

# er. an dia l os og

Christiane ten Hoevel

# er. an dia | 1 0 0 s g

ein Gesprächsformat von  
Christiane ten Hoevel

# Eranos

Eranos war im antiken Griechenland ursprünglich ein Freundschaftsmahl, zu dem alle Teilnehmenden in Form von Essen und Getränken etwas beisteuerten.

In übertragener Bedeutung ist ein Eranos ein geistiges Fest, zu dem die Eingeladenen Eigenes mitbringen, eine Rede zum Beispiel, ein Lied, einen Beitrag welcher Art auch immer, oder auch und nicht zuletzt die Offenheit, beim gemeinsamen Gespräch in der Runde schöpferisch zu improvisieren.

## Idee

Das gemeinsame geistige Bestreben ist das Kennzeichen eines Freundschafts- und Gastmahles des Eranos. Dem liegt die Idee zugrunde, dass jeder Einzelne zur Gestaltung beitragen kann. In dem entstehenden gemeinsamen Wir besteht die Möglichkeit, das sich etwas Neues herausbildet.

Wir zeigen einander Möglichkeiten, Erkenntnisse und Wege.

Wir bewegen uns an Begriffsklärungen entlang.

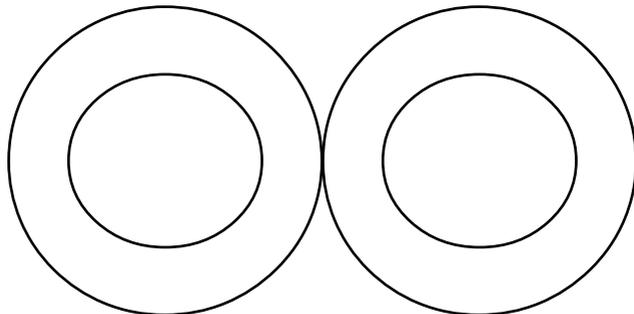
Wir sind ein ergebnisoffen.

Wir bringen uns aktiv in den Kreis ein.

Wir sind offen für weitere Aktivitäten, die aus unseren oder anderen Reihen entstehen.

Wir freuen uns über weitere Interessierte.

Wir freuen uns, wenn andere diese Austauschform selbst initiiert ausprobieren und für die jeweiligen Zusammenhänge und Bedürfnisse weiterentwickeln.



# Regeln

Gespräche nach dem Eranos-Prinzip kann jeder initiieren und die Form weiterentwickeln. Die Gespräche funktionieren wie ein Minisymposium mit open space Prinzipien:

## Dauer

Über einen längeren Zeitraum werden regelmäßige Treffen angesetzt.

## Teilnehmende

Jeder ist willkommen, der sich motiviert fühlt, etwas beitragen, klären, oder verändern zu wollen. Es ist gut, wenn möglichst unterschiedliche Menschen zusammen kommen (Berufsgruppen, Alter, Nationalitäten, etc.) Kontinuität ist wünschenswert, aber keine Bedingung.

## Thema

Jedem Treffen liegt ein Thema, ein Begriff zugrunde. Das erste Thema wird vorgegeben, die folgenden generieren sich aus der Dynamik der Gruppe. Jeder kann ein Anliegen, das ihm besonders am Herzen liegt einbringen und vorantreiben. Das können komplexe und dringliche gemeinsame, aber auch persönliche Fragen und Themen sein.

## Den Raum öffnen

Jede teilnehmende Person bringt einen persönlichen Beitrag zum Thema mit, der max. 5 Minuten beansprucht. Dies kann ein Text sein, eine Performance, ein Lied, eine Übung, ein Filmausschnitt, etc. Die bunte Mischung der Beiträge dient als Gesprächseinstieg, als Raumöffner für das anberaumte Thema.

## Den Raum schließen

Jedes Treffen wird mit einer resümierenden Austauschrunde beendet.



# er. an di. al l o o s g

## VISION

### Leben in Fülle

... Von unserer biologischen Ausstattung her spricht aus der Sicht von Gerald Hüther nichts dagegen, eine Kultur zu schaffen, in der Verbundenheit und Freiheit erlebt werden können: eine Welt, in der Menschen ihre Potenziale entfalten können, in der sie die sein können, die sie sind – Selbstentwickler und nicht Besitzstandswahrer. So wie es von den Weisen und Religionsstiftern wie Jesus von Nazareth visionär gelehrt wurde, gehe es in dieser Welt darum, andere einzuladen, zu ermutigen und zu inspirieren, sich aufeinander und auf das Leben einzulassen. Und eben diese Vision teilt Gerald Hüther: die Vision einer Potenzialentfaltungskultur, in der Menschen sich zur Fülle, Schönheit und Kraft ihres Lebens entfalten können. Wie kommen wir da hin? Müssen wir dafür erst richtig auf die Nase fallen? Braucht es Krisen, damit wir werden, was wir sein könnten? Hüthers Antwort lautet »Nein«. Die Krise als Chance – aus der Sicht des Hirnforschers trifft das nicht zu. Denn Krisen machen Angst, und Angst führt meist dazu, sich erst recht in alte Muster zu flüchten. Das aber bringt niemanden weiter. Im Gegenteil: Um zu uns zu kommen, müssten wir unsere alten Gewohnheiten und Denkmuster abstreifen, unsere festgefahrenen Haltungen auflösen. Wir müssten kapieren, dass diese Haltungen nicht angeboren sind. Und weil diese Haltungen unser Verhalten lenken, nutzt es auch nichts, wenn man versucht, bestimmte erwünschte Verhaltensweisen durch Zuckerbrot und Peitsche zu erzeugen, wie es lange Zeit bei der Erziehung üblich war – und immer noch ist. Nein, sagt Gerald Hüther, wir müssen erkennen, dass Menschen ihre Haltungen und dann auch ihr Verhalten nur verändern, wenn sie neue Erfahrungen machen. »Das kann gelingen, indem ich neue Räume für neue Erfahrungen öffne«, erklärt er, »etwa, indem ich darauf verzichte, einen anderen zu belehren, zu unterrichten, zu dressieren und ihn stattdessen einlade, ermutige und inspiriere, eine neue, eine andere, eine für ihn günstigere Erfahrung machen zu wollen. Das genau ist die neue Pädagogik«, sagt Gerald Hüther: die Pädagogik, für die er wirbt. Mehr noch: »Das ist die neue Form der Beziehungskunst in Partnerschaften, der Führungskunst in Unternehmen«. ...

Quelle: Zeitschrift WIR, Artikel „Der Mutmacher“, Ausgabe 03, Februar 2012, S. 16





„Das ist die herausforderndste Aufgabe der Versuch, eine gemeinsame, für alle Menschen und alle Gemeinschaften unterschiedlichster Herkunft und unterschiedlichster Entwicklungsstandards gleichermaßen gültige und attraktive Vision zu schaffen, ein sich global verbreitendes und im Gehirn aller Menschen verankertes inneres Bild zu erzeugen. Ein Bild, das zum Ausdruck bringt, worauf es im Leben, im Zusammenleben und bei der Gestaltung der Beziehungen zur äußeren Welt wirklich ankommt; auf Vertrauen, auf wechselseitige Anerkennung und Wertschätzung, auf das Gefühl und das Wissen, aufeinander angewiesen, voneinander abhängig und füreinander verantwortlich zu sein.“

Gerlad Hüther, Professor für Neurobiologie und Lernforschung in: Die Macht der inneren Bilder - wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern, Göttingen 2004

Wenn ich Königin wäre ...

- ... würde ich Autorennen verbieten
- ... dann hätte jeder Mensch in seiner Wohnung jede Woche einen frischen Blumenstrauß
- ... würde ich Städte abschaffen
- ... würde ich es verbieten dass die Erde so brutal ausgebeutet wird
- ... würde ich Fahrradhighways durch ganz Berlin bauen
- ... würde ich das Bedingungslose Grundeinkommen in meinem Reich einführen und wäre sehr gespannt was dann passiert
- ... würde ich Gemeinschaftsräume einrichten mit Kochgelegenheiten für grüne und rote Suppen
- ... würde ich den bedingungslosen Fahrradbesitz ausrufen
- ... würde ich statt Militärdienst Therapiepflicht einführen
- ... würde ich Demetergemüse und Mitarbeit auf dem Feld für alle verordnen
- ... dann gäbe es für alle Leute die keine Arbeit haben Orte, an denen sie sich mit anderen finden können um etwas auf die Beine zu stellen
- ... würde ich die Steuer abschaffen
- ... würde ich Jobs schaffen, die mit Lowtec, nicht mit Hightec arbeiten
- ... würde ich dafür sorgen, dass wöchentlich eine Zugverbindung von Berlin nach Köln mit einer Dampflok stattfindet
- ... dass ein neues Geldsystem eingeführt wird

(...) Innere Bilder sind imaginativ. Sie sind also keine Gefühle und Gewissheiten, wie sie dem Feld der Intuitionen angehören. Vision und Intuition: zwei unterschiedliche Realitäten, die durch eine Membran getrennt sind, Diffusionen eingeschlossen.

Es gibt den Begriff des luziden Träumens. Dabei geht es darum Tagträumereien zu fokussieren, ernst zu nehmen und zu würdigen. Bewusst zu befragen. Arnold Mindell sei genannt. In jedem der imaginierten Bilder drückt sich etwas aus und will etwas mitteilen. »Höhere Wesen befahlen: rechte obere Ecke schwarz malen.« Sigmar Polke bringt es ironisch auf den Punkt. Die Problematik eines Selbstzwecks zeigt beispielhaft der Film »David wants to fly« über die Meditationsmethode David Lynchs.

Alle Visionen sind auf uns selbst bezogen. Die inneren Bilder erzählen über das persönlichste Gebilde: die Weltsicht jedes Einzelnen.

Abgeleitet vom altdeutschen »bilidi« steht »Bild« für etwas Geformtes oder Formendes, wie es auch die Wörter »bilden«, »Bildung« und »Gebilde« zeigen. Das wache Wahrnehmen innerer Bilder ist ein aktiver und schöpferischer Prozess.



*»Eine Art von Rauchscheier vor dem linken Auge bildet sich, der seltsamerweise auch dann bestehen bleibt, wenn man das Auge schließt. Aus dem Schleier wird ein nebliger Fleck, einem undeutlichen Vollmond hinter Wolken nicht unähnlich - jedoch oval und vertikal ausgerichtet. Lichtblitze sind hinzu gekommen und in die Länge gezogen. Sie ähneln Vogelrufen, aber sie sind sehr viel greller.«*

Beschreibung einer Migräne aus: <http://asmodis.heimat.eu>

Ein Huschen in den Augenwinkeln. Drängende Bilder der Erinnerung. Traumentwürfe. Das, was eine Vision zur Entfaltung verhilft ist, sie nicht zu marginalisieren. Dazu gehört die Klarheit des Gedankens und immer wieder Mut an den Rändern der eigenen Wahrnehmung zu schauen. Aber wie Steve Jobs sagte: »Warum der Marine beitreten, wenn man ein Pirat sein kann?« (...)

Auszug aus dem Beitrag von Stefan Krüskemper ([www.krueskemper.de](http://www.krueskemper.de))

Stille

Gehe 6 Minuten in die Stille.  
Behalte den ersten und den letzten Gedanken.  
Bringe ihn danach in die Runde ein.

„Ich möchte ein Bild schaffen  
und mit wenigstens einer Person  
verbindlich in Kontakt treten.“

Menschen im gemeinsamen Handeln verbinden



Stephan Kurr stapelt Münzen  
aufeinander, die sich in seinem  
Geldbeutel befinden und verkauft  
diese als Plastiken. Der Verkaufspreis  
der Plastik beträgt mindestens den  
nominalen Wert der gestapelten  
Münzen.

Beispiel: Gestapelte Münzen die  
den Betrag 14,37€ ergeben,  
kosten wenigstens 14,37€. Der  
künstlerische Eingriff ist kostenlos.  
Der Eingriff, die Verwandlung von  
Geld in Kunst, ist erlebbar. Man  
kann von einer Transsubstantiation  
sprechen, einer Geistwerdung des  
Fleisches. Die Form, das Metall der  
Münzen, bleibt unverändert. Die  
Vorstellung dessen, welchen Wert  
die Münzen verkörpern, ändert sich.  
Die Geldplastik ist kein Unikat, im  
Gegenteil, der Wert der Geldplastik  
steigt mit der Menge der existierenden  
Geldplastiken. Denn je mehr Geld  
aus dem Geldkreislauf zur Herstellung  
und zum Verkauf von Geldplastiken  
entzogen und isoliert wird, desto  
höher steigt der Wert des im  
Geldkreislauf verbliebenen Geldes,  
was wiederum den Wert des in Form  
von Geldplastiken isolierten Geldes  
und damit den Wert der Geldplastik  
an sich steigert. Und schließlich ist  
die Geldplastik nicht fälschungssicher.  
Jeder kann sie herstellen und  
verkaufen.



