

Otto Friedrich Bollnow, Vom Geist des Übens [ab Seite 79/80]  
 X. Die Übung als Weg zur inneren Freiheit\*

**Inhalt**

1. Die Notwendigkeit der Übung 58
2. Die Auswahl unter den zu übenden Künsten 60
3. Bereiche des Übens 61
  - a) Übungen im geistigen Bereich 61
  - b) Übungen im leiblichen Bereich 62
  - c) Werkbezogene Übungen 63
4. Einige Beispiele 63

**1. Die Notwendigkeit der Übung**

Wir hatten uns die Verfassung eines vollkommenen und im inneren Gleichgewicht befindlichen Lebens mit den Begriffen der Gelöstheit oder der Gelassenheit oder allgemein der inneren Freiheit zu vergegenwärtigen gesucht. Wir lassen zunächst die weiterführende Frage beiseite, ob diese Verfassung damit hinreichend vollständig bestimmt ist oder ob noch andere Gesichtspunkte dabei zu berücksichtigen sind, und sprechen trotz der Bedenken, die gegen eine solche formale Bestimmung bestehen, kurz von einem Leben, wie es sein soll. Mit der darin enthaltenen Wertung ist zugleich gesagt, daß der Mensch sich für gewöhnlich nicht in dieser seinem Wesen angemessenen Verfassung befindet. Aber wenigstens in gewissen Augenblicken empfindet er schmerhaft die Unzulänglichkeit seines alltäglichen Daseins und ahnt, wenn auch vielleicht noch dunkel, die Möglichkeit eines besseren, vollkommneren Zustands. So entsteht die Frage, auf welche Weise es ihm gelingt, sich von den Fesseln des Alltagslebens zu befreien und zu jenem geahnten höheren Zustand zu gelangen.

Hierfür werden in der neueren Philosophie zwei Wege angeboten. Der eine ist von der modernen Existenzphilosophie eindringlich herausgearbeitet worden. Diese geht davon aus, daß es gewisse, wenn auch verhältnismäßig seltene Situationen gibt, in denen dem Menschen ein solcher Übergang nahezu aufgedrängt wird. Wenn der Mensch von einer tiefen Lebenskrise überfallen wird und er sich im Entgleiten allen Halts einer namenlosen Angst ausgeliefert fühlt, dann kann es sein, daß es ihm gelingt, sein zerstreutes Dasein zu der äußersten Entschlossenheit zusammenzuraffen, die die Existenzphilosophie mit ihrem charakteristischen Begriff der Existenz bezeichnet<sup>1</sup>. Daneben gibt es aber noch eine zweite Möglichkeit. Es kann auch sein, daß den Menschen im Augenblick des großen Glücks ein Gefühl tiefer Befriedigung durchdringt, in dem ihm nichts mehr zu wünschen übrigbleibt. Man könnte in dieser Hinsicht von einem Weg des Glücks sprechen, [80/81] wie er von manchen Vertretern der Lebensphilosophie in enthusiastischen Schilderungen verkündet wird. Man braucht hierfür nur an Nietzsches „großen Mittag“ zu denken<sup>2</sup>. Beide Möglichkeiten, die der existentiellen Entschlossenheit wie die des großen Glücks, bezeichnen dann Höhepunkte, in denen der Mensch eine letzte Erfüllung seines Lebens erfährt.

Die Schwierigkeit liegt aber in beiden Fällen darin, daß der Mensch diese Zustände eines er-

\* Die Seitenumbrüche des Erstdrucks sind in den fortlaufenden Text eingefügt. Verweise auf andere Seiten des Werks beziehen sich auf die ursprüngliche Paginierung.

<sup>1</sup> Vgl. Otto Friedrich Bollnow, Existenzphilosophie, Stuttgart <sup>7</sup>1969, S.32 ff.

