

Juliana Stolz

Lebendiges Denken

Juliana Stolz

Lebendiges Denken

Praktische Philosophie
für Menschen im Wandel

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2021 Juliana Stolz

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-754326701

In einer immer komplexer werdenden Welt ist es unverzichtbar, unser gesamtes Denkpotezial freizulegen. Dafür müssen wir lernen, über unser gewohntes, einseitiges Vernunftdenken hinauszugehen. Dieses Buch zeigt neue Wege auf, wie wir Denken und Fühlen kreativ miteinander verbinden können. Dabei wird unser dualistisches und mechanistisches Weltbild radikal in Frage gestellt. In vielen praktischen Übungen werden die Leser*innen eingeladen, den eigenen Blick zu erkunden und anhand von Begriffen des Lebendigen zu erweitern. Was wäre möglich, wenn wir den Mut hätten, uns nicht nur unseres Verstandes, sondern all unserer Kräfte zu bedienen?

Juliana Stolz ist Philosophin und Kommunikationstrainerin.

In ihren Workshops und Trainings lädt sie denkfroide Menschen ein, Denken, Sprache, Fühlen und Erleben in einen Dialog zu bringen.

www.kompass.training

Inhalt

Einleitung	09
1 Weltbilder wandeln sich	18
Der Blick von Nirgendwo	18
Aufgetrennt in Geist und Körper	21
Survival oft the fittest?	22
Den eigenen Blick erforschen	25
2 Das Lebendige denken	30
Warum wir an Kant nicht vorbeikommen	31
Leben ist ein erkenntnisgewinnender Prozess	34
Welt als Beziehung – eine neue Sichtweise	38
Realität und Wirklichkeit	42
Komplexität denken	44
3 Begriffe des Lebendigen	49
Ganzheit und Vielheit	49
Prozesse	58
Ungleichgewicht	64
Flexibilität	68
Kommunikation	72
4 Mehr als Vernunft – mit Leib und Seele denken	75
Vom Gedachten zum Denken	76
Verstand und Gefühl	78
Verkörperertes Denken	84
Vom Erleben aus denken	89

5 Von einem lebendigen Ort aus denken	94
Grundhaltung: Achtsamkeit	94
Kreative Prozesse	98
Bewusste Intuition	104
Denken als Bewusstseinskunst	106
6 Philosophieren als Lebenspraxis:	
Integration und Balance	111
Einen integralen Blick entwickeln	111
Vier Fenster zur Wirklichkeit	114
Mit Kopf, Herz und Hand	125
Anmerkungen	133

*Und ich möchte dich,
so gut ich kann bitten,
Geduld zu haben gegen alles Ungelöste
in deinem Herzen,
und zu verstehen.*

*Die Fragen selbst liebzuhaben
wie verschlossene Stuben
und wie Bücher, die in einer fremden Sprache
geschrieben sind.*

*Forsche jetzt nicht nach Antworten,
die dir nicht gegeben werden können,
weil du sie nicht leben könntest.*

*Es handelt sich darum,
alles zu leben.*

*Vielleicht lebst du dann
allmählich – ohne es zu merken –
eines fernen Tages in die Antwort hinein.*

Rainer Maria Rilke¹

Einleitung

Wann beginnt Philosophie? Beginnt sie mit Aussagen, die man diskutieren kann? Müssen Behauptungen und Texte vorliegen, die zu analysieren sind? Braucht es Positionen, gegen oder für die man Stellung beziehen kann? Oder ist Philosophie etwas, das nicht nur begriffen, sondern auch er- und gelebt werden muss?

Menschen, die tiefer über Fragen nachdenken wollen, die ihnen nahe gehen, fühlen sich in erklärt „philosophischen Diskursen“, wie sie in Seminaren oder in der Fachliteratur angeboten werden, oft fremd. Philosophieren scheint dort etwas Abstraktes, Allgemeines und Distanziertes zu sein. Die Befürchtung ist nicht unbegründet, dass dort die eigene Erfahrung durch Verallgemeinerungen und abstrakte Begriffe unkenntlich gemacht oder durch objektive Analysen zerrissen würde. Wer die Bedeutungen und Zusammenhänge eigener Erfahrung dennoch erkunden will, sucht meist nach individuelleren Zugängen, liest vielleicht eher psychologische Bücher oder besucht Workshops und Online-Foren. Allerdings steht in solchen Gesprächsgruppen häufig der Selbstaussdruck im Vordergrund und eine reflektierte Auseinandersetzung mit den eigenen Themen scheint eher unerwünscht. Wer sich jedoch nicht nur über Gefühle austauschen möchte, sondern das Bedürfnis hat, Erleben von verschiedenen Blickwinkeln aus zu betrachten, Begriffe zu überprüfen, Bedeutungen aufzuspüren - also zu philosophieren -, handelt sich leicht den Vorwurf ein, „verkopft“ oder „intellektuell“ zu sein. Wohin also mit unseren lebendigen philosophischen Fragen?

