

Einübung der inneren Freiheit*

Univ.-Prof. Dr. Otto Friedrich Bollnow, Tübingen

I.

Im innersten Wesen des Menschen ist das Verlangen nach Freiheit begründet, weil er als das für sich selbst verantwortliche, das — um mit *Friedrich Nietzsche* zu sprechen — „noch nicht festgestellte“, sondern noch in der Entwicklung begriffene Wesen nur in Freiheit seine eigenen Möglichkeiten verwirklichen kann. Aber der Mensch ist nicht von Natur aus frei. Das kleine Kind ist noch ein reines Naturwesen; es muß erst durch vielfache Krisen hindurch seine Freiheit erkämpfen. *G. W. F. Hegel* hat bekanntlich die Weltgeschichte im ganzen als Fortschritt der Menschheit im Bewußtsein der Freiheit verstanden. Er entwickelt in seiner „Philosophie der Weltgeschichte“, „daß die Orientalen nur gewußt haben, daß einer frei sei [nämlich der Herrscher], die griechische und römische Welt aber, daß einige frei sind [nämlich die Vollbürger, wobei die Mehrzahl der Sklaven von der Freiheit ausgeschlossen blieb], daß wir aber wissen, daß alle Menschen frei sind, der Mensch als Mensch frei ist“¹, daß „die Freiheit des Geistes seine [des Menschen] eigenste Natur ausmacht“². Dabei entsteht aber die Frage: Was ist Freiheit? Schon *Hegel* wußte, daß Freiheit ein „unendlich vieldeutiges Wort“ ist. Wir können die Freiheit in einem ersten Ansatz zunächst negativ bestimmen: als das Fehlen eines äußeren Zwangs, der den Menschen hindert, über sich selbst zu verfügen. Der Gegenbegriff der Freiheit ist, so gesehen, die Knechtschaft, die Abhängigkeit vom Willen eines anderen, des Herrn. Freiheit ist dann, positiv formuliert, die Möglichkeit, nach eigenem Gutdünken über sich selbst zu bestimmen. Der Verwirklichung dieser Freiheit ist freilich ein langer und mühsamer Prozeß, der auch heute nicht abgeschlossen ist und vielleicht niemals abgeschlossen sein wird: Wir erleben den Kampf um die Freiheit in der Unabhängigkeitsbewegung der „Dritten Welt“ und in den mannigfachen Emanzipationsbestrebungen. Aber der Satz, daß „der Mensch als Mensch frei ist“, greift tiefer. Er bezeichnet eine Wesensbestimmung des Menschen, die auch durch äußeren Zwang, durch das Fehlen der — wie wir jetzt unterscheidend sagen können — äußeren Freiheit nicht aufgehoben werden kann. *Friedrich Schillers* stolzes Wort: „Der Mensch ist frei geschaffen, ist frei, und war' er in Ketten geboren“³ will besagen, daß aller Zwang auf den Menschen seine Grenze hat am inneren Kern des Menschen selbst, diesem innersten Bereich der Seele, der sich jedem fremden Zugriff entzieht. Ober Gedanken und Gesinnungen ist keine fremde Herrschaft möglich. So sang zur Zeit meiner Jugend der Wandervogel als gemeinsames Bekenntnis: „Die Gedanken sind frei, wer kann sie erraten“ und spottete in trotziger Auflehnung: „Und sperrt man mich ein im finsternen Kerker, das alles sind rein vergebliche Werke. Man kann ja im Herzen stets lachen und scherzen und denken dabei: die Gedanken sind frei.“ [109/110]

Dieses stolze Bekenntnis ist allerdings doch nur mit einer gewissen Einschränkung möglich. Zwar kann der Mensch seine Überzeugung auch in der schlimmsten Unterdrückung bewahren, das „Lachen und Scherzen“ kann ihm dabei aber, wie wir inzwischen aus eigener Erfahrung wissen, gründlich vergehen. Einen Rest der inneren Freiheit jedoch — ich gebrauche dieses Wort zunächst noch ohne nähere Erläuterung — kann der Mensch auch in der härtesten

* Erschienen in: Befreiung zur Menschlichkeit, hrsg. von H. Asperger u. F. Haider, Wien 1976, S. 109-133. Die Seitenumbrüche des Erstdrucks sind in den fortlaufenden Text eingefügt.

¹ ¹ *Georg Wilhelm Friedrich Hegel*, Die Vernunft in der Geschichte. Einleitung in die Philosophie der Weltgeschichte, hrsg. von Georg Lasson, 3. Aufl., Leipzig 1930, S. 40

² A. a. O., S. 39.

³ *Friedrich Schiller*, Worte des Glaubens, in: Werke, Bd. 1, hrsg. von A. Kutschner, Berlin o. J., S. 144.

Unterdrückung bewahren, solange er überhaupt noch Herr seiner geistigen Kräfte ist. (Daß diese letzte Einschränkung nicht ohne Bedeutung ist, wissen wir heute; denn in der Tortur kann der Kern der Persönlichkeit zerbrochen werden, und auch in der milderen Form der „Gehirnwäsche“ ist ein Eingriff in die Persönlichkeitsstruktur möglich geworden. Doch können wir davon in unserem Zusammenhang absehen.) Also: wenn auch ein Rest der inneren Freiheit noch in den bedrängtesten Verhältnissen bewahrt werden kann, so kann sie sich doch nur voll entfalten, wo auch die Voraussetzungen der äußeren Freiheit gegeben sind. Schon darum müssen die Menschen notwendig nach der Verwirklichung ihrer äußeren Freiheit streben. Aber der Begriff der inneren Freiheit hat noch einen tieferen Sinn als den eines inneren Reservats gegenüber der äußeren Unterdrückung, und auch der volle Besitz der äußeren Freiheit kann als solcher noch nicht die innere Freiheit gewährleisten. Die Unfreiheit bezieht sich auch auf die Abhängigkeit des Menschen von den Mächten in seiner eigenen Brust, von den Trieben und Leidenschaften, die ihn mit sich fortzureißen drohen. Man hat von alters her von einer Knechtschaft unter der Herrschaft der Sinne gesprochen. So heißt es etwa bei *Kant*: „Die Freiheit im praktischen Verstande ist die Unabhängigkeit der Willkür von der Nötigung durch Antriebe der Sinnlichkeit.“⁴ Man hat darum der Herrschaft der Sinne die freie Selbstbestimmung in der Vernunft entgegengestellt. Und hier meinte man den letzten Kern der Freiheit gefunden zu haben.