<sup>2</sup> Vgl. Otto Friedrich Bollnow, Das Wesen der Stimmungen, Frankfurt a.M. 1941, <sup>5</sup>1974, S. 165 ff.; ders., Neue Geborgenheit, Das Problem einer Überwindung des Existentialismus, Stuttgart <sup>3</sup>1972, S. 205 ff.; ders., Das Verhältnis zur Zeit, Heidelberg 1972, S.33 ff.

füllten Daseins nicht von sich aus vorsätzlich herbeiführen kann. Die Entschlossenheit der Existenz kann sich nur in den - notwendigerweise seltenen - Situationen ergeben, in denen der Mensch durch die bedrängenden Umstände zur klaren Entscheidung herausgefordert wird. Der Weg über die Krise steht nicht in der Macht des Menschen, er ist schicksalhaft, und es wäre Vermessenheit, eine solche Krise vorsätzlich herbeiführen zu wollen. Aber auch das Glück überfällt den Menschen nur ohne sein Zutun. Außerdem erfüllt beides, die existentielle Entschlossenheit wie die Fülle des Glücks, den Menschen immer nur für kurze Zeiten. Es entgleitet wieder, kaum daß es der Mensch ergriffen hat. So ergibt sich mit verstärkter Eindringlichkeit die Frage, was der Mensch von sich aus tun kann, um die Befreiung aus der Zerstreutheit des Alltagslebens und die Erhebung zur inneren Freiheit von sich aus zu einem von ihm gewünschten Zeitpunkt und unabhängig von der Gunst des Augenblicks herbeizuführen und, wenn er sie erreicht hat, auch zu bewahren.

An dieser Stelle setzt als eine dritte, neue, über die Schwierigkeiten der beiden ersten Wege produktiv hinausführende Möglichkeit der Weg über die Übung ein; denn die systematisch durchgeführte Übung ist das einzige angemessene Mittel, diese innere Wandlung vorsätzlich und aus eigener Anstrengung herbeizuführen. Um nicht mißverstanden zu werden, sei ausdrücklich betont: Die Übung ist nicht die einzige Weise, zu der erstrebten Erfüllung des Lebens zu gelangen, aber sie ist das einzige Mittel, diese Wandlung vorsätzlich und in bewußter Anstrengung herbeizuführen. Im Abendland hat man diesen Zusammenhang bisher nicht hinreichend begriffen und darum keine dahin führenden Verfahren ausgebildet. Das ist der Grund, warum hier die Übungen einen so subalternen Charakter behalten haben. In dieser Schwierigkeit wird uns das Vorbild der japanischen Übungen wichtig, weil sich in ihnen eine Übungsform entwickelt hat, die sich von der Gebundenheit an die Zwecke des praktischen Lebens gelöst und eine davon unabhängige Bedeutung gewonnen hat. Man lernt die entsprechenden Künste nicht um des darin zu erwerbenden praktischen Kön- [81/82] nens willen, sondern um der darin zu erreichenden Reinigung und inneren Wandlung des Menschen willen.

Hier drängt sich aber gegenüber der in der Existenzphilosophie herausgearbeiteten Erfahrung ein tiefgreifender Unterschied auf. Der Weg über die Übung erfolgt in einer sehr viel stilleren und stetigeren Weise als der durch alle Abgründe der Angst und Verzweiflung führende Weg der existentiellen Krise. Das Ergebnis ist darum auch nicht in einer einmaligen, plötzlich zu leistenden Entscheidung zu gewinnen, sondern nur in der allmählich voranschreitenden und geduldig anhaltenden Bemühung des Übens. Allein bei einer solchen Gegenüberstellung wird man leicht durch ein zu sehr vereinfachtes Bild vom richtigen Üben getäuscht; denn auch dieses geschieht, wenn man es genauer betrachtet, gar nicht in dieser einfachen stetigen Weise, sondern führt seinerseits durch nicht weniger schmerzhafte Krisen. Der Weg der Übung ist keineswegs nur ein stetiger Fortschritt. Er läßt oft durch lange Zeiten hindurch keinen Fortschritt erkennen, so daß der Übende darüber verzweifeln möchte. Er führt auch oft in Sackgassen, aus denen er mit eigener Kraft nicht herausfindet. Der Fortschritt geschieht also nicht gleichmäßig, sondern gewissermaßen im Durchlaufen verschiedener Ebenen. Der Übende verweilt oft qualvoll lange auf einem bestimmten Leistungsniveau, und der Übergang zu einer höheren Stufe des Könnens erfolgt dann plötzlich, unvorhergesehen und wird darum, wenn er eintritt, als um so beglückender empfunden.

