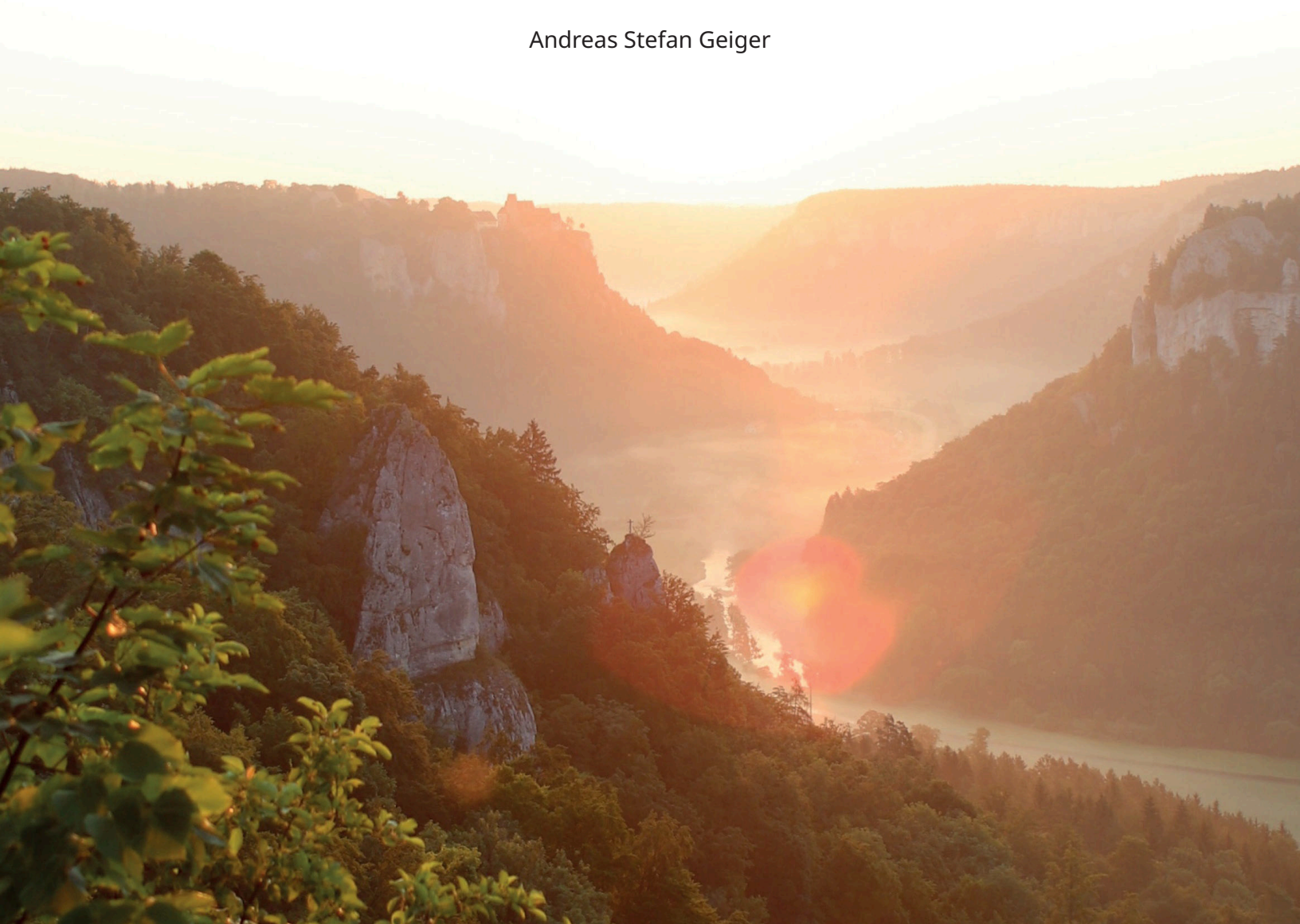


ANTHROPOLOGIE

12 Spaziergänge durch den Garten des Philosophen an der Oberen Donau

Andreas Stefan Geiger



INHALT

WIE IST DIESES BUCH ENTSTANDEN?	7
WIE KANN MAN DIESES BUCH NUTZEN?	11
ORTSVERZEICHNIS WANDERKARTE	14
HEIMAT	18
SICHERHEIT	22
LUST	26
KÖRPER	30
ARBEIT	34
EINHEIT ALLEN SEINS	38
AUTHENTIZITÄT	42
SELBSTERKENNTNIS	46
TRAUM	50
INTUITION	54
GANZHEIT	58
KOSMOS	62
BIBLIOGRAPHIE ZEITSTRAHL	66
WIE GEHT ES WEITER?	70
WEM GEBÜHRT DANK?	71