Aber dabei ergeben sich wiederum Schwierigkeiten; denn diesem Ansatz liegt eine ganz bestimmte, heute in mehrfacher Hinsicht fragwürdig gewordene, dualistische Anthropologie zugrunde. Auf der einen Seite können wir fragen, woher wir das Recht nehmen, einen Teil der Seele als bösen Störenfried zu betrachten, den man zu bändigen habe, und ob der Mensch nicht vielmehr dort am freiesten ist, wo er all das voll auszuleben vermag, was in ihm von innen her zur Entfaltung drängt. Auf der anderen Seite ist auch die Vernunft als letzter Hort der Freiheit durch die moderne Psychoanalyse und Ideologiekritik fragwürdig geworden. *Sigmund Freud* hat mit Recht betont, daß der Mensch auch in der eigenen Seele nicht der Herr sei. Auch in seinen innersten Gedanken und Gefühlen ist der Mensch von unbekannten und unkontrollierten Einflüssen abhängig. Was kann demgegenüber noch innere Freiheit bedeuten?

II.

Ich will die hier berührten Fragen nicht weiter verfolgen. Ich wollte sie nur als Hintergrund andeuten, um davor die uns unmittelbar beschäftigende Frage abzuheben: Wie können wir sinnvoll die innere Freiheit verstehen? Ich will versuchen, darauf eine erste und vorläufige Antwort zu geben, und will [110/111] mich dann bemühen, sie in den folgenden Überlegungen zu begründen. Innere Freiheit, so möchte ich beginnen, ist das Gefühl des Einklangs des Menschen mit den Bedingtheiten seiner Situation, wobei Situation als äußere und innere Situation die Gesamtheit der Gegebenheiten bedeutet, zu denen sich der Mensch jeweils verhalten kann. Das sind ebensosehr die äußeren Lebensumstände des Menschen, seine Abhängigkeit von den politischen und gesellschaftlichen Verhältnissen, wie auch seine Abhängigkeit von der Natur, in deren gesetzmäßigen Zusammenhang er durch seinen Leib eingebettet ist, durch die mitgebrachten wie auch durch die ihm versagten Anlagen und Fähigkeiten, eine Abhängigkeit, wie sie ihm durch Krankheit, Alter und bevorstehenden Tod schmerhaft in Erinnerung gebracht wird. Es ist aber ebensosehr auch seine eigene Seele, die, wie schon gesagt, mit ihren Trieben und Leidenschaften einen Zwang auf ihn ausübt. Freiheit kann nicht bedeuten, daß der Mensch sich von all diesen Zwängen gänzlich befreit. Das ist unmöglich, und je-

⁴ Immanuel Kant, Kritik der reinen Vernunft, in: Werke, Bd. 4, hrsg. von Wilhelm Weischedel, Darmstadt 1968, S. 489 (B 562).

der verzweifelte Versuch der Auflehnung führt nur zu neuen Spannungen. Freiheit als innere Freiheit bedeutet vielmehr, im Einklang mit seinen Verhältnissen zu leben. Natürlich soll sich der Mensch anstrengen, seine Verhältnisse, soweit es in seiner Macht steht, so günstig wie nur möglich für sich zu beeinflussen, aber er stößt hiebei auf naturbedingte Grenzen, und soweit der Mensch nicht seine Verhältnisse ändern kann, muß er sich eben selbst so ändern, daß er sich in Einklang mit seinen Verhältnissen setzt. Der Mensch fühlt sich innerlich frei, wenn er sich und seine Verhältnisse so aneinander angepaßt hat, daß er diese Verhältnisse nicht mehr als Druck empfindet, unter dem er zu leiden hat, sondern sich in ihnen wohl fühlt wie der Fisch im Wasser.

Ich wähle diese Wendung mit Bedacht, um zugleich auf die Goethesche Formulierung anzuspielen, daß der Fisch in dem Wasser und durch das Wasser gebildet sei⁵. Das ist keine einseitige Abhängigkeit des einen vom anderen, bei uns also des Menschen von seinen Verhältnissen und umgekehrt, sondern ein wechselseitiges An- und Eingepaßtsein. Das bedeutet nicht, daß sich der Mensch in seiner Anpassung „nach der Decke streckt“, sondern daß er seine Umwelt und sich selbst formt in wechselseitiger Abhängigkeit. Frei ist darum ein Verhalten, das nicht einseitig angepaßt ist, sondern bewußt umweltgestaltend tätig ist, aber tätig ist im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten, nicht blind gegen Mauern anrennend, sondern in Übereinstimmung mit den gegebenen Möglichkeiten schaffend. Innerlich frei fühlt sich der Mensch im Bewußtsein dieses Einklangs. Ähnliches meint *Jobann Wolfgang Goethe* auch in dem bekannten Wort Iphigenies: „Folksam fühlt ich immer meine Seele am schönsten frei.“⁶ Das empfiehlt keinen Gehorsam gegenüber einer von außen her befehlenden Macht, nicht die Forderung, „dem harten Worte, dem rauen Anspruch eines Mannes mich zu fügen“, sondern die Einfügung in eine von innen her bejahte Autorität, „erst meinen Eltern und dann einer Gottheit“ zu gehorchen.

Die eine Seite der inneren Freiheit besteht also in dem Bewußtsein, nicht durch äußere Umstände in der eigenen Bewegungsfreiheit beengt zu sein. Weil aber die Umstände nur in beschränktem Maß zu beeinflussen sind, gewinnt die andere Seite [111/112] an Wichtigkeit: die notwendige Veränderung im Menschen selbst, und wir müssen versuchen, diese genauer zu bestimmen.

Wir fassen sie in einer ersten Weise als den Verzicht auf den Eigenwillen; denn der Eigenwillen mit seiner Begehrlichkeit und seinem Geltungsstreben ist es, der den Menschen in immer neue Konflikte mit seiner Umwelt verstrickt. Der Verzicht auf den Eigenwillen bedeutet keineswegs den Verzicht auf den Willen überhaupt, sondern nur den Verzicht auf den kleinen Alltagswillen mit seiner Selbstbezogenheit, mit seinen Sonderwünschen, seinen Sorgen und seiner Empfindlichkeit und bedeutet demgegenüber das Aufgehen in einem größeren Ganzen, wie immer man dieses nur im Aufgeben des Eigenwillens zu fassende Ganze dann auch bestimmen mag. Wir bezeichnen diesen Zustand mit einem guten alten Wort als Gelassenheit, in dem Sinn, in dem es schon die *Mystiker* so tiefsinnig bestimmten: als den Seelenzustand, in dem der Mensch seinen Eigenwillen aufgegeben, „gelassen“ und sich ganz dem überlassen hat, was ein tiefer begründeter Anspruch von ihm fordert. Dann heißt unsere Antwort, daß die Gelassenheit der Seele denjenigen Zustand der inneren Freiheit bezeichnet, nach dem wir suchen. Ich kann das auch aus einer anderen Perspektive mit einem Satz eines japanischen Philosophen aus unserer Zeit ausdrücken, der schreibt: „Die wahre Menschlichkeit, welche durch die Ausschließung des Eigennutzes und des Eigensinnes enthüllt wird, ist die Buddhaheit oder Gottheit“, wobei mit dem Begriff „Buddhaheit oder Gottheit“ nach den Worten des zitierten Denkers im Sinn der japanischen Tradition „der immanente ideale Zustand des Menschen“

⁵ *Johann Wolfgang Goethe*, Gedenkausgabe, hrsg. von E. Beutler, Zürich 1949 ff., Bd. 17, S. 228.

