

Die Arbeit Elsa Gindlers aus Sicht eines Naturwissenschaftlers

von Reinhart Radebold aus Berlin. Vortrag, gehalten am 10. Mai 2007.

Elsa Gindler beschrieb in jungen Jahren (vor dem 1. Weltkrieg) ihre Erfahrungen mit ihrem eigenen Organismus nach einer schweren, als nicht mehr heilbar angesehenen Erkrankung wie folgt :

Nur von der Konzentration her kann ein tadelloses Funktionieren des körperlichen Apparates im Zusammenhang mit dem geistigen und seelischen Leben erreicht werden.

Bis zu ihrem Tod arbeitete sie daran - zusammen mit ihren Schülern - diese Erfahrungen anderen zu vermitteln und zu erweitern. Vielen hat sie somit nicht nur geholfen, schwierige körperlich und seelisch bedingte Situationen zu meistern, sondern auch ihr Leben bewußter und zweckmäßiger zu führen, ihre Fähigkeiten auf vielen Gebieten zu erweitern. Ihre Erkenntnisse decken sich mit Erfahrungen, die bereits frühzeitig in indisch - chinesisch - japanischen Kulturräumen erarbeitet und tradiert wurden : Hat sie den westlich-naturwissenschaftlichen Zugang zu einem sehr wichtigen, ganzheitlichen Wissen über den menschlichen Organismus gefunden ?

Das Ziel meines Vortrages ist, die Ergebnisse der Arbeit von Elsa Gindler in einer Form und Beschreibung darzustellen, wie sie in den Naturwissenschaften gängig ist und so einem größeren Kreis Interessierter zugänglich gemacht werden kann. Ich stütze mich dabei - außer auf meine eigenen Erinnerungen und Erfahrungen - auf die Dokumentationen, die im Rahmen der Stiftung erarbeitet wurden, und beschränke mich in diesem Vortrag auf die Zusammenstellung von Marianne Haag : "Sich von Forderungen treffen lassen" (DGYMB Info 6/2005), die im Flur als Kopie ausliegt, jedem von Ihnen also unmittelbar zum Nachlesen zur Verfügung steht.

Ich möchte zunächst kurz auf zwei Fragen eingehen, um den "Stand des Wissens" zu skizzieren :

1. Wie und in welchem Umfeld kam Elsa Gindler zu obiger Erkenntnis ?
2. Was ist zusammenfassend über ihre Arbeit heute bekannt ?

um dann die Werkzeuge für eine naturwissenschaftliche Beschreibung und das weitere Vorgehen zu erörtern.

Sie werden die Problematik meines Vorhabens erkennen, da die drei Begriffe *Geist, Seele, Ich* auch heute in den exakten Wissenschaften nicht definiert sind. Ergebnisse der Neurobiologie und Informatik führen jedoch heute zu Erklärungsmustern und Modellen bezüglich der obigen Begriffe, die dieses auf Elsa Gindler bezogene Vorhaben als nicht völlig utopisch erscheinen lassen. Ich hoffe, daß Sie durch Kritik, Fragen und Anregungen mit zum Gelingen beitragen werden.

Zur ersten Frage :

Bild 1 zeigt Elsa Gindler als junge, selbstbewußte, in sich ruhende Frau, die (wie sie selbst schrieb) "sich der Reichweite ihrer Arbeit bewußt war" , mit einigen ihrer Schüler. Ihr Vater : Schmied, in ihrer Kindheit zogen Pferde die Transportmittel. Sie erlebte Glanz und Elend der Kaiserzeit, die hochrangigen Wissenschaften an den Kaiser-Wilhelm-Instituten, modernste Industrien, Sozialversicherung, Volkshochschulen, Wandervögel, Arbeiterbildungsvereine, Mietskasernen mit Hinterhöfen, Erkrankung und Heilung, Bekanntschaft mit Töchtern aus wohlhabenden jüdischen Familien. Es folgten der 1. Weltkrieg, Hunger, Revolution, Maschinengewehre am Potsdamer Platz, dann Bauhaus, Mazdaznan, Reformbewegung, Theosophie, Anthroposophie, Vivekananda, Auseinandersetzung zwischen nationalen und internationalen Sozialisten sowjetischer Prägung. Heinrich Jacoby kam und partizipierte an ihrer Arbeit und Entwicklung.