Wie kann man dieses Buch nutzen? (Fortsetzung)

Die Didaktik des spielerischen Lernens im Flow

Die Grundlagen dieser Didaktik legte ich in meiner Magisterarbeit und entwickelte sie seither weiter. Am Anfang steht das Staunen, das Platon als Ursprung philosophischen Fragens beschreibt. Jeder Spaziergang wird deswegen mit Bild und Leitwort geöffnet: zuerst Wahrnehmung, dann Denken.

Von dort läuft der Lernprozess vom Staunen über die Inspiration zur Integration – und beginnt danach von neuem. Porträt, Zitat und Deutung geben Impulse; Fragen und Literatur führen zum eigenen Denken und zur Verbindung mit der eigenen Erfahrung. Die Literatur wird auf zwei Vertiefungsebenen angeboten: zum Entdecken und zum Erforschen.

(Stabiler Ausgangspunkt A) Staunen → Inspiration → Integration (Stabiler Ausgangspunkt B)

Gelingt der Weg vom Staunen über Inspiration zur Integration, sollte man am Ende einen kleinen Schritt weitergekommen sein: von einem tragfähigen Ausgangspunkt A zu einem neuen Ausgangspunkt B.

Für den oben beschriebenen Lernprozess braucht es eine Motivationstheorie; ich wähle dafür die Flow-Theorie von Mihály Csíkszentmihályi, weil sie am besten zu selbstbestimmten, selbstgesteuerten und spielerischen Lernprozessen passt. Bereits 2008 ordnete Detlef Urhahn sie in seinem Überblick über die Lernmotivationsforschung den etablierten Theorien intrinsischer Lernmotivation zu. Der Sammelband „Applications of Flow in Human Development and Education“ (Springer, 2014) zeigt zudem empirisch, dass auch Schulen autotelische Erfahrungen ermöglichen können, und wie Flow und Positive Psychologie das Lehren und Lernen beeinflussen können. Klare Ziele, die Balance zwischen Anforderungen und Fähigkeiten und unmittelbares Feedback können Flow begünstigen. Dieses Buch ist so gestaltet, dass es Flow ermöglichen soll. Passende Musik kann aus meiner Sicht den mitunter auch anstrengenden Denkprozess emotional tragen und so zum Flow beitragen. Zu jedem Kapitel gibt es ein eigenes Musikstück, das man per QR-Code online hören kann.

