

## Mein Beratungskonzept

Im Bereich der Physiologie hat man entdeckt, dass **Dysbalancen** in unserem Körper und seinen Funktionen nicht die Ausnahme, sondern die Regel sind. Kaum jemand, bei dem nicht ein Bein schwächer ist als das andere usw. Aus dieser Einsicht lässt sich Gewinn ziehen, indem die körperliche Leistungsfähigkeit durch Ausgleich solcher Dysbalancen entscheidend verbessert werden kann.

Ich behaupte nun, dass es auch im Bereich des **Geistigen** solche Dysbalancen gibt und dass auch hier ein **grosses Potential für Verbesserung** zu orten ist. Allerdings hat die Analogie (wie jede Analogie) ihre Grenzen. In welchem Sinne spreche ich in Bezug auf Geistiges von Balance und Dysbalance? Nicht etwa im naheliegenden Sinne des Gleichgewichts beider Gehirnhälften, des männlichen und weiblichen Prinzips, Yin und Yang oder ähnlichem. Die Balance, die ich meine, hat zwar möglicherweise damit zu tun, ist aber wesentlich komplexer und bedarf einiger Erläuterung. Der folgende Gedanke soll zeigen, dass ich das Wort Balance hier in einem **nur übertragenen, nicht wörtlichen** Sinne verwende. Balance ist ein **räumlicher** Begriff. Zwar kann die Zeit eine Rolle spielen, wenn es darum geht, dass z.B. ein (labiles) körperliches Gleichgewicht durch die Zeit hindurch immer von neuem herzustellen ist. Die Balance selbst ist dann aber noch immer eine rein räumliche Angelegenheit, nur dass sie keine selbstverständliche diachrone Konstanz besitzt. Die geistige Balance, um die es mir geht und welche die Basis für mein Beratungskonzept bildet, meint aber eine **Balance, die gewissermaßen die Differenz zwischen Raum (Zeitlosigkeit) und Zeit selbst umfasst**. Es geht um ein „Gleichgewicht“ (im nicht mehr nur räumlichen Sinne), das Zeitlichkeit und Prozessorientierung auf der einen und die Zeitlosigkeit von Strukturen, Gestalten, Erkenntnisresultaten oder sagen wir: **Wahrheiten** auf der anderen Seite zum Ausgleich bringt. Vorbild für eine solche Balance ist für mich die **Musik**.

Ich gehe aus vom Prinzip des **Vertrauens**. Nicht berücksichtige ich hier die mögliche Bedeutung der Geburt als Vertrauensverlust. Wenn wir eine Kindheit voraussetzen, wie man sie einem jeden Kind wünscht, steht am Anfang ein **Urvertrauen**. Das Kind löst sich dann irgendwann aus der symbolischen Dauerumarmung der Mutter und möchte, von **Neugier und Tatendrang** getrieben, in die Welt hinaus. Dort begegnet ihm viel Fremdes, Unbekanntes. Orientierung und damit Vertrauen sind nicht mehr selbstverständlich gegeben. Das muss aber nicht sofort bewusst werden. Irgendwann aber kann der Moment kommen, in dem der Seiltänzer sich seiner Situation bewusst wird.

