

Juliana Stolz

Lebendiges Denken

Philosophie beginnt mit jedem mutigen Schritt, die eigenen Gedanken, Empfindungen und Gefühle bewusst wahrzunehmen und zu erkunden. Ein solches lebendiges Philosophieren bezieht subtile Formen des Wissens mit ein, über die jeder Mensch verfügt, die aber meist unentdeckt und unausgesprochen bleiben. In einer immer komplexer werdenden Welt ist es jedoch unverzichtbar, das eigene Denkpotenzial freizulegen. Dafür müssen wir lernen, über unser gewohntes, einseitiges Vernunftdenken hinauszugehen. Dieses Buch zeigt neue Wege auf, wie wir Denken und Fühlen kreativ miteinander verbinden können. Dabei wird unser dualistisches und mechanistisches Weltbild radikal in Frage gestellt. In vielen praktischen Übungen werden die Leser*innen eingeladen, den eigenen Blick zu erkunden und anhand von Begriffen des Lebendigen zu erweitern. Was wäre möglich, wenn wir den Mut hätten, uns nicht nur unseres Verstandes, sondern all unserer Kräfte zu bedienen?

Juliana Stolz ist Philosophin und Kommunikationstrainerin. In ihren Workshops und Settings erkundet sie mit ihren Teilnehmer*innen die Möglichkeiten, Denken, Sprache, Erleben und Fühlen zusammenzubringen.
www.kompass.training.

Inhalt

Einleitung

1. **Weltbilder wandeln sich**

Der Blick von Nirgendwo
Aufgetrennt in Geist und Körper
Survival oft the fittest?
Den eigenen Blick erforschen

2. **Das Lebendige denken**

Warum wir an Kant nicht vorbeikommen
Leben ist ein erkenntnisgewinnender Prozess
Welt als Beziehung – eine neue Sichtweise
Realität und Wirklichkeit
Komplexität denken

3. **Begriffe des Lebendigen**

Ganzheit und Vielheit
Prozesse
Ungleichgewicht
Flexibilität
Kommunikation

4. **Mehr als Vernunft – mit Leib und Seele denken**

Vom Gedachten zum Denken

Verstand und Gefühl

Verkörpertes Denken

Vom Erleben aus Denken

5. Von einem lebendigen Ort aus denken

Grundhaltung: Achtsamkeit

Kreative Prozesse

Bewusste Intuition

Denken als Bewusstseinskunst

6. Philosophieren als Lebenspraxis: Integration und Balance

Einen integralen Blick entwickeln

Vier Fenster zur Wirklichkeit

Mit Kopf, Herz und Hand

Anmerkungen

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

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

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

*Es handelt sich darum,
alles zu leben.*

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

Rainer Maria Rilke¹

Einleitung

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

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

In diesem Buch möchte ich neue Wege des Philosophierens vorstellen. Es ist ein Philosophieren, das ausdrücklich an der subjektiven Erfahrung ansetzt und sie zugleich in einen größeren Zusammenhang stellt. Die Erste-Person-Perspektive ist hier nicht nur bedeutsam, weil das Nachdenken im eigenen Namen unser Denken und Sprechen authentischer macht. Es soll hier vielmehr aufgezeigt werden, dass wir ohne Ich-Perspektive die Komplexität von Themen überhaupt nicht verstehen können. Ein solches Philosophieren unterscheidet sich als *Lebendiges Denken* wesentlich von einer Philosophie des Über-etwas-Nachdenkens und Argumentierens. Es geht dabei weniger um das Definieren von Inhalten oder das Einordnen von Positionen als darum, zu lernen, sich mehrdimensional auf Denkprozesse einzulassen und die Qualität der Aufmerksamkeit zu beobachten, mit der wir uns einem Thema nähern. Wir sind Teilnehmende an unserem eigenen Denkprozess und sprechen nicht *über* uns, sondern als ICH. Gleichzeitig treten wir einen Schritt zurück, um dieses Geschehen betrachten zu können. Wir richten unsere Aufmerksamkeit spürend nach innen und betrachtend nach außen. Wie kann das gehen?

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

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

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

Das vorliegende Buch ist eine Einladung an alle neugierigen und denkfreudigen Menschen, die das Bedürfnis haben, die sich bewegenden Fragen mit Kopf, Herz und Hand neu zu stellen. Auf welche Weise konstruieren wir Sinn und welche typischen Probleme entstehen dabei? Was beeinflusst unseren Blick und mit welchen Vorstellungen gehen wir an die Welt und an uns selbst heran? Warum scheinen viele Sinnmuster, die wir als Weltbilder oder kollektive Gedankenformen übernommen haben, für unser Leben heute nicht mehr zu passen? Wie können wir letztlich in Zeiten großer Umbrüche nicht nur persönlich Orientierung finden, sondern dem Menschsein und dem Leben an sich dienen?