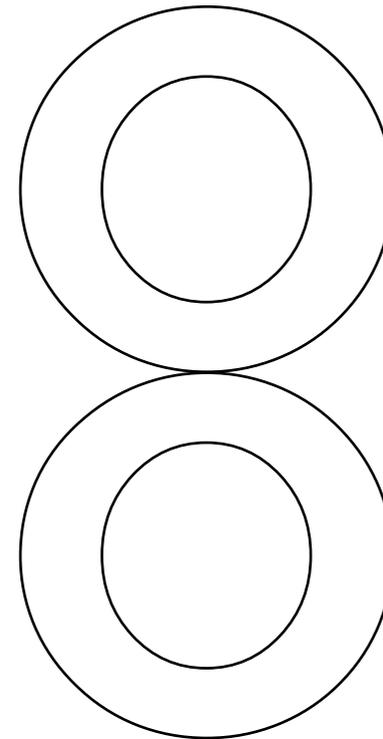
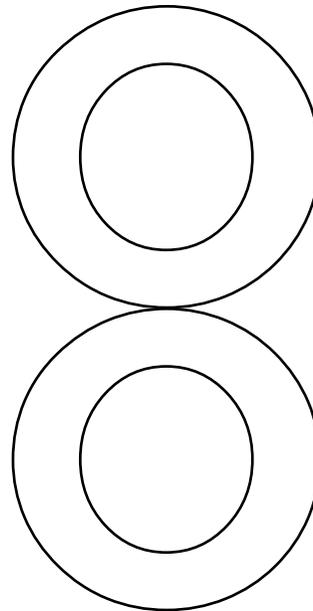
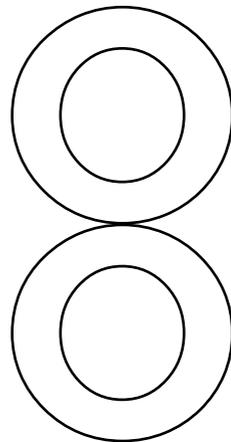
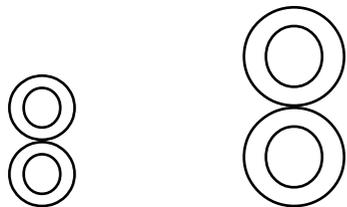
Zu neuen Vorstellungen finden

Wände dehnen, Wände atmen  
Rüme aufbrechen  
Häute auftragen, abziehen,  
in die Luft hängen, beatmen  
die Linearität aufdehnen, erwärmen.  
betropfen, verflüssigen.

Die Leere zwischen den Dingen.  
Der Rhythmus im Raum.

Der glatte und der gekerbte Raum.  
Konstruktion und Dekonstruktion.  
Abstraktion und Konkretion.  
Denken und Fühlen.  
Der Raum ist nicht alles.  
Was heisst wahrnehmen?

Quelle: Christiane Lehmann,  
„Im Atmen der Räume“, S.3, 2012



In the free being of Man  
The universe is gathered up  
Then in the free resolve of your heart  
Take your own life in hand  
And you will find the world  
The spirit of the world  
Will find itself in you.

Im freien Menschenwesen  
Fasset das Weltall sich zusammen  
Darum fasse dich mit freiem Sinne  
Und du findest die Welt  
Und durch dich wird der Geist der Welt.

Rudolf Steiner

# eranos diallog

Führe folgenden Vorschlag so aus,  
dass keiner der Anwesenden etwas davon bemerkt:



Stelle eine Verbindung zu einer anderen Person her.

Biete deinen Platz einer anderen Person an.

Verteile etwas gleichmäßig an andere.

Berühre eine andere Person.

Verhalte dich wie eine andere Person.

Verwickle eine andere Person in ein Spiel.

Eigne dir möglichst viele rote Dinge von anderen an.

## ICH und WIR

Die Gemeinschaft der Arbeiterinnen, die Dronen und Königinnen wurden früher als Bienen bezeichnet. Das war zu einer Zeit als man noch nicht wusste, dass fast alle Wesen in einem Bienenvolk weiblich sind. Die Gemeinschaft steht als Ganzes von einer untrennbaren Einheit von drei Wesen, die eine komplexe Organisationsform entwickelt haben. Die Aufgaben der drei Wesen sind instinktiv aufeinander abgestimmt. Jede Biene informiert sich selbstständig auf ausgedehnten Inspektionsgängen innerhalb des Stocks welche Aufgaben gerade anstehen:

Ist es notwendig die Brutzellen zu reinigen?

Müssen die Eier mit GeleeRoyal versorgt werden?

Haben wir noch genug GeleeRoyal?

Wer produziert welches?

Wer nimmt den Nektar am Flugloch ab?

Wer kommt und heizt die Brutwaben?

Wer bewacht das Flugloch?

Wer gibt Flugunterricht?

Wo ist der Pollen?

Haben wir noch genug frischen Blütenstaub?

Wo befindet sich der Tanzboden?

Wo gibt es die guten Futterquellen?

Sofern die momentane körperliche Entwicklung es zulässt nimmt jedes Tier die zu erledigende Aufgabe wahr. Die Biene ist ein dienendes Insekt und erkennt stets die Bedürfnisse der Gemeinschaft. Kein Wesen ist ohne die Gemeinschaft lebensfähig. Und die Gemeinschaft kann auf kein Wesen verzichten. Ohne Königin gibt es keine gute Stimmung im Stock und auch keine Nachkommen, ohne Arbeiterin keine Sicherung der komplexen Lebensweise, ohne Dronen keine Begattung der Königin.

Erika Mayer „Die Stadtienen: Eine Großstadt-Imkerin erzählt“

### **Das Besondere an Honig ist,**

dass es aus tausenden von Einzelteilen entstanden ist. Auf den vielen Ausflügen haben die Bienen Nektartropfen und Blütenstaub eingetragen und dabei gleichzeitig die Pflanzen in ihrer Umgebung bestäubt. Über diesen Mehrwert entsteht eine Verbindung der einzelnen Teile zueinander, die im Honig vollendet zur Geltung kommt. Als Mensch kann man diesen natürlichen Kosmos nur erahnen. Wir können nur die Pflanzen sehen, die in der näheren Umgebung wachsen. Wir können den Mehrwert nicht erfassen. Mit dem Genuß des Honigs können wir den Mehrwert spüren. Honig ist für mich (sagt die Imkerin) wie flüssiges Gold. Ich freue mich wenn Menschen den Honig ihrer Umgebung essen und schätzen. Honig bereichert nicht nur unsere Umwelt, er bereichert auch unseren Körper.



### **Honig ...**

ist mehr als die Summe seiner Bestandteile

ist Energielieferant

ist ein Lebensmittel, dass den Organismus von innen heraus stärkt

enthält Vitamine

ist Medizin

enthält kleine Helfer mit großer Wirkung vor allem Kalium und Magnesium

enthält auch Enzyme und Aminosäuren

äußerlich angewendet kann er durch seine desinfizierende Wirkung Wunden heilen und die Haut schön machen

## **Der Versuch vom Selbst zum Du zu kommen und wieder zurück zu finden**

### **ICH durch DU 1**

Die subjektive Welt ist auch eine intersubjektive Welt. Die Grenze zwischen ICH und DU ist nicht leicht zu ziehen, weil die anderen von uns sind ???

### **ICH durch DU 2**

In der emotionalen Entwicklung ist das Gesicht der Mutter Vorläufer des Spiegels. Wenige Stunden alte Neugeborene ahmen den Gesichtsausdruck eines Erwachsenen nach, der sie ansieht. Wenige Wochen alte Babys antworten, wenn man mit ihnen spricht. Die Anfänge von Sprache sind Nachahmung. Wir sind durch andere gemacht, weil dieses Fluktuieren des Erkennens zwischen Mutter und Kind, und dann später zwischen Vater und Kind, die Grundlage dafür ist, wer wir werden und für eine ausgebildete körperliche Identität. Man kann einen Menschen nicht von der Welt in der er lebt trennen, mehr noch: Vorstellungen von Innen und Außen, Subjekt und Objekt verschränken sich. Der Strom des Lebens, der durch unsere Augen und Ohren und Haut einströmt, ist dazu bestimmt aus unseren Händen, Füßen und Lippen wieder auszuströmen.

Interessant ist auch die Sprachentwicklung: Das Wort ICH taucht spät im Wortschatz von Kindern auf. Das Pronomen ICH hat erst seine volle Bedeutung, wenn das Kind es nicht als individuelles Zeichen gebraucht, um die eigene Person zu bezeichnen, sondern wenn es versteht, dass jede Person, die es sieht, ein ICH für sich selbst und ein DU für andere ist.

### **Das Selbstbild und das Idealbild**

Wir haben ein Selbstbild von uns und wir haben ein Idealbild. Je mehr sie übereinstimmen, desto besser fühlen wir uns. Wenn wir verliebt sind, dann haben wir auch mit dem Idealbild und der Idealisierung zu tun. Im Verliebtsein lieben wir in den Partner etwas hinein, was wir in der Liebesbeziehung wieder aus ihm herauslieben können. Wir idealisieren ihn und er fühlt sich dadurch nah an seinem Idealbild. Liebe tut beiden Partnern gut, weil beide vom jeweils anderen so gesehen werden, wie sie selbst gerne sein möchten. Was aber auch passiert: irgendwann ist der Partner nicht mehr in einen verliebt, dann verschwindet die Idealisierung und unser Idealbild fängt an zu schrumpfen. Dafür gibt es eine Lösung: sich stets neu verlieben, um mit der Diskrepanz von Selbst- und Idealbild umzugehen. Es gibt auch noch eine zweite Lösung, die sich nicht an den Partner richtet, sondern mit der man bei sich selbst bleibt: durch Kritik, Reflektion und Verantwortung sich selbst gegenüber sein Selbstbild zum Strahlen bringt.

Wir brauchen diese Ideale als Richtlinien für uns selbst und auch für andere, weil wir abstimmen möchten, wie und mit wem wir umgehen wollen. Dabei gibt es nicht nur die Ideale, die wir an uns selbst angelegt haben, es gibt auch noch ein Mutterideal, ein Vaterideal, ein Ideal von Frau und Mann, von Kindern natürlich, von Geliebten und Ungeliebten, und auch von Partnerschaften und Paarbeziehungen. Es gibt auch noch Beziehungsideale, die eine partnerschaftliche Beziehung verkomplizieren und in bestimmte Formen setzt. Beziehungsideale sind existierende Muster, die man als Idealbeziehung bezeichnen kann. Sie gehören zum Kulturerbe der Menschheit. Diese Ideale chanchieren zwischen den Stadien Verliebtsein und Liebe.

Wolfgang Hantel-Quitmann hat folgende Ideale aufgestellt:

1. von den Göttern füreinander geschaffen
2. sich einen Traumpartner schnitzen, das ist der Mythos von Pygmalion
3. der weise alte Mann und das junge Mädchen und das Pendant dazu ist die reiche Frau und ihr jugendlicher Held
4. das etwas problematisches Ideal ist Rivalität, Streit und Eifersucht, das wohl sehr starke Bindungen schaffen soll
5. Brudermann und Schwesterfrau

Wenn man in einer Beziehung ist und es kommt Stress hinzu und die Idealisierung des Partners wird geschwächt, entsteht die Frage: wie kommt es, dass man den anderen nicht mehr so liebt und sieht, wie man es mal getan hat? Ist es eine plötzliche Erkenntnis oder realisiert man die Idealisierung? Oder ist es die Enttäuschung von sich selbst? Letzteres bringt mich auf den Titel zurück: Der Versuch vom Selbst zum Du zu kommen und wieder zurück zu finden.

Es gibt Situationen, Phasen, in denen man auf sich selbst zurückgeworfen ist, evtl. auch von sich selbst enttäuscht ist. Oder so verunsichert, dass man sich gar nicht wie der Handelnde vorkommt, sondern eher wie ein Gast. Wenn man es in der Interaktion sieht, kann man immer nur so gut sein, wie der Gegner es zulässt. Dieser bedingt einen sozusagen. Dabei muss man darauf achten, dass man auch immer wieder alleine Entscheidungen trifft. Diese Herausforderung bedarf der Anreize und der Hemmnisse, die die Beziehung für einen selbst fruchtbar machen. Rahmenbedingungen und Herausforderungen müssen so sein, dass man sich selbst verändern kann.

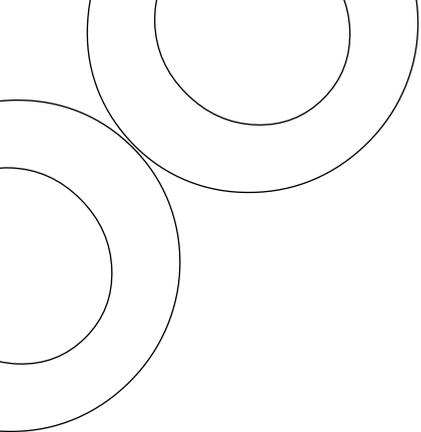
Soviel zur Kompliziertheit...

der Vortrag wird durch gezeichnete Blätter begleitet, die während des Vortragens zur Veranschaulichung entstehen



# LANDKARTE DER BEGEGNUNG : ICH UND WIR





„...eines der wenigen Worte wo wir und ich zusammen drin schwingen. Die Welt ist für mich ein WIRkraum, weil ich alleine kann es nicht, ich brauche eine Kommunität...“



Ich wollte euch eine Unterscheidung mitteilen, die es im Indonesischen gibt und die es im Deutschen nicht gibt. „Ich“ heißt im Indonesischen „saya“ oder „aku“ und es gibt zwei verschiedene Worte für „wir“: „kami“ und „kita“. „Kami“ ist sozusagen der Plural von „ich“, in etwa viele Ichs: wenn Kinder z.B. sagen: wir möchten draußen spielen, sagen sie „kami“, Ich und ich möchten draußen spielen. Und wenn „kita“ verwendet wird, meint der Sprecher sich und den oder die Angesprochenen. Da wir diese Unterscheidung nicht haben müssten wir sagen: wir beide essen jetzt Suppe, um genau zu benennen, wen von einer Gruppe ich meine.