Wie dieses Buch konkret genutzt werden kann

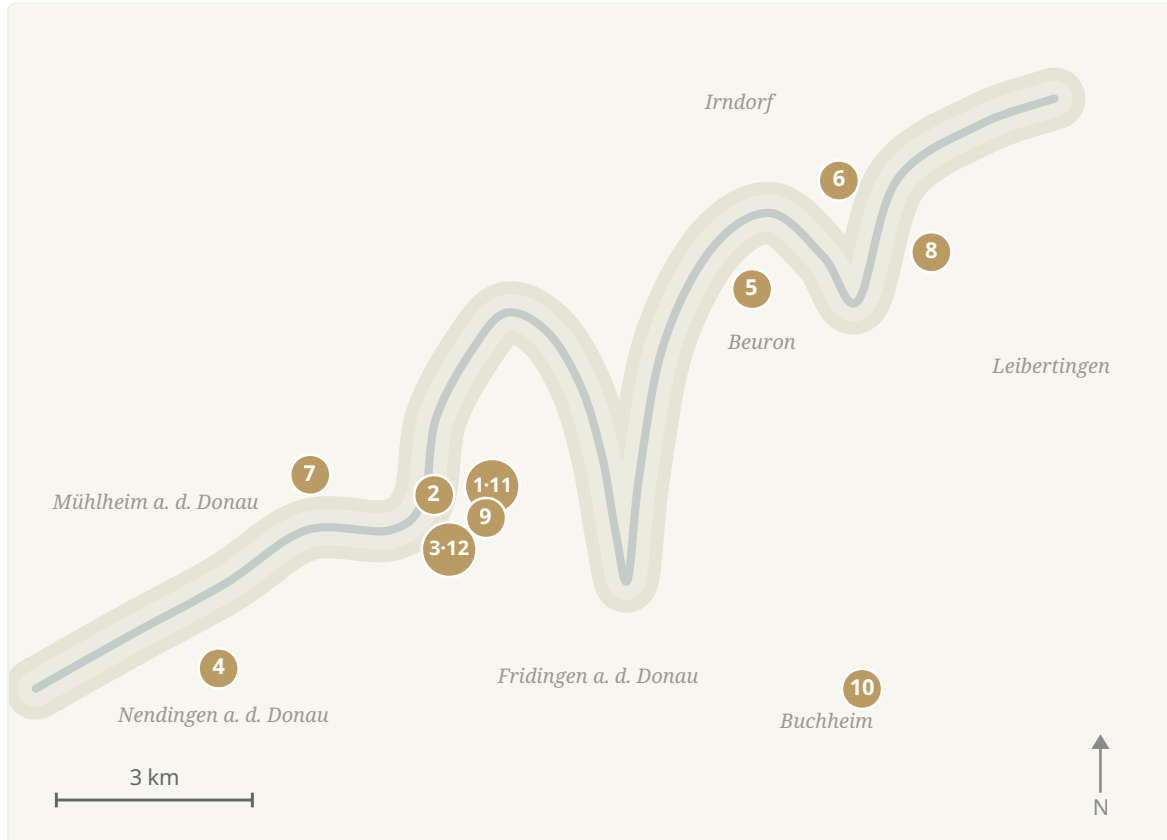
Es gibt keine einzig richtige Art, dieses Buch zu nutzen. Sie können es allein oder gemeinsam lesen. Sie können die zwölf Spaziergänge der Reihe nach unternehmen – vom Boden bis zu den Sternen über Ihrem Kopf – oder das Buch an einer beliebigen Stelle aufschlagen und sich von einem Bild, einer Frage oder einem Leitwort ansprechen lassen.

Die Kapitel können Ausgangspunkt für Spaziergänge, Gespräche, Unterricht oder andere philosophische Formate sein. Das Ortsverzeichnis nennt die Orte, von denen aus fotografiert wurde; die Wanderkarte macht sie begehbar – so können Sie die zwölf Orte auch tatsächlich aufsuchen, um dort zu lesen, zu denken und die Themen nachzuvollziehen, oder um eigene Spaziergänge zwischen ihnen zu unternehmen.

Jedes Kapitel folgt einer wiederkehrenden Ordnung. Ein Bild eröffnet den Spaziergang und soll Staunen ermöglichen. Ein Leitwort führt in das Thema; darüber verweist ein QR-Code auf das zugehörige Musikstück. Auf den folgenden Seiten stehen links die Elemente der Inspiration und rechts die der Integration. Sie können schauen, lesen, hören, reflektieren, fragen, diskutieren, Beziehungen herstellen – und dann auf eigene Weise weitergehen.

Wanderkarte

Eine schematische Skizze der zwölf Orte im und um das obere Donautal, entlang des tatsächlichen Donauverlaufs mit annähernder Maßstabsleiste. Die genauen Flusskurven sind Illustrationen. Gemeinsame Nummern zeigen benachbarte Orte, die vom selben Markierungspunkt aus dargestellt sind.



- | | | |
|-----------------|--------------------|-----------------------|
| 1 Heimat | 2 Sicherheit | 3 Lust |
| 4 Körper | 5 Arbeit | 6 Einheit allen Seins |
| 7 Authentizität | 8 Selbsterkenntnis | 9 Traum |
| 10 Intuition | 11 Ganzheit | 12 Kosmos |

Alle zwölf Orte sind auch als interaktive Wanderkarte auf Google Maps hinterlegt – der QR-Code führt dorthin.