⁶ *Johann Wolfgang Goethe*, Iphigenie, in: Gedenkausgabe, Bd. 6, S. 201 f.

oder „der apriorische Grund, der Buddha werden zu können“, gemeint ist⁷.

Dagegen erhebt sich der naheliegende Einwand: Führt nicht die Aufgabe des Eigenwillens gerade zu jenem Zustand der Abhängigkeit und der Unfreiheit, den wir doch überwinden wollen? Ich erläutere, was mit der Einfügung in ein umfassendes Geschehen gemeint ist, am Verhältnis zur Zeit; denn die Zeit ist ja kein anderer Wille, der dem eigenen entgegentritt, sondern ein Medium, in das sich der Mensch einfügt. Gelassen ist der Mensch hier, wenn er es nicht eilig hat, nicht vor Aufregung fiebert, wenn er abwarten kann und darum den Lauf der Zeit nicht überspringen möchte. Sonst kommt es nur zum Konflikt mit der Zeit, die ihren unbeeinflussbaren Gang nimmt. Der Mensch bäumt sich dann auf und kann doch nichts ändern. Frei aber fühlt er sich, wenn er im Einklang mit der Zeit lebt, durch nichts gedrängt und selbst nicht drängend, sondern sicher in sich selbst ruhend und vom Fluß der Zeit getragen. Das bedeutet nicht Untätigkeit und am wenigsten ein träges Zurückbleiben hinter den Anforderungen des Augenblicks, sondern die Fähigkeit, sich mit dem eigenen umweltgestaltenden Tun richtig einzufügen in die sich im Augenblick bietenden Möglichkeiten⁸.

III.

An dieser Stelle kommen wir zur zweiten Frage: Wie gelingt es dem Menschen, in sich die so gezeichnete innere Freiheit zu verwirklichen? Die Richtung, in der die Antwort gesucht werden muß, ist schon durch den Titel dieses Vortrags angedeutet, der von einer Einübung der inneren Freiheit spricht. Damit ist gesagt, [112/113] daß die innere Freiheit nicht auf einen Schlag, nicht durch einen bloßen Vorsatz oder Willensentscheid gewonnen werden kann, sondern erst in beharrlicher Anstrengung geübt, erst eingeübt werden muß. Das müssen wir jetzt genauer zu begründen versuchen.

Wir fragen zunächst: Welche Art von Übung ist das? Wie muß eine Übung beschaffen sein, damit sie den Menschen zur inneren Freiheit führt? Die Antwort heißt, zunächst vielleicht überraschend: Es gibt dafür keine besondere Art der Übung, sondern jede Übung, in der richtigen Weise durchgeführt, führt zur inneren Freiheit. Diese hohe Bewertung der Übung klingt zunächst sicher überraschend, und es ergibt sich der Einwand: Ist nicht die Übung, wie sie uns allen aus unserer Schulzeit im schlimmsten Andenken steht, ein langweiliges, ermüdendes, mechanisches Tun, vielleicht notwendig, um gewisse Fertigkeiten zu erwerben, aber doch lästig, bei Lehrern und Schülern in gleicher Weise verhaßt? Wie können wir auf diesem lästigen Zwang die innere Freiheit begründen? Ich betonte soeben: jede Übung, in der richtigen Weise durchgeführt. Das bedingt sofort die Frage: Wann ist eine Übung in der richtigen Weise durchgeführt? Wie muß eine Übung eingerichtet sein, damit sie nicht als lästig empfunden wird, sondern Freude macht, damit die Übung als solche als lustvoll empfunden wird? Das aber führt sogleich zur weiteren, allgemeineren Frage: Was ist überhaupt eine Übung? Welche Funktion hat sie im Gesamtzusammenhang des menschlichen Lebens zu erfüllen? Es ist die Frage nach der anthropologischen Funktion der Übung, aus der sich allein die Frage nach der richtigen Durchführung der Übung beantworten läßt.

Dazu müssen wir bei den allereinfachsten Bestimmungen einsetzen: Alles Leben beruht auf einem Können, auf dem Beherrschten bestimmter für das Leben notwendiger Leistungen. Dieses Können aber ist dem Menschen nur zum geringsten Teil als Naturanlage mitgegeben. Es muß erst gelernt werden. Das Problem des Könnens ist aber in der neuzeitlichen Philosophie nur wenig durchdacht worden, weil sie in einseitiger Weise am Problem des Wissens, am Er-

⁷ Sueo Takeda, Selbstkraft und Fremdkraft, in: The Scientific Reports of the Kyoto Prefectural University, Humanistic Science, 19/1967, S. 7.

⁸ Vergleiche Otto Friedrich Bollnow, Das Verhältnis zur Zeit. Ein Beitrag zur pädagogischen Anthropologie, in: Anthropologie und Erziehung, Bd. 29, Heidelberg 1972.

kenntnisproblem, orientiert war und das Problem der Praxis demgegenüber vernachlässigte. Können ist aber etwas anderes als angewandtes Wissen und im Ausgang vom Wissen überhaupt nicht angemessen zu erfassen. *Wolf gang Kroug* hat in einem sehr bemerkenswerten Versuch — soweit ich sehe, als einziger — eine Philosophie des Könnens entwickelt und dabei, den sprachlichen Anklang zur Pointierung benutzend, das Können dem Wissen als dem Kennen gegenübergestellt und ihre wechselseitigen Beziehungen untersucht⁹. Können und Kennen sind verschiedene, in ihrer Eigengesetzlichkeit zu begreifende Leistungen. Schon die Art, wie der Mensch sie erwirbt, ist völlig verschieden. Ein bestimmtes Wissen, eine Kenntnis, wird auf einmal erworben, man „nimmt es zur Kenntnis“, und man besitzt es, wenn man es einmal erworben hat; man kann es höchstens wieder vergessen. Auch eine bestimmte Einsicht, etwa das Verständnis eines mathematischen Satzes, leuchtet auf einmal auf und ist dann von innen her durchsichtig. Das Können aber wird nur langsam und durch beständige Übung angeeignet, und es erhält sich nur, wenn es durch beständiges Weiterüben gepflegt wird. Es sei schon hier an den sprach- [113/114] lichen Doppelsinn erinnert, nach dem das Wort Üben sowohl das Einüben wie auch das Ausüben einer Tätigkeit umfaßt.