Die Übung hat also durchaus ihre eigenen Krisen und befreienden Durchbrüche. Aber das Verhalten zu diesen Krisen ist anders als in den existentiell bedrängenden Lebenskrisen. Man kann in ihnen nichts erzwingen. Man darf sich nicht darauf versteifen, den Erfolg zu einem bestimmten Zeitpunkt erreichen zu wollen. Man darf ihn nicht durch vermehrte Anstrengung beschleunigen wollen; denn dadurch verhindert man gerade das Gelingen. Man muß vielmehr geduldig warten können, bis sich der Erfolg von selbst einstellt. Darum wird immer wieder betont, daß es beim Üben auf den Zustand völliger Entspanntheit ankommt.

So schließen die Übungen durchaus unstetige und krisenhaft verlaufende Vorgänge ein. In ihnen vereinigen sich also stetige und unstetige Vorgänge, aber doch so, daß die letzteren von einem übergreifenden Geschehensvorgang aufgenommen und von ihm getragen sind. So kann man vielleicht hoffen, durch eine genauere Analyse des Übungsgeschehens einen Ansatz zu gewinnen, der es in einer allgemeineren Weise erlaubt, bei aller Anerkennung des [82/83] in der Existenzphilosophie neu Gesehene doch ihre einseitigen Zuspitzungen zu korrigieren und ihre Entdeckungen in einen umfassenden anthropologischen Rahmen hineinzunehmen. Doch können diese Möglichkeiten an dieser Stelle nicht weiter verfolgt werden. Sie sollten nur als Hintergrund angedeutet werden, um vor ihm die uns hier beschäftigenden Probleme der Übung deutlicher abzuheben.

## 2. Die Auswahl unter den zu übenden Künsten

Nachdem zunächst einmal grundsätzlich die Notwendigkeit des Wegs über die Übung herausgestellt ist, ergibt sich die weiterführende zweite Frage, welche Fertigkeiten oder Künste es sind, die sich zur Erlangung der inneren Freiheit besonders eignen. Die japanischen Übungsformen, an denen wir das Wesen sinnvollen Übens besonders gut erkennen konnten, lassen sich nicht einfach auf unsere Welt übertragen; denn sie sind ganz in der alten japanischen und speziell zen-buddhistischen Kultur verankert und können nicht aus ihr herausgelöst und auf andersartige Verhältnisse übertragen werden. Jeder von der Freude am Fremdartigen inspirierte Versuch, uns etwa auch im Bogenschießen oder im kalligraphischen Schreiben zu üben, behielte letztlich etwas Unernstes, weil sie nur von außen herangebracht und nicht aus den Notwendigkeiten unseres eigenen Lebens erwachsen wären. Die Übertragung der Kalligraphie scheitert überdies schon an der Andersartigkeit unserer Schrift. Die Kunst des Blumensteckens mag eine reizvolle und unsere Umwelt erfreulich bereichernde Tätigkeit sein, sie wird aber für uns nur in sehr beschränktem Maß die volle verwandelnde Kraft einer echten Übung entfalten können. Sie bleibt zu leicht beim nicht ganz ernst genommenen Spiel. Wir müssen darum versuchen, die uns angemessenen Übungsformen zwar in Analogie zum japanischen Vorbild, aber aus unserer eigenen Kultur heraus zu entwickeln.