Wenn ich also sage: „kami“ gehen was trinken, dann meine ich nicht dich, sondern ich meine ein Wir. Und wenn ich sage „kita“, dann sind alle gemeint, die Sprechenden und die Angesprochenen. Solch eine Unterscheidung würde mir die Möglichkeit geben, mich auf eine klare Weise abzugrenzen. Vielleicht braucht es die vielen Ichs (im Indonesischen) aber auch, um sich hinter dem Wir ein wenig zu verstecken.

Und dann habe ich noch einen Kuchen mitgebracht, den ich mit euch teilen möchte, um über wir und wir nachzudenken. Kita (sekarang) makan kue. Wir essen (jetzt) Kuchen.

Gregory Baetson, als Systemiker, als Mensch, der in Zusammenhängen und Bezügen denkt, sagte vor 30,40 Jahren: „In der Welt, in der ich wünschte zu leben und in der ich wünschte ihr wolltet da auch leben, gibt es so etwas nicht wie etwas, dass getrennt ist von von etwas anderem. Alles hängt zusammen, alles ist eines.“ Das ist lange Zeit vor der unseren, wo wir das alles wissenschaftlich erforschen können. Es geht um Empathie und um Mitgefühl und eine Unterscheidung von beiden, die für jeden von uns wichtig ist, der sich nicht mehr von den schlechten Gefühlen eines anderen anstecken lassen möchte.

Unser Gehirn spiegelt die Gefühle des anderen. Unser Fähigkeit zur Empathie ist nicht nur gut, da wir mit all den Gefühlen, die da auf uns einströmen auch fertig werden müssen.

Tania Singer ??? hat sich deswegen die Frage gestellt: Gibt es eine Alternative zu mitleiden und sich abgrenzen? Wie kann man den Unterschied zwischen Mitleid (empathy) und Mitgefühl (compassion) üben?

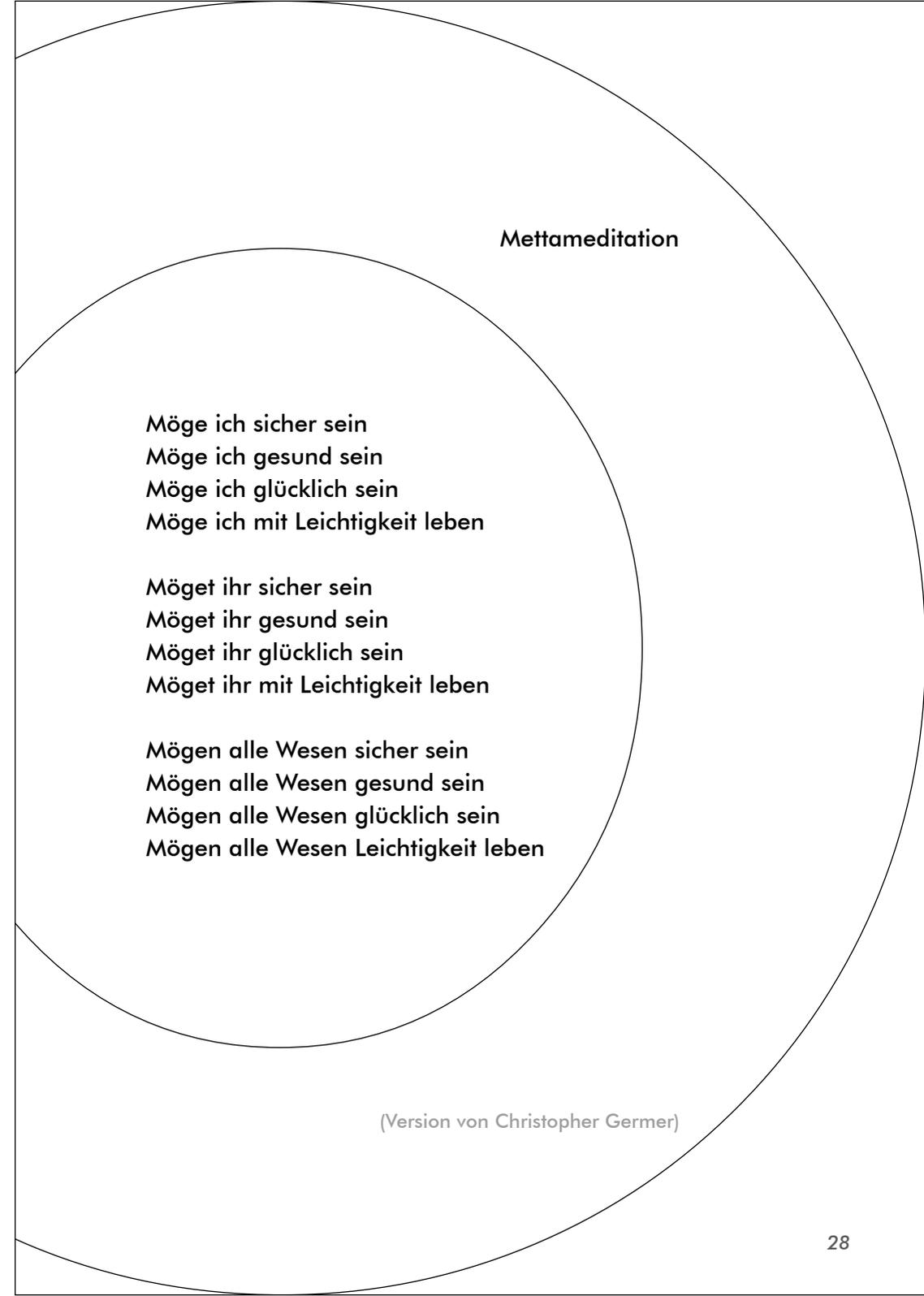
### Mitleid

- ich bin auf mich orientiert
- negative Gefühle lösen Stress aus
- Gefühl der Überforderung
- Fluchttendenz

### Mitgefühl

- auf den anderen orientiert
- Gefühle von liebender Fürsorge entstehen
- wohltuende Wirkung
- Handlungsfähigkeit

Sie bezieht sich auf eine Hirnuntersuchung von buddhistischen Mönchen, die die Mettameditation üben. Bei ihnen ließ sich feststellen, dass sie auch eine Aktivierung entsprechender Spiegelneuronen erleben, aber damit nicht die entsprechende Schmerzreaktion verbinden. Das erlaubt ihnen, in Kontakt mit dem Gegenüber zu sein und dabei handlungsfähig zu bleiben.



### Mettameditation

Möge ich sicher sein  
 Möge ich gesund sein  
 Möge ich glücklich sein  
 Möge ich mit Leichtigkeit leben

Möget ihr sicher sein  
 Möget ihr gesund sein  
 Möget ihr glücklich sein  
 Möget ihr mit Leichtigkeit leben

Mögen alle Wesen sicher sein  
 Mögen alle Wesen gesund sein  
 Mögen alle Wesen glücklich sein  
 Mögen alle Wesen Leichtigkeit leben

(Version von Christopher Germer)

## Orangentanz



Bewegungsidee mit Audiobeitrag

Das kleinste Wir sind zwei Ich  
und das Dazwischen,  
dass sie verbindet. (...)

Sinn und Kommunikation ist die Energie,  
die unser System trägt. (...)

Wir tauschen Erwartungen aus.  
Jetzt erwarte ich, dass wir die Orange halten.  
Ansonsten das ganze Set an Versprechungen  
und Erwartungen. (...)

Dieses Wir hier ist jetzt wichtig.  
In deinem Du kann ich mich spiegeln  
und mein Ich erleben. (...)

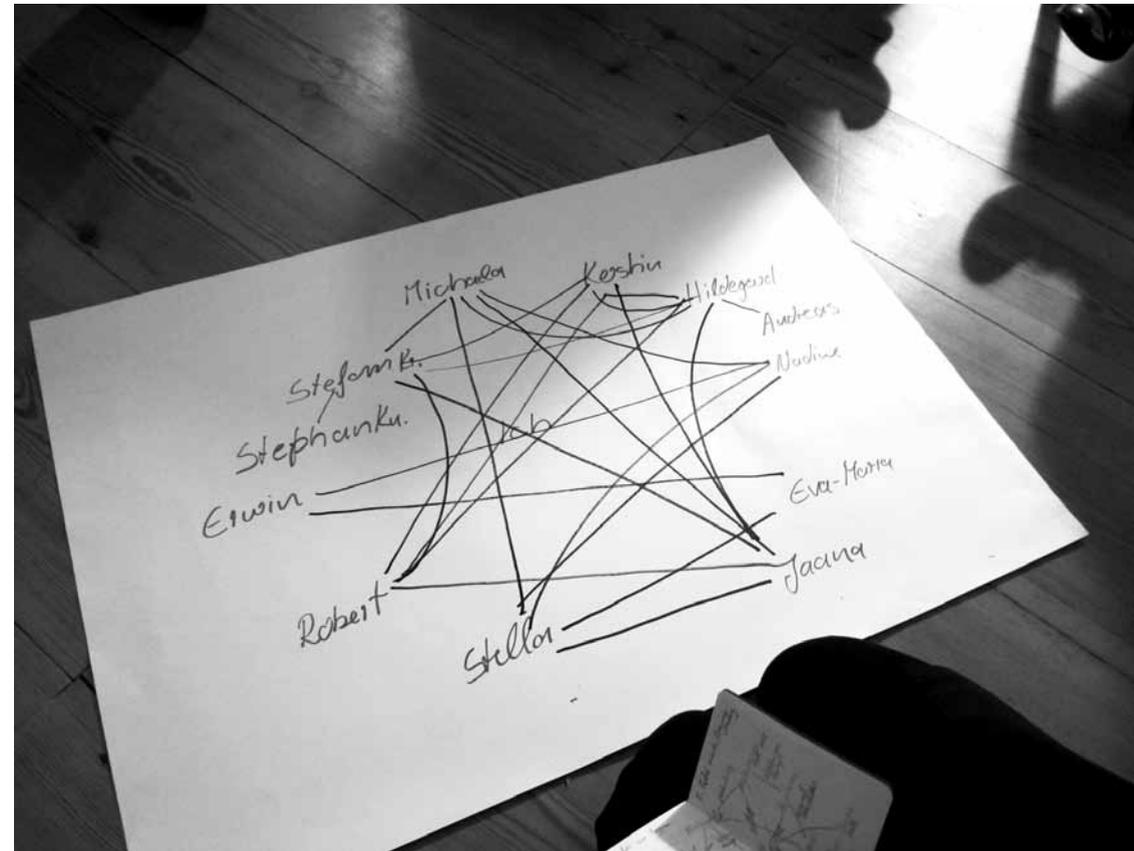
Das Dazwischen entsteht aus der  
aktiven Begegnung mit dem Anderen.  
Ein gestaltbarer Raum. (...)

Durch die Wahrnehmungen anderer Wesen,  
eines anderen Geistes sind wir nicht mehr allein.  
Wir spüren diese anderen Modelle, die uns bereichern,  
die wir weiterentwickeln können. (...)

Wir bewegen uns synchron.  
Die Orange macht das unsichtbare Dazwischen sichtbar.  
Wir sind ein Bild von einem Wir.

# er. an dia | 100 s gg

WER kennt WEN WIE ?



## LERNEN



Ich möchte euch aus meiner langjährigen Lehrertätigkeit 3 Fälle vorstellen, die mir sehr tief in Erinnerung geblieben sind, weil sie auf eine besondere Art und Weise gelernt haben und mich wiederum gelehrt haben, das Lernen ein sich permanent verändernder Prozess ist.

**1. Fall**, männlich, 19 Jahre. Hier ist für mich der Begriff Unmöglichkeit geblieben. Er schaffte es nicht, das schönste Modell zu modellieren, es sah aus wie ein Sack Kartoffeln, was ihn sehr unglücklich machte. Aber die Arbeiten waren faszinierend. Er wohnte auch sehr eigenartig, in Steinbrüchen in einer Höhle mit einem Sack davor. Er bewarb sich dann an der Kunstakademie und gab mir in dem Zusammenhang einen Bewerbungstext, in dem es von Fehlern nur so wimmelte, aber der in sich absolut stimmig war. Ich riet ihm: lass es so, entweder sie verstehen es an der Akademie oder nicht. Und er schaffte es.