Zur zweiten Frage :

Die Phänomene, die Elsa Gindler und ihre Schüler in den Kursen und Arbeitsgemeinschaften experimentell untersuchten, sind zwar in den erhalten gebliebenen Protokollen und Briefen aufgeführt und wurden wie schon erwähnt im Rahmen der Stiftung kompliziert und veröffentlicht. Eine Definition der Arbeit Elsa Gindlers in einer Form, wie Außenstehende sie verstehen könnten, existiert nicht. Im Gegenteil : Die für ihre Schüler verständlichen Begriffe wie *die Schwerkraft spüren, sich die eigene Masse ordnen lassen, sich mit Beziehung äußern, den Atem kommen lassen* (und viele andere) führen bei Außenstehenden oft zu zweifelhaften, mehr mystischen Eindrücken. Nichts aber lag Elsa Gindler ferner als Esoterik zu treiben :

Elsa Gindler selbst hat in ihrer Bescheidenheit und Klugheit auf eine Definition ihrer Arbeit verzichtet, (anders als manche ihrer emigrierten Schüler, die eigene Schulen eröffneten), wissend, daß - um ein völlig anderes Beispiel zu nennen - Stoffumwandlungen in der Chemie letztlich nur durch vielfältigste eigene Erfahrungen aus experimentellen und theoretischen Arbeiten - über Versuch und Irrtum - verstanden werden können. Das ist sicher zutreffend - nur : Gäbe es keine einführenden Lehrbücher der Chemie - woher sollten Anwarter auf das Studium der Chemie jedenfalls in den Grundzügen erkennen, worauf sie sich einlassen wollen ?

Der Weg, auf dem ich hier fortfahren will, um Elsa Gindlers Arbeit aus heutiger Sicht verständlich zu machen besteht darin, den Übergang zu untersuchen von einem noch weitgehend ungestörten Organismus - wie ein neugeborenes Kind ihn repräsentiert - zum "normal" gestörten Organismus eines vielbeschäftigten Erwachsenen. An diesem Übergang läßt sich erkennen, wie Störungen zustande kommen, worin sie bestehen, und auch, wie sie wieder (wenigstens teilweise) rückgängig gemacht werden können.

Dieser Weg dürfte für viele nachvollziehbar sein, denn er führt über eigenes Terrain - gleichgültig, ob sie die Arbeit von Elsa Gindler kennen oder nicht. Der Gedanke, es könne sinnvoll sein, einige der vielfältigen Funktionen des eigenen Organismus sowie dessen Reaktionen auf das Verhalten des mit diesem Organismus verhafteten "Ichs" zu verstehen und zu nutzen, ist naheliegend :

Organismus und Verhalten eines (ungestörten) Neugeborenen waren für Elsa Gindler stets Vorbilder, um sich daran zu orientieren, welche Fähigkeiten ein Mensch mit sich bringt - und mit welchem Verlust an Qualität wir als Erwachsene meist unser Leben verbringen : Unseren Organismus sah sie durch eigenen Einfluß in seinen Fähigkeiten reduziert, der Möglichkeit der Regeneration durch unser eigenes Verhalten oft weitgehend beraubt, die von uns verrichteten Arbeiten meist als unzweckmäßig durchgeführt, unser Denkorgan durch unsinnige Wiederholungen von gleichen Gedanken besetzt für neue Einsichten.

Was also geschieht auf dem langen Weg der Entwicklungen vom Zustand eines Neugeborenen - auch eines weitgehend ungestörten Kindes - zum Erwachsenen mit seinen körperlichen, geistigen und seelischen Problemen, der diese (nach Elsa Gindler) nur mit völliger Konzentration und erst *nach* dem Wahrnehmen dieser Probleme lösen kann ?

Betrachten wir also als erstes die Arbeit eines Neugeborenen, sich in der für es neuen, unbekanntem Welt zurecht zu finden : Einzige Grundlage sind Informationen, die seine Sinnesorgane ihm anbieten, und die ihm einprogrammierte Fähigkeit, aus diesen Signalen ein *Modell seiner Umwelt* zu erstellen. Nur so kann er sich von seiner nahen Umwelt (die anfangs fast ausschließlich durch seine Mutter repräsentiert wird) ein sicheres, gespeichertes, jederzeit verfügbares Bild machen, nur so läßt sich von Seiten des Neugeborenen *gezielt handeln*.

Ich muß jetzt nach dieser Einführung innehalten und zu einem kurzen Exkurs ausholen. Es geht mir um die *Werkzeuge* zur Beschreibung der Arbeit von Elsa Gindler : Die beiden dafür wesentlichen Begriffe sind soeben durch zwei Sätze eingeführt worden :

*Modelle erstellen, um die Umwelt zu verstehen, und
Modelle erstellen, um gezielt handeln zu können.*

Was sind Modelle ?

Naturwissenschaftler verwenden Modelle, um komplexe Sachverhalte möglichst einfach, aber dennoch möglichst zutreffend mit bekannten Begriffen zu beschreiben und anderen mitzuteilen. Modelle sind also *geistige* Konstrukte. Ein Beispiel aus der Zeit vor etwa 3700 Jahren ist der Sonnenwagen, gefunden bei Kopenhagen (Bilder 2 und 3) : Morgens laufen die Pferde im Osten los (wenn man nach Süden blickt) und ziehen die

Sonne über den Himmel, bis sie abends im Westen ankommen. Nachts ziehen sie den Wagen zurück, anstelle der Sonne ist jetzt der Mond zu sehen.

