

Das Ich denken und fühlen.

Denken und Fühlen zeichnen uns aus. Wir verbringen unser Leben damit. Und können nicht anders. Wir denken z.B. erstaunlich viel über andere Menschen nach: warum machen die Nachbarn heute so viel Krach, warum sind sie so früh auf, haben sie sich mit dem neuen Auto übernommen? Wir denken über unser Leben nach. Wie sieht der Tag morgen aus? Werde ich gerecht behandelt? Gehe ich gut mit meinen Freunden um? Dabei schleichen sich natürlich Gefühle ein. Denken ohne Gefühle ist selten. Meist denken wir aufgrund von Gefühlen. Freude, Lust, Unlust, Trauer, Unsicherheit, vielleicht auch Neid oder Hass können uns zu Gedanken über uns und andere führen.

Wir kommen gar nicht aus dem Denken und Fühlen heraus. Sie machen uns aus. Wenn wir „ich“ sagen, sind das Denken und Fühlen dabei, begleiten unsere Ich-Werden, machen es aus, ohne Denken und Fühlen kein ICH. Ich denke, also bin ich, hat Descartes gesagt. Ergänzen müssen wir mindestens: Ich denke *und* ich fühle, also bin ich.

Mich fasziniert das Denken. Weil immer neue Welten erschlossen werden, durch neue Gedanken – wenn ich in einer schwierigen Lage merke, dass es einen ganz neuen Zugang gibt, eine Lösung gibt, auf die ich bisher nicht gekommen bin und die ich jetzt durchdenken darf. Mich beeindruckt das Fühlen, wenn mir tief aus dem Inneren mein Körper signalisiert, da ist noch eine weitere Ebene, du hast gedacht, aber noch nicht gefühlt. Da ist Ärger, zum Beispiel, der mir den Weg weist, um mich deutlicher abzugrenzen.

Aber erlauben Sie mir eine Unterbrechung mit einer Probefrage: Was würden Sie sagen, wenn Sie Ihrem Nachbarn oder Ihrer Nachbarin *alles* erzählen würden, was Sie im Moment denken und fühlen, würde diese oder dieser Sie erfassen, würde er oder sie wissen, wer Sie sind, könnte man Sie wirklich verstehen?

Ich möchte über zwei Bewegungen reden, die wir mit unserem Denken und Fühlen leisten, um ein Ich zu werden. Die erste Bewegung ist ein Schließen und *Verschließen*, die andere Bewegung ist ein *Öffnen*. Zunächst zum Schließen. Das Schließen stellt Sicherheit dar, Verborgtheit und Privatheit, aber auch eine Grenze, die fremden Zugang abwehrt.

Bin ich in meinem Denken und Fühlen verschlossen? Bin ich mir also selbst ausgeliefert? Zunächst scheint die Antwort „ja“ zu sein. Ich kann nicht aus meinem Denken und Fühlen, aus meinem Ich heraus. So lange ich lebe, werde ich die Dinge so sehen, wie ich sie sehe, wie ich sie fühle. Selbst in den einfachsten Fragen merken wir, dass wir unterschiedlich fühlen und denken. Wir sind an unsere Perspektive gebunden. Selbst bei den engsten Freunden, nächsten Familienmitgliedern und intimen Partnerinnen und Partnern spüren wir Differenz, sie denken und fühlen anders, sie verstehen uns nur bedingt, manchmal gar nicht. Letztlich sind wir alleine. Bei einer guten Bekannten hängt ein Bild, das eine Frau zeigt, die alleine steht. Verschwommen und nur leicht konturiert, steht die Frau in rotem Gewand mit dem Rücken zum Betrachter. Als wir mal über die Deutung des Bildes sprachen, sagte mir die Freundin, die ich für ihre Lebensklugheit in Beziehungsfragen sehr schätze: Wir sterben alleine. Ich zuckte zusammen. Alleine denkend und fühlend zu sterben – das forderte mich. Da sagte sie weiter Und wir dürfen uns schon jetzt mit unserer Einsamkeit versöhnen.

Und sie hat recht. Für die Theologie ist diese Erfahrung grundlegend. Ja, die Anfänge der Religion liegen meines Erachtens in der Erfahrung der Grenzen des eigenen Ich, des Nicht-Herauskönnens aus dem eigenen Denken und Fühlen. Auch vielleicht des Leidens an diesen Grenzen.

Zugleich erleben wir auch *Öffnung* und *Begegnung*. Berührungen können von anderen kommen, anderen Menschen oder Tieren oder der Natur. Die Berührung eines Menschen tief in meinem Inneren ist eines der schönsten Erfahrungen der Zärtlichkeit und Authentizität, die uns begegnen können. Momente des Gemeinsamen sind unbeschreiblich bereichernd. Und manchmal begegnet mir im Denken und Fühlen der Zuspruch: Du bist gut – in Ordnung. Du darfst sein, so wie Du bist. Dann kann ich mich öffnen und fallen lassen.

Wie können wir das Verschließen und das Öffnen bewusst erleben?