**2. Fall**, weiblich, 25 Jahre, winzig, sehr ehrgeizig, mit einem enormen Potential. Sie zeichnete ausschließlich Ornamente. Die anderen Aufgaben erfüllte sie zwar, sie waren jedoch schwach. Aber die Ornamente waren wahnsinnig gut. Sie sollte bei der Prüfung durchfallen, ich bestand jedoch darauf, dass sie durchkommt und weitermacht. Heute ist sie sehr erfolgreich. Sie macht inzwischen ganz andere Dinge, aber damals war dies ihre Notwendigkeit, die ihr zu einem Einstieg verhalf,

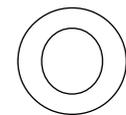
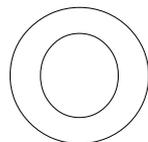
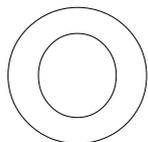
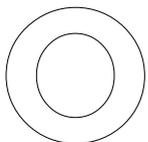
**3. Fall**, weiblich, 75 Jahre alt, nur noch 20% Sehfähigkeit. Sie will malen, weil es sie am Leben hält. Um ihr zu helfen malen zu können, musste ich vollkommen neue Wege finden. Wenn ich ihr die Linien zeige, dann sieht sie sie, wenn ich sie nicht zeige, dann sieht sie sie nicht. Nach einem Prozess des Zeigens und Erkennens sind die Bilder da. Sie ist jetzt 25 Jahre bei mir und die Bilder sind die besten, die sie je gemacht hat.

Mir ist klar geworden, dass ich menschlich durch das Lehren sehr viel lerne. Nicht für meine künstlerische Arbeit, aber für mein Verstehen von Menschen, kann ich mir nichts besseres vorstellen. Erst zu sehen: wer ist mein Gegenüber und dann: wie komme ich mit ihm in Kontakt, ins Gespräch.



Ich empfinde **Lernen als eine Konfrontation mit meiner Hilflosigkeit**, als die Aufforderung neue Wege zu gehen, deswegen möchte ich mit euch eine Übung machen.

Bitte geht zur Lockerung durch den Raum, geht dabei durch das Zentrum des Raumes, wechselt die Richtung, geht wieder durch das Zentrum, oder daran vorbei. Dann bleibt stehen ... Bitte findet euch in einer Schlange zusammen, d.h. einer fasst dem andern auf die Schulter ... versucht euch dann zu bewegen als Schlange ... sprecht jetzt nicht mehr ... die Schlange kommt wieder zur Ruhe und bleibt stehen ... bitte schließt die Augen und nehmt euch zwei Minuten Zeit, den Rücken eures Vordermanns zu ertasten und euch zu merken ... prägt euch jedes Detail ein, alles was euch auffällt, Lage, Form, Oberfläche ... wer meint, er kennt den Rücken, kann die Hände fallen lassen ... die Schlange ist aus Glas und das Glas ist zerbrochen ... mit geschlossenen Augen fallen jetzt alle Scherben durch den Raum ... bewegt euch durch den Raum und bleibt dann stehen. Die Aufgabe ist jetzt, dass die Scherben mit geschlossenen Augen wieder zusammengesetzt werden. Ihr kennt den Rücken der Person vor euch, **den sucht ihr nun nur durch Tasten ...**

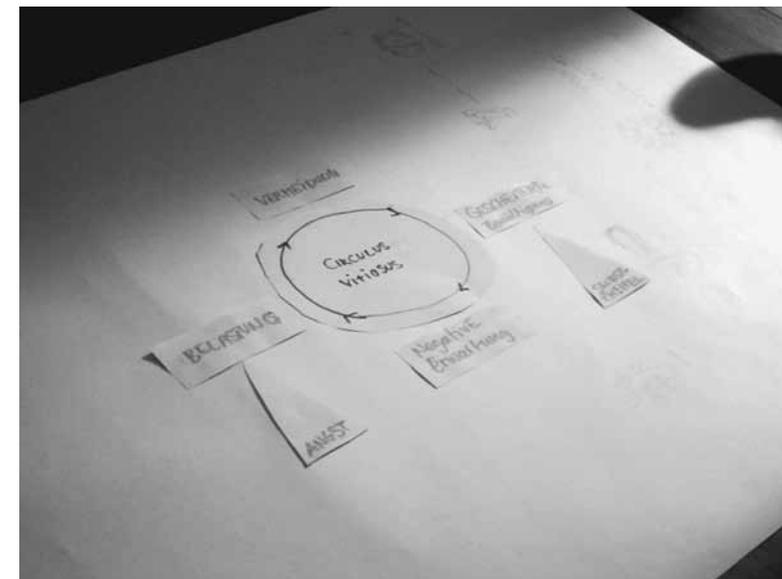
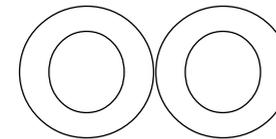
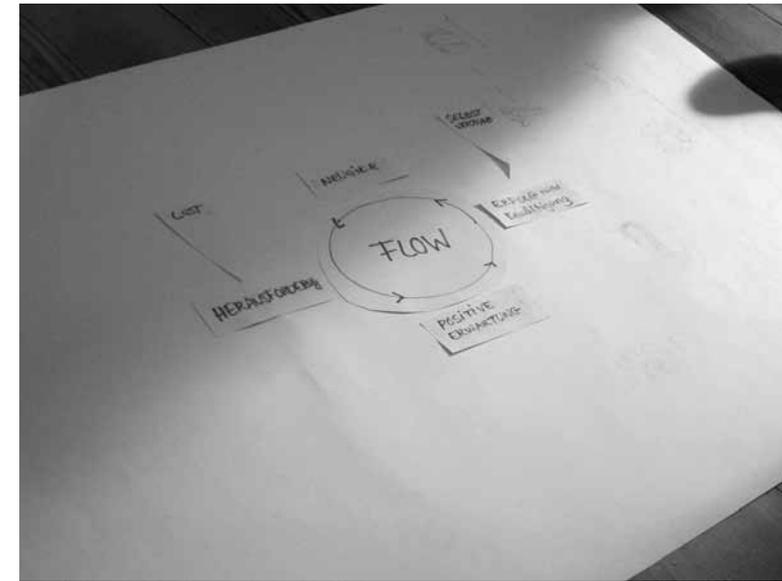


Der Hirnforscher sagt: **das Gehirn ist eine Baustelle und passt sich an das an, was man mit ihm tut.** Dabei entstehen vernetzte Strukturen im Hirn, die zeitlebens veränderbar sind ...

Weiter sagt er: **zum Lernen gehören 3 Dinge: Herz, Hand und Verstand.** Ganz wichtig ist das eigene Tun, die eigene Erfahrung beim Lernen und ein emotionaler Kontext, etwas, das unter die Haut geht. Beim Lernen entsteht dann ein Flow, der ist von folgenden Faktoren geprägt: Neugier, die stellt einen Mensch vor die Herausforderung etwas lösen zu wollen. Im guten Fall hat man dann Erfolg, der einen dazu bringt weiterzumachen. Dadurch wächst Selbstvertrauen.

Wenn man jedoch in negativen Systemen lernt, z.B. mit Bestrafung, dann kehrt sich dieses System um zu einem `Circulus virtuosus`.

Aus Neugier wird dann Vermeidung, die Herausforderung wird zu einer Belastung, die positive Erwartung wird zu Versagensängsten und aus der erfolgreichen Bewältigung wird eine gescheiterte. Dann kehrt sich auch die Lust, die im Positiven wächst, um zu Angst und zu Selbstzweifeln. Diese Verknüpfung mache ich dann ein Leben lang, was die entsprechenden Vernetzungen im Hirn wachsen lässt. Es ist nicht einfach dies umzukehren. Für Lehrende ist es wichtig, um diese Systemzusammenhänge zu wissen: ich brauche eine gute Umgebung, ich muss emotionale Gelegenheiten schaffen, damit dieses Prinzip ein erfolgreiches Lernen und bei jungen Menschen gestärkte Persönlichkeiten entwickelt. Die eigene Erfahrung, das Tun, der Körper ist beim Lernen wichtig und das `Betriebsklima`, die Umgebung und der Geist, in dem gelernt wird. Je positiver dieser angelegt ist, desto eher kann man Menschen be-geist-ern in diesen Lernflow zu kommen. D.h. der Geist bestimmt die Erfahrung und aus diesem heraus entwickeln sich die Erfahrungen, die man im Leben hat.



## „Ein Plädoyer für das mit Leib und Seele lernen...“

Habt ihr als Kinder gerne gelernt? Ich habe es geliebt. Morgens um sechs Uhr bin ich aufgestanden, weil ich es kaum erwarten konnte in meinen Schulbüchern weiter zu lernen. Ich habe mit „Leib und Seele“ gelernt! Mit meinen Schulfreunden haben wir Stadt-Land-Fluss gespielt und dabei lauthals lachend gelernt. Aber mit den Anweisungen meiner Lehrer verging mir die Freude am Lernen sehr schnell. „Seid still und hört zu!“ war die Divise. Da gab's nichts mehr zu lachen. Es sollte ja schließlich ganz ernsthaft gelernt werden. Ging es Euch auch so? Habt ihr Euch nicht auch schon oft gefragt wie wir am besten lernen können? Wie wir am besten gemeinsam lernen können?

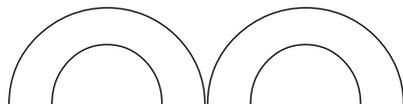
Mit „Leib und Seele“ zu lernen, war in meiner Schule schlichtweg verboten. Lernen hatte doch nichts mit dem Körper oder mit Gefühlen zu tun. Forschungen von Neurobiologen wie Gerald Hüther widersprechen dieser Vorstellung: er sagt Lernen ist eine ganzkörperliche Erfahrung und benötigt Gefühle wie das der Begeisterung um sich in unseren Gehirnwindungen wirklich einzuprägen. Denn immer wenn wir begeistert lernen, werden Nervenzellen des emotionalen Gehirnzentrums eingeschaltet. Je öfter wir diese aktivieren, um so mehr werden gewisse Verknüpfungen im Gehirn gefestigt und zu Straßennetze ausgebaut. Diese Netze werden bei neuen Herausforderungen wieder aktiviert und kreativ umgesetzt. Ich würde nun gerne mit Euch ein Experiment ausprobieren und möchte Euch bitten aufzustehen und zu klatschen (...) und nun rhythmisch, wie zum Takt einer Musik...

Danke!

Was habt ihr empfunden mit anderen zusammen das Klatschen rhythmisch zu gestalten?

Wann wart ihr zuletzt so richtig begeistert? Heute? Gestern? Vor einer Woche? Ich war letzte Woche so richtig begeistert, als ich auf einem Workshop in Essen war. Dort ging es um „gelingende Kooperationen“. Wir haben dort viel voneinander gelernt... von Bürgern aus dem Ruhrpott, Soziologen, Historikern, Politologen, Juristen, Kulturwissenschaftler, Künstlern... Zusammen haben wir bei der zeitgleich stattfindenden Ruhrtriennale Opern (Cage's Europeras 1+2) Tanzstücke (De Kersmaeker's Cesena) und Theaterstücke (Jerome Bel's Disabled Theatre) besucht. Wir haben mit „Leib und Seele“ geklatscht. Wir haben dort auch mit Regisseuren gesprochen wie mit Heiner Goebbels. Wir wollten von der künstlerischen Zusammenarbeit vor und hinter der Bühne lernen. Oder mit der Leiterin der Ruhrtriennale Marietta Piekenbach, wir wollten erfahren wie sich eine Produktion in einem etablierten Theaterhaus unterscheidet von einer regionalen Produktion mit einem dynamischen Team. Wir haben uns dabei gefragt, ob wir solche künstlerische Kooperationsmodelle auf globale Kontexte übertragen können, wie z.B. auf die Rio+20 Konferenz oder auf globale Umweltschutzprojekte. Wir waren von einigen Kooperationsansätzen sehr überrascht. Was den Workshop für mich ganz besonders machte war die Wertschätzung, die alle für unsere gemeinsame Lernerfahrung zum Ausdruck gebracht haben.

Als Kind habe ich sehr früh meine Begeisterung fürs Lernen verloren. Aber das gemeinsame Lernen, das ich beim Workshop oder auch bei Eranus erfahre, haben meine Leidenschaft fürs Lernen wieder entfacht. Wo steht ihr mit dieser Erfahrung? Für diesen ERANUS-Abend wäre mein Vorschlag uns später darüber zu unterhalten, wie wir unsere eigenen künstlerischen Lern- und Kooperationserfahrungen mit „Leib und Seele“ in globalere Kooperationskontexte hinaustragen könnten...