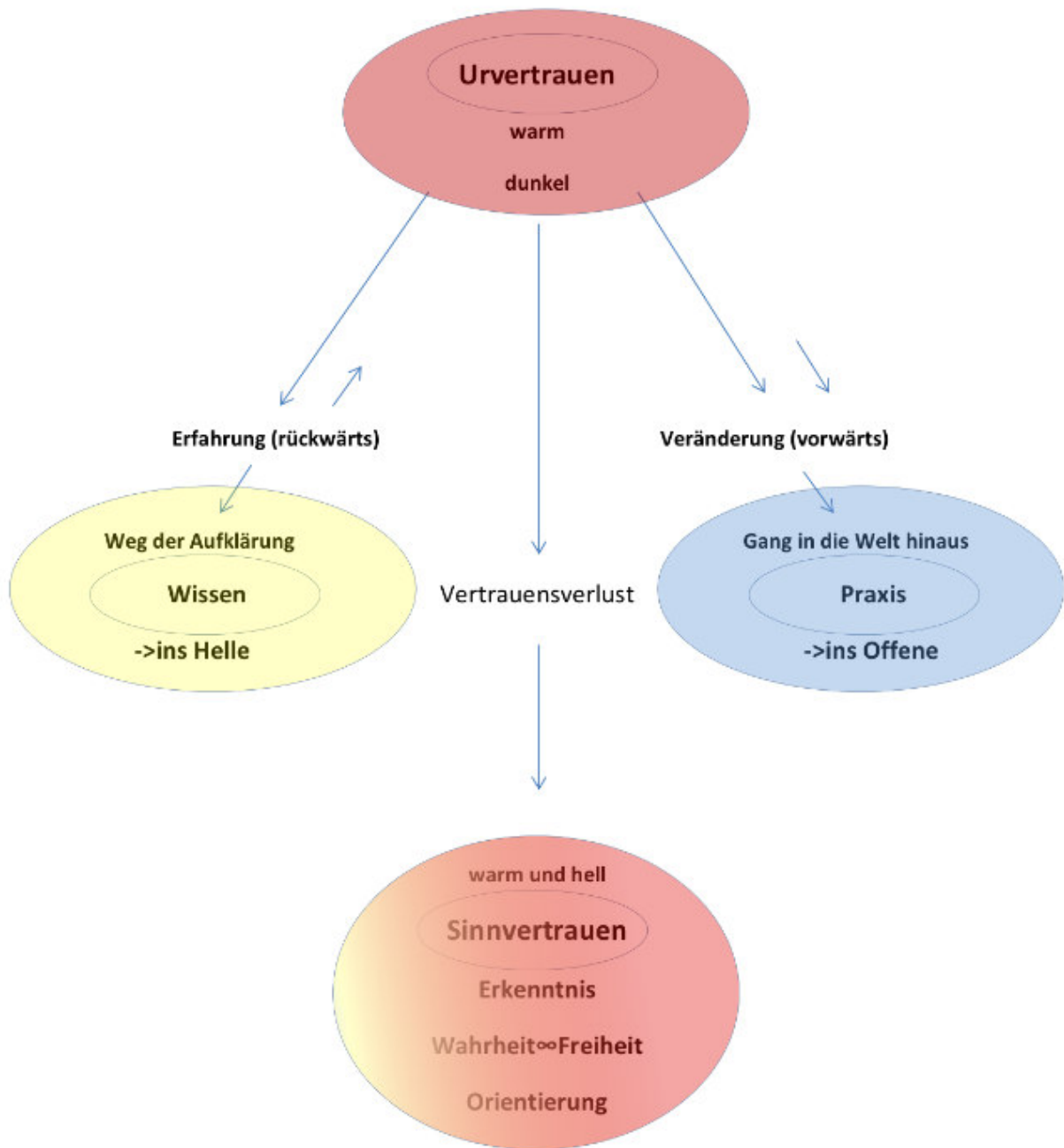
Es gibt einen zweiten Weg, der das Urvertrauen hinter sich lässt: den **Weg der Aufklärung**. Der Mensch verlangt nach Wissen, nach einem Verständnis der Welt. Er macht Erfahrungen und erlebt entsprechend auch immer wieder Enttäuschungen. Den Vertrauensverlust versucht er über Wissen und Kontrolle zu kompensieren.

Ist das Urvertrauen ein für alle Mal verloren? Ja und nein. Das (blinde) Urvertrauen ist wohl verloren, aber das ist durchaus gut so. Denn eben: es war ja **blind**. Wenn jedoch alles Vertrauen verloren wäre und nur noch durch Kontrolle zu kompensieren wäre, hätte das fatale Folgen. **Denn unser ganzes Leben und auch alle geistigen Prozesse beruhen auf Vertrauen**. An die soziale Bedeutung des Vertrauens muss hier nicht einmal erinnert werden. Die gute Nachricht ist: Wir können, auf einer höheren Ebene, ein Vertrauen zurückgewinnen, und dieses Vertrauen ist nicht mehr blind, sondern sehend. Ich nenne es **Sinnvertrauen**. Das Sinnvertrauen vertraut, letztlich, nur auf eins: auf den Sinn selbst. Weil man auf etwas derart Abstraktes wie „den Sinn selbst“ jedoch schlecht vertrauen kann, vertraut es auf das ihm jeweils vertrauenswürdig Scheinende, das es in seiner Umgebung antrifft.