Jedes Üben ist also das Streben nach einem Können, ist ein Können-Wollen. In jedem Können ist aber immer schon der Maßstab einer ihm eigenen Vollkommenheit angelegt, an dem der jeweils erreichte Stand gemessen wird und in seiner Unvollkommenheit erscheint. Jedes jeweils erreichte Können weist als ein unvollkommenes Können über sich selbst hinaus auf ein vollkommeneres Können, sodaß die Bewegung niemals auf einem erreichten Stand zur Ruhe kommt. So ist das Können-Wollen — um mit *Josef König* zu sprechen — notwendig zugleich ein Immer-besser-können-Wollen¹⁰. *König* entwickelt das am εύ λέγειν als dem „spezifischen Können der Philosophie“, nämlich als der Fähigkeit, ihren Gegenstand in der behutsam abwägenden sprachlichen Formulierung zu angemessenem Ausdruck zu bringen und damit erst eigentlich hervorzubringen. Er versteht das Immer-besser-können-Wollen als eine Bewegung, die „als wesentlich ein Versuchen und Wagen sich der verborgenen Bestimmtheit und Grenze der eigenen Natur zu nähern sucht“, als einen Versuch, unter dem strengen Maßstab der Vollkommenheit dem Unbestimmten und bisher nur halb Gelungenen eine vorher nicht bekannte Genauigkeit abzugewinnen und damit auch die Möglichkeit des eigenen Könnens immer weiter voranzutreiben. Weil aber diese Grenze nicht vorher bekannt ist, sondern erst im Versuchen gefunden wird, spricht *König* zu Recht von einem „Wagnis“ im Immer-besser-können-Wollen. (Daß *König* dabei das Philosophieren als Können, als Kunst also und nicht als einfache Erkenntnisleistung faßt, sei nur am Rande bemerkt.) An diesem Punkt, bei dem im Üben gelegenen Immer-besser-können-Wollen, müssen wir einsetzen.

Zunächst das eine: In jeder Übung wird das jeweils erreichte Können unter die strenge Forderung der gewollten Vollkommenheit gestellt. Das unterscheidet die Übung vom Spiel. Bei ihr hört das Spielerische auf, alles Sichbegnügen mit dem Unbestimmten und Ungefährnen, überhaupt mit allem, was dem Menschen leicht und ohne besondere Anstrengung zufällt. Zum Spiel gehört auch jede dilettantische Kunstausübung, in der sich eine überströmende Seele ohne die Disziplin des Handwerks nur eben „ausdrückt“. Die Übung wird dort erforderlich, wo sich beim Können-Wollen Schwierigkeiten ergeben, die zum Innehalten und zur Bemühung um deren Überwindung zwingen. Der Geist der Übung ist dabei die unerbittliche Härte gegen sich selbst, die nicht nachläßt, bis die erstrebte Leistung fehlerfrei gelungen ist. Das Üben erfordert eine Härte gegen sich selbst. Zu ihr gehört unablösbar ein asketischer Zug, und nicht umsonst heißt ja Askese im wörtlichen Sinn einfach Übung.

⁹ *Wolf gang Kroug*, Über Ontologie des Könnens und den Primat des Nichtkönnens, in: Jahrbuch für Psychologie, Psychotherapie und medizinische Anthropologie, 14. Jg., 1966.

¹⁰ *Josef König*, Das spezifische Können der Philosophie, in: Blätter für deutsche Philosophie, Bd. 10, 1936, S. 129—136.

Sodann das zweite: Wenn es der Zweck der Übung ist, ein Können zu erlangen, so gelangt die Übung nie zu diesem Ziel. Es mag vielleicht bei manchen einfachen Einzelleistungen (Handgriffen) möglich sein, sie zu lernen und dann zu können. Aber auch bei ihnen kommt man bald „außer Übung“, wenn man das Können nicht weiterhin „ausübt“. Bei den höheren und komplizierteren Fertigkeiten aber, die man vor allem beim Können im Auge hat, bei den „Künsten“ im vollen, umfassenden Sinn der mittelalterlichen artes, die ja auch die Handwerke mit ein- [114/115] schlössen, bildet und erhält sich das Können nur im beständig durchgehaltenen und täglich erneuerten Immer-besser-können-Wollen. Es sinkt sofort wieder ab, wenn es nicht in immer neuem Üben erneuert wird.

Nun aber das dritte und in diesem Zusammenhang Wichtigste: Die Härte der Übung verlangt vom Übenden eine äußerste Konzentration, die er erst mit seinem ausdrücklichen Entschluß dem zerstreuten, gedankenlosen, in den gewohnten Bahnen dahinfließenden Alltagsleben abgewinnen muß. Aber nachdem die Übung einmal mit einem gewissen Maß an Konzentration, gewissermaßen als einer Initialzündung, begonnen ist, wirkt sie weiter und erzeugt von sich aus die weitere und tiefere Konzentration und wirkt so auf den Übenden zurück. Man kann die Übung darum unabhängig von dem jeweils erstrebten Können als Mittel der Konzentration gebrauchen, ja mehr noch: Das Üben führt, wenn es über das Pedantisch-Mechanische oder bloß Spielerische hinaus im vollen Ernst an das zu übende Tun hingeegeben ist, zu einer radikalen Verwandlung des ganzen Menschen. Die Betriebsamkeit des Alltags fällt von ihm ab. Er verliert seine Hast, die ja sofort zur Nachlässigkeit und zum Fehler führen würde. Auch die Konzentration selbst verliert das Angespannte und Gewollte, das leicht zur Verkrampfung führt, und macht einem Seelenzustand Platz, in dem sich die Konzentration, die innere Sammlung, mit einer völligen Gelöstheit verbindet. Der Mensch will nichts mehr, er geht selbstvergessen in seinem Tun auf und wird eins mit dem, was er treibt. Kurz: Im selbstvergessenen, an das Tun hingeegebenen Üben erreicht der Mensch den Zustand, den wir zuvor als den der inneren Freiheit bezeichnet haben.