In diesem Buch möchte ich neue Wege des Philosophierens vorstellen. Es ist ein Philosophieren, das ausdrücklich an der subjektiven Erfahrung ansetzt und sie zugleich in einen größeren Zusammenhang stellt. Die

Erste-Person-Perspektive ist hier nicht nur bedeutsam, weil das Nachdenken im eigenen Namen unser Denken und Sprechen authentischer macht. Es soll hier vielmehr gezeigt werden, dass wir ohne Ich-Perspektive die Komplexität von Themen überhaupt nicht verstehen können. Ein solches Philosophieren unterscheidet sich als *Lebendiges Denken* wesentlich von einer Philosophie des Über-etwas-Nachdenkens und Argumentierens. Es geht dabei weniger um das Definieren von Inhalten oder das Einordnen von Positionen als darum, sich mehrdimensional auf Denkprozesse einzulassen. Wir sind Teilnehmende an unserem eigenen Denkprozess und sprechen nicht *über* uns, sondern als ICH. Gleichzeitig treten wir einen Schritt zurück, um dieses Geschehen betrachten zu können. Wir richten unsere Aufmerksamkeit spürend nach innen und betrachtend nach außen. Wie kann das gehen?

Ein erster grundlegender Schritt ist, *Anerkennung* auszusprechen. Statt die Realität dessen, was man erfährt, zuerst anzuzweifeln, um möglichst an einen von allen Zweifeln befreiten Kern heranzukommen, erkennen wir an, *wie* etwas erfahren (gefühlte, empfunden, gedacht) wird und *wie* davon gesprochen wird. Ohne diese Anerkennung können wir uns selbst und einander nicht verstehen. Die Anerkennung dessen, was ist, ohne sofort zu beurteilen oder zu etikettieren, eröffnet uns einen neuen Zugang zur Wirklichkeit, die sich nun in ihrer ganzen Komplexität zeigen kann: in ihrer Prozesshaftigkeit, Ganzheit und Vielheit, Dynamik und Vernetztheit.

In seinem Buch „Sich selbst ernst nehmen“ beschreibt der amerikanische Philosoph Harry Frankfurt ein Charakteristikum der Menschen, das darin besteht, ständig damit beschäftigt zu sein, aus Gedanken, Gefühlen, Entscheidungen und Verhaltensweisen *Sinn* zu konstruieren („*make*

sense“).² Die eigentliche Herausforderung, mit der wir Menschen alltäglich konfrontiert sind, hat mit der Klärung dessen zu tun, wie wir etwas angehen wollen, was wir von etwas halten, wie wir etwas eigentlich erleben, was wir wirklich anstreben, worauf wir Rücksicht nehmen und worauf nicht. Allerdings ist das, was uns im Verhältnis zu anderen und zu uns selbst beschäftigt, zum Großteil nicht begrifflich fassbar, selten eindeutig und zudem ständig in Bewegung. Indem wir anerkennen, dass die Dinge, die für uns bedeutsam sind, nicht klar, greifbar und allgemeinverständlich sind, sondern vielmehr dynamisch, komplex und spezifisch, übernehmen wir Verantwortung, uns bewusst darüber zu werden, *was wir wirklich fühlen, was wir wirklich wünschen, was wir tatsächlich denken*. Lebendiges Philosophieren setzt an diesem alltäglichen existenziellen Sinnsuchen an. Wie können wir unser eigenes Wollen, Fühlen, Erkennen, Wertschätzen als zuverlässige Informationsquelle anerkennen und in verantwortbare Entscheidungen einbeziehen?

Lebendiges Denken als Konzept und Praxis selbstreflexiven Philosophierens geht von der Grundannahme aus, dass unsere Erkenntnismöglichkeiten und Handlungsoptionen entscheidend von der „Brille“ abhängen, mit der wir uns und die Welt betrachten. Wir wollen deshalb nicht nur den eigenen Blick erforschen, sondern die Brille selbst. Diese Brille teilen wir mit sehr vielen Menschen. Es sind tiefverankerte Vorstellungen und Sinnmuster, die als Weltbilder unsere Art der Wahrnehmung und des Denkens formen. Es geht also nicht nur darum zu erkunden, *was wir denken*, sondern *wie* unsere Denkinhalte zustande kommen.

Das vorliegende Buch ist eine Einladung an alle neugierigen und denkfrohen Menschen, die das Bedürfnis haben, die sie bewegenden Fragen mit Kopf, Herz und Hand neu zu stellen. Auf welche Weise konstruieren wir Sinn und welche typischen Probleme entstehen dabei? Was

beeinflusst unseren Blick und mit welchen Vorstellungen gehen wir an die Welt und an uns selbst heran? Warum scheinen viele Sinnmuster, die wir als Weltbilder oder kollektive Gedankenformen übernommen haben, für unser Leben heute nicht mehr zu passen? Wie können wir letztlich in Zeiten großer Umbrüche nicht nur persönlich Orientierung finden, sondern dem Menschsein und dem Leben an sich dienen?

Das Besondere an diesem Buch ist sein Workshop-Charakter. Die Übungen in jedem Kapitel beziehen die Leser*innen dialogisch in den Denkprozess mit ein und sind gleichzeitig ein Angebot, ihn fortzusetzen und weiterzuentwickeln. Die vorgestellten Fragen und Konzepte werden relevant, indem sie belebt, das heißt durch die Leser*innen als aktiv Philosophierende an ihre jeweilige Lebenskontexte rückgebunden werden. Wir können lernen, von einem „lebendigen Ort“ aus unsere komplexe Wirklichkeit zu erkunden. Von hier aus können wir Fragen entwickeln, die für uns wirklich von Bedeutung sind. Indem wir verstehen, *wie* wir denken, fühlen und handeln, können wir unsere tieferliegenden Potenziale freilegen und in tiefergehende Verständigungsprozesse einbringen.