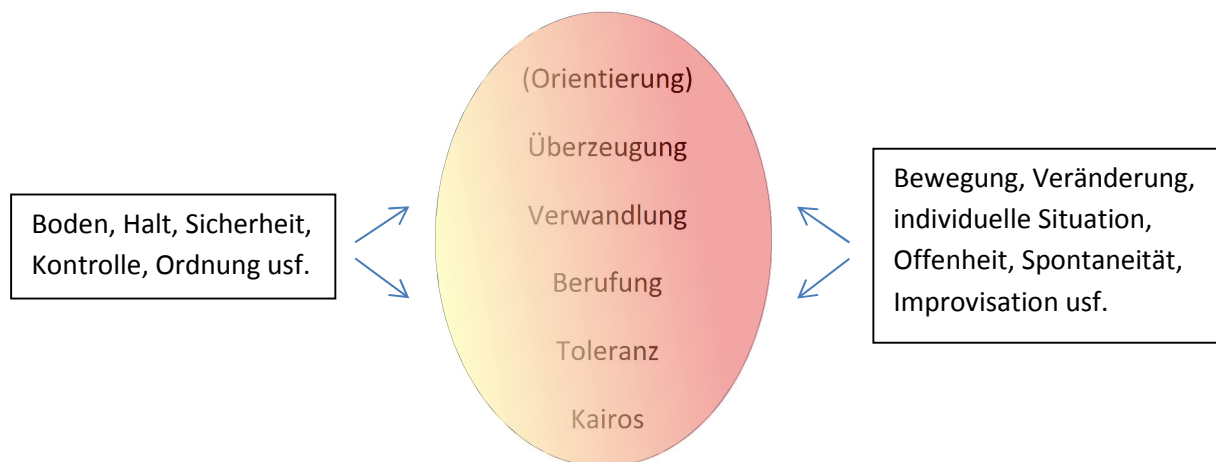
Dr. Christian Graf, April 2016

Dieses gibt dem Vertrauen seine Richtung, bedeutet aber nie ein Letztes. Vielmehr schaut das Sinnvertrauen gleichsam immer durch das konkrete Vertrauenerweckende hindurch auf etwas, was sich ihm erst von fern und andeutungsweise zu erkennen gibt. Diese Hindurchschauen und Weitersuchen kommt nie an sein Ende. Wir nennen diesen unabschliessbaren Prozess „**Orientierung**“ oder „Ausrichtung“. Die eindeutige Richtung gibt Halt, Sicherheit, Vertrauen. Gleichzeitig bleibt der Horizont weit und offen. Die Bewegung kommt nie an ein Ziel, sie braucht aber auch an kein Ziel zu kommen, um als sinnvoll empfunden zu werden. Der Weg ist das Ziel, weil der Weg auf ein Ziel gerichtet ist, das erkennbar ist, auch wenn es nie eingeholt wird, und das sich gar von Zeit zu Zeit verwandeln kann, ohne seine Identität zu verlieren.

Die folgende graphische Darstellung möge diesen Zusammenhang verdeutlichen.



Aus dieser Mitte heraus sind denn auch die folgenden für mich zentralen Begriffe zu verstehen:



So allgegenwärtig Dysbalancen im Bereich der Physiologie sind, sind sie es auch im Bereich des Geistigen. Wer sich gewöhnt hat, seine Aufmerksamkeit darauf zu richten, wird bemerken, dass in allen Lebensbereichen je nach Temperament und Sozialisierung der einen oder der anderen Seite der Vorzug gegeben wird. Vorausgesetzt wird stillschweigend, dass man sich für eine der Seiten entscheiden müsse. Im besten Fall entsteht das Bewusstsein, dass die Gegenseite auch ein gewisses Recht für sich beanspruchen kann. Man strebt dann vielleicht zu einer Art Ausgleich oder Kompensation. Der Stress des Alltags wird mit Wellness in der Freizeit ausgeglichen. Nach der Kopfarbeit gibt's was fürs Gemüt.

Solcher „Ausgleich“ hat mit der hier angestrebten Balance wenig zu tun, ja er verstellt gar den Zugang zu dieser. Gemeint ist hier eine Einsicht in **den wechselseitigen Zusammenhang** zwischen beiden Seiten und dessen Erfahrung. Die beiden Seiten bilden nur gemessen an unserer Alltaglogik überhaupt Gegensätze und alternative Optionen. In Wahrheit sind sie aufs Engste miteinander verbunden. Die Erkenntnis dieses Zusammenhangs lässt uns die Welt in einem anderen Licht sehen und befreit uns zu dem, was wir sind oder sein könnten.