Damit haben wir die vorausgeschickte Behauptung begründet, daß der Mensch im Üben eines Könnens, und nur auf diesem Wege, die innere Freiheit erlangt, um die es ihm in seinem Leben geht. Die innere Freiheit wird dabei nicht direkt erstrebt, und sie kann überhaupt nicht direkt angestrebt werden, sondern sie fällt dem Menschen in einer ihn tief durchdringenden Befriedigung von selbst zu, wenn er in der rechten Weise übt. (Ich darf vielleicht auch nebenbei anmerken, daß jenes Glücksgefühl, das die Griechen mit dem Begriff der *εὐδαιμονία* bezeichneten, aufs engste mit der inneren Freiheit zusammenhängt, ja im Grunde nur ein anderer Aspekt desselben Zusammenhangs ist, und wenn Aristoteles bemerkt, daß der tugendhafte Mensch zwar nie ganz unglücklich sein könne, zum vollendeten Glück aber auch die günstigen äußeren Umstände gehören, so entspricht das genau dem, was wir zuvor an der inneren Freiheit hervorgehoben haben.) Wir hatten zu Anfang weiterhin behauptet, daß jede Form der Übung, unabhängig von dem besonderen in ihr gesuchten Können, zur inneren Freiheit führe. Wir sind jetzt imstande, das besser zu verstehen: Weil die gesuchte Verwandlung des Menschen durch den Ernst des selbstvergessenen Übens als solchen hervorgebracht wird, ist sie unabhängig von der besonderen Fertigkeit, die in der Übung erworben werden soll. Grundsätzlich kann jede Übung, wenn sie in der rechten Weise durchgeführt wird, dazu dienen, den Menschen in den Zustand innerer Freiheit zu versetzen. Trotzdem kann man hier weiter fragen und sich überlegen, ob dafür auch alle [115/116] Formen der Übung in gleicher Weise geeignet sind. Ich will nur die eine Möglichkeit der Differenzierung kurz andeuten: Übungen gibt es zunächst im Bereich der manuellen Tätigkeiten, der Handwerke und Künste im weitesten Sinn, allgemein der durch den Körper vermittelten Fertigkeiten wie auch der körperlichen Leistungen selbst, wie etwa im Sport (wobei dann allerdings, was hier zu weit führen würde, zwischen dem auf eine Höchstleistung gerichteten Trainieren und dem auf die vollkommene Ausführung bedachten Üben zu unterscheiden wäre). Übungen gibt es aber auch im rein ge-

danklichen Bereich, wofür nur an die „geistlichen Übungen“ („Exerzitien“) des *Ignatius von Loyola* und an die verschiedenen Meditationsübungen östlicher wie westlicher Herkunft erinnert sei. Ich möchte auf diese schon aus mangelnder Kompetenz nicht weiter eingehen. Aber ohne mir hierüber ein endgültiges Urteil anzumaßen, scheint mir doch das sich im sichtbaren oder hörbaren Werk objektivierende Tun den großen Vorzug zu haben, daß sich die Überwindung des Eigenwillens in der selbstvergessenen Hingabe an ein sich in der Außenwelt manifestierendes Tun leichter und sicherer verwirklichen läßt als in einem rein innerseelischen und darum sehr viel schwerer kontrollierbaren Vorgang.

Innerhalb der für die Einübung der inneren Freiheit geeigneten Künste scheinen wiederum diejenigen einen Vorzug zu besitzen, die durch eine überprüfbare Genauigkeit in der Ausführung und überhaupt durch einen höheren Schwierigkeitsgrad gesteigerte Ansprüche an die Konzentration stellen. Aber das sind weiter zu verfolgende Einzelheiten, die uns an dieser Stelle nicht zu beschäftigen brauchen.

IV.

Ich breche an diesem Punkt mit den eigenen Überlegungen zunächst einmal ab, weil mir hier ein Blick auf die japanische Kultur mit ihren verschiedenen Übungsformen hilfreich zu sein scheint. In Japan scheint, soweit ein Fremder darüber zu urteilen vermag, die Übung bestimmter handwerklicher und künstlerischer Fertigkeiten sehr viel höher bewertet und darum auch sehr viel sorgfältiger durchgebildet zu sein als bei uns. Ich nenne als Beispiele die Übungen im Bogenschießen wie im Schwertkampf, im kalligraphischen Schreiben wie in der Anordnung der Blumen in einer Vase, ja schon in der bloßen Teebereitung. Die Übungen haben dabei gar nicht mehr den bei uns so oft beklagten subaltern-mechanischen Charakter, weil sie im Gefüge der seelischen Leistungen sehr viel „höher“ angesetzt werden. Beständige Übung erscheint nicht mehr als lästige Vorstufe, über die man möglichst bald hinauszukommen versucht, sondern als integrierender Charakter der Meisterschaft.

Ich will nun nicht versuchen, auf die verschiedenen in der japanischen Kultur entwickelten Übungsformen im einzelnen einzugehen, ich möchte nur an einem einzigen Beispiel, soweit ich es vermag, das Wesen der japanischen Übungen herausarbeiten. Ich wähle dafür die Kunst des Bogenschießens, nicht, weil mir diese Kunst einen besonderen Vorzug vor anderen zu haben scheint, sondern weil [116/117] wir in dem Buch von *Eugen Herrigel*¹¹ einen genauen Bericht eines Europäers besitzen, der in einer dieser Künste die Schule der japanischen Übung ganz durchlaufen hat und darüber genaue Rechenschaft ablegt.

Das Entscheidende scheint mir darin zu liegen, daß es in der Übung primär gar nicht darum geht, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, in diesem Fall ins Zentrum einer Scheibe zu treffen. Wenn der Anfänger lange Zeit hindurch nichts anderes zu tun hat, als aus nächster Entfernung auf ein Bündel Stroh zu schießen, so erscheint das seltsam, weil das Ziel gar nicht zu verfehlt ist. Aber darauf kommt es auch nicht an. Das Wesentliche ist vielmehr, eine bestimmte innere Haltung zu erlernen, die dabei einzunehmen ist. Der dramatische Konflikt mit dem Meister, von dem *Herrigel* berichtet, dürfte darauf beruhen, daß er das Geheimnis zunächst in irgendeinem Kunstgriff suchte, den man erlernen müsse, und darüber verkannte, daß die Voraussetzung der vollkommenen Leistung nicht in irgendeinem technischen Können gelegen ist, sondern in einer inneren Verfassung, die durch das Üben herbeigeführt werden soll. Der Übende selber soll sich in seinem Üben verwandeln und damit die innere Vollkommenheit erlangen, aus der sich die vollkommene Leistung dann leicht und mühelos ablöst.