**Lernen ohne Leib und Seele geht gar nicht.** Aber es geht ohne Begeisterung, nämlich in dem Moment der Überraschung. Ich möchte auf zwei Dinge hinaus: Das eine hat mit Urteil und Vorurteil zu tun und das andere mit Bewusstsein und auch mit Raum und Erfahrung. Die Brille mit der wir etwas eingeschränkt angehen hat Humberto Maturana in seinem Buch „Baum der Erkenntnis“ so bezeichnet: wir sind strukturfeterminiert. Das bedeutet unser Leib, unser Körper entwickelt sich im Laufe unseres Lebens durch Interaktionen mit unserer Umwelt zu dem, was er ist. Auf dieser Grundlage nehmen wir wahr und wir können folglich ohne diese Grundlage gar nicht wahrnehmen. Wir müssen uns erstmal in neue Erfahrungsräume begeben, um neue Wahrnehmungen machen zu können. Ohne Erfahrungen ist Lernen nicht möglich, da es auch an Emotionen gekoppelt ist. Es ist ein Wechselspiel aus Emotionen, Erfahrung, Wahrnehmung und Bewusstsein. Das Bewusstsein kommt ins Spiel, wenn wir (als Lehrende) bewusst Räume schaffen, um Erfahrungen zu ermöglichen. In einem Test wurde untersucht, welche Emotionen im Gehirn durch bestimmte Attraktoren ausgelöst werden. Dabei wurde festgestellt, dass das Hirn 0,2 Millisekunden bevor eine körperliche Empfindung eintritt, schon in der entsprechenden Region aktiv wird. D.H. unser gesamtes System nimmt Dinge schon vorweg wahr. Dazu eine Geschichte: Vor einigen Jahren war ich abends in der Sommerküche -in der auch Mäuse wohnten- und hatte noch Hunger. Ich griff nach einer Chipstüte, die sich in dem Moment bewegte. Ich erschrak stärker als gewöhnlich. Mein System hatte die gewohnte Handlung, wie es sich anfühlt eine Chipstüte zu nehmen und hineinzugreifen schon vorweggenommen, als plötzlich etwas Neues, Überraschendes passierte. Aus der Pädagogik kommt die These: Lernen passiert bei Diskrepanzerfahrung, wenn etwas anders ist, als dass man es erwartet. Im Zusammenhang damit finde ich die Frage interessant: wiewiel von dem, was wir wahrnehmen ist bewusst? und: findet Denken nicht auf anderen Ebenen statt? Deswegen versuche ich beim Unterrichten immer Erfahrungsräume mit den Inhalten zu verbinden und Möglichkeiten zu schaffen, in denen die

Menschen überrascht werden, um ihre Strukturdeterminiertheit zu verlassen. Ganz wichtig ist dabei vom Sitzen und Reden ins Handeln zu kommen.

Dazu noch eine **Geschichte vom blinden Fleck**. Unser Gehirn erfindet ständig etwas dazu, weil unser Körper so gebaut ist, dass da, wo der Sehnerv in das Gehirn führt, unser Gesichtsfeld schwarz ist. Wir sehen zwar ein komplettes Bild, aber in Wirklichkeit fehlt etwas, das das Hirn dazu tut, ohne dass wir es merken. D.h. unser Hirn erschafft eine Realität, die wir gar nicht sehen. Ich bin also der Gestalter meiner Realität und wir sind die Gestalter unserer Realität. Und um das zu verstehen, muss ich die Erfahrung auch machen. Dazu gibt es eine kleine Übung: schließe ein Auge, nimm den Daumen auf Nasenhöhe etwa 40cm vor das Auge und schaue dann auf den Hintergrund des Daumens, so dass dieser etwas unscharf ist. Bewege dann den Daumen vor deinem Gesichtsfeld ein wenig hin und her und irgendwann verschwindet die Daumenkuppe ...



Lernen habe ich für mich so definiert, dass es ein **aktiv schöpferisches Konstruieren von Kontextbezügen** ist; dass wir aktiv unsere Sinneswahrnehmung entgegenbringen. Es ist also etwas mehrfach Aktives dabei. Was wir als Wirklichkeit erfahren ist immer etwas, das wir schöpferisch aus uns entnehmen und dann der Wirklichkeit entgegenbringen. Dann wird auch klar, dass die Wirklichkeit permanent etwas Neues sein kann. Wir merken es zum Glück nicht, sonst kämen wir nicht durch den Alltag. Wir unterlassen es, der Welt ständig etwas Neues entgegenzubringen, da es sonst zu verwirrend wäre. Es gibt Menschen, die machen dies, aber die kommen mit der Wirklichkeit kaum noch zurecht. Wenn wir das künstlerisch betrachten, dann ist klar, dass wir das ständig tun müssen. Letzendlich sind wir auch menschheitlich in der Not, oder andersherum in der Lage, dies tun zu müssen, damit sich der ganze Kosmos weiterentwickeln kann. Da ist für mich der zentrale Begriff die Intuition. Wenn wir Lernen als etwas verstehen, was mit Leere zu tun hat, und nicht mit weitergeben. Lernen trägt immer einen Forschungsaspekt in sich, d.h. dass wir immer den Teil der Wirklichkeit entdecken müssen, den bisher noch kein anderer wahrgenommen hat. Lernen ist also nicht der 'Nürnberger Trichter': wir haben das Wissen und dort kommt es hinein, sondern umgekehrt: die Leere macht uns zum Empfänger von Intuitionen. Sie ermöglicht es uns überhaupt etwas zu lernen. Ich selbst war ein Lernverweigerer und habe die Zeit genutzt, die Welt zu studieren, ein kompletter Autodidakt und das ist für mich eine Voraussetzung dafür, wie ich heute lehre. Die Studierenden dahin zu führen, mit ihnen zu warten, wo eine Frage ist und ihnen helfen, einen Intuitionsraum zu öffnen. Aber wo kommt Intuition eigentlich her? Sie kommt nicht aus der Vergangenheit, also muss sie aus der Zukunft kommen. Was ermöglicht überhaupt Kreativität? Dafür ist ein weiterer zentraler Begriff das Schlafen. Ich habe nur Ideen, indem ich schlafe. Ich lege mich ins Bett, wache morgens auf und dann ist was Neues da. Das müssen wir aber auch im Alltag können, wir müssen auch im Wachbewusstsein schlafen können und wir müssen vor allem permanent miteinander schlafen können, d.h. uns in einen Zustand zu begeben, wo etwas hinein kommt, was vorher nicht da war. Dazu möchte ich mit euch eine Übung machen: Bildet Gruppen mit immer 4 Personen, nehmt zusammen ein Blatt Papier, jeder hat einen Stift, setzt euch an den 4 Seiten des Blattes gegenüber. Aufgabe ist:

zieht eine Linie über das Papier zur gegenüberliegenden Seite, die Linien sollen sich nicht kreuzen.

Lösung ist: zwei gegenüber Sitzende ziehen ihre (parallelen) Linien, drehen dann das Blatt um und die beiden anderen ziehen ihre Linien. Ein Blatt Papier ist kein zweidimensionales Phänomen und diese Aufgabe ist zweidimensional nicht lösbar. Sie ist in dem Moment lösbar, wenn man bemerkt, dass ein Blatt Papier ein Raumobjekt ist. In dem Moment, wo ein Problem auf der Ebene, auf der es gestellt wird nicht mehr lösbar ist, wird Intuition notwendig. Wir versuchen ständig Probleme zu lösen in einer Dimension, die wir für gültig halten. Intuition und Kreativität ist dann notwendig, wenn es einfach nicht mehr lösbar ist und wenn wir verstehen, dass hinter einer Dimension die nächste Dimension kommt. Nach der zweiten kommt die dritte. Wenn es in der dritten nicht lösbar ist, müssen wir die Zeit dazu nehmen, wenn es dort nicht lösbar ist, dann müssen wir in die nächste gehen. Die Quantenphysik versucht uns klar zu machen, dass hinter allem immer noch tiefere Dimensionen stehen, auf denen es immer Verbindungslinien gibt. Wenn wir z.B. meinen, es gibt nur die Wasseroberfläche, dann gibt es keine Verbindung zwischen den Seerosen. Aber wenn wir verstehen, dass diese nach unten strebende Wurzeln haben, sind diese selbstverständlich miteinander verbunden. Das ist beim Lehren und auch in der Therapie die Herausforderung: **die Menschen zu lehren, nicht auf der Ebene zu bleiben, auf der sie bislang immer gedacht haben.** Das heißt auch: es gibt immer Lösungen, aber auf einer ganz anderen Ebene. Was wir als Wirklichkeit verstehen ist nur eine Vereinbarung, die es uns ermöglicht auf einer Ebene zu bleiben, aber dann kommen wir an Probleme, wo plötzlich nichts mehr geht. An diesem Punkt müssen wir dann die Ebenen wechseln.



Begeisterung ist die Gießkanne mit dem Dünger für Wachstums- und Reorganisationsprozesse in unserem Hirn. Wir lernen nur das, was für uns wichtig ist.\*S.92

Im Gehirn eines kreativen Menschen werden gleichzeitig mehr und entfernter voneinander liegende Netzwerke aktiviert. Hirntechnisch können **kreative Lösungen** also nur dann gefunden werden, wenn es einem Menschen gelingt, **sehr viele, sehr verschiedene und bisher voneinander getrennt abgelegte Wissens- und Gedächtnisinhalte gleichzeitig wachzurufen und neu miteinander zu verknüpfen**. Für menschliche **Gemeinschaften** heißt das, dass sie um ihre Potentiale entfalten und sich weiterentwickeln zu können, auf **Bewegungen und Austausch mit anderen Gemeinschaften** angewiesen sind. S.179\*

Die wirklich **kreativen Einfälle** kommen dann, wenn es uns gelingt, unser Gehirn **ohne Druck und ohne gezielte Anstrengung** zu benutzen.

Konrad Lorenz: Auch der singende Vogel erreicht dann seine künstlerische Höchstleistung (die kompliziert gebautesten Lieder), wenn er in einer gewissen seelischen Gleichgewichtslage in rein spielerischer Weise dichtend vor sich hin singt. Nicht wenn der Vogel einen Gegner ansingt oder vor dem Weibchen balzt. S.129\*

Und immer dann, wenn man sich so richtig für etwas begeistert, wenn es einem **unter die Haut** geht und man etwas besonders gut hinbekommen hat, wird im Mittelhirn eine Gruppe von Nervenzellen erregt. Die schütten dann an den Enden ihrer langen Fortsätze einen Cocktail neuroplastischer Botenstoffe aus. Zum Leidwesen aller tapferen Pflichterfüller und ordentlichen Funktionierer passiert das nie im Routinebetrieb des Gehirns, wenn man all das abarbeitet, was anliegt, sondern nur in diesem wunderbaren **Zustand der Begeisterung**.\*S.93

## Lernen

von einer Ressourcenausnutzungskultur zu einer Potentialentfaltungskultur

individualisierte **Potentiale**ntfaltungsgemeinschaften **ähneln dem menschlichen Gehirn**:  
- sie lernen durch **Versuch und Irrtum**  
- sie entwickeln **flache, stark vernetzte Strukturen**  
- sie **sammeln Erfahrungen** und **passen ihre innere Organisation** immer wieder neu **an sich ändernde Rahmenbedingungen** an  
- **durch sich selbstoptimierende kommunikative Vernetzungen** auf und zwischen den verschiedenen Organisationsebenen gelingt es ihnen rasch, **effizient und umsichtig, nachhaltig auf neue Herausforderungen zu reagieren**. S. 178\*

nach Maria Montessori (1870 - 1952) ist Lernen höchst individuell, sensible Phasen: für etwas empfänglich sein. Polarisierung der Aufmerksamkeit: von etwas gefesselt werden

Verbundenheit und Nähe **in der Gemeinschaft mit anderen**

Wachstum, Autonomie, Freiheit **über sich hinauswachsen können** S.107\*

\* Gerald Hüther, Was wir sind und was wir sein könnten

Bilder auf den Rücken gehalten, für die Sprechende selber nicht sichtbar. Sie beschreibt die Bilder aus der Erinnerung, nicht wissend, ob sich Beschreibung und Bild decken.

Es könnte fast abstrakt sein, ein ungewöhnlicher Standort, Felder, aber auch ein Haus, Gras, fehlende Tiefe.

Reflektion, Schnitt, Spiegelung, ich sehe auch Schrift, Papier, Brüche, Undurchschaubarkeit, Hintereinander, Menge.

Materialien, Holz, Farbigkeiten rot weiss, ein merkwürdiges Objekt hängt, eine Wand, Holz, der Stuhl ist erkennbar, ein unscharfer Vordergrund mit Blumen.



Zwei Figuren, Vordergrund, Hintergrund, Schärfe, Unschärfe, sie haben etwas miteinander zu tun.



Es ist nicht eine Person, es sind wohl zwei Personen, alte Haut, Ähnlichkeit, Rührung, Verwandtschaft, Nähe.



Die Bahn kreuzt ein ziemlich weit entferntes, darunter liegendes Gebiet, es ist eine Collage, es könnte aber auch Wirklichkeit sein, es ist nicht von mir.

