseinsstufen. Es erkennt, dass es Situationen gibt, in denen es sinnvoll ist, Leistung zu erbringen (orange), sich an gemeinsame Abmachungen zu halten (blau), damit man auch miteinander etwas umsetzen kann, Traditionen zu pflegen (violett), damit Menschen sich aufgehoben und sicher fühlen, etc. Alle Meme davor, sind fixiert auf ihre Sichtweise und verurteilen mehr oder weniger die anderen. Sowohl als auch, je nach Situation passend, sind »gelbe« Eigenschaften.

Weiss:

Weiss fragt nach übergeordneten Zusammenhängen. Nicht nur Win-Win ist gefragt, sondern win-win-win, also nicht nur was ist für dich und für mich gut (grünes Mem), sondern was ist gut für dich, mich und alle anderen, die Umwelt, etc. Spiritualität und höhere Zusammenhänge sind ebenfalls Themen des weissen Mem.

Sind Menschen oder ganzen Menschengruppen in solchen mentalen Ideologien »gefangen«, auf sie fixiert, werden sie nicht wertschätzen können, wenn andere Menschen nicht so denken wie sie. Sie müssen Meinungen, Ideen und Empfindungen anderer ablehnen, damit sie ihr memetisches Konstrukt aufrecht erhalten können. Wenn dies passiert, wird es nicht möglich sein, die Kommunikationsform von Scharmers Downloading zu überwinden. Noch einmal der Diskurs aus dem Lehrerzimmer, nun mit der Kennzeichnung der entsprechenden memetischen Haltung: **Grün:** »Unsere Schule ist viel zu leistungsorientiert, die Bedürfnisse der Kinder kommen zu kurz und wir gehen einfach nicht auf ihre Individualität ein.« **Blau:** »Ich weiss nicht, was diese Diskussion

soll, es kann doch nicht sein, dass nun auf einmal die Bedürfnisse jedes einzelnen Kinder maßgebend sein soll, was wir in der Schule tun, dafür haben wir ja unsere Lehrpläne und Schulgesetze, welche klipp und klar vorgeben, welches die Lernziele sind«. Orange: »In den vergangenen zwei Jahren haben die Leistungen unserer Schulabgänger deutlich nachgelassen. 20% weniger schafften den Übertritt ins Gymnasium. Ich denke es steht weder an nun auch noch auf jedes einzelne Bedürfnis der Kinder zu fokussieren und wir müssten uns auch überlegen, ob die verkrusteten Gesetzesstrukturen nicht einfach erfolgsverhindernd sind. Wir sollten beginnen uns die Erfolgsfaktoren aus Finnland anzuschauen. Die sind ja bekanntlich führend in der PISA-Rangliste.« Violett: »Meine Meinung ist eine ganz andere: Früher haben wir uns noch auf das Wichtige beschränkt. Damals haben wir den Kinder einfach richtig Schreiben, Lesen und Rechnen beigebracht. Das hat uns schließlich nicht geschadet und uns zu dem gemacht, was wir heute sind. Wenn wir einfach wieder zu den altbewährten Werten von früher zurückkehren, können wir also nicht falsch liegen«

Einer Potenzialentfaltungsgemeinschaft muss es deshalb gelingen, memetisch geprägte Ideologien oder Kommunikationssituationen in Downloadmodus zu erkennen, damit es von einem memetischen Gegeneinander zu einem potenzialentfaltenden Miteinander führen kann.

Scharmers Theorie-U und Weiss` Memetik sind zwei Beispiele, welche einer potenzialentfaltenden Gemeinschaft helfen kann, sie auf ihrem gemeinsamen Entwicklungsweg zu unterstützen. Bestimmt gibt es unzählige andere. Ansätze, wie vom eingleisigen Die-einzig-richtige-Antwort-finden, wieder eine Fragen- und Forscherkultur entwickelt oder wie das körperliche Ausdrucksvermögen spielerisch wiederbelebt werden kann, kann ich mir als sehr dienlich vorstellen. Aus meiner Erfahrung heraus glaube ich, dass der gute Wille der Beteiligten einer Gemeinschaft nicht ausreichen wird, damit sich eine fruchtbare Potenzialentfaltungsgemeinschaft bilden kann. Durch die Prägungen unserer Kindheit in unseren Ursprungsfamilien und während unserer Schullaufbahn, haben wir Schutzmechanismen entwickelt, unseren Schmerz über die zurückgewiesenen Impulse tatkräftig zu handeln, mutig Unbekanntes anzupacken nicht mehr zu spüren. Um sich für diesen Schmerz und damit für die vorschollenen Fähigkeiten wieder zu öffnen, braucht es Mut und ein unterstützendes Umfeld einer Gemeinschaft, das sich über die Herausforderungen ihres Vorhabens und die Ängste der Einzelnen bewusst ist und den aufrichtigen Willen hat, sich gemeinsam einem Wiedererweckungsprozess zu mehr Lebendigkeit, Empathie und würdevoller Beziehungsgestaltung zu stellen. Wenn eine Gemeinschaft es schafft, seinen Mitglieder zu helfen, sich selber wieder als Subjekt zu behandeln, dann werden auch die einzelnen Mitglieder dieser Gemeinschaft in der Lage sein, miteinander eine Potenzialentfaltungskultur zu leben.

Mai 2015, Daniel Hunziker
www.schulen-der-zukunft.org
www.bildungsreich.org