Im ersten Kapitel erkunden wir kollektive Gedankenformen, die uns so selbstverständlich sind, dass wir sie kaum noch wahrnehmen: Objektivität, Materialismus, Geist-Körper-Trennung und der Kampf ums Überleben. Diese Formen Wirklichkeit zu sehen, stammen aus den Naturwissenschaften der vorherigen Jahrhunderte und werden von einer bestimmten Art des Philosophierens gestützt. Es ist ein mechanistisches und materialistisches Weltbild, das uns in Dualismen denken lässt und in dem uns die Welt als etwas grundsätzlich von uns Getrenntes erscheint. Hier ist wirklich, was sich zählen, messen und letztlich beherrschen lässt. Diese „Maschinenlogik“ durchdringt unsere Wahrnehmung, unser Denken, unsere Sprache und unser Handeln bis heute.

Mittlerweile zeichnet sich jedoch ein grundlegender Paradigmenwechsel in den Naturwissenschaften ab, den ich im zweiten Kapitel näher vorstelle. Obwohl sich die bahnbrechenden Erkenntnisse der Quantentheorie zu Beginn des letzten Jahrhunderts auf unser Verständnis der Wirklichkeit bis heute kaum ausgewirkt haben, besteht Hoffnung, dass sie gesellschaftlich bald mehr Beachtung finden werden. Von den Erkenntnissen der neueren Wissenschaften können wir Gedankenformen ableiten, die ein komplexeres Verständnis des Lebens und des Menschen ermöglichen. Im dritten Teil entfalte ich sie als „*Begriffe des Lebendigen*“. Sie sollen als Grundlage für unseren ganzheitlichen Denkansatz dienen.

Auch in der gegenwärtigen Philosophie sind Bestrebungen eines Paradigmenwechsels erkennbar. Die „Philosophie der Verkörperung“ und die „Leibphilosophie“ entdecken die vom objektivistischen Denken unterschlagene Wirklichkeitsperspektive der Ersten Person wieder und beleben sie neu. Diese aktuellen Strömungen greife ich auf und entwickle daraus ein „*Denken mit Leib und Seele*“, das mehr als Vernunft ist. Es geht über hergebrachte Dualismen und über einseitiges Vernunftdenken hinaus und verankert den Denkprozess im (Körper)Erleben.

Darauf aufbauend erforschen wir in Teil 5, was es heißt, *von einem lebendigen Ort aus zu denken*. Nachdem wir unsere eigenen Denkgebäude kennengelernt und erweitert haben, und insgesamt beweglicher und flüssiger zu denken gelernt haben, konzentrieren wir uns hier auf die eher stillen und verborgenen Dimensionen unseres Denkens. Wir suchen einen inneren Ort auf, um mit unserem impliziten Wissen in Kontakt kommen, es zu erleben und zur Sprache zu bringen. Wir lernen, an „unklaren Orten“ und an „den Grenzen des Sagbaren“ zu verweilen. Dabei unterstützt uns die Technik des „Focusing“, die der Philosoph und

Psychotherapeut Eugene Gendlin als „Denken mit dem Körper“ entwickelt hat. Es ist eine mentale Technik, die, regelmäßig geübt, zu erstaunlichen Entdeckungen der eigenen inneren Tiefe führen kann. Als Philosophierende interessiert uns auch die Idee dahinter, nämlich wie das Erlebte sprachlich symbolisiert werden kann, um zu neuen Erkenntnissen zu kommen. Neben „Focusing“ lernen wir noch andere subtile und körperbewusste Methoden des Philosophierens kennen. So zeigen uns kreative Ansätze aus der (Bewusstseins)Kunst, wie wir unser „inneres Atelier“ kultivieren und als eigenen Denkraum gestalten können.

Mit diesen erweiterten Denk-Fähigkeiten wagen wir uns in Kapitel 6 an ein Modell, das der Philosoph Ken Wilber im Rahmen seines *integralen Denkens* entwickelt hat. *Die vier Fenster zur Wirklichkeit* eröffnen uns einen mehrdimensionalen Raum, in dem wir die Wirklichkeit und unser Menschsein in seiner ganzen Komplexität begreifen können. Der besondere Wert dieses Konzeptes erschließt sich vor allem dann, wenn wir es spürend und aufmerksam in unseren eigenen konkreten Lebenszusammenhang übertragen. Das führt uns zu einem weiteren Kernelement philosophischer Lebenspraxis: der *Balance von Kopf, Herz und Hand*. Hier üben wir, die unterschiedlichen Wertesphären des Erkennens, Fühlens und Handelns in unserem Alltag in Einklang zu bringen. Aus diesem neuen, ganzheitlichen Verstehen heraus können wir nun unterscheiden, ohne trennen zu müssen.

Philosophie beginnt mit jedem mutigen Schritt, die eigenen Gedanken Wahrnehmungen und Gefühle bewusst wahrzunehmen, zu betrachten, zu erforschen. Ob alleine oder gemeinsam. Im Rahmen meiner philosophischen Praxis biete ich Settings und Workshops an, in denen philosophisch interessierte Menschen eingeladen sind, miteinander zu denken.³ Dafür ist kein philosophisches Vorwissen notwendig, sondern neben

Neugier und Interesse an neuen Sicht - und Erlebnisweisen vor allem die Bereitschaft, sich auf die eigenen inneren Prozesse einzulassen. Das vorliegende Buch ist ein guter Einstieg.