Die Art dieser Verwandlung, wie sie bei *Herrigel* im einzelnen beschrieben wird, kann hier nicht genauer dargestellt werden. Das Wesentliche ist jedenfalls, daß der eigenmächtige Willen, von sich aus die Erreichung des Ziels zu erzwingen, ausgelöscht wird, daß der Schießende

¹¹ *Eugen Herrigel*, Zen und die Kunst des Bogenschießens, 4. Aufl., München 1954.

ganz eins mit seinem Ziel wird und der Schuß sich dann wie von selbst löst und mit unfehlbarer Sicherheit sein Ziel erreicht. Das Nichtwollen erscheint hier also als die Voraussetzung des Gelingens. Damit ist eine Haltung gewonnen, in der ein leeres Virtuosentum gar nicht erst aufkommen kann; denn die Versteifung auf das eigene Wollen und der Stolz auf das eigene Können müssen erst überwunden werden, das „Ich“ muß erst ausgelöscht werden, ehe die vollendete Leistung gelingt.

Wenn wir bedenken, daß die Kunst des Bogenschießens (wie manche andere vergleichbare Kunst) in Japan bis in unsere Tage hinein weiter gepflegt wird, obgleich sie ihre praktische Bedeutung längst verloren hat, dann begreifen wir, daß hier das Üben als solches einen Wert erhalten hat, der mit dem unmittelbaren Zweck der Übung nicht mehr zusammenfällt. Es geht dabei um die Verwandlung der inneren Haltung des Menschen durch das Üben; denn die geschilderte innere Verfassung, die Erhebung über das hastige Treiben des Alltags, ist nicht nur die Voraussetzung, um die Vollkommenheit der Leistung zu erreichen, sondern sie wird ihrerseits zum Ziel, das durch das Üben erreicht werden soll. So betont auch *Karlfried Graf Dürckheim*, der japanische Übungsformen für eine moderne Therapie fruchtbar gemacht hat: „Immer geht es um das gleiche: daß der Mensch sich in unermüdlicher Übung einer Kunst so gänzlich seines ängstlichen, um den Erfolg besorgten, gegenständlicher Aufmerksamkeit bedürftigen Ichs entledigt, daß er schließlich zum Werkzeug einer tieferen Kraft wird, aus der heraus dann ohne sein Zutun und ganz absichtslos die vollendete Leistung wie eine reife Frucht abfällt.¹²“

Aber wenn auch nicht die vollendete Leistung das eigentliche Ziel des Übens ist, [117/118] sondern die innere Haltung des Übenden, so ist umgekehrt diese Haltung nicht auf dem direkten Weg, sondern nur auf dem Umweg über das Üben zu erreichen. Und so fügt *Graf Dürckheim* hinzu: „Ist auch der Sinn jeder Übung . . . nicht die vollendete Leistung als solche, sondern ihre Voraussetzung, der sie vollbringende Mensch, so vollzieht sich doch seine Reinigung zum Wesen . . . im rechten Bemühen um die vollendete Technik.“¹³

Weil es sich bei der Überwindung der alltäglichen Betriebsamkeit um einen letztlich religiös zu verstehenden Vorgang handelt, wird das Üben selbst so in einen religiösen Zusammenhang eingeordnet und erhält aus ihm seinen tieferen Sinn. So begreifen wir, daß es vor allem der Zen-Buddhismus gewesen ist, aus dem in Japan die Kultur des Übens hervorgegangen ist. Ohne diesen Hintergründen hier weiter nachzugehen, dürfte darin doch ein Hinweis enthalten sein, der auch für unser Verständnis der Übung nicht ohne Bedeutung ist.

V.

Dieser kurze Ausblick in die japanische Übungskultur mag dazu dienen, unsere eigene Analyse des Übungsvorgangs zu bestätigen und am Beispiel einer von der unseren verschiedenen Gedankenwelt schärfer profiliert hervortreten zu lassen. Ich blicke zurück und versuche, das für das philosophisch-anthropologische Verständnis der Übung Bedeutsame noch einmal kurz zusammenzufassen. Dabei möchte ich folgendes besonders hervorheben:

1. Der Erfolg der Übung, das Gelingen des auszuübenden Tuns, hängt in erster Linie von der inneren seelischen Verfassung des Übenden ab, von der Konzentration, bei der die Unruhe von ihm abgefallen, der ehrgeizige Wille ausgelöscht und der Übende so ganz eins mit seinem Gegenstand geworden ist.
2. Diese seelische Verfassung ist nicht nur die Voraussetzung für das Gelingen, sondern zugleich das Ergebnis, und zwar das eigentlich wichtige Ergebnis des geduldigen Übens. Man

¹² *Karlfried Graf Dürckheim, Zen und wir*, Weilheim in Oberbayern 1961, S. 102.

¹³ A. a. O.; S. 103.

übt um der Rückwirkung auf den übenden Menschen willen. Auf diese Weise verbindet sich in untrennbarer Einheit das in der Zukunft zu erreichende Ziel der vollkommenen Leistung mit der schon in der Gegenwart liegenden Verwandlung des Bewußtseins, die als höhere Erfüllung des menschlichen Lebens erfahren wird.

3. Entscheidend ist dabei, daß die Verwandlung des Bewußtseins nicht auf dem direkten Weg zu erreichen ist, sondern nur auf dem Umweg über das hingegebene Üben einer bestimmten körperlichen Fertigkeit, für die wir als Beispiel die Kunst des Bogenschießens herangezogen haben, für die aber ebenso sehr eine andere Kunst eintreten kann. Der Gegenstand, an dem geübt wird, ist verhältnismäßig gleichgültig.

4. Die Übung ist so nicht mehr eine Vorform, die der vollkommenen Leistung zeitlich vorangeht und die überflüssig wird, sobald diese erreicht ist, sondern die vollkommene Leistung wie die durch das Üben bewirkte innere Verfassung des Menschen gelingen nur in der immer wiederholten Übung. Die immer- [118/119] währende Übung ist also die Form, in der sich menschliches Leben auf seiner Höhe erhält und ohne die es sofort wieder in Erstarrung verfällt. In diesem Sinn kann man das Schillersche Wort abwandeln: Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er übt.