Trivial ? Nein : Wichtig sind die Implikationen dieser Darstellung.

Es gibt ein "Ich" - damals meist ein Gott - der morgens den Befehl gibt, daß die Pferde loslaufen. Dieses *Ich* verfügt über ein Wissen, aus dem es den Zeitpunkt für den Start entnimmt - im Sommer früh (das Getreide muß wachsen), im Winter spät (alle können sich ausruhen) . Das *Ich* hat Augen, sonst könnte es nicht den Lauf der Sonne über den Zug der Pferde kontrollieren. Das ist wichtig, denn Pferde und Wagen sind die seinerzeit einzig denkbaren Betätigungsorgane des Gottes (er selbst will Sonne und Mond nicht jeden Tag schieben) : Die Sonne aber muß scheinen, weil sonst seine Untertanen verhungern.

Lassen Sie uns dies Modell in die Neuzeit übersetzen. Griechische und germanische Götter sind keine Kinder von Traurigkeit, sie sind meist abgelenkt. Sie beauftragen daher einen Diener, meist einen Geist, besser einen *Rechner*. Sie stellen ihm das Gespann zur Verfügung mit den Worten : Dies sei dein *Aktor*. Sie geben ihm Augen, um den Lauf des Gespanns zu kontrollieren : Dies sei dein *Sensor*. Sie überlassen ihm den *Datenspeicher* mit den täglichen Terminen und Wegbeschreibungen und übergeben ihm ein *Programm*, in dem seine Aufgaben klar *präzisiert* und *zeitlich geordnet* sind.

Befehl 1 im Programm lautet : "Hole den heutigen Abfahrtstermin aus dem Speicher". Befehl 2 folgt : "*Wenn* die Zeit der Abfahrt gekommen ist, *dann* schicke die Nachricht an das Gespann, es werde aktiv". Befehl 3 beinhaltet eine Entscheidung: "*Kontrolliere* regelmäßig die Funktion des Aktors über deinen Sensor. *Wenn* das Gespann normal läuft, *dann* laß mich in Ruhe. *Wenn* das Gespann steht oder erlahmt, *dann* schlag Alarm, damit ich komme". In diesem Stil geht es weiter, bis der Kreis geschlossen ist, das Gespann neu startet.

Ich habe dieses Beispiel gewählt um zum einen deutlich zu machen, was ein Modell ist, und daß ein Modell *zwei* Funktionen haben kann :

Modelle sind zum einen abstrakte Beschreibungen dessen, was wir als Realität empfinden, mit anderen Worten : Modelle dienen dazu, die Umwelt, die uns ja nur über Sinnesindrücke zugänglich ist, zu verstehen und mit *uns* bekannten Mitteln (Pferdegespann mit Wagen zum Transport von Sonne und Mond) zu beschreiben.

Modelle sind zum anderen Anleitungen, um eine neue Realität zu schaffen, sofern die dafür erforderlichen (materiellen) Strukturen und (immateriellen) Informationen zur Verfügung stehen, um - wie bei diesem speziellen Fall - *Regelkreise* aufzubauen :

Ohne Zweifel könnten wir Pferde und Wagen als Aktoren einsetzen, um eine Last gezielt in der einen und anderen Richtung zu transportieren sowie Sensoren, um Infor-

mationen über den jeweiligen Standort zu erhalten. Nichts spricht dagegen, einem Rechner Steuerung und Kontrolle des Transportes zu übergeben, sofern ein kundiger Programmierer das Programm erstellt hat, und Termine sowie Wegbeschreibungen in einem Datenspeicher abgelegt und zugänglich sind. Ersetzen wir das Gespann (das ja einen Kutscher braucht und nicht pflegeleicht ist) durch einen Gabelstapler, haben wir das erreicht, was heute in jeder automatisierten Fabrik vollendet ist (was zur Kaiserzeit noch unvorstellbar war).

Sie ahnen vielleicht bereits, wie ich den Bogen zurück zur Arbeit von Elsa Gindler schlagen will :

Wir als lebende und des bewußten Denkens fähige Organismen sind mit einer Vielzahl von unterschiedlichsten Sensoren und Aktoren ausgerüstet, wir verfügen über einen riesigen Datenspeicher, um Erfahrungen aufzunehmen und abzurufen, wir haben ein Denkorgan, um die zum Leben und Überleben erforderlichen Regelkreise über *Modelle* und daraus abgeleitete interne Programme zu bilden *und zu modifizieren*.

