

VON DER NEUEN LEBENSKUNST ZUR NEUEN LEBENSKULTUR

Die Lebenskunst, das ist etwas, das jeder mit sich selbst ausmacht.

Kultur hingegen entsteht in der Gemeinschaft und wird in einer Tradition weitergegeben, manchmal über Generationen. Kultur ist ein gesellschaftliches Phänomen.

In die Kultur einer Gesellschaft fließen nicht nur Ideale und Visionen, sondern auch Gewohnheiten, Vorurteile und geistige Haltungen ein.

Der kulturelle Kontext prägt den heran wachsenden Menschen, der die Werte und Geisteshaltungen zunächst unbewusst übernimmt. Er ist eingebettet in der Kultur...Aber was hat es mit einer Lebenskultur auf sich, und wie unterscheidet sich die „neue“ Lebenskultur von der alten?

Lebenskunst war bislang die Angelegenheit von Philosophen, die sich meist vom öffentlichen Leben zurück zogen und auf Distanz gingen zu den üblichen Meinungen. Philosophen sagten von jeder dem Aberglauben den Kampf an und bemühten sich darum, für sich einen Freiraum zu schaffen, in dem andere Werte vorherrschten als die, die durch Angst entstanden waren. Den Philosophen gingen es um Freiheit. Und die größte Freiheit war die Freiheit von Angst.

Die Philosophen dachten und agierten bislang aus einem Bewusstseinszustand der Getrenntheit heraus. Das erlaubte ihnen, die Distanz zu wahren, auch angesichts katastrophaler Verhältnisse, die sie selbst bedrohten. Sie distanzieren sich von der Furcht, vor allem von der Todesfurcht. Sie übten sich in Gleichmut, statt sich zu engagieren. Vielleicht lag es auch daran, dass es damals ungleich viel schwerer war, gegen die herrschenden Meinungen und Verhältnisse anzugehen und etwas zu bewirken. Vielleicht war Resignation wirklich die weisere Lösung. (Allerdings gab es gerade im Zeitalter der Stoiker die ersten Christen, darunter Lactanz, der sich ausdrücklich gegen die A-Pathie (wörtlich: das Nicht-Leiden) entschied und Christus als einen lebendigen Gott pries.)

Eine neue Lebenskunst in diesem Sinne einer philosophiegeschichtlichen Entwicklung setzt nicht auf die Distanzierung und den Gleichmut, sondern auf die Partizipation. Die Erfahrung des „Alles ist eins“ und „Wir alle sind eins“ wurden seit den Sechziger Jahren immer häufiger gemacht, dies vielleicht im Zuge der Blumenkinder-Bewegung und einem Widerstand gegen die Ideologien der imperialistischen Mächte. Es entstanden Kommunen, die einen neuen Lebensstil einzuführen versuchten. Und so neu ist das auch nicht, aber heute haben wir mehr denn je die Mittel und Möglichkeiten einer weltweiten, globalen Kommunikation und Partizipation. Und die Tendenz zeigt eine exponentielle Entwicklung dieser Möglichkeiten einer „globalen Kommunion“.

Der nächste Schritt führt nun von der Neuen Lebenskunst zur Neuen Lebenskultur.

„Lebenskultur zum Selbermachen“ wollte ich das Seminar zunächst nennen, dachte aber dann, dass könnte nach Basteln, Häkeln und Plätzchenbacken in der Adventszeit klingen – von der Zeitqualität genau richtig, aber vom Ton her für ein Institut der Philosophie nicht geeignet. Trotzdem: Das Selbermachen ist wichtig.

Eine Lebenskultur, die wir übernehmen, sei es aus den Medien, der „Szene“ oder auch unserem gesellschaftlichen Status, dem wir uns verpflichtet meinen, ist fremdbestimmt. Sie ist keine bewusste Teilhabe und Teilnahme, sondern passives Konsumieren. Das mag durchaus etwas Genussvolles haben und ist keineswegs grundsätzlich abzulehnen, aber der schöpferische Aspekt einer aktiven Teilnahme kommt dabei zu kurz.

Wie können wir „in nuce“ uns in eine solche Möglichkeit des globalen Miteinander einleben?

Der Weg der Kommunen, Sekten und anderen begeisterten Gemeinschaften, wie sie in den Siebziger Mode wurden und den Einzelnen aufforderten, alles hinter sich zu lassen, um sich der

Bewegung anzuschließen, existieren heute immer noch, aber oft in verkapselter, weltfremder Form, weitab von dem Mainstream der Globalisierung, der den aufgeschlossenen Bürger von heute erfasst, allerdings mehr in Mitleidenschaft zieht als begeistert.

Ich schlage vor: Bewegen wir uns. Aber anders als gewohnt. Wie soll das gehen?

Dies ist ein Experiment mit einem Anfang und einem Ende.

Der Kontext ist ein Seminar, die Zielgruppe der Teilnehmenden sind Menschen in Berufen, die es mit Menschen zu tun haben bzw. in dieses Berufsbild hineinzuwachsen wünschen.