Der letzte Satz bedarf einer gewissen Ergänzung. Wenn es auch richtig ist, daß der Mensch in der im Üben erreichten inneren Freiheit und Gelöstheit die höchste Erfüllung seines Lebens erfährt, so kann er doch nicht sein ganzes Leben in ein beständiges Üben auflösen. Man muß vielmehr unterscheiden zwischen der nach innen gerichteten, ohne bleibende Veränderung der Umwelt verlaufenden Übung und dem auf einen Erfolg ausgerichteten Handeln und Schaffen des praktischen Lebens. Beide sind in einem Spannungsverhältnis aufeinander angewiesen. Nachdem der Mensch in der Übung die angemessene innere Verfassung gefunden hat, kann er in einer neuen Weise — und jetzt können wir sagen: im Zustand der inneren Freiheit — in sein alltägliches Leben zurückkehren und dort seine Aufgaben erfüllen. Es sind dieselben Aufgaben geblieben, wie sie es vorher waren, aber er kann sie jetzt in einer neuen, innerlich freien und gelassenen Weise erfüllen, und erfüllt sie eben darum besser, als es zuvor möglich war. Weil sich der Mensch aber im handelnden Leben notwendigerweise wieder in Schwierigkeiten und Konflikte verstrickt und gegenüber den Widerständen — und sei es auch nur aus menschlicher Schwäche — seine Gelassenheit und Gelöstheit wieder verliert, ist es für ihn notwendig, immer wieder zur Übung zurückzukehren, um in ihr zu seinem inneren Gleichgewicht zurückzufinden. Hiefür ist es vielleicht zwar nicht unerlässlich, aber doch sehr nützlich, wenn die Übung im täglichen Lebensrhythmus eine bestimmte, im vorhinein dafür vorgesehene Stelle erhält, wenn sie gewissermaßen im Leben institutionalisiert wird. Die morgendliche Stunde scheint mir hiefür besonders geeignet.

In der Frage, welche Formen der Übung für uns zu empfehlen sind, darf ich mich auf wenige Andeutungen beschränken. Daß wir die japanischen Übungsformen nicht einfach in unsere Welt übernehmen können, ist selbstverständlich. Sie sind in den Zusammenhang der japanischen Kultur eingebettet und können nicht aus ihm herausgelöst werden. So wäre es ein Unding, uns in unserer Welt im Bogenschießen oder im kalligraphischen Schreiben üben zu wollen. Wir müssen unsere eigenen Formen entwickeln und stehen vor der Schwierigkeit, daß solche in unserem formlos gewordenen Leben wenig vorgebildet sind. Wir müssen sehen, wo wir solche Möglichkeiten aufgreifen können.

Wer das Glück hat, ein Musikinstrument spielen zu können, der hat, wenn er gesammelt übt, eine besonders günstige Gelegenheit. Wenn *Wilhelm von Humboldt* täglich ein Sonett dichtete, so hatte dies für ihn wohl dieselbe Funktion der inneren Sammlung, und gerade die Aufgabe, die Gedanken in die strenge Form des Sonetts zu bringen, ist ein gutes Beispiel für eine solche Übung. Die alte Regel des Schriftstellers „nulla dies sine linea“ bezieht sich wohl nicht auf den Fleiß, der die Menge des Geschriebenen beständig zu vermehren sucht, sondern auf

die Kunst des Schreibens als solche, die sich nur erhält, wenn sie täglich geübt wird, so wie [119/120] man ja auch vom Pianisten sagt, daß er (vielleicht nur für ihn selbst bemerkbar) an Können verliert, sobald er in der täglichen Übung nachläßt. Ich erinnere auch an *Josef Weinhebers* Verse: „Es gibt keine andere Lust, als tiefen Wortes tiefre Magie, der du gehorsamen mußt.“¹⁴ Das klingt vielleicht ein wenig pathetisch, auch ein wenig selbstbewußt, aber das „Gehorsamen“, das Sichunterordnen, unter das genau zu findende Wort, das ist der hier zur Rede stehende Übungsvorgang; denn der Dichter haßt — um mit *Rainer Maria Rilke* zu sprechen — das „Ungefahre“¹⁵, das nicht zur äußersten Präzision gelangte Wort. Ein vielleicht noch besseres Beispiel für eine solche Übung im Medium der Sprache ist die in immer neuen Versuchen ansetzende, auf äußerste Genauigkeit bedachte Übersetzung eines fremdsprachigen — am besten wohl eines dichterischen — Textes. Solange ausgebildete Formen des Übens mit eigener Tradition bei uns nicht vorliegen, muß jeder aus seinem Lebenskreis die ihm gemäßen Formen des Übens zu finden suchen.

Wenn ich den Mangel an schönen, durchgeformten Beispielen behelfsmäßig (und sehr zögernd) mit eigenen Erfahrungen auszufüllen versuche, so steht an dieser Stelle bei mir als die mir angemessenste Form einer solchen Übung die unablässige, täglich zu wiederholende Bemühung um die Kunst des Beschreibens, zunächst von Dingen der sichtbaren Welt, etwa von Reisebildern, sodann aber — und das vor allem — in der Analyse subtilerer seelischer Phänomene. Wenn hier in dem angespannten Bemühen um das richtige Wort das unfaßbar Scheinende langsam in klaren Umrissen sichtbar zu werden beginnt, dann bildet sich zugleich damit diejenige innere Sammlung aus, die wir als Voraussetzung der inneren Freiheit kennengelernt haben.

VI.

Im Rahmen einer pädagogischen Werktagung ergibt sich die Frage, wieweit die bisher am erwachsenen Menschen erörterten Formen des Übens auf die noch unentfaltete Seele des kleinen Kindes übertragen und weiterhin im Unterricht fruchtbar gemacht werden können. Daß eine solche Sammlung und der damit verbundene innere Durchbruch auch schon beim kleinen Kind möglich sind, zeigt in einer wahrhaft erschütternden Weise *Maria Montessori*, die, wie mir scheint, von hier aus in einem ganz neuen Licht hervortritt¹⁶.

Man hat *Maria Montessori*, wenigstens aus der Perspektive der deutschen Kindergartenziehung, lange verkannt, weil man den Umgang mit ihrem Material (also etwa den in verschiedenen großen Löcher richtig einzupassenden verschiedenen großen Holzzyllindern) ausschließlich als Schulung einzelner isolierter Sinnesfunktionen nahm, also als die Ausbildung einzelner, für sich sinnloser Elementarleistungen, aus denen dann erst die komplizierteren, für die Lebensbeherrschung notwendigen Leistungen zusammengesetzt werden, und dies dann als Ausdruck eines betont naturwissenschaftlichen Geistes deutete. Man bedauerte die armen Kinder, die das Material ausschließlich für den vorgezeichneten Übungszweck gebrauchen mußten und nicht einmal frei damit spielen durften, wie es doch, so meinte man, allein dem kindlichen Bedürfnis entspräche. [120/121]

Nun wird man gewiß nicht übersehen können, wie stark *Maria Montessori* dem einseitig positivistischen Geist des ausgehenden 19. Jahrhunderts verhaftet war. Aber ihrer wirklichen päd-

¹⁴ Josef Weinheber, Adel und Untergang, München 1943, S. 129.