Dann aber ergibt sich die Frage, welche Fertigkeiten man unter dem Gesichtspunkt einer inneren Umwandlung des Menschen zum Üben auswählen und fortentwickeln soll. Schon bei den japanischen Übungsformen wurde betont, daß grundsätzlich jede beliebige Kunst diese Aufgabe erfüllen kann<sup>3</sup>. So werden wir auch in unserem Kulturbereich davon ausgehen können, daß grundsätzlich jede Tätigkeit dafür geeignet ist, weil es ja allein auf die Weise des Übens als solche, auf die Veränderung des Menschen durch [83/84] den Ernst der selbstvergessenen Hingabe ankommt und nicht auf die besondere Fertigkeit oder Leistung, die durch die Übung erzielt werden soll. Darum kann grundsätzlich jede Übung, wenn sie im richtigen Geist durchgeführt wird, dazu dienen, den Menschen in die Verfassung der inneren Freiheit zu versetzen.

Trotzdem kann man aber noch weiter fragen, ob darum auch alle Fertigkeiten in gleicher Weise geeignet sind, an ihnen die erstrebte Rückwirkung auf den Übenden zu erreichen. Hier scheint es in der Tat gewisse Unterschiede zu geben. Bei der Auswahl einer zum Üben geeigneten Tätigkeit dürften insbesondere folgende Gesichtspunkte zu beachten sein:

1. Die betreffende Tätigkeit muß einen bestimmten Schwierigkeitsgrad haben, der sich mit fortschreitendem Können steigern läßt und dabei die volle Anspannung der - körperlichen oder geistigen - Kräfte erfordert.
2. Sie muß eine gewisse „Feinheit“ haben, die die Konzentration der Aufmerksamkeit auf kleine Unterschiede erfordert. Es muß eine Arbeit sein, bei der es ganz auf die Genauigkeit

---

<sup>3</sup> Vgl. o. S. 66.

der Ausführung ankommt.

3. Sie muß zu einer vollkommenen Leistung führen, an deren strengem Maßstab jeder Fehler und jede Nachlässigkeit für den Übenden sofort erkennbar wird.
4. Sie muß bei ihrem Gelingen das reine Glück des mühelos gewordenen Könnens vermitteln.

### 3. Bereiche des Übens

Eine durchgeführte Theorie der den verschiedenen Tätigkeiten zugeordneten Übungsformen kann hier nicht gegeben werden und ist wahrscheinlich überhaupt unmöglich, weil die Wahl einer bestimmten Übungsform nicht systematisch begründet und darum auch nicht für den einzelnen verbindlich gemacht werden kann, sondern ganz von dessen Veranlagung und Neigung abhängig ist und bleiben muß. Jedenfalls muß es an dieser Stelle genügen, illustrierend einige Beispiele der hier in Frage kommenden Übungen aufzuzählen und zugleich auf die Unterschiede zwischen den dabei auftretenden Grundformen hinzuweisen. [84/85]

#### a) Übungen im geistigen Bereich

Übungen gibt es zunächst im leiblichen Bereich. Aber während in der japanischen Überlieferung jede geistige Übung unlösbar an ein entsprechendes leibliches Verhalten - im richtigen Atmen, Sitzen in Meditationshaltung usw. - gebunden ist, hat sich in Europa die leibseelische Einheit weitgehend gelöst, und so haben sich in der christlichen Meditation auch rein geistige Übungsformen entwickelt. Als ein besonders durchgebildetes Beispiel solcher rein geistigen Übungen können die „Geistlichen Übungen“ des Ignatius von Loyola dienen<sup>4</sup>. Auch bei ihm handelt es sich um eine radikale Verwandlung des Menschen durch geeignete, planvoll durchgeführte Übungen. Es geht um eine Ordnung der inneren Verfassung durch die Reinigung von den „ungeordneten Neigungen“<sup>5</sup>. Auch hier ist, ganz entsprechend zu den japanischen Beispielen, die Preisgabe des Eigenwillens erforderlich. So heißt es gleich zu Beginn der „Vorbemerkungen“: „Für den Exercitanten ist es von großem Nutzen, in die Übungen mit großem Mut und mit großer Freigebigkeit gegen seinen Schöpfer und Herrn einzutreten und ihm all sein Wollen und all seine Freiheit darzubringen.“<sup>6</sup> Die geistlichen Übungen haben so den Zweck, „daß man sich selbst überwinde und sein Leben ordne, ohne sich dabei durch irgendeine Neigung, die ungeordnet wäre, bestimmen zu lassen“<sup>7</sup>.