Kluge Menschen sagen, indem wir uns bewusst werden, dass wir atmen. Fast schon unverschämt simpel und schlicht, aber tiefgründig. Der Atem ist Lebensspender. Wir erhalten Sauerstoff, geben CO₂ ab, das Blut trägt den Erfolg jedes Atemzugs in die einzelnen Winkel unseres Körpers. Bildlich gesprochen ist das Atmen eine Erneuerungsbewegung. Wir atmen ein und erhalten neue Perspektiven, neue Hoffnung, neue Sichtweisen. Wir atmen aus, lassen Altes los, geben Verbrauchtes ab. In jedem Atemzug nehmen wir unbewusst, reflexartig an der Erneuerung des Lebens teil, lassen uns durch die leiblichen Prozesse immer wieder neu auf das Leben ein.

In besonders aufregender Weise sprechen Religionen vom Atem. In der Bibel, genauer gesagt in der Schöpfungsgeschichte des Alten Testaments finden wir die bildhafte Beschreibung der Erschaffung des Menschen aus Staub, in den der göttliche Atem eingehaucht wird.

So heißt es in Genesis 2,7: „da bildete Gott, der HERR, den Menschen, aus Staub vom Erdboden und hauchte in seine Nase Atem des Lebens; so wurde der Mensch eine lebende Seele.“ Eine zauberhafte Darstellung, die mich elektrisiert.

Durch den Atem nehmen wir teil am Göttlichen; das Göttliche als Kreativität, Erneuerungskraft. Der Atem ist ein Bild für den göttlichen Geist. Durch die Fokussierung auf den Atem kann man sich der eigenen Lebenskraft bewusst werden. Das Denken wird heruntergefahren, das Fühlen hochgefahren.

Ich will aber zum Schluss kommen. Das Kennenlernen unseres Ichs ist eine Abenteuerreise. Wir können ungeahnte Höhen und Tiefen dabei erleben. Oder wir bleiben beim Atem, der kommt von selbst und versorgt uns mit neuen Gedanken und Gefühlen.

Ich wünsche uns ein Abend des Durchatmens. Vielen Dank.

Das ICH aus pädagogischer Perspektive

Ich, ich, ich – Ist das das Zentrum, um das unser ganzes Denken und Tun kreisen? Leben wir in einer reinen Ego-Welt?

Auf dem Cover des Romans „Ego“ von John von Düffel prangt in der Mitte ein durchtrainierter Bauchnabel und darüber eine Sixpack-Männerbrust, zugleich passendes Leitmotiv eines Romans, der den egomanen Helden unserer Zeit zu beschreiben versucht, einen Turbo-Egoisten im Fitness- und Karrierewahn. Der Nabel seiner Welt sind Körper, Karriere und Erfolg. Doch hinter der egozentrischen Fassade ist der Romanheld ein Getriebener, Gehetzter.

Die Literatur kennt noch mehr Egomanen:

Goethes Werther offenbart in seinem Brief vom 8. Juli seine Egozentrik: „Ich suchte Lottens Augen: ach, sie gingen von einem zum andern! Aber auf mich! Mich! Mich! Der ganz allein auf sie resigniert dastand, fielen sie nicht! – Mein Herz sagte ihr tausend Adieu! Und sie sah mich nicht! Die Kutsche fuhr vorbei, und eine Träne stand mir im Auge. Ich sah ihr nach und sah Lottens Kopfputz sich zum Schlage herauslehnen, und sie wandte sich um zu sehen, ach! Nach mir?“

Sicher ist, dass der Mensch grundsätzlich über ein hoch entwickeltes Ich-Bewusstsein verfügt und dadurch über einen höchst subjektiven Blick auf die Welt. Die Folgen sind ambivalent. Diese „Erste-Person-Perspektive“ kann Selbsterkenntnis, Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl bedeuten, aber eben auch Eigenliebe, Egoismus, Egozentrik.

In modernen Gesellschaften wird das Individuum immer radikaler in den Mittelpunkt gerückt als in früheren. Dieser Kult um das Ich könnte zu immer mehr Egoismus und Rücksichtslosigkeit führen: Ich-AG statt Wir-Gefühl? Narzissten, also Selbstverliebte, dominieren scheinbar die Welt, zumindest die Welt der sozialen Medien, sie stellen sich in „sozialen Netzwerken“ wie *Facebook*, *Twitter*, *Instagram* öffentlich dar, sie posten, wo sie gerade sind, was sie gerade tun, wie sie sich gerade fühlen, sie fotografieren sich unentwegt mithilfe so genannter Selfies selbst. Narzissten können sogar Präsident werden. Allen Narzissten gemeinsam ist ein übersteigertes Selbstwertgefühl, ein grenzenloses Gefühl der eigenen Bedeutung, der Glaube, nur von besonderen Menschen verstanden zu werden, ein ständiges Verlangen nach übermäßiger Bewunderung, ein erschreckender Mangel an Empathie. Narzissten beeindruckten zwar

ihre Mitmenschen durch ihren grandiosen Auftritt auf der Bühne des Lebens. Aber hinter einer glänzenden Fassade verbirgt sich oft eine brüchige Existenz. Narziss, der Jüngling aus der griechischen Mythologie, der sich in sein eigenes, im Wasser gespiegeltes Bild verliebte, konnte es nicht erreichen und ging daran zugrunde.