HEIMAT

*»Wir sind Pflanzen, die, – wir mögens uns gerne
gestehen oder nicht, – mit den Wurzeln aus der Erde
steigen müssen, um im Aether blühen und Früchte
tragen zu können.«*

Johann Peter Hebel (1760–1826), deutscher Schriftsteller, Theologe und Pädagoge. „Ideen zur Gebets-theorie“ (1798/99), in: *Gesammelte Werke*, Bd. 4, Göttingen: Wallstein, 2019, S. 179–180

Porträt: Søren Kierkegaard

Søren Aabye Kierkegaard wurde am 5. Mai 1813 in Kopenhagen als jüngstes von sieben Kindern geboren. Er studierte Theologie und schloss sein Studium 1841 mit einer Arbeit über den Begriff der Ironie ab. Im selben Jahr löste er die Verlobung mit Regine Olsen, die für sein Leben und Schreiben von großer Bedeutung blieb. 1843 erschien *Entweder – Oder*, es folgten unter anderem *Furcht und Zittern*, *Der Begriff Angst* und 1849 *Die Krankheit zum Tode*. Viele seiner Werke veröffentlichte Kierkegaard unter verschiedenen Pseudonymen und ließ darin unterschiedliche Lebensweisen und Möglichkeiten zu Wort kommen. In seinen letzten Lebensjahren geriet er in eine scharfe Auseinandersetzung mit der dänischen Staatskirche. Kierkegaard starb am 11. November 1855 im Alter von 42 Jahren in Kopenhagen.

Impuls: Man selbst sein

Was bedeutet es, man selbst zu sein? Wir wachsen in eine Familie, einen Ort, eine Sprache und eine Kultur hinein. Wir lernen, was man tut, was von uns erwartet wird und welche Rolle wir darin einnehmen. Diese Bindungen geben Halt und Orientierung. Doch manche Möglichkeiten unseres eigenen Lebens kommen darin vielleicht kaum vor.

Kierkegaard fasst diese Frage radikal. Verzweiflung bezeichnet bei ihm nicht nur offensichtliches Leiden. Eine ihrer Formen besteht bereits darin, sich gar nicht bewusst zu sein, ein Selbst zu haben. Ein Mensch kann nach außen gut funktionieren und dennoch kaum erfahren haben, welche Möglichkeiten in ihm liegen.

Stellen wir uns eine junge Frau vor, die in einer eng verbundenen Familie aufgewachsen ist. Sie war immer die unkomplizierte Tochter. Sie machte wenig Schwierigkeiten, brauchte wenig Hilfe und lernte früh, auf eigenen Beinen zu stehen. Vieles davon entspricht ihr tatsächlich. Zugleich hat sie sich angewöhnt, manche Gefühle und Bedürfnisse zurückzustellen. Für manche Seiten ihres Lebens gab es bisher wenig Raum, und vielleicht weiß sie selbst noch gar nicht genau, welche das sind. Eines Tages beginnt sie, in einer kleinen Theatergruppe zu spielen. Auf der Bühne übernimmt sie eine Rolle, die mit ihrem bisherigen Leben zunächst wenig zu tun zu haben scheint. Die Figur ist laut, widersprüchlich, wütend, witzig oder verführerisch. Sie sagt Dinge, die sie bisher so nicht gesagt hat, bewegt sich anders und lässt Gefühle zu, die sie aus ihrem Alltag kaum kennt. Im Spiel entdeckt sie ihre Stimme, ihre Körperlichkeit, ihre Wut und ihren Mut. Diesen Zwischenraum möchte ich hier Authentizität nennen. Für die junge Frau bedeutet das noch nicht, nun zu wissen, wer sie ist oder wie sie leben möchte. Sie gibt zunächst etwas Raum, das bisher kaum vorkam, probiert Möglichkeiten aus und erfährt sich darin neu. Das Schauspiel ist für sie keine Therapie, kann aber etwas Therapeutisches haben. Selbstwahrnehmung muss also nicht nur aus stiller Innenschau entstehen. Manchmal erfahren wir uns gerade dadurch, dass wir handeln, spielen und etwas ausprobieren. Jacob Levy Moreno hat diesen Gedanken im Psychodrama zu einer Methode entwickelt: In verschiedenen Rollen können neue Seiten des eigenen Selbst erfahren und erprobt werden.