Lassen Sie mich zunächst auf die - den Menschen eingeborene - Fähigkeit eingehen, Modelle zu bilden und zu nutzen :

Wie heute bekannt entwickeln bereits Ungeborene ein ausgeprägtes Bewußtsein für Informationen aus ihrer Umgebung : Die Sprache ihrer Mutter und ihr Herzklopfen, Musik, angenehme und unangenehme Geräusche, wahrscheinlich auch Geschmacksempfindungen, auf die sie, wie Beobachtungen zeigen, mit Bewegungen und unterschiedlicher Herzfrequenz reagieren. Mit ihrer Geburt werden sie durch visuelle, akustische, thermische Signale, durch Gerüche sowie durch Empfindungen von Trockenheit und Feuchte überflutet. Viele der Millionen von Regelkreisen in ihrem Organismus, die das Nervensystem bildet, treten erstmals - wie bei der Atmung - in Funktion.

Ein Neugeborenes hat es im Vergleich zu den Entwicklern und Programmierern eines automatisierten Transportsystems sehr viel schwerer. Es muß nicht nur lernen, aus einem - meist schnell wechselndem - Muster aus bunten Lichtpunkten das Gesicht seiner Mutter zu identifizieren. Es muß auch verstehen, wie die Mutter mit Taten und Worten auf seine Bewegungen und seine Äußerungen bei Hunger, Bedürfnis nach Schlaf und Zuneigung, bei nassen Windeln und zufriedener Satttheit reagiert.

Das allein reicht nicht, denn es muß mit seiner Mutter kommunizieren : Um ihre Hilfe und Aufmerksamkeit anzufordern, die Zuneigung zu ihr auszudrücken, und vielleicht auch zu signalisieren : Ich möchte jetzt in Ruhe gelassen werden. Das kleine Wesen muß daher schon in seinen ersten Wochen nach der Geburt zwei Modelle entwickeln.

Modell 1 : Es gibt ein Wesen (das meine Mutter ist) und das Fähigkeiten hat, die mir helfen.

Modell 2 : Welche Strategie muß ich anwenden, um mit ihr nicht nur in eine körperliche sondern auch in eine geistige Wechselwirkung zu treten ?

Diese Aufgabe bedeutet für das kleine Wesen, erstmals selbst einige Regelkreise durch Versuch und Irrtum zu bilden. Diese Aufgabe ist äußerst komplex (vergleicht man sie mit der Programmierung eines technischen Automatisierungssystems), weil bei ihr *zwei Gehirne* miteinander kommunizieren und handeln : Beide Gehirne müssen Modelle über ihr *Gegenüber* entwickeln.

Bild 4 zeigt ein Baby von knapp vier Monaten, das mit seiner Mutter nach dem Stillen sehr wach, ausdrucksvoll und auf verschiedenen Ebenen kommuniziert.

Sie erkennen dabei, daß es offensichtlich zwei Arten von Regelkreisen gibt, je nachdem, ob sie "von Natur aus" einprogrammiert sind - Atmen, Trinken, Verdauen, oder ob sie, vom *Ich* gefunden, in den Datenspeicher des Gehirns aufgenommen wurden und nun bewußt eingesetzt werden.

Foto 5 zeigt das gleiche Kind im Alter von 1,5 Jahren mit seinen ersten Schritten : Es kann jetzt aufrecht stehen und dabei gehen, das Glück über diese selbst erworbene Fähigkeit ist nicht zu übersehen.

Was ist erreicht ? Das Kind beherrscht mehrere Regelkreise aus Sensoren und Aktoren mit den erforderlichen Programmen. Es kann also Sensoren für die Richtung der Schwerkraft und für die Lage von Teilen seines Körpers ansprechen, es kann unterschiedliche Gruppen von Muskeln als Aktoren kontrolliert betätigen. Essentiell für die Entwicklung und Nutzung der Regelkreise ist die Fähigkeit des Kindes, sofort Erfahrungen aus früheren Versuchen, die stets im Hinfallen endeten, und die im Gehirn gespeichert sind, aufzurufen : Es setzt diese Informationen ein, um den (noch immer) instabilen Situationen zu begegnen, und sie ermöglichen ihm *ohne* Angst zu fallen.

Lassen Sie mich kurz zusammenfassen, was diese Betrachtungen zur Lösung des Problems von Körper und Geist beitragen können :

Sensoren und Aktoren sind *materielle* Strukturen, wie auch das Gehirn mit seinen Speichern und Zentren zur Datenverarbeitung, mit seinen Verbindungsleitungen zu den Sensoren und Aktoren. Alle diese Strukturen benötigen *Arbeitsfähigkeit*, um ihren Aufgaben - die ja *ohne* Arbeit nicht zu lösen sind - nachkommen zu können. Aber : Alle diese Strukturen speichern und verarbeiten *Informationen*, werden gesteuert durch Informationen oder senden Informationen aus. Informationen sind *nicht-materielle* Konstrukte in Form von Nachrichten, zusammengefaßt als Programme oder Ketten von Anweisungen - codiert durch Folgen elektrischer Impulse.