1 Weltbilder im Wandel

Wer sich für Philosophie interessiert, muss nicht unbedingt selbst philosophieren wollen. Vielleicht ist das Bedürfnis, sich Themen und Fragen auf philosophische Weise zu nähern, bereits mit dem Lesen von entsprechenden Büchern und Texten oder durch das Miterleben von Diskussionen ausreichend erfüllt. Wenn wir es jedoch „Expert*innen“ überlassen, Wirklichkeit zu deuten, verzichten wir auf einen wesentlichen Ausdruck unserer Lebendigkeit. Sind wir dagegen bereit anzuerkennen, dass wir selbst Expertinnen und Experten unseres eigenen Lebens sind und über einen unvertretbaren Zugang zur Wirklichkeit verfügen, übernehmen wir Verantwortung dafür, dieser konkrete Mensch mit dieser speziellen Sichtweise zu sein. Philosophieren bedeutet im Grunde die Herausforderung, den eigenen Blick existenziell ernst zu nehmen. Aber wollen wir das, was wir dabei entdecken können, auch wirklich wissen? Vielleicht entdecken wir etwas, für das es (noch) keine Begriffe gibt? Und inwieweit filtern unsere Interessen, Ängste und Wünsche unsere Wahrnehmung? Wie real ist das, was wir als Wirklichkeit wahrnehmen?

Mit solchen Fragen befinden wir uns bereits mitten im philosophischen Schlamassel, das unvermeidlich ist, wenn wir uns fragend die Welt selbst erschließen möchten. Wir stoßen auf Unsicherheiten, schwankenden Boden, Nebel... Verständlich also, dass viele Menschen Philosophie lieber intellektuell betreiben, aus sicherer Distanz und mit vorgefertigten Begriffen. Die Gefahr ist jedoch, dass wir beim Betrachten solcher Landkarten das eigentliche Gelände übersehen - und dabei das Gehen selbst verlernen. Philosophieren als *lebendiges Denken* fordert uns dagegen heraus, beherzten Schrittes aus den üblichen Denkroutinen herauszutreten. Damit riskieren wir einiges. Wer bereit ist, hier mitzugehen, hat für sich erkannt, dass die ausgetretenen, bekannten Pfade nicht mehr

weiterführen. Sie machen persönlich keinen Sinn mehr oder der Sinn bröckelt offensichtlich. Und damit zugleich der Halt, den sie versprechen zu geben. An diesem Punkt stehen wir auch, was gesellschaftliche Fragen anbelangt. Die Schwierigkeit, die großen Herausforderungen unserer Zeit (wie Umweltzerstörung, Armut, Ungleichheit, Burnout und Pandemien) bewältigen zu können, liegt nicht nur am Ausmaß der Probleme, die sich als Krisen global auswachsen, sondern auch an der Art ihrer „Verwickeltheit“. Ihre Komplexität stellt unsere eigenen existenziellen Fragen vor einen neuen Hintergrund. Wir spüren, dass das eine mit dem anderen unauflöslich zusammenhängt, auch wenn wir nicht genau sagen können, wie. Der bekannte Organisationsentwickler Otto Scharmer formuliert es so: „Ich glaube, dass die Hauptursache für die Krise der Gegenwart in unserem Kopf stattfindet. Es beginnt mit dem Denken, das wir hervorbringen.“⁴ Inwieweit sind wir mit unserer Art zu denken, am Zustand dieser Welt beteiligt?

Wenn Philosophieren heißen soll, den eigenen Blick existenziell ernst zu nehmen, dann müssen wir bereit sein, unsere Denk-, Wahrnehmungs- und Handlungsweisen radikal zu untersuchen. Denn *was* wir sehen, offenbart sich in dem, *wie* wir denken. Wir werden dabei feststellen, dass das, was wie ein individuelles Problem erscheint, in Wirklichkeit die meisten Menschen betrifft. Denn wir teilen bestimmte Interaktions-, Gewohnheits-, Denk- und Empfindungsmuster mit anderen. Gibt es also so etwas wie eine „einengende Matrix“ in unserem Denken, die wir gar nicht bewusst wahrnehmen, weil sie uns so selbstverständlich ist? Um andere Arten des Denkens, andere Gedankenformen und andere Wirklichkeitszugänge entstehen zu lassen, müssen wir uns zunächst bewusst machen, nach welchen Prinzipien wir bislang unsere Wirklichkeit formen und auf welche Weise wir dadurch die Welt, in der wir gemeinsam leben, unbewusst mitgestalten. Erst wenn wir uns dieser geistigen

Vorstellungen bewusst werden, können wir sie durch anderen Gedankenformen erweitern, uns selbst und die Welt anders betrachten und -anders handeln.

Jeder Mensch entwickelt aus individuellen und kollektiven Elementen eine Art eigenen Organismus des Denkens und der Wahrnehmung. Die Formen des Denkens sind vielfältig. Aber wir haben alle bestimmte Ordnungsstrukturen, Begriffe und Bilder verinnerlicht, mit denen wir uns in der Welt orientieren und über deren Gültigkeit wir uns verständigt haben. Mit dieser Art des Denkens strukturieren wir unseren Alltag, betreiben Wissenschaft, Wirtschaft und Politik, gestalten Erziehung und Bildung. Die Frage ist, ob uns diese Art des Denkens bewusst ist, und ob sie uns in einer immer komplexer werdenden, digitalisierten und rasant beschleunigten Welt noch Orientierung geben kann. Je mehr Menschen sich bewusst mit diesen Grundprinzipien des Denkens, die wir alle verinnerlicht haben, auseinandersetzen, desto weniger Kraft kostet es jede und jeden Einzelnen.