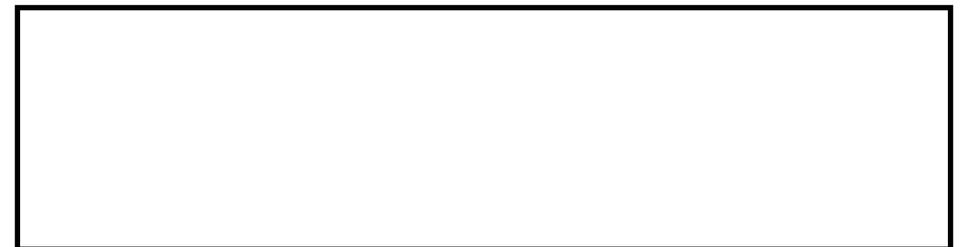
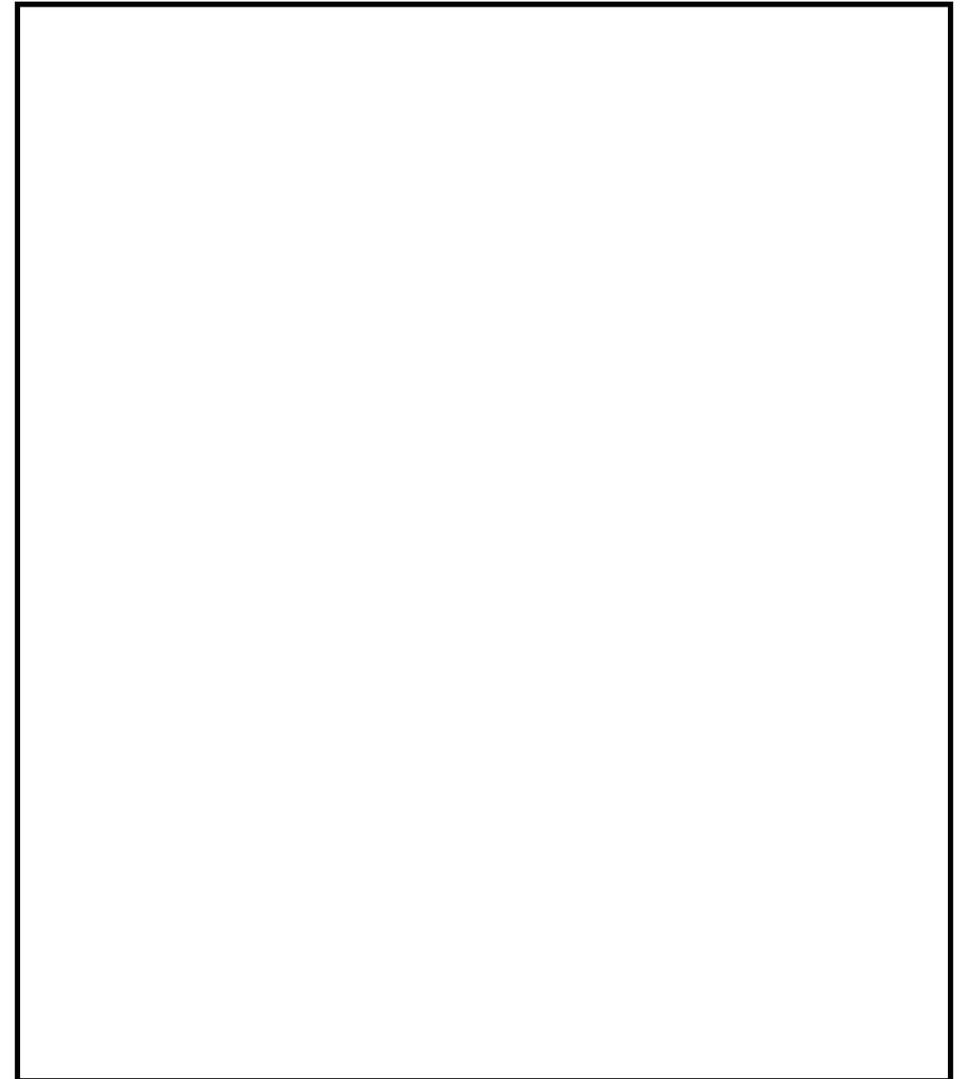




Eine Aufgabe, ihr habt eine Minute Zeit.

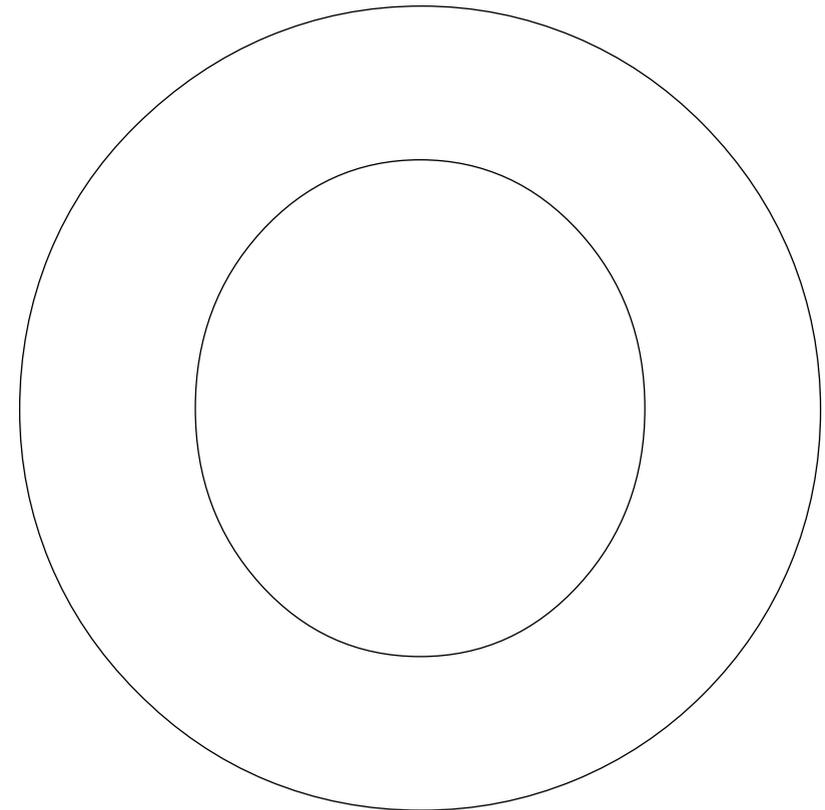
Hier ist für jeden ein Blatt mit zwei Rahmen. In den unteren Rahmen schreibt ihr bitte das Wort Haus und in den oberen zeichnet ihr ein Haus.

Ich wurde vor kurzem mit der Frage konfrontiert, was ist ein Lehrbuch? In Dessau wurde 1774 von Johann Bernhard Basedow das sogenannte Elementarwerk, eines der ersten bebilderten deutschen Lehrbücher eingeführt. Es ist eine Art Almanach mit Stichen von Daniel Chodowiecki, 96 Bildtafeln oft mehrfach unterteilt. Es wurde ein Konvolut von Bildern für Kinder geschaffen, mit denen sie die Welt begreifen sollten. Mich fasziniert bei diesem Herangehen von Lehren und Lernen das Phänomen des Umgangs mit Bildern. Kinder sehen sich Bilderbücher immer wieder an, bis zu 50 Mal und mehr dasselbe Bild. Das brachte mich auf die Frage: warum zeichnen Kinder sehr früh schon ein Haus und warum sehen sich diese Häuser relativ ähnlich, obwohl die Häuser ihrer Umwelt sehr unterschiedlich sind. Man sieht sofort, es ist ein tradiertes Bild von Haus, dass sie auch voneinander abzeichnen. Für das Lehrbuch hat Chodowiecki versucht exemplarische Bilder zu schaffen, über die wir lernen sollen, bzw. mit denen gelehrt wird, die jeder in gleicher Weise lesen soll. Ich habe dazu keine künstlerische Wertung, aber ich schaue mir diese Bilder sehr gerne an.



Ich möchte ein Phänomen mit euch anschauen. Dazu ist es nötig, zunächst einmal wegzunehmen, was in der Mitte liegt, zwischen uns. (leert die Mitte und stellt stattdessen eine Lilie als Platzhalter in die Mitte) Das Phänomen taucht in meiner Praxis als Lehrende und Lernende in den letzten zwei, drei Jahren verstärkt auf. Ich frage mich, ob das nur bei so ist, was ich jedoch nicht glaube. Es scheint mir eher ein Zeitphänomen zu sein. Nämlich: wir können jetzt mehr und mehr Lernsituationen erleben, wo etwas geschieht, ähnlich wie heute abend: wo Menschen sich ohne Zwang zusammenfinden, wo es keine Trennung mehr gibt, zwischen denen, die einen Input geben und denen die rezipieren und wo noch eine Reihe anderer, besonderer Prozesse stattfinden, die zusammen dahin führen, dass **etwas Neues entsteht aus dem Raum zwischen den Menschen**. Dieses Neue ist nicht identisch mit irgend jemandem, der daran mitwirkt. Dieses Neue wird von jedem von uns mit ermöglicht und mit gehalten und mit hervorgebracht. Es ist aber etwas, das seine eigene Kraft und seine eigene Wirklichkeit in sich selber trägt und was von einer Qualität sein kann, die wir als durch und durch neu erfahren können. Mein Eindruck ist, dass jetzt mehr und mehr solche Lernsituationen entstehen, wo es überhaupt nicht darauf ankommt irgendetwas zu rekapitulieren oder zu referieren sondern wo es „nur“ darauf ankommt, einen Raum oder Rahmen zu schaffen, ohne ihn zu besetzen. Auch die verantwortliche Person, die wir traditionell den Lehrer oder die Lehrerin nennen, darf diesen Raum natürlich nicht besetzen. Ein sehr spannender Raum, für den diese Blume -die hier in der Mitte steht- nur eine Platzhalterin ist. In der Mitte dieses Raumes ist eine Leere von der Art, aus der alles entstehen kann. In diesen Lern- und Lehrsituationen geschieht dann noch etwas sehr Spannendes, was auch eine zutiefst politische Situation hat. Wenn es geschieht, spüren wir, dass die Anwesenden alle zusammen zu einer Art Gefäß werden, aus dem etwas in Erscheinung tritt, was sonst sich nicht zeigen könnte, dann kann das nur gehen, wenn alle Beteiligten auch wirklich präsent sind und verbunden mit dem, was sie einmalig mit sich bringen, so wie wir es heute abend auch erleben in der ganzen Vielfalt dessen. Und gleichzeitig entsteht eine neue Qualität von Gemeinschaft, nämlich eine Gemeinschaft, die kein Kollektiv

mehr ist, sondern eine ganz bewusste, eine durch und durch individualisierte Gemeinschaft. Ich beschreibe jetzt nicht genau die Situation, die wir hier haben, sondern eine Situation, die manche von euch vielleicht ähnlich erleben, wie ich es tue. Mein Eindruck ist, dass die Zeitkonstellation, in der wir uns im Augenblick befinden, wo ganz viele von uns in einem Meer von Fragen leben, dass diese Zeitsituation dazu angetan ist, diese neue Dimension von Lernen zu erfahren. Und wenn wir es einmal verstanden haben, was aus diesem Nichts in der Mitte ermöglicht wird, dass wir es als unsere Aufgabe betrachten – und das tue ich mehr und mehr als Lehrende- einfach nur solche Räume zu schaffen, wo ein solcher Prozess stattfinden kann, der von niemandem sich manipulieren lässt (sobald du beginnst zu manipulieren, kracht es in sich zusammen) und der eine Landebahn wird für Dinge, die noch nicht in der Welt sind.

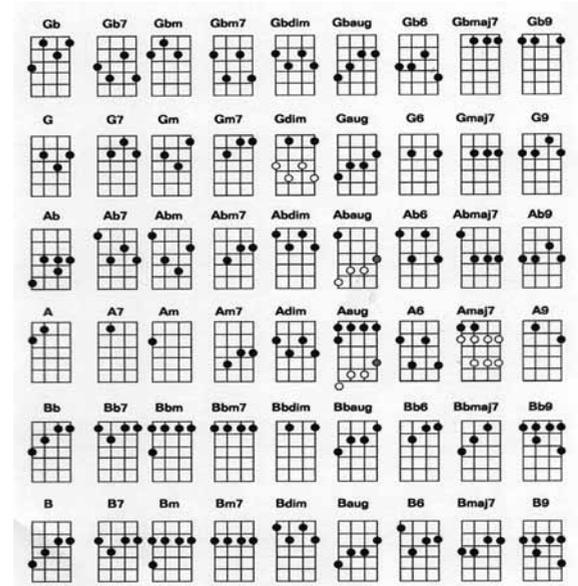




ukulele small and forceful, brave and peaceful  
 you can play the ukulele too it is painfully simple  
 play your ukulele badly, play your ukulele loudly  
 ukulele banish evil  
 ukulele save the people  
 ukulele gleaming golden on the top of every steeple  
 lizzie borden took an axe, and gave her father forty whacks  
 then gave her mother forty-one, and left a tragic puzzle  
 if only they had given her an instrument, those puritans  
 had lost the plot completely  
**see what happens when you muzzle a person's creativity  
 and do not let them sing and scream**  
 and nowadays it's worse 'cause kids have automatic handguns  
 it takes about an hour to learn how to play the ukulele  
 about same to teach someone to build a standard pipe bomb  
 you do the math  
 ukulele, thing of wonder  
 ukulele, wand of thunder  
 you can play the ukulele, too, in london and down under  
 play your ukulele naked  
 and if anybody tries to steal your ukulele, let them take it  
 you may think my approach is simple-minded and naïve  
 like if you want to save the world then why not quit and feed the hungry  
 but people for millennia have needed music to survive  
 and that's why i've promised john that i will not feel guilty  
 so play your favorite beatles' song  
 and make the subway fall in love  
 they're only \$19.95, that's not a lot of money  
 play until the sun comes up and play until your fingers suffer  
 play LCD soundsystem songs on your ukulele  
 quit the bitching on your blog  
 and stop pretending art is hard  
 just limit yourself to three chords and do not practice daily  
 you'll minimize some stranger's sadness with a piece of wood and plastic  
 holy fuck it's so fantastic, playing ukulele  
 eat your homework with a fork  
 and do your fruit loops in the dark  
 bring your etch-a-sketch to work  
 your will to live, your urge to cry  
 remember we're all going to die  
**so PLAY YOUR UKULELE**

Auszüge aus Ukulele Anthem von Amanda Palmer.  
 Hören und Mitsingen: <http://music.amandapalmer.net/track/ukulele-anthem>

Mit dem Song setzte Amanda Palmer ihre Freiheit und die Emanzipation von ihrer Plattenfirma durch, nachdem sie es nach zwei Jahren zäher Verhandlungen schaffte, ihre Verträge aufzulösen. Sie vertreibt nun über das Internet und finanziert mittels Crowdfunding.