Daß Informationen auch ohne materielle Strukturen *übertragen* werden, erleben Sie jeden Tag, wenn Sie den Fernseher einschalten. Jedoch : Der Sender des ARD oder ZDF stellt eine materielle Struktur dar wie auch Ihr Gerät. Das eine ist ohne das andere sinnlos. In diesem Zusammenhang möchte ich auf ein weiteres Problem aufmerksam machen : Stellen Sie anstelle der ARD beispielsweise einen arabischen Sender ein ohne arabische Sprache und Grammatik zu kennen, würden Sie selbst den Inhalt einer Bilderfolge kaum verstehen. Die Konsequenz : Stets müssen Sender und Empfänger einer Nachricht eine beiden verständliche "Sprache" (oder Codierung für die zu übertragenden Informationen) verabreden : Mutter und Kind entwickeln anfangs eine eigene, oft nur den beiden verständliche Art der Kommunikation. (Erkennen Sie hier das Problem der Elsa-Gindler-Heinrich-Jacoby-Gemeinschaft in der Kommunikation mit außenstehenden Personen ?)

Aus dieser Sicht sind Körper und Geist nicht zu trennen : Ein Organismus kann sich weder ohne permanente Zufuhr von Arbeitsfähigkeit (über Sauerstoff und Nahrung) noch ohne permanenten Zufluß von Informationen über seine Umwelt entwickeln - geschweige denn Überleben. Körper und Geist sind zwei Seiten einer Medaille. Was aber hat die Seele damit zu tun?

Jeder von uns wurde bei seinem Aufwachsen mit Modellen zum Verhalten - und damit mit Programmen für neue Regelkreise konfrontiert - wenn nicht bombardiert. Auch Gebote und Verbote sind in der Form von : *Wenn* (Du das nicht tust), *dann* (wird es furchtbar), ebenso wie mit praktischen Angeboten nach dem Muster : *Wenn* Du immer schön die Zähne putzt, *dann* mußt Du (nicht so oft) zum Zahnarzt gehen.

Im Gegensatz zum Zwang, den Modelle ausüben können - man denke nur an Verbote, über Sinn und Unsinn etwa von Ideologien oder religiösen Vorstellungen zu diskutieren - steht die den Kindern angeborene Neugier und Kreativität, neue Modelle zu erwerben. Beispiele : Was passiert, wenn ich unsere Katze am Schwanz ziehe oder in der Schule einen Silvester-Knaller zünde ? Was passiert, wenn ich einfach Nein sage, wenn ich zum x. Male Hände waschen soll ? Was passiert, wenn ich Erziehungsmodelle meiner Altvorderen in Frage stelle ?

Ältere Geschwister, Freunde, Bücher sowie Filme und Fernsehen vermitteln weitere Modelle : Das des Traumprinzen, des Traumberufes, der heilen Familie, des Lebens im Reichtum, als Prinzessin, als Gutmensch oder als Abenteurer in fernen Ländern.

So ziehen wir dann als Erwachsene durchs Leben, gezwungen, stets die Zufuhr von Arbeitsfähigkeit sicherzustellen für uns und unsere Angehörigen, für Nachwuchs zu sorgen und ihn groß zu ziehen. (Vielleicht glauben wir auch, daneben eine Vision umsetzen, eine Mission erfüllen zu müssen).

Für diese Aufgaben sind wir durch die Evolution ausgerüstet mit einem hoch komplexen, letztlich unvorstellbar perfekten Organismus, einerseits zur Aufnahme und Umsetzung von Arbeitsfähigkeit in Arbeit, andererseits zur Aufnahme, Verarbeitung und Nutzung von Informationen. Zu dieser Ausrüstung gibt Bild 6 ¹ einen Einblick; gezeigt sind Schätzungen über die Anzahl der Sensoren (Rezeptoren) in einem menschlichen Organismus und über die von ihnen übertragenen Nachrichtenflüsse in bit/s . (Glücklicherweise findet eine starke Reduzierung dieser Informationsflut durch Vorverarbeitung statt, nur ein Bruchteil davon wird dem Ich bewußt).

Ein Segen kann auch gleichzeitig ein Fluch sein :

Beladen sind wir in unseren Speichern mit einer Fülle von Modellen - die heutige Diskussion um Beruf, Karriere, Wunsch nach Kindern, Dasein als Mutter, Tragen von Kopftüchern macht dies sehr deutlich. Diese Modelle vertragen sich nicht unbedingt, sind oft konträr : Und dies ist offensichtlich der Grund dafür, wenn Elsa Gindler davon spricht, *wir seien stets besetzt* , weil wir uns mit diesen Modellen befassen und versuchen sie irgendwie zu vereinen.