Der Weg dazu besteht in einem streng geregelten Gang der Versenkung in das Leben Christi. Wesentlich ist dabei, daß diese Vergegenwärtigung als ein „inneres Fühlen und Verkosten der Dinge“<sup>8</sup> bis in den höchsten Grad des sinnlichen Empfindens vorangetrieben wird, beginnend mit der genauen Vergegenwärtigung des Orts<sup>9</sup>, umfaßt sie die Gesamtheit der Sinne, nicht nur das Sehen und Hören, sondern ebenso auch das Riechen, Schmecken und Tasten. So heißt es beispielsweise bei den Übungen der ersten Woche bei der „Betrachtung über die Hölle“: „Ich schaue mit den Augen der Einbildungskraft jene gewaltigen Feuergluten und die Seelen wie in brennenden Leibern eingeschlossen. Ich höre mit den Ohren Weinen, Geheul, Geschrei... Ich rieche mit dem Geruchssinn Rauch, Schwefel, Unrat und faulende Dinge. Ich koste mit dem Geschmacksinn bittere Dinge wie Tränen, Traurigkeit und den Wurm des Gewissens. Ich

<sup>4</sup> Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen, Nach der Übersetzung von A. Feder S. J., hrsg. v. E. Raitz v. Frentz S.J., Freiburg „1957.

<sup>5</sup> Ebd. S. 24, 31, 39, 99, 100, 103 u. a.

<sup>6</sup> Ebd. S. 26.

<sup>7</sup> Ebd. S. 37.

<sup>8</sup> Ebd. S. 25.

<sup>9</sup> Ebd. S. 51, 70, 75, 78, 86 u. a.

fühle mit dem Tastsinn, wie nämlich die Feuergluten die Seelen erfassen und brennen.“<sup>10</sup> Aber auch: „Man rieche und koste mit dem Geruchsinn und dem Geschmacksinn die unendliche Milde und Süßigkeit der Gottheit...“<sup>11</sup>

Das Ergebnis dieser in strenger Ordnung unter der Leitung eines [85/86] Exerzitienmeisters durchzuführenden Übungen ist der Zustand einer völligen seelischen Ausgewogenheit, wo „ich mich sozusagen im Gleichgewicht befinde“<sup>12</sup>, wo ich „gegen alle geschaffenen Dinge gleichmütig gestimmt bin“<sup>13</sup>. Es ist eine seelische Verfassung, in der alles eigne Wollen so weit ausgeschaltet ist, „daß wir unsereits die Gesundheit nicht mehr als die Krankheit wollen, den Reichtum nicht mehr als die Armut, die Ehre nicht mehr als die Schmach, ein langes Leben nicht mehr als ein kurzes und so weiter in allen übrigen Dingen“<sup>14</sup>. Es ist also auch hier der Zustand einer im vollsten Sinn genommenen Gelassenheit, in dem der Eigenwille schweigt und der Mensch sich in „Demut“ ganz einem göttlichen Willen überlassen hat.

Aber wichtig ist wiederum, wie dieser Zustand des völligen inneren Gleichgewichts wieder auf das handelnde Leben zurückbezogen ist, indem er den Menschen befähigt, in ihm eine „richtige und gute Wahl“<sup>15</sup> zu treffen, und zwar nicht nur für die letztlich entscheidenden unveränderlichen Wahlen wie die von Ehe und Priestertum, sondern auch für die veränderlichen Wahlen wie die beim Umgang mit zeitlichen Gütern.