Der Blick von Nirgendwo⁵

Viele unserer geistigen Vorstellungen stammen aus der Welt der Naturwissenschaften. Selbst wenn wir keinerlei Interesse an naturwissenschaftlichen Erkenntnissen haben, ordnen wir unsere Wahrnehmungen nach ihren Prinzipien. Mit dem Beginn des neuzeitlichen-naturwissenschaftlichen Zeitalters im 16. und 17. Jahrhundert wurden Denkstrukturen erschaffen, die unser Leben bis heute bestimmen. Sie haben das Fundament für die Technik gelegt und formen unser Bild von Realität.

Mit der Entwicklung der Relativitätstheorie und der Quantenmechanik zu Beginn des 20. Jahrhunderts hätte eine Erweiterung unserer

Denkstrukturen einhergehen müssen, eine Evolution des Denkens. Dies ist bis heute nicht erfolgt.⁶ Zwar basiert die heutige Technik auf den Errungenschaften der neuen Physik (z.B. unser GPS-System), unser Denken richten wir aber immer noch am Weltbild der klassisch-materialistischen Physik aus: auf Messbares, Zählbares, Sichtbares, auf Kräfte und Massen, die nach bestimmten Naturgesetzen aufeinander einwirken. Um messen, zählen und beobachten zu können, lösen wir Dinge aus ihrem Zusammenhang, machen sie zu Gegenständen und untersuchen sie mit festgelegten Methoden.

Eine der wichtigsten Gedankenformen der modernen Naturwissenschaft ist das Prinzip der *Objektivität*. Objektivität bedeutet die Annahme, dass wir die Welt und ihre Gesetzmäßigkeiten beobachten und analysieren können, ohne sie dabei zu beeinflussen. Die Ergebnisse der Wissenschaft sollen die Welt unabhängig von der persönlichen Erfahrung eines einzelnen Menschen beschreiben, unabhängig von unseren Werten. Nur was mit naturwissenschaftlichen Methoden messbar ist, ist wirklich. Wirklichkeit wird zu einer neutralen Angelegenheit. Als Menschen leben wir in dieser oder auf dieser objektiven Welt, sind aber kein organischer Teil davon. Wir sind nur dann unmittelbar mit ihr verbunden, wenn wir mit physischen Kräften auf sie einwirken. Ansonsten stehen wir ihr beobachtend gegenüber. Mensch und Welt können sich zwar physisch beeinflussen, werden aber grundsätzlich als getrennte Organismen betrachtet.

Das naturwissenschaftliche Prinzip der Objektivität hat uns von archaischen sowie kirchlich-dogmatischen Deutungsmustern befreit und uns das Wissen der Neuzeit zur Verfügung gestellt. Es hat uns gelehrt, Menschen und Dinge detailliert, individuell und voneinander unabhängig zu betrachten. Das Problem ist, dass wir nicht erkennen, dass die objektive Sichtweise, nur eine von vielen Möglichkeiten ist, Informationen über die

Wirklichkeit zu sammeln. Was die naturwissenschaftliche Methode an Wissen generiert, ist *eine* Weise Sinn zu konstruieren – aber eben nicht die einzige. Auch dass Materie das Fundament unserer Wirklichkeit ist, ist eine *Interpretation*. Vor Newton waren die meisten Philosophen und Naturwissenschaftler ganz anderer Ansicht. Wenn sie wissen wollten, wie die Wirklichkeit beschaffen ist, suchten sie in ihrem Geist nach Antworten. Sie erforschten die Gesetze der Natur allein durch ihr Denken. Was diese Naturforscher oder Naturphilosophen wie Empedokles, Heraklit oder Demokrit denkend entwickelt hatten, erschien ihnen realer als jedes Experiment. Die Sphäre des Denkens oder der Ideen war für sie wirklicher als die Materie, weil die unvergängliche Welt des Geistes der vergänglichen Welt der Materie bei weitem überlegen war. Diese Auffassung hatte eine lange Tradition. Für viele große Denker war sie so selbstverständlich wie unser Glaube an die „Objektivität“ der Forschungsergebnisse der Naturwissenschaften.

Seit fast 100 Jahren wird jedoch auf dieser wissenschaftlich-empirischen Grundlage erkannt, dass Wirklichkeit, genauer betrachtet, nur „die Möglichkeit ist, sich unter gewissen Umständen als Materie oder Energie zu manifestieren“- sie ist aber nicht die Manifestation selbst.⁷ Materie ist nur scheinbar etwas Festes und Stabiles. Die Naturgesetze Newtons gelten nur in einem sehr beschränkten Rahmen. Sie sind nicht universell anwendbar. Der Quantenphysiker Hans-Dürr stellt fest, dass unser Gehirn nicht darauf trainiert ist, die Quantenphysik zu verstehen, obwohl sie die Natur viel besser beschreibe.⁸ Dass wir so hartnäckig am Weltbild der klassischen Physik festhalten und uns die Wirklichkeit weiterhin als objekthafte Realität vorstellen, liegt seiner Meinung aber nicht nur an unseren übernommenen Denkgewohnheiten, sondern daran, dass wir uns dadurch die Möglichkeit erhalten, die Welt weiterhin so zu manipulieren, wie es uns nützlich erscheint.