Wir sind nicht nur "nicht besetzt", wir leiden auch massivst. Wir leiden darunter, daß viele der Modelle für uns nie zur Anwendung kamen - sei es durch frühzeitige Verluste von Vater oder Mutter, durch Scheidungen schon als Kinder. Wir haben Konflikte, weil wir uns nicht so verhalten, wie es religiöse oder ideologische Modelle verlangen - denken Sie an Widerstandskämpfer, Dissidenten und Ketzer oder Besserwisser. Kluge preußische Könige hatten dies in einem wichtigen Teilbereich - der Religion - erkannt und gaben die Direktive aus : *Jeder (Mensch) soll nach seiner Façon seelig werden.*

Von Modellen unabhängiger zu werden bedeutet eine lange, oft schmerzhaftes Entwicklung : Das, was wir Schicksal nennen, schlägt zu in Form von Verlusten - frühzeitig etwa von Mutter oder Vater, von Heimat, von Ideologien, von Glauben oder in Form von Krankheiten. Der Begriff der Enttäuschung bezieht sich offensichtlich auf ein Modell : Indem wir Ent-Täuschen, trennen wir uns von dem Modell, von dem wir uns getäuscht fühlen. Eines der Modelle, das uns als Ältere kaum loslassen wird, ist das der Pflicht und des "Du mußt".

Gestatten Sie mir in diesem Zusammenhang, noch eine Vermutung zu äußern (die vielleicht für manche enttäuschend ist), sie betrifft den Begriff *Seele* oder *Ich* :

Offenbar ist die Seele - oder das, was das Ich ausmacht - ein geistiges Konstrukt, das auf der Selektion von Programmen oder Modellen beruht. In der Neurobiologie wird

¹ Steinbuch, K. (Herausgeber): Taschenbuch der Nachrichtenverarbeitung, hier : K. Küpfmüller, "Nachrichtenverarbeitung im Menschen", S.1461, Abb. 13/14. 2.Auflage, Springer-Verlag, Berlin / Heidelberg / New York 1967

davon gesprochen - und ich gebe dies mit meinen Worten wieder -, daß ein Gehirn aus der Vielzahl aufgenommener Programme letztlich eine Art kombinierten Leitprogrammes ableitet in Form einer übergeordneten Anleitung zum Handeln. Das klingt kompliziert, aber gerade in Berlin kursieren kurze, treffende und leicht ironische Einstellungen zum Leben (Elsa Gindler hatte dafür Sinn) wie : Wer zahlt, bestellt - Der Sieger gibt die Richtung vor - Nur Starke kommen durch - Ehrlich dauert am längsten - Kühler Kopp und warme Beene, das ist feene, oder : Doof liebt gut.

Dieses Leitprogramm impliziert soziale und kulturelle Belange und ist Korrekturen durchaus zugänglich, denn es kann sich nur ausbilden durch Wechselwirkung von Gehirnen untereinander. Dies ist der entscheidende Aspekt : Ohne Kontakte - also ohne Austausch von Informationen - kann sich keine Seele entwickeln. Die Grundlage der Idee vom Karma eines Menschen (oder Volkes) gründet sich auf sein Verhalten anderen gegenüber.

Ich möchte zusammenfassen :

Zu untersuchen und zu erkennen, welchen Einfluß Modelle auf uns, unser Verhalten und damit auf unser Leben haben ist, was ich unter der Arbeit von Elsa Gindler verstehe. Viele unserer von außen aufgenommenen oder selbst entwickelten Programme für unsere internen Regelkreise sind gegen die Interessen unseres Organismus gerichtet, viele der Soll-Daten, die wir uns setzen, engen die Möglichkeiten unseres eigenen Organismus ein, sich zu regenerieren. Das "Du mußt noch", aber auch die eigenen Vorwürfe "Du schaffst zu wenig" führen zur Überbeanspruchung der eigenen Kräfte, oder durch den resultierenden Zeitdruck zu unzweckmäßigem Verhalten.

Elsa Gindler hat klar erkannt, daß auch unsere inneren Auseinandersetzungen sehr viel an Arbeitsfähigkeit verbrauchen, die anderswo verloren geht - abgesehen davon, daß sie uns zeitlich einengen. Also setzt sich ein Lawine in Fahrt : Verbrauch von Ressourcen, die im täglichen Leben benötigt werden, Verbrauch an Zeit, die wir anderen Aufgaben nicht zuwenden können. Dazu kommen die inneren Vorwürfe - wiederum abgeleitet aus den Modellen : Du bist kein perfekter Vater oder Mutter, Du wirst die Traumkarriere nie schaffen, weil Du die Arbeit nicht schaffst, zu dick bist - und so fort. Du wirst nie den Traumpartner finden, weil Du das und das nicht zustande bringst. Damit verbunden sind die körperlichen Reaktionen. Angst, Überarbeitung, ewiges Hetzen - schneller zu arbeiten oder zu gehen, als der Organismus es eigentlich auf die Dauer vermag.