### **Methodische Bemerkungen: Musik und Zeit – Zeitarbeit und Freiheitsarbeit**

Die Musik ist mein besonderer Erfahrungsbereich, der ich für meine philosophische Beratungspraxis fruchtbar mache. Sie eröffnete mir Einsichten in das Wesen der Zeit, in die exponierte und seltene Möglichkeit der Zeitaufhebung und in die Problematik unseres Umgangs mit der Zeit. Zwar ist die musikalische Zeit nicht einfach gleichzusetzen mit unserer Lebenszeit, der Zeitlichkeit unseres täglichen Lebens. Doch lässt sich aus dieser spezifischen Erfahrung gerade über das Medium der philosophischen Reflexion sehr viel für unseren täglichen Umgang mit der Zeit gewinnen.

Insbesondere auf dem Folgenden beruht die Fruchtbarkeit der Reflexion musikalischer Erfahrung: Diese Erfahrung offenbart einen ganz **engen Zusammenhang zwischen dem Dynamischen und dem Statischen, zwischen Werden und Vergehen auf der einen und dem Stehenden und Bleibenden auf der anderen Seite**. Diesen Zusammenhang können wir in unserem täglichen Leben wiederentdecken,

was sich im Sinne einer ungeahnten Befreiung auswirken kann. Unsere Logik erkennt hier einen Widerspruch. Die Erfahrung der Musik kann uns ahnen lassen, dass wir nicht auf Logik verzichten, uns jedoch einer **anderen Logik** öffnen müssen, welche die Musik ahnungsweise offenbar werden lässt. Diese andere Logik erweist sich aber nicht bloss als die Logik der Musik, sondern als die **Logik der Zeit schlechthin**.

Wenn wir an die weiter oben mitgeteilten graphischen Darstellungen zurückdenken, so fällt auf, dass alle jene in der ausbalancierten Mitte stehenden Begriffe genau auf jenem Zusammenhang des scheinbar Widersprüchlichen beruhen. Auch die **Freiheit**, die ich der Wahrheit gegenübergestellt habe, steht nicht nur zusammen mit dieser in der Mitte, sondern hat auch für sich schon hier ihren einzigen Ort, von dem her sie angemessen auszulegen ist. Freiheit ist ein unendlich weiter, vieldeutiger, unscharfer, offener, missbräuchlicher Begriff. Dennoch ist er der einzige, auf dem eine **Ethik** heutzutage aufbauen kann. Denn jede dogmatische Festsetzung von Werten und Normen setzt sich von vornherein ins Unrecht, indem sie offenkundig am Problem der Freiheit vorbeisehen möchte. Das einzig schlechthin Gute ist die Freiheit, auch wenn sie immer auch Freiheit zum Bösen bedeutet und obgleich sie so schwer zu fassen ist. „Gut“ ist auch niemals diese oder jene Konkretisierung von Freiheit, die nie mehr als einen Aspekt von „Güte“ an sich haben kann. Gut im absoluten Sinne ist die Freiheit, die wir immer erst zu entdecken haben und niemals in Besitz nehmen können.

Weil „Freiheit“ aber ein derart offener und unklarer Begriff ist, müssen wir um Differenzierung bemüht sein. Das ist aber in erster Linie **keine theoretische, sondern eine praktische Aufgabe**. Es geht um eine **Übung, Kultivierung** von Freiheit, eine stete Arbeit an der Freiheit. Und aus der Undeutlichkeit des Begriffs ist eine zweite Konsequenz zu ziehen: **Wir nähern uns Freiheit besser über ihre Negationen**. Unfreiheiten sind besser zu erkennen, zu analysieren, zu distanzieren. Und auf diesem Weg wird der immer individuelle Akt der Befreiung vorbereitet und begünstigt.

Schliesslich gibt es einen **Zusammenhang zwischen Zeitarbeit und Freiheitsarbeit**. Meine Erfahrung ist: Jede (innere) Unfreiheit lässt sich gleichsam auf einen Knoten in unserem Umgang mit der Zeit zurückführen. Die Lösung des Knotens setzt hier an und bewirkt Befreiung.