Denn die Newton'schen Prinzipien des Denkens prägen nicht nur unser Alltagsverständnis von Materie, sondern haben weitreichende Folgen für unser Verständnis der Beziehungen von Welt, Natur und Mensch. Im Grunde wird so die Welt als riesiger Baukasten gesehen. Die lebende Welt wird ebenso wie die scheinbar tote Materie exakt in Kategorien unterteilt und beschrieben. Jede Person und jedes Objekt ist ein austauschbares Exemplar des einen oder anderen Typs, dem man mit objektiver Methode begegnen kann. Die Natur kann durch unveränderliche Gesetze beschrieben werden. Alles entwickelt sich kontinuierlich und Abläufe sind im Prinzip vorhersagbar. Alles geschieht, weil es verursacht wurde, das heißt, jedes Ereignis kann im Prinzip erklärt werden. Die Qualität des Denkens ist rational, das heißt rechnend, analytisch, distanziert, linear und strategisch. Diese Art, Wissen zu generieren und entsprechend zu nutzen, hat uns unbestreitbar enorme Überlebensvorteile gebracht. Aber ihr Wirklichkeitszugang ist beschränkt. Wie konnte das Denken der Naturwissenschaften zur einer derart dominanten Weltsicht werden?

Aufgetrennt in Geist in Körper

Es war der französische Philosoph, Mathematiker und Naturwissenschaftler René Descartes (1596-1650), der mit seinem Denken das Entstehen des neuen Weltbildes maßgeblich stützte. Für Descartes war das Universum eine riesige Maschine, die aus toter Materie in Bewegung bestand. Auch der menschliche Körper hat für ihn den Charakter einer Maschine. Das waren zu Beginn der Neuzeit bahnbrechende Gedanken. Descartes lebte in einer Epoche, in der die Menschen stark religiös verwurzelt und die Naturwissenschaften noch wenig ausdifferenziert waren. Eine schwierige Konstellation, die mancher Zeitgenosse bitter büßen musste. Etwa Galileo Galilei, der wegen seiner Schriften in einem Inquisitionsprozess zum Tode verurteilt wurde. In seinem Werk „Meditationes de prima philosophia“ vertrat Descartes 1641 die

Theorie von Körper und Seele als zwei voneinander getrennte „Substanzen“. Sein „cogito, ergo sum“- „Ich denke, also bin ich“ legte den Grundstein für ein zweigeteiltes Menschenbild, wonach der Geist Träger des Bewusstseins und der Körper lediglich eine Art „Maschine“ ist, die, vom Gehirn koordiniert, nur Aktion und Reaktion hervorbringen kann.⁹ Der Leib-Seele-Dualismus Descartes' war eine Steilvorlage für das naturwissenschaftlich-technische Denken der Neuzeit, das den Menschen als rationales Subjekt in ein objektives Universum auf sich allein stellt, inmitten unpersönlicher Kräfte, austauschbarer Materiebrocken und konkurrierender anderen Ichs. Der Mensch war aus dem Kosmos gefallen. Aber dafür konnte er sich jetzt mittels Verstand und Technik der Welt bemächtigen.

Survival of the fittest?

Auch diejenige Wissenschaft, die sich mit dem Lebendigen selbst beschäftigt, hat sich dem logisch-analytischen, objektivierenden Denken verpflichtet. Die Vorstellungen darüber, was Leben ist, was alle Lebewesen brauchen, was sie miteinander verbindet, welche Potenziale in ihnen und in uns angelegt sind und wie sie sie entfalten können, bilden die Grundlagen unseres Gemeinschafts - und Selbstverständnisses. Sie bestimmen unser Denken, Fühlen und Handeln, lenken unsere Aufmerksamkeit, unsere Bewertungen und unsere Entscheidungen. Viele Theorien über die „biologische Natur“ des Menschen haben sich in allen Bereichen der Gesellschaft festgesetzt. Sie sind von anderen Disziplinen (Psychologie, Pädagogik, Medizin, sogar von Wirtschaftswissenschaften und Philosophie) übernommen und zur Grundlage der von ihnen entwickelten Vorstellungen gemacht worden. So sind die meisten von uns davon überzeugt, dass allen Menschen im Prinzip die gleichen Mitwirkungsrechte und Entwicklungschancen zustehen, aber halten wir nicht auch den Wettbewerb für die entscheidende Triebfeder jeder Weiterentwicklung? Begründen wir nicht unsere Vorteile als „Winner“ dieses Konkurrenzkampfes

mit dem Hinweis auf Darwins Evolutionstheorie und erziehen unsere Kinder danach? Aber wie aktuell sind diese Erkenntnisse der Biologie heute noch?