Was ist dagegen zu tun ? Elsa Gindler legte nahe : Erkennen unserer Einstellung, Klärung von Sinn und Unsinn unserer Vorstellungen (Leitprogramme) durch die Frage : *Muß ich wirklich ?* Erkennen, ob wir unsere Arbeitsfähigkeit und unsere Fähigkeiten zweckmäßig einsetzen. Nicht zusammenbrechen oder von einer Überforderung in die andere stürzen durch die stets unerwarteten Mehrbelastungen Sie formulierte das sehr

schön : *Sich von Forderungen treffen lassen, sich darauf einstellen* - nicht nur schnell erledigen

Alles das ist aber nur möglich, wenn wir uns *bewußt* erleben - oder *Spüren, in welchem Zustand sich unserer gesamter Organismus aus Körper, Geist und Seele befindet.*

Wir haben Milliarden von Sensoren, deren Meldungen alle im Gehirn ankommen. In den Kursen von Elsa Gindler war eine der ersten Aufgaben, sich dieser Nachrichten bewußt zu werden. Also : Seinen rechten Fuß zu spüren (ohne daß er berührt wird). Zu fühlen, wie ein feuchter Lappen sich auf der Stirn anfühlt. Lernen, gezielt zu empfinden - lernen, wie diese Nachrichten unserer Sensoren abzurufen sind.

Dann : *Still werden*, lernen, den Informationsfluß, der normalerweise durch die Zentren unseres Gehirns tobt (Bild 7) ² - oft nutzlos, weil er sich stets wiederholt als ob eine Bandschleife abgefragt wird - einzudämmen. Still werden, weil erst dann eine der wichtigsten Eigenschaften unseres Gehirns zum Tragen kommen kann : Regeneration und das unbewußte Sichten und Sieben der neu aufgenommenen Informationen sowie das Einordnen von Informationen in bereits vorhandene Zusammenhänge. Viele von uns kennen das : Mit einem Problem beruhigt schlafen gehen, denn morgens beim Aufwachen steht meist die Lösung vor dem inneren Auge (*Denken durch Nicht-Denken*).

Gleiches gilt für andere Organe : Wie soll der Kreislauf über längere Zeit funktionieren, wenn wir das gehetzte Atmen - das uns das "Wegrennen vor dem Löwen" ermöglicht - auch beibehalten, wenn es nicht mehr nötig ist ? Den Atem *kommen lassen*, ihn beobachten, ihn aber nicht mehr gezielt beeinflussen. Ist es nicht so, daß, wenn wir unsere Konzentration auf das Atmen richten - pardon, wenn wir die Signale einiger unserer Sensoren abfragen - wir auch immer gleich die Regie über die Akteure übernehmen, die den Brustkorb zum Ein- und Ausatmen veranlassen ?

Wie oft greifen wir in ein Geschehen ein, das sonst von einem uns nicht bewußten Programm gesteuert wird - zweckmäßig, wie der Organismus es verlangt (*Es tut*, oder : *Tun durch Nicht-Tun*). Wenn wir aber oft und öfter eingreifen, verändern wir das Programm zu unseren Ungunsten. Das japanische ZAZEN : *Nur Sitzen* - ist es nicht ein Weg, diesen Sachverhalt zu erfahren ? *Nur* den Atem kommen lassen, beobachtend daneben sitzen - ganz *leer werden* von allen in diesem Moment unnötigen geistigen Aktivitäten. Die Konzentration auf einen *einzigsten* Punkt richten - wie anfangs von Elsa Gindler konstatiert. (Sie schätzte die Erfahrungen hoch ein, die von Eugen Herrigel in seinem Buch "Zen in der Kunst des Bogenschießens" beschrieben sind)

Angst zieht den Bauch und die Gedärme zusammen : *Arschbacken zusammenkneifen* hieß es in meiner Jugend in brenzligen Situationen. Das Gegenteil : Spüren, wie der gelöste Zustand des Organismus ist - nein, spüren, wie der *augenblickliche* Zustand ist,

² Elsner, N.; Lüer, G. (Herausgeber): Das Gehirn und sein Geist. Beitrag Elsner, N.: "Die Suche nach dem Ort der Seele" S.49, Abb. 8. Akademie der Wissenschaften zu Göttingen, Wallstein-Verlag, 2001)

Jetzt und Hier : Die vielleicht wichtigste, erstaunliche Entdeckung von Elsa Gindler ist : Durch das Interesse für den Zustand ändert sich der Zustand, der Organismus geht von allein in seinen für ihn zweckmäßigsten Zustand über und regeneriert sich dabei.

Sich mit *Beziehung äußern*, das bedeutet : Versuchen, beim Sprechen anwesend zu sein, sich nur auf die Situation des jeweiligen Inhaltes zu konzentrieren. Das habe ich Ihnen sicherlich während meines Vortrags (leider) nicht demonstriert. Viele zusätzliche Gedanken befielen mich, liefen parallel : Langweilige ich Sie nicht mit dem Reden über Modelle, mit dem ganzen theoretischen Kram, verbiege ich Elsa Gindlers Intentionen, halte ich die Zeit ein, habe ich nichts vergessen, merken die Erfahrenen, daß ich eben nicht den Atem kommen lasse, weil ich mir keine Zeit nehme, darauf zu achten, ob er kommt ?