Unabhängig von diesen aus der christlichen Tradition entstandenen und an diese gebundenen Formen der geistlichen Übungen (für die Ignatius von Loyola nur ein Beispiel war) haben neuerdings manche andre vorwiegend aus der indischen Welt kommende Meditationsformen bei uns eine große Verbreitung gefunden, doch kann hier darauf nicht weiter eingegangen werden. Nur in aller Vorsicht sei der Hinweis hinzugefügt, daß diese oft mit lautstarker Reklame angepriesenen Übungen ihren Sinn verlieren, wenn sie bloß um der Leistungssteigerung und nicht um der zu erlangenden inneren Freiheit willen unternommen werden<sup>16</sup>.

### *b) Übungen im leiblichen Bereich*

Ohne mir - schon aus Mangel hinreichender eigner Erfahrung - über diese auf den rein geistigen Bereich beschränkten Übungen ein abschließendes Urteil anzumaßen, scheinen mir doch die mit einer bestimmten leiblichen Tätigkeit verbundenen Übungen im Zusammenhang der gegenwärtigen Fragestellung den großen Vorteil zu haben, daß sich bei ihnen die innere Verwandlung des Menschen an einem sich in der Außenwelt sichtbar manifestierenden Tun leichter verwirklichen und sicherer überprüfen läßt als in einem sehr viel schwerer zu kontrollierenden innerseelischen Vorgang. [86/87]

Hier sind wiederum zwei verschiedene Grundformen zu unterscheiden. Zum einen gehören hierhin bestimmte Übungen körperlicher Fähigkeiten, bei denen das Erreichen der vollkommenen Ausführung gut kontrollierbar ist und der Übende die Freude an der gut gelungenen Bewegung lebhaft empfinden kann. Es handelt sich, wie zur Abgrenzung betont werden muß, in diesem Zusammenhang nicht mehr um die im Turnen oder im Sport gepflegten Leibesübungen, in denen es - aus welchen Gründen auch immer - um die Ausbildung eines gesunden und leistungsfähigen Leibes geht<sup>17</sup>, sondern ausschließlich um die Übungen, die mit Hilfe der Übung bestimmter leiblicher Verhaltensweisen die innere Wandlung des Menschen, den

<sup>10</sup> Ebd. S. 61f.

<sup>11</sup> Ebd. S. 81.

<sup>12</sup> Ebd. S. 103.

<sup>13</sup> Ebd. S. 39, vgl. 103.

<sup>14</sup> Ebd. S. 39, vgl. 93, 97, 103.

<sup>15</sup> Ebd. S. 102.

<sup>16</sup> Vgl. Graf Dürckheim U. S. 237 [vgl. Kap. VIII].

<sup>17</sup> Vgl. o. S. 27, 31.

Durchbruch zur Gelassenheit und Freiheit, zum Ziel haben. Welche Rückwirkungen dies auf das allgemeine Verständnis der Leibesübungen hat, kann hier nicht mehr erörtert werden.

Unter diesen Übungen leiblicher Verhaltensweisen haben die „Grundübung“ des rechten Stehens, wie sie Graf Dürckheim entwickelt hat<sup>18</sup>, und die des naturgemäßen Atmens<sup>19</sup> eine grundlegende Bedeutung. Auf die in Japan gepflegte Übung des Stillsitzens in der Versenkung, das sogenannte Zazen, sei nur vergleichsweise hingewiesen. Auch die Übungen im Schwertkampf und im Bogenschießen sind hier einzuordnen. Man kann in einem allgemeinen Sinn von Künsten sprechen, auch wenn sie sich nicht in einem sichtbaren Werk objektivieren, sondern in der vollendeten Ausübung selber bestehen. Hier überall ergibt sich die innere Verwandlung und Reinigung infolge der untrennbar Einheit von Leiblichem und Seelischem unmittelbar in der zur Vollkommenheit gebrachten körperlichen Leistung. Allerdings bleibt auch hier zu beachten, daß diese Übungen „in ihrem eigentlich menschlichen Sinn verfehlt (werden), wenn man sie ausschließlich als eine körperliche Übung betrachtet, die der Gesundheit oder Steigerung der Leistungskraft dient“<sup>20</sup>. Darum sind diese auf die Gewinnung einer inneren Haltung gerichteten Übungen klar von einem auf Höchstleistungen abzielenden Trainieren zu unterscheiden, weil hier die Aufmerksamkeit ausschließlich auf den Erfolg und nicht auf die ihn ermöglichte innere Haltung gerichtet ist, was nicht ausschließt, daß man indirekt dann auch die Bedeutung der inneren Haltung für die Erzielung des Erfolgs erkennt und auszunutzen versucht. [87/88]