Für den renommierten Neurobiologen Gerald Hüther müssen die „Life Sciences“ des 21. Jahrhunderts grundsätzlich neu ausgerichtet werden.¹⁰ Mit unseren heutigen Möglichkeiten können wir nicht nur exakteres Fachwissen erhalten, sondern im Rahmen fachübergreifender Forschung die Prozesse des Lebens neu begreifen. Denn es wird immer deutlicher, dass die mechanistische Sichtweise nicht den Prinzipien des Lebens entspricht. Weder funktionieren Lebewesen wie Maschinen, noch sind sie Objekte. Das Zerlegen von Lebewesen in Einzelteile ergibt Detailwissen über Lage, Aufbau und Funktionsweise eines Organismus, erweist sich aber als unbrauchbar, um zu verstehen, was ein Lebewesen lebendig macht und am Leben hält. Mechanistische Vorstellungen übersehen, dass das wichtigste Merkmal alles Lebendigen seine *Fähigkeit zur Selbstorganisation* ist. So nützen Programme und Baupläne für die Umsetzung unserer Ziele, aber alles, was lebendig ist, erfindet sich erst selbst im Prozess des Lebens.¹¹ Dies geschieht durch Rückgriffe auf Muster, die in lebenden Systemen, z.B. als innere Bilder, angelegt sind und die an neue Situationen angepasst werden. So sind Lebewesen in der Lage ihre jeweils spezifische Struktur und Organisation selbst zu regulieren, wenn sie in Ungleichgewichtszustände geraten.

Ein weiteres Prinzip des Lebens ist *Koevolution*: Kein lebendes System existiert für sich allein, sondern kann nur inmitten von anderen Lebensformen leben und sich weiterentwickeln. Der Fokus auf Unterscheidungsmerkmale von Lebewesen und Arten ließ bisher übersehen, was alle Lebensformen miteinander verbindet.¹² Auch ist nicht Wettbewerb die Triebfeder von Weiterentwicklung, sondern zwingt lebende Systeme lediglich zu fortschreitender Spezialisierung und verbesserter Nutzung bereits vorhandener Reserven. Konkurrenzdruck lässt nichts Neues entstehen, im Gegenteil. Für die

Erweiterung des Spektrums der Optionen und der Herausbildung neuer Beziehungsmuster und Ordnungsstrukturen braucht es Phasen unangestregten, stress - und konkurrenzfreien Zusammenlebens. Nur wenn das geschieht, kommt es zu wirklicher Weiterentwicklung.¹³ Nur im freien Zusammenspiel können sich neue Potentiale herausbilden und die bereits angelegten Reaktionen - und Beziehungsmuster neu kombiniert werden. Zunehmend komplexere innere Strukturen und Interaktionsmuster entstehen durch spielerisches Ausprobieren und dem Zusammenführen von bisher Getrenntem. Darwin konnte noch nicht wissen, was Molekularbiolog*innen über das Erbgut und Neurobiolog*innen über das Gehirn inzwischen herausgefunden haben: dass es neben der fortschreitenden Spezialisierung noch eine zweite Strategie der Lebensbewältigung gibt: *Kreativität*. Und wir wissen heute außerdem, dass unsere Gehirne zeitlebens lernfähig sind. Allerdings brauchen wir dazu eine unterstützende Umgebung.

Jetzt erst geht das Zeitalter der mechanistischen Betrachtungsweisen, des Trennens und Zerlegens einzelner Lebensformen und der Suche nach den kleinsten Bausteinen des Lebens allmählich zu Ende. Es entstehen immer mehr fachübergreifende Disziplinen, die nach Zusammenhängen fragen und die Erkenntnisse aus ihren jeweiligen Forschungsgebieten miteinander verbinden. Angesichts eines solchen Paradigmenwechsels in den Naturwissenschaften ist es höchste Zeit zu fragen, inwieweit uns deren Vorstellungen „ins Fleisch gewachsen“ sind. In welchem Maß ist unser eigenes Welt - und Selbstverständnis, sind unsere Beziehungen zu anderen Lebewesen noch von diesem alten Weltbild der Naturwissenschaften bestimmt?

Den eigenen Blick erforschen

Unser Fragen ist allein schon durch die Sprache immer an einen bestimmten kollektiven Sinnhorizont gebunden. Dieser Sinnhorizont ist der Rahmen, in dem wir unsere Antworten suchen. Er bestimmt, was wir überhaupt als sinnvolle Antwort anerkennen. Bis heute wird in der Schule ganz selbstverständlich ein Sinnhorizont vermittelt, der durch Newtons Welt der Kräfte und Massen, sein Verständnis von Raum und Zeit, Darwins Kampf ums Überleben sowie vom Körper-Geist-Dualismus Descartes abgesteckt ist. Diese kollektive Gedankenformen werden in der Alltagssprache oft in Redensarten ausgedrückt. Solche Wendungen transportieren informell Welt- und Menschenbilder, Werte und eine bestimmte Art zu denken und Entscheidungen zu treffen. Als Lebensweisheiten werden sie innerhalb einer Kultur an nachfolgende Generationen weitergegeben. Wir wollen prüfen, inwieweit unser eigenes Verständnis der Wirklichkeit von solchen kollektiven Sinnmustern geprägt ist. >

Übung: Redensarten

Lies die folgenden Aussagen durch und kreuze möglichst spontan an, wie sehr Du der jeweiligen Aussage zustimmst:

0 = gar nicht 1 = ein wenig 2 = größtenteils 3 = sehr

1. Der frühe Vogel fängt den Wurm. 0 1 2 3
2. Zeit ist Geld. 0 1 2 3
3. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. 0 1 2 3
4. Die Welt ist das, was du aus ihr machst. 0 1 2 3
5. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. 0 1 2 3
6. Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben. 0 1 2 3
7. Kleider machen Leute. 0 1 2 3
8. Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach. 0 1 2 3
9. Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. 0 1 2 3
10. Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus. 0 1 2 3
11. Alles hat seinen Preis. 0 1 2 3
12. Das Leben ist kein Ponyhof. 0 1 2 3
13. Von nichts kommt nichts. 0 1 2 3
14. Ein Indianer kennt keinen Schmerz. 0 1 2 3
15. Wer A sagt, muss auch B sagen. 0 1 2 3
16. Was lange währt, wird endlich gut. 0 1 2 3
17. Eins nach dem anderen. 0 1 2 3
18. Früh übt sich, was ein Meister werden will. 0 1 2 3
19. Geld regiert die Welt. 0 1 2 3
20. Man soll den Tag nicht vor dem Abend loben. 0 1 2 3

Kommen Dir diese Wendungen bekannt vor? Du kannst an der Höhe Deiner Punktzahl nicht nur ablesen, wie stark Du mit den Kulturstandards unserer wettbewerbsorientierten Arbeits- und Leistungsgesellschaft identifiziert bist, sondern auch, ob oder inwieweit Du die lineare, logisch-rationale Vorgehensweise und das dualistische Denken verinnerlicht hast.

Denken wir Menschen im Alltag tatsächlich in objektivierenden und quantifizierenden Kategorien? Wie stark sind wir einem linearen, kausalen und dualistischen Verständnis von Wirklichkeit verhaftet?

Wir wollen unseren eigenen Blick nun genauer erforschen. Am besten machen wir diese Übung zur zweit. Die wissenschaftliche Weltsicht wird hier in unterschiedlichen Denkkategorien vorgestellt. Eine Kernaussage verdeutlicht die jeweilige Kategorie. Ihr sind Schlüsselfragen zugeordnet, die Ihr Euch abwechselnd stellen könnt. Um diese Übung möglichst frei und offen zu gestalten, solltet Ihr die linke Spalte abdecken und Euch zunächst auf die Fragen der rechten Spalte konzentrieren. Es geht in dieser Partnerübung darum, ein Gespür dafür zu bekommen, wie man nach wissenschaftlichen Kriterien denken kann und inwieweit sich das „normal“ anfühlt oder nicht.

Übung: Denkweisen

- Deckt die linke Spalte ab.
- Lest eurer Partnerin oder eurem Partner aus den acht rechten Spalten jeweils die Aussage A bzw. B vor. Es gibt Ziffer-Antworten und Antworten, in denen eigene Inhalte ergänzt werden können. Legt dazu ein Blatt Papier bereit.
- Antwortet so spontan wie möglich und notiert die Antworten (Bsp. a -2 / b - xy...) Die Ziffern 0,1,2,3 legen fest, wie stark jemand einer Aussage zustimmt:
0 = gar nicht 1 = ein wenig 2 = großteils 3 = sehr
- Deckt nun die linke Spalte auf.
 - Inwieweit findet ihr die Definition der jeweiligen Denkweise in euren Antworten wieder?
 - Sind eure Antworten zu einer Kategorie unterschiedlich oder ähnlich?
 - Findet für die jeweiligen Kategorien Beispiele aus eurem persönlichen Alltag.

a

materialistisch denken heißt:
Materie ist der Baustein der Welt.

A. Es ist sinnlos, ein kreativer Denker/eine kreative Denkerin zu sein, wenn man seine Ideen nicht ausdrückt und umsetzt.

B. Wenn ein Mensch tot ist, bleibt nichts von ihm - außer Staub.

b

objektivistisch denken heißt:
Alles ist im Prinzip erforschbar.

A. Informationen werden durch Daten, Studien und Statistiken glaubwürdiger.

B. Es gibt Tatsachen, die man nicht leugnen kann. z.B. (...)

a

b

c

quantifizierend denken heißt:
Alles ist messbar und zählbar.

- c
- A. Ich finde Schrittzähler beim Joggen praktisch.
 - B. Es sollte im Schulfach Kunst keine Noten geben.

d

kausal denken heißt:
Alles hat eine Ursache.

- d
- A. Wenn mich mein Partner/ meine Partnerin verlässt, muss ich wissen, warum.
 - B. Im Prinzip kann für jedes Problem eine Lösung gefunden werden.

e

linear denken heißt:
Alles entwickelt sich kontinuierlich.

- e
- A. Ich gehe gerne nach einer To do- Liste vor.
 - B. Wenn der CO₂-Ausstoß in den nächsten 20 Jahren wie vereinbart reduziert wird, wird sich das Klima wieder ausgleichen.

f

mechanistisch denken heißt:
Alles kann als Teil- u. Funktionszusammenhang beschrieben werden.

- f
- A. Was in Deinem Leben muss funktionieren?
 - B. Welche technischen Begriffe benutzt Du im Alltag, um Situationen und Zustände zu beschreiben?

g

logisch-analytisch denken heißt:
Probleme in Details zerlegen, Schritt für Schritt denken, Schlussfolgerungen ziehen

- g
- A. + B.
 - Welchen Detektiv/ welche Detektivin bewunderst Du? Beschreibe kurz ihre/seine Vorgehensweise, einen Kriminal-Fall zu lösen.
 - Ist die Vorgehensweise logisch-analytisch? Oder anders beschreibbar?

h

rational denken heißt:
sich an Zielen, Zweck- und Nutzen orientieren und Gründe anführen

- h
- A. Was erwartest Du von Deiner Arbeit oder Deiner Ausbildung?
 - B. Warum treibst Du Sport?