- Die Gruppe sitzt in einem Stuhlkreis.
- Jeder Stuhl markiert: Hier sitzt/besitzt ein Mensch einen Ort, von dem er ausgehen kann und zu dem zurückkehrt. Bereitgelegtes Schreibzeug, Jacken und Taschen zeichnen den Ort individuell aus.
- Wer aufsteht und hinter seinen Stuhl tritt, signalisiert: Ich gehe in die Beobachterposition. Das ist die Position, aus der ich zugegen und gegenwärtig bin aber nicht eingreife. Ich bin ein Zeuge. Ich reflektiere meine Haltung, wie ich das, was geschieht, bezeuge – ich bin mir meiner auftauchenden Gefühle bewusst. Sie dürfen da sein. Aber sie beherrschen mich nicht. Das ist eine Art der Kontemplation.
- Wer sitzen bleibt, hält sich die Optionen frei: Mitmachen, aktiv werden oder sich der Kontemplation verschreiben. Im Sitzen gibt es verschiedene Haltungen, mit denen sich experimentieren lässt: „Auf dem Sprung“, nach vorne gewandt. Oder „laid back“, lässig zurückgelehnt...
- Innerhalb des Stuhlkreises gibt es Platz. Raum. Es entsteht ein Schwingungsraum, je mehr Leute sich darin aufhalten und in Bewegung kommen. Es entsteht ein „Feld“, ein „Resonanzfeld“. Wenn ich mich da hinein begeben, kann ich es am eigenen Leibe erleben, wie ich Teil der Bewegung werde, die über den Einzelnen hinaus geht. Ich kann jederzeit aussteigen. Und wenn der Stand hinter dem Stuhl nicht genügend Distanz verschafft, kann ich aus dem Raum gehen. Wenn ich wieder hinein komme, werde ich den spezifischen „Geruch“ (nicht nur nach verbrauchter Luft), die Stimmung besser wahrnehmen, denn sie steht im krassen Unterschied zu dem, was draußen ist (z.B. auf dem Flur).
- Die ist keine freie Bewegungsimprovisation. Es wird, des Experimentes willen, eine spezifische Bewegungsformel vorgegeben, wobei die Formel sehr verschieden ausgeführt werden kann und zu unterschiedlichen Bewegungsformen findet. Auch kann sich die Art, wie sich die Bewegung auswirkt, und was sie auslöst, sehr verschieden sein. Das ist Teil des Experiments, das mit einem anschließenden Austausch beendet wird.
- Die Formel lautet: GEBEN UND NEHMEN Jeder findet Handbewegungen, die darauf passen. Ich gebe etwas, aber ich nehme auch etwas, und dies im ständigen Wechsel, im Fluss. Die Handbewegungen verselbstständigen sich, bald habe ich den Überblick verloren, ob ich nehme oder gebe, oft ist geschieht beides zugleich. Das Erleben von Gleichzeitigkeit verstärkt sich und baut eine Intensität auf, die das Schwingungsfeld abgrenzt nach Außen, wo die „Besitzer“ auf ihrem Stuhl und die Zeugen hinter dem Stuhl sind.
- Ich kann jederzeit einsteigen und aussteigen. Aber es ist nicht so, dass das egal ist. Sobald ich den inneren Kreis der Teilnahme betrete, macht alles, was ich unternehme, einen Unterschied.
- Geben und Nehmen erhalten neue Bedeutungen – im Deutschen laden die Worte zu neuen Assoziationsketten ein: z.B. ABGEBE N UND ANNEHMEN...Sie lassen auf neue Gedanken kommen...Auf neue Bewegungen...auf neue Arten des MITEINANDER DA...
- Die Zeit ist begrenzt. 15 Minuten reichen. Ich schlage den Gong – am Anfang und am Ende.
- Wie wirkt sich das Erlebte auf uns aus? Welche Auswirkungen könnten sich zeigen, wenn wir mit unseren alten Gewohnheiten, Meinungen und Einstellungen im Alltag konfrontiert werden? Welche Konsequenzen könnte das Erlebnis des selbst bestimmten

„Kulturmachens“ haben? Lass deiner Phantasie freien Lauf, um die neue Gefühlsqualität und Lebensgestalt besser begreifen zu können.

- Finde ein Ritual, um diese Qualität, diese Gestalt in deinem Leben zu verankern. Noch besser, es findet sich ein Ritualkreis zusammen, der diese Qualitäten, diese Gestalten pflegt – und genau da sind wir, wo wir hinkommen wollten: zur Kultur. Kultur lebt von der Pflege. Von einer Kontinuität, die sich neuen Werten verschrieben hat und sie weiter gibt.

Und, was hat sich bewegt?

Über Feedbacks bin ich dankbar.

An: post@kayhoffman.de

Oder: 0049 (0) 89 95 23 36

Es geht weiter...