Hier führt Kierkegaard einen Schritt weiter. In *Die Krankheit zum Tode* schreibt er: „Das Selbst ist ein Verhältnis, das sich zu sich selbst verhält.“ Der Mensch findet Eigenschaften, Bedingungen und Möglichkeiten vor – und kann sich zugleich zu ihnen verhalten. Den Menschen beschreibt Kierkegaard als eine Synthese von Unendlichkeit und Endlichkeit, von Zeitlichem und Ewigem, von Freiheit und Notwendigkeit. Dieses Selbstverhältnis bleibt für ihn nicht in sich geschlossen, sondern verweist zugleich auf den Grund, aus dem das Selbst hervorgegangen ist.

Was wir an uns erfahren, können wir annehmen, verändern, weiterentwickeln oder wieder loslassen. Aus Ausdruck kann Selbstwahrnehmung entstehen, aus Selbstwahrnehmung Selbsterkenntnis und daraus ein bewusstes Selbstverhältnis. Das eigene Selbst ist dabei keine bestimmte Rolle, kein Beruf und kein festgelegter Lebensentwurf. Man selbst zu sein bedeutet nicht, etwas Bestimmtes werden zu müssen, sondern das eigene Leben und seine Möglichkeiten bewusst zu gestalten.

Die Sonnenblume im Bild steht kurz vor ihrer vollen Blüte. Sie braucht Licht und Raum, damit sich entfalten kann, was in ihr angelegt ist. Auch Menschen brauchen solche Räume. Wir können Möglichkeiten erproben, erkennen und ihnen eine Form geben. Authentizität kann einen solchen Raum eröffnen. So kann aus dem Erproben ein klareres Selbstverhältnis entstehen.

Fragen

- Wie drücke ich mich aus?
- Wie lebe ich meine Authentizität?
- Wie gehe ich mit unterdrückten und verdrängten Gefühlen in mir um?
- Lebe ich die Erwartungen anderer oder mein Leben?
- Denke, fühle, spreche und handle ich wahrhaftig?
- Lebe ich Formen von Kreativität, um zu lernen, meine Wahrheit auszudrücken?
- Wo habe ich schon die Klarheit gewonnen, mein Leben bewusst zu gestalten?
- Übernehme ich Verantwortung dafür, wer ich werde?

Vertiefung

Konrad Paul Liessmanns Bändchen *Sören Kierkegaard zur Einführung* (Junius Verlag) nähert sich Kierkegaard über einzelne zentrale Motive: den Einzelnen, die Freiheit, die Verzweiflung als Bestimmung des Menschen – ganz ähnlich wie dieses Buch selbst über die zwölf Themen zur Anthropologie vorgeht. Gerade das letzte Motiv spielt auch im Impuls oben eine Rolle. Ein klarer, gut lesbarer Einstieg in Leben und Denken Kierkegaards.

Im Impuls habe ich einen eigenen, behutsam entfalteten Begriff von Authentizität als möglichem Vorstadium der Selbstwerdung entwickelt. Authentizität ist zugleich ein Modebegriff, der leicht zur bloßen Phrase werden kann. Genau darüber klärt Erik Schilling in *Authentizität: Karriere einer Sehnsucht* (München: C. H. Beck, 2020) auf: Er zeichnet nach, wie der Begriff zur zentralen Sehnsucht der Gegenwart wurde, und zeigt, wie ein unkritischer Authentizitätskult in Beliebigkeit oder Intoleranz umschlagen kann – eine aufschlussreiche Klärung.





SELBSTERKENNTNIS

Γνῶθι σεαυτόν

Gnothi seauton – Erkenne dich selbst!

Delphischer Wahlspruch, am Apollontempel in Delphi überliefert.



KOSMOS

„Höchstater, allmächtiger, guter Herr,
dein ist das Lob, die Herrlichkeit und Ehre und jeglicher Segen.
Dir allein, Höchstater, gehören sie
und kein Mensch ist würdig, dich zu nennen.

Gelobt seist du, mein Herr, mit allen deinen Geschöpfen,
besonders dem Herrn Bruder Sonne,
der uns den Tag schenkt und durch den du uns leuchtest.
Und schön ist er und strahlend in großem Glanz;
von dir, Höchstater, ein Sinnbild.

Gelobt seist du, mein Herr, für Schwester Mond und die Sterne.
Am Himmel hast du sie geformt, klar und kostbar und schön.