Natürlich haben wir auch in den Schulen kleine Egozentriker, sogar zunehmend. Andererseits, und das bereitet mir viel mehr Sorgen, ist aber gerade unter vielen Jugendlichen gegenwärtig ein fatales Schwinden des Selbstwertgefühls zu beobachten, eine Zunahme des Zweifels an sich selbst, des Zweifels an ihrem Selbstwert, hervorgerufen durch Tendenzen in ihrer sozialen Umwelt wie immer höher geschraubte Anforderungen und Erwartungen, Körperkult, Ausgrenzung durch Mobbing usw. Manche Schüler erleben in der Schule Isolation, haben Probleme mit Klassenkameraden, leiden unter Schulängsten, unter Schulstress durch zu hohen Leistungsdruck, verbunden mit Konkurrenzkampf, mangelnder Kooperation und Angst. Es entstehen, gar nicht nur vereinzelt, Erkrankungen wie Zwänge, Ängste, Magersucht, Depressionen.

Wenn man den Uraltsspruch „Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir“ ernst nimmt, dann muss es in der Schule neben der Aneignung intellektueller Fähigkeiten vor allem auch um emotionale und soziale Fertigkeiten gehen, um Einstellungen und Werthaltungen, kurz um Persönlichkeitsbildung.

Eine wesentliche Aufgabe jeder Erziehung, auch und gerade in der Schule, muss darin bestehen, die soziale Kompetenz der Kinder zu fördern durch gegenseitige Wertschätzung, durch einen sicheren Rahmen, durch die Verhinderung von Druck und Angst, durch Solidarität und Übernahme von Verantwortung für die Gemeinschaft, die Jugendlichen also zu befähigen, sowohl das eigene Tun und die eigenen Gefühle zu reflektieren als auch die Gefühle der anderen zu achten. Gleichzeitig gilt es, die Jugendlichen in ihrem Ich-Bewusstsein, in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken. Wer sich selbst mag, fühlt sich sicher und kann auch positiv auf andere zugehen. Die Entwicklung eines stabilen „ICHs“ gehört zu den wichtigsten Aufgaben der Persönlichkeitsentfaltung.

Ins Zentrum schulischer Erziehungsarbeit gehört deshalb die Entwicklung der Jugendlichen zu kritischen und selbstbestimmten Individuen, die ihre Lernbiographie und ihre Persönlichkeit eigenständig und gemäß ihrer Begabungen individuell und lebenslang zu entwickeln in der Lage sind. Eine starke Persönlichkeit ist gleichzeitig immer auch wichtiger Teil einer Gemeinschaft und interagiert mit ihrer Umwelt und ihren Mitmenschen. Eine wahre und starke Gemeinschaft erweist ihre Kraft vor allem auch durch ihre Fähigkeit zur Integration, zum Beispiel von Einzelgängern und scheinbar Ausgeschlossenen.

Jedes Ich sollte die Chance nutzen, einmal die Perspektive zu wechseln, Neues, Ungewohntes, Anderes zu entdecken, den Blick auf die Dinge zu verändern. Veränderung beginnt grundsätzlich bei einem selbst. Veränderungen zu wagen, auch veränderte und neue Sichtweisen einzunehmen, bedeutet Anstrengung, Arbeit an sich selbst, aber auch Überraschung, die positive Erfahrung, Veränderungen, Perspektivwechsel und damit zusammenhängende Toleranz anderen Menschen, Andersdenkenden, Anderslebenden gegenüber als etwas sehr Positives und Wichtiges zu erleben. Eine Einstellung, die in unserer leider unsicherer gewordenen Welt, in der ein Verlust an Orientierung, an Konsens, an Werten, an Sicherheit droht, immer entscheidender wird. Eine Einstellung aber, die den jungen Menschen auf ihrem weiteren Weg zugutekommen, ihnen helfen wird, sich in einer zunehmend komplexen und individualisierten Gesellschaft zurechtzufinden, und die sie zum gesellschaftlichen Engagement befähigen und vor allem ermutigen wird. Solche Werte bilden einen wichtigen Orientierungsrahmen bei der Entwicklung zu einer starken, autonomen Persönlichkeit.

Das autonome Ich ist für mich gekennzeichnet durch: eine eigenständige und emanzipierte Persönlichkeit, ein gesundes kritisches Selbstbewusstsein, durch ein erfolgreiches Selbstmanagement und durch kreative Leistungsfähigkeit, aber auch durch bewusste und fördernde Einordnung in die Gemeinschaft, durch die Bereitschaft, mit eigenen Ideen in die politische und gesellschaftliche Diskussion einzugreifen und den eigenen Standpunkt zu vertreten. Identität mit sich selbst als Individuum, mit dem, was man ist und was man tut, und zugleich Identität mit der Gemeinschaft zu schaffen, sind die Aufgaben unserer Gesellschaft und vor allem auch der Schule.