



Karlfried Graf Dürckheim

# Der Alltag als Übung

Vom Weg zur Verwandlung

12., unveränderte Auflage

Klassiker der Psychologie

 hogrefe

# Der Alltag als Übung

# **Der Alltag als Übung**

Karlfried Graf Dürckheim

Karlfried Graf Dürckheim

# Der Alltag als Übung

Vom Weg zur Verwandlung

12., unveränderte Auflage

 hogrefe

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3000 Bern 9  
Schweiz  
Tel: +41 31 300 45 00  
E-Mail: [verlag@hogrefe.ch](mailto:verlag@hogrefe.ch)  
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri

Herstellung: Daniel Berger

Umschlagfoto: Louise Oldenbourg, München

Umschlaggestaltung: Claude Borer, Riehen

Die vorliegende Ausgabe ist ein Faksimile der im klassischen Bleisatz und Buchdruck produzierten Erstausgabe von 1966.

Druck und buchbinderische Verarbeitung: Kösel, Krugzell

Printed in Germany

12., unveränderte Auflage 2018

© 1966 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

© 2018 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95873-6)

ISBN 978-3-456-85873-9

<http://doi.org/10.1024/85873-000>

### **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

### **Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

## INHALTSVERZEICHNIS

Der Alltag als Übung . . . . .	7
Die heilende Kraft der reinen Gebärde . . . . .	48
Das Rad der Verwandlung . . . . .	73
1. Die kritische Wachheit . . . . .	75
2. Das Lassen. . . . .	83
3. Das Eingehen in den Grund . . . . .	89
4. Das Neuwerden . . . . .	102
5. Die Bezeugung im Alltag . . . . .	119



## DER ALLTAG ALS ÜBUNG

Jede Arbeit, jede Kunst und jeder Beruf bedarf, damit das Werk gelinge, der *Übung*. Das weiß jeder, und, um sich in der Welt zu bewähren, lernt er, übt sich und verarbeitet seine Erfahrungen. Daß dies aber auch die Voraussetzung für das Gelingen des wichtigsten aller dem Menschen aufgegebenen Werke ist, ist weitgehend unbekannt geblieben.

Wie alles, was lebt, dazu bestimmt ist, sich voll zu sich selbst zu entfalten, so auch der Mensch. Der Mensch aber wird, was er sein soll, nicht von selbst. Er wird es nur, wenn er sich selbst in die Hand nimmt, an sich arbeitet und sich zur Vollendung des Werkes ohne Unterlaß *übt*. Das wichtigste Werk seines Lebens also ist er selbst, ER SELBST als der «rechte Mensch».

Lernen, Üben, Sammeln und Verarbeiten von Erfahrungen, was bedeutet das im Dienst des Werkes, das man selbst ist? Was heißt hier gelungenes Werk? Was kann man, was soll man hierzu lernen? Welche Erfahrungen gilt es ernst zu nehmen und zu verarbeiten? Worum besteht die Übung? Was sind die Voraussetzungen des Gelingens?

\*

Die Voraussetzungen für das Gelingen jeglichen Werks in der Welt sind: eine dienende, von der Sache erfüllte Gesinnung, zäher Wille, Entfaltung sachdienlicher Fähigkeiten, Gewinnung zuverlässiger Fertigkeiten, eine gediegene Leistungskraft, das Verarbeiten der Arbeits-

erfahrungen und im ganzen eine ungestörte Angepaßtheit an die Welt. Am Ende steht dann das *Können*, das das Gelingen des Werks garantiert.

Das Gelingen des inneren Werkes ist die Frucht menschlicher *Reife*. Die Voraussetzungen des Reifens sind: Der Abbau des kleinen, nur weltbezogenen, schmerzschuen Ichs, das Spüren und Zulassen und die Entfaltung des eingeborenen, transzendenten *Wesens*, das Einschmelzen der es verstellenden Positionen und Einstellungen, das Ernstnehmen und Verarbeiten der zu seinem Innewerden hinführenden und es bekundenden Erfahrungen, die Gewinnung zuverlässiger Haltungen, die dem Wesen entsprechen und in allem die Treue im Fortschreiten auf dem inneren *Weg*. Am Ende steht dann eine Meisterschaft nach innen. Das ist eine Verfassung des ganzen Menschen, die das nie endende Reifen in Gang hält. In dieser Verfassung erst erfüllt der Mensch sein Gesetz und seine Bestimmung: eine *Person* zu werden; das ist ein Mensch, der durchlässig ist für das in ihm als Wesen anwesende Sein und fähig, ihm im weltlichen Dasein zu entsprechen. So geht es beim inneren Werk am Ende nicht um ein auf die Welt bezogenes Können, sondern um die Verwandlungen zu einem dem SEIN entsprechenden menschlichen Sein.