### *c) Werkbezogene Übungen*

Davon zu unterscheiden sind wiederum die Übungen in den Fähigkeiten, die sich auf das Hervorbringen eines äußeren Werks beziehen und die wir in einem betonten (und im folgenden noch zu erläuternden) Sinn als Künste bezeichnen können. Im Unterschied zu den zuvor genannten Künsten, die auf den Menschen selber zurückbezogen sind, die in seinem vollendeten Tun ihr Genüge finden, die sich im Augenblick des Vollzugs erfüllen und in der Umwelt keine bleibenden Spuren hinterlassen, ist hier die Aufmerksamkeit ganz vom Menschen weg auf das zu schaffende Werk gerichtet, das sich von ihm löst und über den Vorgang des Schaffens hinaus bestehen bleibt. Diese Übungen haben den zuvor genannten gegenüber den Vorzug, daß hier die Entwicklung nicht bei einer erreichten und dann nur immer neu zu wiederholenden vollkommenen Ausführung zur Ruhe kommt, sondern in der nie abgeschlossenen Bemühung um ein neues, vollkommeneres Werk in eine offene Zukunft mit sehr viel weiter gespannten Entwicklungsmöglichkeiten hinausweist. Dabei scheinen unter dem Gesichtspunkt der einzuübenden inneren Freiheit wiederum diejenigen einen Vorzug zu besitzen, die - entsprechend den zuvor angeführten Bedingungen - durch die überprüfbare Genauigkeit in der Ausführung und überhaupt durch einen größeren Schwierigkeitsgrad strengere Ansprüche an die Konzentration stellen. Von dieser Form der Übungen in bestimmten, auf ein bleibendes Werk bezogenen Künsten soll hier vor allem die Rede sein.

## **4. Einige Beispiele**

In der Frage, welche Künste unter diesem Gesichtspunkt für ein recht verstandenes Üben besonders geeignet sind, muß ich mich auf wenige aphoristische Andeutungen beschränken. Wer das Glück hat, ein Musikinstrument spielen zu können, der hat hier, wenn er regelmäßig und gesammelt übt, eine besonders günstige Möglichkeit. Wenn Wilhelm von Humboldt täg-

<sup>18</sup> U. S. 191 ff., J. S. 40 ff. [vgl. Kap. VIII]

<sup>19</sup> U. S. 193 ff.

<sup>20</sup> U. S. 197.

lich ein Sonett dichtete, so hatte dies für ihn wohl dieselbe Funktion der inneren Sammlung, und grade die Aufgabe, die Gedanken auf 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 überhaupt wohl nicht auf den Fleiß, der die Menge des Geschriebenen beständig zu vermehren sucht, sondern auf die [88/89 Kunst des Schreibens als solche, die sich nur erhält, wenn sie täglich geübt wird, so wie man ja auch vom Pianisten sagt, daß er (vielleicht nur für ihn selbst bemerkbar) sofort an Können verliert, sobald im täglichen Üben eine Unterbrechung eintritt.