Gelobt seist du, mein Herr, für Bruder Wind,
für Luft und Wolken und heiteres und jegliches Wetter,
durch das du deine Geschöpfe am Leben erhältst.

Gelobt seist du, mein Herr, für Schwester Wasser.
Sehr nützlich ist sie und demütig und kostbar und keusch.

Gelobt seist du, mein Herr, für Bruder Feuer,
durch den du die Nacht erhellst.
Und schön ist er und fröhlich und kraftvoll und stark.

Gelobt seist du, mein Herr, für unsere Schwester Mutter Erde,
die uns erhält und lenkt
und vielfältige Früchte hervorbringt, mit bunten Blumen und Kräutern.

Gelobt seist du, mein Herr, für jene, die verzeihen um deiner Liebe willen
und Krankheit ertragen und Not.
Selig, die ausharren in Frieden,
denn du, Höchstater, wirst sie einst krönen.

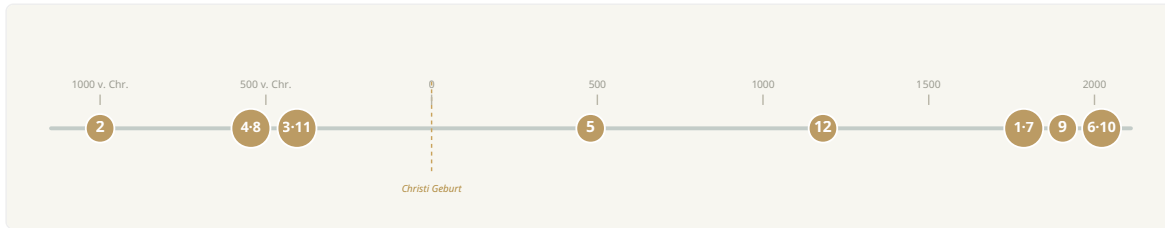
Gelobt seist du, mein Herr, für unsere Schwester, den leiblichen Tod;
kein lebender Mensch kann ihm entinnen.
Wehe jenen, die in tödlicher Sünde sterben.
Selig, die er finden wird in deinem heiligsten Willen,
denn der zweite Tod wird ihnen kein Leid antun.

Lobt und preist meinen Herrn
und dankt und dient ihm mit großer Demut.“

Franziskus von Assisi (1182–1226), Gründer des Franziskanerordens und Heiliger der römisch-katholischen Kirche, *Sonnengesang*; Quelle:
Gotteslob, Ausgabe für die Diözese Rottenburg-Stuttgart, Nr. 19,2

Zeitstrahl

Die zwölf Leitwort-Bezugspunkte, von der Antike bis heute, auf einer durchgehenden, annähernd maßstabsgetreuen Zeitlinie platziert. Bei Personen ist das Geburtsjahr; bei anonymen oder überlieferten Quellen die ungefähre Entstehungs- bzw. Überlieferungszeit markiert. Eng benachbarte Punkte teilen sich einen Kreis.



- | | | |
|-----------------|--------------------|-----------------------|
| 1 Heimat | 2 Sicherheit | 3 Lust |
| 4 Körper | 5 Arbeit | 6 Einheit allen Seins |
| 7 Authentizität | 8 Selbsterkenntnis | 9 Traum |
| 10 Intuition | 11 Ganzheit | 12 Kosmos |

Ein Hinweis zu diesen zwölf Bezugspunkten:

Sie stehen in der klassisch abendländischen Philosophie- und Geistesgeschichte und sind, wie diese Tradition selbst, überwiegend männlich – auch wenn in den Porträts mit Scholastika, der Schwester Benedikts, und Klara von Assisi, der Weggefährtin des Franziskus, zumindest zwei Frauen an ihrer Seite erscheinen.

Eine Ausnahme bildet das Orakel von Delphi: Clemens von Alexandria berichtet, Aristoteles habe den Spruch der Pythia zugeschrieben; andere antike Überlieferungen nennen andere Urheber. Ein zweites, ganz eigenes Beispiel bietet Platons Symposion: Dort führt die Figur der Diotima Sokrates in die Philosophie der Liebe ein.

Unmittelbar östliche Stimmen fehlen unter den zwölf Bezugspunkten. Bezüge zu östlichen Traditionen erscheinen jedoch punktuell, etwa in Jungs Beschäftigung mit Yoga und asiatischen Religionen.