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

Im ersten Kapitel erkunden wir kollektive Gedankenformen, die uns so selbstverständlich sind, dass wir sie kaum noch wahrnehmen: Objektivität, Materialismus, Geist-Körper-Trennung und der Kampf ums Überleben. Diese Formen Wirklichkeit zu sehen, stammen aus den Naturwissenschaften der vorherigen Jahrhunderte und werden von einer bestimmten Art von Philosophie gestützt.

Es ist ein mechanistisches und materialistisches Weltbild, das uns in Dualismen denken lässt und in dem uns die Welt als etwas grundsätzlich von uns Getrenntes erscheint. Hier ist wirklich, was sich zählen, messen und letztlich beherrschen lässt.

Diese „Maschinenlogik“ durchdringt unsere Wahrnehmung, unser Denken, unsere Sprache und unser Handeln bis heute.

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

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

Darauf aufbauend erforschen wir in Teil 5 in vielen Praxisübungen, was es heißt, *von einem lebendigen Ort aus*

zu denken. Nachdem wir unsere eigenen Denkgebäude kennengelernt und erweitert haben, insgesamt beweglicher und flüssiger zu denken gelernt haben, konzentrieren wir uns auf die eher stillen und verborgenen Dimensionen unseres Denkens. Wir suchen einen inneren Ort auf, um mit unserem impliziten Wissen in Kontakt kommen, es zu erleben und zur Sprache zu bringen. Wir lernen, an „unklaren Orten“ und an „den Grenzen des Sagbaren“ zu verweilen. Dabei unterstützt uns die Technik des „Focusing“, die der Philosoph und Psychotherapeut Eugene Gendlin als „Denken mit dem Körper“ entwickelt hat. Es ist eine mentale Technik, die, regelmäßig geübt, zu erstaunlichen Entdeckungen der eigenen inneren Tiefe führen kann. Als Philosophierende interessiert uns auch die Idee dahinter, nämlich wie das Erlebte sprachlich symbolisiert werden kann, um zu neuen Erkenntnissen zu kommen. Neben „Focusing“ lernen wir noch andere subtile und körperbewusste Methoden des Philosophierens kennen. So zeigen uns kreative Ansätze aus der (Bewusstseins)Kunst, wie wir unser „inneres Atelier“ kultivieren und als eigenen Denkraum gestalten können.

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

diesem neuen, ganzheitlichen Verstehen heraus können wir nun unterscheiden, ohne trennen zu müssen.

Philosophie beginnt mit jedem mutigen Schritt, die eigenen Gedanken Wahrnehmungen und Gefühle bewusst wahrzunehmen, zu betrachten, zu erforschen. Ob alleine oder gemeinsam. Im Rahmen meiner philosophischen Praxis biete ich Settings und Workshops an, in denen philosophisch interessierte Menschen eingeladen sind, miteinander zu denken.³ Dafür ist kein philosophisches Vorwissen notwendig, sondern neben Neugier und Interesse an neuen Sicht - und Erlebnisweisen vor allem die Bereitschaft, sich auf die eigenen inneren Prozesse einzulassen. Das vorliegende Buch ist dafür ein guter Einstieg.

1 Weltbilder im Wandel

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

Mit solchen Fragen befinden wir uns bereits mitten im philosophischen Schlamassel, das unvermeidlich ist, wenn wir uns fragend die Welt selbst erschließen möchten. Wir stoßen auf Unsicherheiten, schwankender Boden, Nebel... Verständlich also, dass viele Menschen Philosophie lieber intellektuell betreiben, aus sicherer Distanz und mit vorgefertigten Begriffen. Die Gefahr ist jedoch, dass sie beim Betrachten solcher Landkarten das eigentliche Gelände übersehen - und dabei das Gehen selbst verlernen. Philosophieren als *lebendiges Denken* fordert uns heraus,

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

Wenn Philosophieren heißen soll, den eigenen Blick existenziell ernst zu nehmen, dann müssen wir bereit sein, unsere Denk-, Wahrnehmungs- und Handlungsweisen radikal zu untersuchen. Denn *was* wir sehen, offenbart sich in dem, *wie* wir denken. Wir werden dabei feststellen, dass das, was wie ein individuelles Problem erscheint, in Wirklichkeit die meisten Menschen betrifft. Denn wir teilen bestimmte Interaktions-, Gewohnheits-, Denk- und Empfindungsmuster mit anderen. Gibt es also so etwas wie eine „einengende Matrix“ in unserem Denken, die wir gar nicht bewusst wahrnehmen, weil sie uns so selbstverständlich ist? Um andere Arten des Denkens, andere Gedankenformen und andere Wirklichkeitszugänge

entstehen zu lassen, müssen wir uns zunächst bewusst machen, nach welchen Prinzipien wir bislang unsere Wirklichkeit formen und auf welche Weise wir dadurch die Welt, in der wir gemeinsam leben, unbewusst gestalten. Erst wenn wir uns dieser geistigen Vorstellungen

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

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

Der Blick von Nirgendwo⁵

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