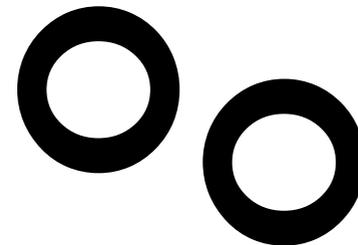
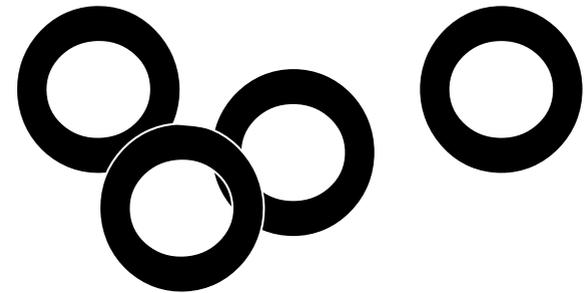


**Nancy Spungen:** Im Oktober 1978 fand man sie erstochen im Bad von Zimmer 100 des Chelsea Hotels in New York City auf. Sid Vicious wurde daraufhin wegen Mordverdachts festgenommen  
**Sid Vicious:** war der Bassist der Band Sex Pistols. Nach seiner Gefängnisstrafe setzte er sich bei der Feier seiner Freilassung eine Überdosis und starb im gleichen Apartment wie Nancy Spungen  
**Lizzie Borden:** Einer der bekanntesten Morde der amerikanischen Geschichte wurde am 4. August 1892 verübt.  
**Nick Drake:** Bevor er mit 26 Jahren an einer Überdosis Antidepressiva starb, nahm er drei heute als legendär bezeichnete Musikalben auf.  
**Rebecca Black:** erlangte 2011 im Alter von 13 Jahren Bekanntheit durch die Veröffentlichung des Pop-Songs Friday auf der Videoplattform YouTube.  
**John Lennon:** Am 8. Dezember 1980 wurde John Lennon von dem geistig verwirrten Attentäter Mark David Chapman in New York erschossen.

# er. an dial | o o s g



Vor Beginn der Wandertour stellen  
sich alle Teilnehmenden in einen  
räumlichen Bezug zueinander:  
nach geografischer Herkunft.  
nach gefühltem Alter  
nach geschätztem Alter...



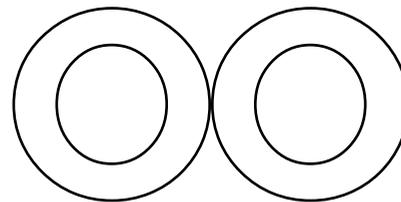
## WANDERN



### Gugelhupf-Sandkuchen

- 500 g Butter
- 400 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 8 Eier, jedes Ei einzeln ca. 5 Minuten lang unterrühren
- 1 Prise Salz
- 250 g Mehl
- 250 g Maisstärke
- 1 gestrichener Teelöffel Backpulver
- 1 guter Schuss Rum
- abgeriebene unbehandelte Zitronenschale

80-100 Minuten Backzeit  
 Heißluft 160-170 Grad, nicht vorgeheizt  
 Ober-Unterhitze 175-200 Grad, vorgeheizt  
 Nach Belieben den kalten, aus der Form genommenen Kuchen mit Puderzucker bestreuen.



### Frottagen auf dem Weg ...





**Baumkreis**

### **Singen**

Oh du gamla, oh du gamla moder  
oh du gamla moder jord  
Var har du varit den hela hela langa natten  
oh lie her lie her

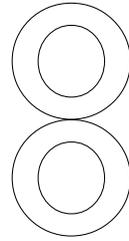
Oh du gamla, oh du gamla moder  
oh du gamla moder jord  
Var hvil du vare den hela hela langa natten  
oh lie her lie her

Oh du alte Mutter Erde,  
wo warst du gewesen in der langen langen Nacht  
Oh, ich war immer hier.  
Oh du alte Mutter Erde,  
wo warst du gewesen in der langen langen Nacht  
Oh, ich werde immer hier sein.

### **gegenseitige Massage auf der Brücke ...**



mit verbundenen Bäumen sich verbinden ...



Jedes der im Laub verborgenen Eier ist nummeriert und mit einem Satz aus dem unten stehendem Gedicht beschriftet. Der Reihe nach liest jeder vor, was auf seinem Ei steht. Das Gedicht setzt sich wieder zusammen.



### Linguistik

Du mußt mit dem Obstbaum reden.

Erfinde eine neue Sprache,

die Kirschblütensprache,

Apfelblütensprache,

rosa und weiße Worte,  
die der Wind lautlos davonträgt.

Vertraue dich dem Obstbaum an  
wenn dir ein Unrecht geschieht.

Lerne zu schweigen

in der rosa  
und weißen Sprache.

Hilde Domin



Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden,  
dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,  
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin  
und dass alles, was geschieht, richtig ist -  
von da an konnte ich ruhig sein.  
Heute weiß ich: Das nennt man ‚VERTRAUEN‘.

Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen,  
daß emotionaler Schmerz und Leid  
nur Warnung für mich sind,  
gegen meine eigene Wahrheit zu leben.  
Heute weiß ich, das nennt man ‚AUTENTHISCH-SEIN‘.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört,  
mich nach einem anderen Leben zu sehnen  
und konnte sehen, daß alles um mich herum  
eine Aufforderung zum Wachsen war.  
Heute weiß ich, das nennt man ‚REIFE‘.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört,  
mich meiner freien Zeit zu berauben  
und ich habe aufgehört,  
weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.  
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude bereitet,  
was ich liebe und mein Herz zum Lachen bringt,  
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.  
Heute weiß ich, das nennt man ‚EHRlichkeit‘.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit,  
was nicht gesund für mich war,  
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen  
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog,  
weg von mir selbst.  
Anfangs nannte ich das ‚GESUNDEN EGOISMUS‘,  
aber heute weiß ich, das ist ‚SELBSTLIEBE‘.

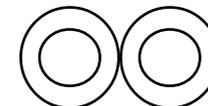
Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört,  
immer recht haben zu wollen,  
so habe ich mich weniger geirrt.  
Heute habe ich erkannt,  
das nennt man ‚DEMUT‘.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert,  
weiter in der Vergangenheit zu leben  
und mich um meine Zukunft zu sorgen.  
Jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick,  
wo ALLES stattfindet.  
So lebe ich heute jeden Tag und nenne es ‚BEWUSSTHEIT‘.

Als ich mich selbst zu lieben begann, da erkannte ich,  
daß mich mein Denken armselig und krank machen kann,  
als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,  
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.  
Diese Verbindung nenne ich heute ‚HERZENSWEISHEIT‘.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,  
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten,  
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander  
und es entstehen neue Welten.  
Heute weiß ich, DAS IST DAS LEBEN!

von Charlie Chaplin zu seinem 70sten Geburtstag



# er. an dia | 1 0 0 s g

## MITEINANDER



Zur Begrüßung liegt auf jedem Sitzplatz eine Tulpe, an die ein Papierstreifen geheftet ist mit der Aufschrift: Transformiere mich zugunsten des Gemeinwohls.

Ich möchte ein kurze Geschichte erzählen:

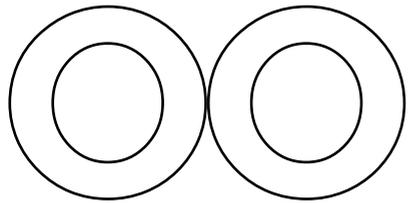
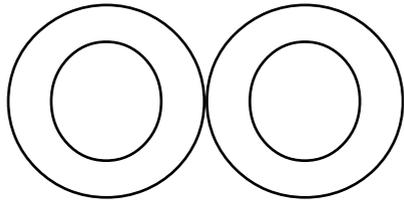
Als ich 12 Jahre alt war war ich Messdiener. Ich ging eines morgens in die Frühmesse, es war Winter, dunkel. Es waren immerhin 5 km die ich zurücklegen musste, das ist für einen kleinen Menschen schon eine ganze Strecke. Und es schneite. Morgens um sechs ist es sehr still sodass man den Schnee hörte. Ich ging durch die Straßen und es war eine Laterne mit Licht und die nächste Laterne erst 200m weiter, vielleicht noch länger vom Gefühl her. Immer wenn ich wieder ins Licht kam schneite es immer noch. Es waren keine Spuren im Schnee zu sehen. Ich ging weiter, noch weiter, nochmal weiter. Plötzlich war ich sehr glücklich und ich hatte das Gefühl ich bin eins mit allem was um mich herum ist. In dem Moment war mir klar, ich wollte irgendwann, wenn ich groß bin, etwas tun, wo ich dieses Gefühl immer wieder erzeugen kann. Und deshalb male ich.

(Besonders natürlich auch Blumen und alles was mit diesem Gefühl zu tun hat.)

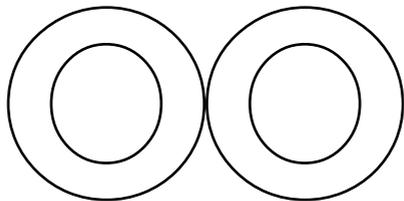
Klangraum

Steht bitte alle auf und stellt euch in einen Kreis. Stellt euch so, dass die Füße schulterbreit stehen. Lasst die Arme hängen wie Pulloverärmel. Fangt an auf den Außenkanten der Füße rundherum zu kreisen, auf den Innenkanten nach vorne und auf den Außenkanten wieder nach hinten. Dann in die andere Richtung. Dann stellt die gesamte Fusssohle wieder auf den Boden und wippt von vorne nach hinten, so dass dabei möglichst viel der Sohle den Boden berührt. Dann fangt an, eure Lippen zu kauen, strengt euch dabei nicht an, kaut locker. Dann geht in den Nasenbereich und kaut die Nasenflügel und den Bereich darum herum. Dann geht zu den Augen und kaut die Augen und die Augenbrauen, dann die Stirn, und die Kopfhaut, den Hinterkopf. Kaut es so, dass ihr von innen heraus den Mundraum öffnet und nach hinten kaut. Lasst das Gähnen kommen, manchmal muss man einfach einen Schluck mehr Luft nehmen. Dann lasst beim Ausatmen einen ganz tiefen Brustton auf A heraus, jeder seinen eigenen. Fühlt, ob es vielleicht am Rücken vibriert, bleibt weich in den Knien. Dann tretet einen Schritt weiter in die Mitte. Fangt wieder mit dem A an und geht dann langsam auf ein O über und werdet von Mal zu Mal ein bisschen höher. Dann kommt in ein freies Tönen und hört den anderen dabei zu.

**Dinge die man alleine kann  
und Dinge,  
die man miteinander tun muss**



Nimm die Hand  
mit der du nicht so gut bist.  
Erbitte dir aus dem Miteinander  
eine zweite Hand,  
mit der du eine der Tätigkeiten  
angehst, zu der die Dinge, die  
in der Mitte liegen, auffordern.  
Sprich dabei nicht.

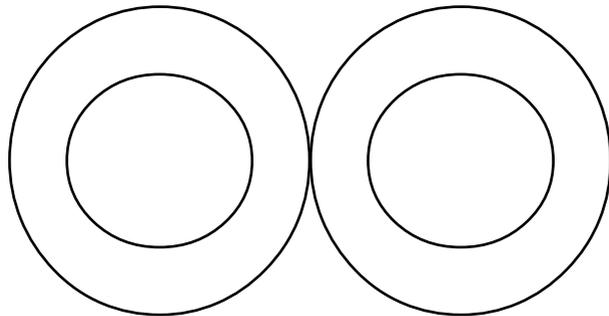


Erklär mir, Liebe

Dein Hut lüftet sich leis; grüßt, schwebt im Wind,  
dein unbedeckter Kopf hat's Wolken angetan,  
dein Herz hat anderswo zu tun,  
dein Mund verleibt sich neue Sprachen ein,  
das Zittergras im Land nimmt überhand,  
Sternblumen bläst der Sommer an und aus,  
von Flocken blind erhebst du dein Gesicht,  
du lachst und weinst und gehst an dir zugrund,  
was soll dir noch geschehen -

Erklär mir, Liebe!