Aus mancherlei Belegen aus dem Bereich des künstlerischen Schaffens sei hier erläuternd und bestätigend ein besonders schönes Zeugnis Strawinskys angeführt. Dieser schreibt in seinen Lebenserinnerungen: „Für mich als Komponisten ist Komponieren eine tägliche Verrichtung, die zu erfüllen ich mich berufen fühle. Wie jedes Organ verkümmert, wenn es nicht im Zustand dauernder Tätigkeit erhalten wird, so verfallen und erstarren auch die Fähigkeiten des Komponisten, wenn er sich nicht ständig und mit Hingabe bemüht, sie zu üben. Der Laie glaubt, daß man, um schöpferisch tätig zu sein, auf eine Inspiration warten müsse, aber das ist ein Irrtum... Die Kraft entfaltet sich nur, wenn sie durch eine Anstrengung in Tätigkeit gesetzt wird, und diese Anstrengung ist die Arbeit. Wie der Appetit mit dem Essen kommt, so ruft die Arbeit die Inspiration herbei.“<sup>21</sup>

Ich erinnere auch an Weinhebers Verse: „Es gibt keine andere Lust als tiefen Wortes tiefre Magie, der du gehorsamen mußt.“<sup>22</sup> Das klingt vielleicht noch ein wenig pathetisch, vielleicht auch ein wenig selbstbewußt, aber das „gehorsamen“ darin, die Unterordnung unter das genau zu findende Wort, das betrifft genau den hier zur Rede stehenden Übungszusammenhang; denn der Dichter haßt, um das schon einmal angeführte<sup>23</sup> Rilkewort noch einmal aufzunehmen, das „Ungefahre“, das noch nicht zur äußersten Präzision gelangte Wort, und die tiefe Lust, von der hier die Rede ist, ist das Glück des nach anhaltender Bemühung geschenkten Gelingens.

Ein vielleicht noch besseres Beispiel einer solchen sich im Medium der Sprache bewegenden Übung ist die in immer neuen Versuchen ansetzende, auf äußerste Genauigkeit bedachte Übersetzung eines fremdsprachlichen - am besten wohl eines dichterischen - Textes. Wichtig ist dabei, daß die Übung am schriftlich fixierten Text erfolgt; denn im Unterschied zum gesprochenen, schnell wieder verschwindenden Wort bietet das geschriebene Wort die Möglichkeit, daß man immer wieder darauf zurückkommen und geduldig an ihm verbessern kann.

Das alles können nur Andeutungen sein. Solange ausgebildete Formen des Übens mit einer eignen Tradition bei uns noch nicht entwickelt sind, muß jeder aus seinem Lebenskreis die ihm gemäßen Formen des Übens zu finden suchen. Wenn ich aus Mangel [89/90] an überzeugend durchgeführten Beispielen behelfsmäßig (und nur sehr zögernd) auf eigene Erfahrungen zurückgreifen darf, so nenne ich die unablässige, täglich zu wiederholende Bemühung um die Kunst der genauen Beschreibung<sup>24</sup>, wie man sie zunächst an Gegenständen der sichtbaren Welt, etwa an Reisebildern, erproben kann, sodann aber - und das vor allem - an der Analyse subtiler seelischer Phänomene. Wenn hier in der angespannten Bemühung um das richtige Wort das zunächst unfaßbar Scheinende langsam in klaren Umrissen sichtbar zu werden beginnt, dann bildet sich ineins damit diejenige innere Sammlung aus, die wir als Voraussetzung der inneren Freiheit kennengelernt hatten. [90/91]

<sup>21</sup> Igor Strawinsky, Leben und Werk - von ihm selbst, Zürich - Mainz 1957, S. 160.

<sup>22</sup> Josef Weinheber, Sämtliche Werke, hrsg. v. J. Nadler u. H. Weinheber, Salzburg 1953 ff., 2. Bd., S. 119.

<sup>23</sup> Vgl. o. S. 45.

<sup>24</sup> Vgl. Otto Friedrich Bollnow, Das Doppelgesicht der Wahrheit, Stuttgart 1975, Kap. VI. Die Beschreibung als Mittel der Erkenntnis, S. 121 ff.