Ein alter Zen - Meister hat einmal gesagt : Es ist so einfach - und doch so schwer.

Lassen sie mich als Abschluß den Auszug aus einem Brief zitieren, den Elsa Gindler an ihrem Lebensende an eine Schülerin schrieb, um so den Bogen zwischen Anfang und Ende ihres Lebens zu schließen :

Es tut mir sehr leid, daß Sie wieder so viele "Tiefs" durchstehen mußten. Doch finde ich es immer wieder erstaunlich, wie und in welcher Weise Sie es überstehen. Dies sollte Ihnen eigentlich Auskunft darüber geben, daß der Organismus "kann". Und wenn Sie beim "Tun" wacher dafür würden, wo Sie ihn stören, und nicht immer erst durch ständige Überforderungen mit Krankheiten büßen müssen, könnte ich mir denken, daß Sie noch einige Jahre das Glück, arbeiten zu dürfen, genießen können. Ich muß doch auch immer wieder versuchen, mein Instrument so zu pflegen, daß es der Arbeit gewachsen ist. Man kann im Alter und bei geschädigten Organen nicht so draufloswirtschaften wie in der Jugend. Und, wenn man sich daran hält, braucht die Leistung nicht kleiner zu sein !

(Februar 1956)

Bild 1 : Elsa Gindler mit einigen ihrer Schüler
(um 1925 ?)



Sonnenwagen, ca. 3700 Jahre alt, gefunden
bei Kopenhagen.

Bild 2 : Sonne ("bei der Hinfahrt")

Bild 3 : der gleiche Sonnenwagen, jedoch der
Mond ("bei der Rückfahrt")





Bild 4 : "Nach dem Trinken erzählen wir"



Bild 5 : "Ich habe es geschafft"

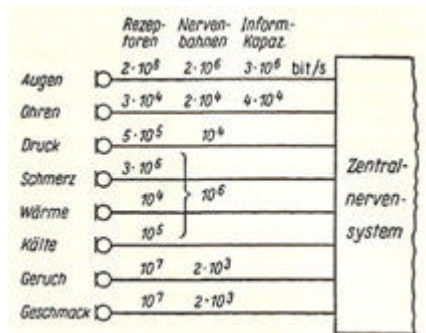


Bild 6 : Ausrüstung mit Sensoren und ihre Nachrichtenflüsse

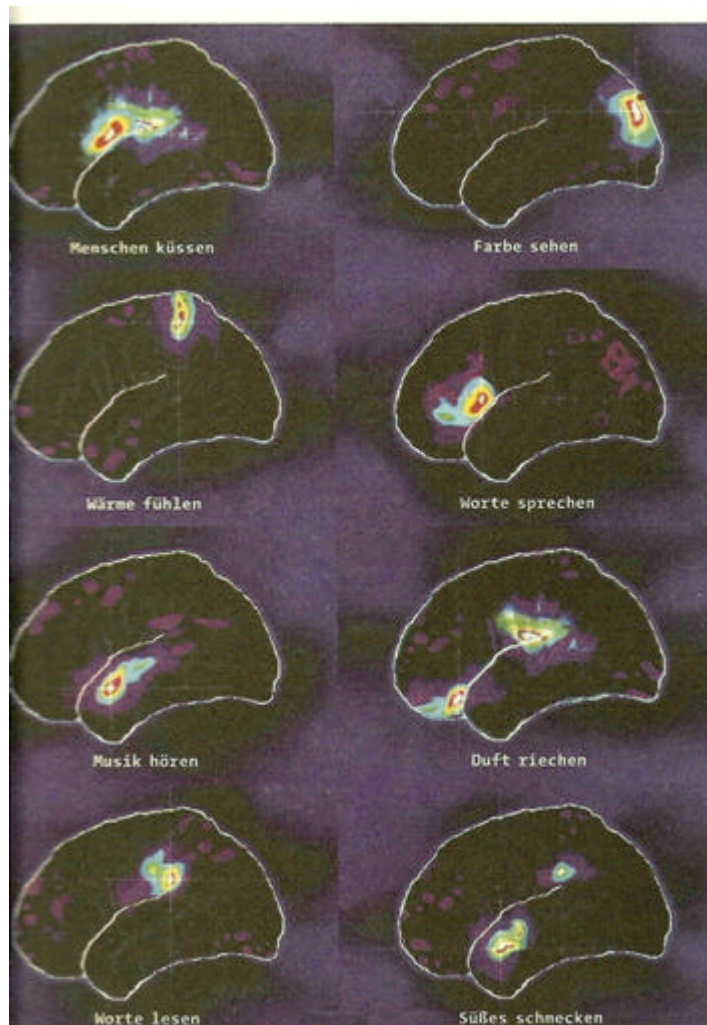


Bild 7 : Bereiche des Gehirns, die durch unterschiedliche Informationen angeregt werden