¹⁵ Rainer Maria Rilke, Gesammelte Werke, Bd. 5, 1927, S. 198.

¹⁶ Vergleiche Otto Friedrich Bollnow, Existenzphilosophie und Pädagogik, 4. Aufl., Stuttgart 1968, S. 52—58.

Vergleiche dazu auch Brigitte van Veen-Bosse, Konzentration und Geist. Die Anthropologie in der Pädagogik Maria Montessoris, in: Th. Hagenmaier — W. Correll — B. van Veen-Bosse, Neue Aspekte der Reformpädagogik, Heidelberg 1964.

agogischen Genialität wird man damit nicht gerecht. Das, was sie mit der Isolierung der einzelnen Sinnesfunktionen erreichen wollte, war die Verwirklichung der Übung in ihrer reinen Form; denn die Übung erfordert, wie ich an anderer Stelle genauer begründet habe¹⁷, die Herauslösung der zur Perfektion zu bringenden Einzelleistung. Und diese ist als solche immer sinnlos. Worauf es *Maria Montessori* aber ankam, das war nicht die einzelne Fertigkeit, auch nicht die Gesamtheit der Fertigkeiten. Wer sie von dieser Seite her kritisiert, hat ihren Grundgedanken ganz und gar mißverstanden. Worauf es ihr ankam, das war die Verwandlung des Menschen im ganzen unter dem Einfluß der rein verwirklichten Übung. Dies geht aus ihren Zeugnissen deutlich hervor, auch wenn sie vielleicht diesen innersten Kern ihrer Methode selbst nicht klar genug gesehen hat.

Sie berichtet von der selbstvergessenen Hingabe der Kinder an ihre Übungen und wie sie sich selbst durch die Unruhe in ihrer Umgebung in diesem sie tief beglückenden Tun nicht stören ließen. Und sie spricht ausdrücklich von der radikalen Verwandlung des Kindes durch die Erfahrung des konzentrierten Übens. Von dem, was das Kind später mit seinen Fertigkeiten anfangen soll, spricht sie nicht weiter, sondern allein von dieser tiefgreifenden Verwandlung, die sie als „Ordnung“, als „Polarisation der Aufmerksamkeit“ und als „Normalisation“ oder gar als „Offenbarung seiner selbst“ und geradezu als „Bekehrung“ bezeichnet. Das ist die Sammlung des Kindes nach innen hin, die Überwindung der alltäglichen Betriebsamkeit und Zerstreutheit. Und wenn sie sich hiebei religiöser Begriffe bedient, die sich ihr unter der Hand und kaum ausdrücklich bemerkten aufdrängen, so ist das der angemessene Ausdruck der Sache selbst; denn es ist in der Tat ein letztlich religiöses Geschehen, das sich hier im übenden Kind vollzieht: Die Aufgabe des Eigenwillens in einem selbstvergessenen, in der Sache aufgehenden Tun. Damit stoßen wir auch in der frühkindlichen Welt auf den religiösen Grund, in dem allein ein echtes Üben möglich ist.

Es sei aber auch in aller Kürze an *Friedrich Fröbel* erinnert. Die gesetzmäßigen Bewegungen, die er mit den acht Teilwürfeln eines durch drei Schnitte geteilten Würfels durchführt, dieser „Tanz“ der „Schönheitsformen“, bei dem sich die Figuren vom geschlossenen Block zum lokkeren Kranz entfalten und in fortgesetzter kreisender Bewegung wieder zum Block zurückkehren, das ist eine solche Übung konzentrierten Anschauens und Mitlebens, und man versteht von hier die vielfach mißverstandene Forderung *Fröbels*, daß ein erwachsener „Spielführer“ alle Willkür verhindern und über die genaue Durchführung der vorgeschriebenen Bewegungen wachen sollte.

Aus den von *Friedrich Fröbel* und *Maria Montessori* für das frühkindliche Stadium entwickelten Übungsformen dürften sich auch gewisse Folgerungen für den späteren Schulunterricht und die richtige Form der hier zu veranstaltenden Übungen ergeben. Wie das im einzelnen geschehen kann, wage ich, der ich nicht im Rahmen der Schule tätig bin und dem hier die nötigen Erfahrungen fehlen, [121/122] nicht zu entscheiden. Aber einige mir wichtig scheinende Folgerungen dürften sich aus den bisherigen Überlegungen ergeben: Auch im didaktischen Bereich wird die anthropologische Grundfunktion der Übung verfehlt, sobald man sie ins Spielerische aufzulösen oder durch ständig wechselnde Stoffe interessanter zu machen versucht. Nur in der angespannten Hingabe an die zu erreichende Vollkommenheit der Leistung und in der Freude am gewonnenen Können kann die Übung ihr innerstes Wesen entfalten. Dabei kommt es auch im Unterricht nicht in erster Linie auf die möglichst schnell zu erlernenden Fertigkeiten an, sondern auf den richtigen „Geist“ während des Übens: auf die sich über den Alltag erhebende Hingabe an die vollkommene Leistung, die nicht mehr in selbstbezogener Weise als „Können“ genossen wird und dann leicht zur leeren Virtuosität entartet, sondern in der sich das Ich verliert, indem es in der Sache aufgeht.

¹⁷ Vergleiche *Otto Friedrich Bollnow*, Übung als Weg des Menschen, in: *Universitas*, 29. Jg., 1974, S. 825—842; auf diesen Aufsatz wurde in diesem Vortrag mehrfach zurückgegriffen.

Etwas von dieser „frommen“ Haltung muß auch in der einfachsten Übung enthalten sein. Wenn dies erreicht ist, dann hat die Übung aufgehört, eine langweilige und lästige Angelegenheit zu sein, dann wird sie beglückt als innerer Aufschwung erlebt und führt nur so zugleich zur vollkommenen Leistung.

Abschließend vielleicht noch eine kleine Anregung zur Durchführung: Weil die Übung die selbstvergessene Hingabe des Kindes an sein Tun verlangt, läßt sie sich nicht im Gleichtakt einer organisierten gemeinsamen Tätigkeit durchführen (wie bei den auf Kommando ausgeführten Freiübungen), sondern sie erfordert, daß dem Kind — wenigstens für die Zeit seines Übens — der Freiraum gelassen wird, in dem es sich ohne Rücksicht auf seine Umgebung ganz seinem Tun überlassen darf.