Wo das innere Werk gelingt, *kann* und *hat* der Mensch nichts anderes und mehr als vorher, aber er *ist* anders und mehr geworden. Er ist ein anderer geworden. So steht dem weithin sichtbaren *Werk der Welt* gegenüber — vielleicht niemandem sichtbar — der nach innen hin *verwandelte Mensch*. Aber beides hängt eng miteinander

zusammen. Das wirklich gültige Werk der Welt setzt menschliche Reife voraus, und die zur Reife führende Verwandlung des Menschen die Mühe um das in der Welt aufzugebene Werk. So schließen sich innerer Weg und äußeres Werk nicht aus, sondern sie bedingen einander. Und da wir von früh bis nachts gefordert sind, sowohl von unserem inneren Wesen wie von der uns bedrohenden und in unsere Verantwortung gegebenen Welt, ist das Feld eines nie endenden Bemühens, beide Seiten miteinander zu versöhnen: Der *Alltag!*

\*

Jedes Werk dieser Welt gilt als gelungen nur in dem Maße, als es in vollendeter Weise verwirklicht, was es seiner Idee nach verkörpert und von seinem inneren Sinn her sein *soll*. Sei es ein Bildwerk oder ein philosophisches System, ein Haus oder eine Organisation, ein Fabrikbetrieb oder ein technisches Gebilde – ein jedes ist gelungen und eine «gültige Gestalt» nur soweit, als es in all seinen Teilen und im Verhältnis seiner Glieder den Sinn erfüllt, den das Ganze enthält. Das gleiche gilt für das innere Werk. Auch der Mensch ist eine Gestalt, eine Lebensgestalt, die als Werk nur gültig ist und Bestand hat, sofern sie als Ganzes und im Gefüge all ihrer Kräfte verwirklicht, was sie im Grunde vom Wesen her ist und sein soll. Was aber ist der Mensch eigentlich und im Grunde, und was ist seine Bestimmung?

Im «Grunde», das heißt in seinem *Wesen*, ist der Mensch eine Weise des göttlichen Seins, das in ihm und durch ihn in einer ganz bestimmten Lebensgestalt offenbar werden will in der Welt. So wie die Blume in der

Sprache der Blumen, das Tier in der Sprache der Tiere, so soll der Mensch in der Sprache des Menschen zeugen vom göttlichen Sein. Und «recht» ist der Mensch nur soweit, als seine Lebensform mit allen in ihr wirksamen Kräften diese Bestimmung des Menschseins erfüllt. Sie *lebt* in ihm als *sein* «Wesen».

Das Wesen eines jeden von uns ist die Weise, in der er teil hat am göttlichen Sein, die Weise also, wie dies Sein in ihm darauf drängt, offenbar zu werden in der Welt. In der Welt – also nicht abseits in weltabgewandter, nur geistiger Innerlichkeit, sondern im leibhaftigen Da-Sein. Menschwerdung erfüllt sich im Raum des weltlichen Schicksals und in der Gebundenheit an das tägliche Werk, also mitten im tätigen Alltag.

\*

Die Bestimmung des Menschen ist: In seiner Weise zu zeugen vom göttlichen Sein. In *seiner* Weise, das heißt mit *Bewußtsein* und *frei*. Die Blumen und Tiere erfüllen ihre Bestimmung notwendig und ohne Bewußtsein. Nur äußere Umstände können sie hindern, zu werden, was sie ihrem Wesen nach sind. Der Mensch aber hat ein Bewußtsein, durch das er sich als ein *Ich* auf sich selbst und der Welt gegenüber stellt. Darin wird er in einem gewissen Ausmaß selbständig, frei und mitverantwortlich für sein Werden. Das ist seine Chance und seine Gefahr; denn er kann sich auch selbst verfehlen.

\*

Die Einheit des LEBENS, das jenseits von Raum und Zeit ist, bricht im Ichbewußtsein des Menschen auseinander in den Gegensatz einer *geschichtlichen Welt*, die

sich unter raumzeitlichen Bedingungen bildet und unserem Erkennen und Meistern zugänglich ist, und einem *überweltlichen Sein*, das sich jedem Zugriff entzieht. So erfährt sich der Mensch als das Wesen zwischen Himmel und Erde. Er lebt in der Spannung zwischen einer Weltwirklichkeit, die ihn raumzeitlich beschränkt, in seinem Bestehen bedroht, mit ihren weltlichen Glücksmöglichkeiten verlockt und zum Dienst im Rahmen ihrer Ordnungen fordert – und einem überweltlichen Sein, das, in seinem Wesen verborgen und als Sehnsucht gefühlt, uneinschränkbar in ihm ans Licht drängt und ihn über alle Schranken der Welt und alle Ordnungen seines Weltbewußtseins hinaus zum Dienst am Göttlichen aufruft.

\*

Um sein Schicksal in der *Welt* bestehen und sein Leben meistern zu können, muß der Mensch ein Wissen von den Bedingungen seines weltlichen Daseins gewinnen. Um ein ganzer Mensch zu werden, muß er aber ebenso ein Wissen um sein Wesen gewinnen. Nur dann wird er in der Lage sein, seinem Anspruch mit Bewußtsein und aus Freiheit zu genügen. Doch das Gesetz seiner Entwicklung bringt es mit sich, daß er zunächst nur die Bewußtseinskräfte entfaltet, die seiner Weltmächtigkeit dienen. In dieser einseitigen Sicht auf die Welt und zunächst allein vom Willen beherrscht, in ihr zu bestehen und sinnvoll und glücklich zu leben, verhüllt sich das in seinem Wesen anwesende Sein. Und so verbirgt sich dem Menschen leicht das Anliegen seines Wesens und der tiefere Sinn seines Lebens: das göttliche Sein im Dasein zu manifestieren. Weil aber sein Ganzsein und sein Heilsein