Der Pfau, in feierlichem Staunen, schlägt sein Rad,  
die Taube stellt den Federkragen hoch,  
vom Gurren überfüllt, dehnt sich die Luft,  
der Entrich schreit, vom wilden Honig nimmt  
das ganze Land, auch im gesetzten Park  
hat jedes Beet ein goldner Staub umsäumt.  
Der Fisch errötet, überholt den Schwarm  
und stürzt durch Grotten ins Korallenbett.  
Zur Silbersandmusik tanzt scheu der Skorpion.  
Der Käfer riecht die Herrlichste von weit;  
hätt ich nur seinen Sinn, ich fühlte auch,  
daß Flügel unter ihrem Panzer schimmern,  
und nähm den Weg zum fernen Erdbeerstrauch!



... ein Laienkinderchor  
singt das Ave Maria ...

Erklär mir, Liebe!

Wasser weiß zu reden,  
die Welle nimmt die Welle an der Hand,  
im Weinberg schwillt die Traube, springt und fällt.  
So arglos tritt die Schnecke aus dem Haus!

Ein Stein weiß einen andern zu erweichen!

Erklär mir, Liebe, was ich nicht erklären kann:  
sollt ich die kurze schauerliche Zeit  
nur mit Gedanken Umgang haben und allein  
nichts Liebes kennen und nichts Liebes tun?  
Muß einer denken? Wird er nicht vermißt?

Du sagst: es zählt ein anderer Geist auf ihn...

Erklär mir nichts. Ich seh den Salamander

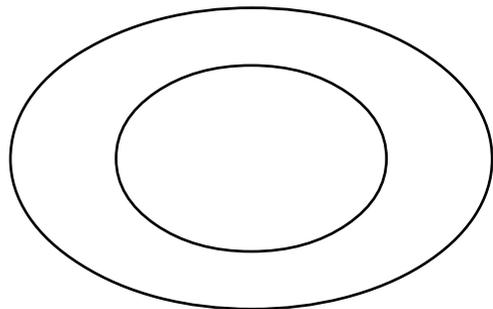
Ingeborg Bachmann

Ich möchte euch ein Erlebnis erzählen, dass ich letzte Woche hatte und dass mich seitdem beschäftigt: ich habe einen Kurs besucht, wir arbeiteten im Schwarzweisslabor. Jedes Vergrößerungsgerät hat ein Glas, das man braucht um die Fotos einzupassen. Man geht immer aus der Dunkelkammer raus und wieder rein um zu sehen. Als ich von draussen wieder reinkam, stellte ich fest dass jemand an meinem Platz war und eine andere Glasplatte verkehrt herum in der Apparatur lag. Ich dachte mir nichts dabei und machte die nächste Vergrößerung. Damit bin ich raus um mit dem Lehrer darüber zu sprechen und ich entdeckte einen seltsamen Fleck auf dem Motiv, dass nicht vom Negativ kommen konnte. Der Lehrer sagte: „Seltsam, den gleichen Fleck habe ich schon vorher bei einer anderen Schülerin gesehen.“ Ich bat ihn mir nicht zu sagen, wer es war.

Er gab mir eine neue Platte und ich setzte meine Arbeit vor. Seitdem hat dieses Erlebnis mich beschäftigt. Und zum Thema miteinander finde ich es ein symptomatisches Beispiel, wie wir miteinander umgehen. Wenn man mal nicht da ist, dann kommt der Nächste und nimmt einem das weg, was man zurückgelassen hat.

Damit es mich nicht noch länger beschäftigt, damit ich es loswerde, habe ich heute das erste Brot meines Lebens gebacken. Das möchte ich heute mit euch teilen, um diese schlechte Erfahrung damit auszulöschen. Ich würde es gerne brechen, weil miteinander für mich vor allem teilen ist und das Brot zu teilen ist ein ganz fundamentales Teilen.

Guten Appetit.



12g Salz

1/4 TL Trockenhefe

450 g Weizenmehl Type 550

350 ml Wasser

Salz und Hefe mit einem Rührlöffel unter das Mehl mischen, alles mit kaltem Wasser anrühren. Der Teig sollte ziemlich feucht sein. Abgedeckt bei Zimmertemperatur etwa 18 Stunden gehen lassen.

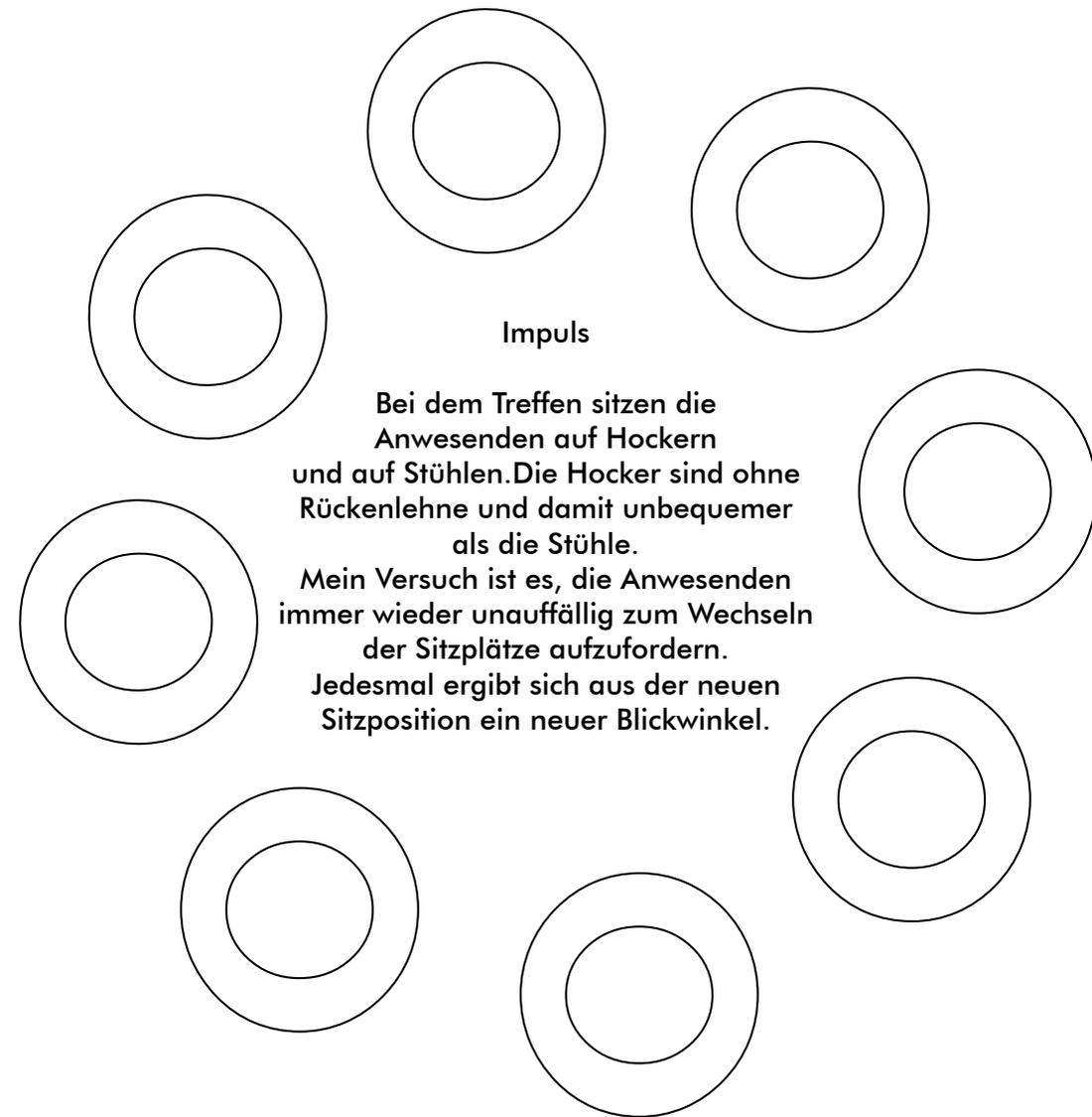
Den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben, Teig flach pressen, große Blasen rausdrücken, die Ecken nacheinander zur Mitte falten wie für einen Briefumschlag. Teig wieder flach drücken und 5-10 mal wiederholen. In eine Schüssel geben und 100 Minuten ziehen lassen

Backofen auf 250Grad vorheizen. Teig in ein feuerfestes Gefäß geben und oben einritzen und mit Mehl bestäuben. 30 Minuten mit Deckel backen, dann Deckel abnehmen und 15 Minuten bei 220Grad weiterbacken. Auf dem Rost abkühlen lassen.

**Unabhängig sein ist nicht jemanden zu brauchen, sondern zu wissen, dass man jemanden braucht und das auch zu leben.**

In der Bindungstheorie von John Bowlby wird davon ausgegangen, dass ein Kind, wenn es aufwächst, genau wie die Tiere eine Bindung zu seinen Eltern hat und diese Bindung auch bewusst sucht. Die Gänse, die sich an Konrad Lorenz gebunden haben, sind ein typisches Bindungsbeispiel.

Man geht von zwei Energien aus, die ein Kind braucht und hat: einerseits Bindung, andererseits Exploration, d.h. das Erkunden, das Spielen, das Hinausgehen, Neues anzunehmen. Das sind sehr frühe Entwicklungen, vor dem fünfzehnten Monat, in dem Moment wo die Ich-Bildung entsteht. Die Bindungs-Explorationsenergien suchen nach einer Balance: etwas ausprobieren, weggehen und dann wieder die körperliche Nähe zur Mutter suchen. Kinder, die gute Bindungserfahrung machen können sich gut entwickeln. Ein Nichtbindungsverhalten, z.B. sich in zu frühem Alter zu selbstständig zu verhalten ist eher ein Zeichen dafür, dass etwas nicht in Ordnung ist. Wenn man das weiterspinnt, kann man sagen, wir brauchen auch als Erwachsene beides: Bindung und Exploration in einer Balance. Kinder üben dieses Zusammenspiel. Die dabei gemachten Erfahrungen prägen ein ganzes Leben lang unsere Erwartungen an Bindung und an Trennung. Diese Muster können sich aber auch verändern. Bei der Bindung sind die Eltern sozusagen das 'Basislager'. Dabei braucht ein Kind ein oder zwei Bezugspersonen, um in sich Sicherheit zu finden. Dies ist die Basis, um sich in die Welt zu bewegen. Unabhängigkeit wird also gelernt mit einer Abhängigkeit. Der Übergang ist dabei immer eine Beziehung, die einem die Unabhängigkeit gibt nach draußen zu gehen.



Die hier dokumentierten Eranosdialoge fanden zwischen 2012 und 2014 an verschiedenen Orten statt. Seitdem werden sie von Interessierten an verschiedenen Orten weitergeführt. Die Beiträge sind von den im Folgenden verzeichneten Personen.

VISION		S.37	Stella Vecciana
S.4	Leopold Bruck	S.39	Robert Strauch
S.5	Christiane ten Hoevel	S.41	Andreas Mayer-Brennenstuhl
S.6	Conni Eybisch-Klimpel	S.43	Michaela Nasoetion
S.7	Michaela Nasoetion	S.45	Eva-Maria Schön
S.8	Regine Kuschke	S.47	Stephan Kurr
S.9	Stefan Krüskemper	S.49	Hildegard Kurt
S.10	Rosa Tripp	S.51	Nadine Rennert
S.11	Kerstin Schulenburg	S.53	Stefan Krüskemper
S.12	Stephan Kurr		
S.13	Christiane Lehmann	WANDERN	
S.14	Dagmar Krüskemper	S.56	Reinhard
		S.57	Petra und Greta
ICH und WIR		S.58	Hildegard
S.16	Christiane ten Hoevel	S.59	EckArt, Annegret
S.17	Jaana Prüss	S.60	Beate
S.19	Nadine Rennert	S.61	Hildegard
S.23	Stella Vecciana	S.63	Christiane
S.25	Jaana Prüss	S.65	Katalin
S.26	Michaela Nasoetion		
S.27	Cornelia Eybisch-Klimpel	MITEINANDER	
S.29	Stefan und Dagmar Krüskemper	S.68	Christiane ten Hoevel
		S.69	Erwin Leber
		S.70	Michaela Nasoetion
		S.71	Jaana Prüss
LERNEN		S.73	Albert Kubisch
S.32	Christiane ten Hoevel	S.75	Nadine Rennert
S.33	Erwin Leber	S.77	Daniela von Waberer
S.34	Kerstin Polzin	S.78	Stephan Kurr
S.35	Jaana Pruess		

Impressum

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Herausgeberin.

Erschienen im Selbstverlag, © Christiane ten Hoevel, Berlin 2015

[www.erasosdialog.de](http://www.erasosdialog.de)



