Die Aristoteles-Übung

Franz Sedlak

Es gibt Anzeichen dafür, dass im gesellschaftlichen Miteinander entweder eine Radikalisierung der Überzeugungen stattfindet oder eine Gleichgültigkeitshaltung, bei der die Unterschiede zwischen den Standpunkten verwischt sind. Ein Spiel, das unsere Flexibilität nicht nur im Sprachbereich, sondern in unseren Haltungen und Einstellungen entwickelt und erweitert, ist die „Aristoteles-Übung“, die der Autor wegen des griechischen Philosophen Aristoteles und seiner Ethik der Tugend als Mitte zwischen Extremen so bezeichnet hat. Zeichnen wir eine Linie und schreiben wir an deren Enden zwei gegensätzliche Begriffe auf. Z.B. ***überheblich ---------- unterwürfig***

Suchen wir jetzt die Mitte, die beides berücksichtigt. Z.B. fällt uns das Wort *selbstbewusst* ein. Es enthält eine Selbsteinschätzung, die weder egomanisch ist, noch von Minderwertigkeitsgefühlen gedämpft. Selbstbewusstsein schätzt die eigenen Fähigkeiten, anerkennt aber auch die Leistungen der anderen Menschen.

Oft werden verschiedene Mitten zwischen den Gegensätzen gefunden, was das Spiel besonders reizvoll macht.

Ein anderes Wortpaar: ***mitteilsam ---------- verschwiegen***. Als Mitte könnte der Satz gefunden werden: *Verantwortungsbewusste Kommunikation.* Man kann diese Übung auch so vollziehen, dass man jedes Extrem mit einer Körperhaltung ausdrückt und sich dann auf eine mittlere Haltung einpendelt und diese benennt.

Manchmal gibt es die formulierbare Mitte nur als das Akzeptieren beider Pole: z.B. bei den Polen *jemanden mögen* und *nicht mögen* wäre die Akzeptanz der beiden Pole, dass man den anderen mag, aber eine bestimmte Verhaltensweise nicht mag. Das zum Ausdruck bringen, verletzt sicher nicht.

Diese Synthese-Übung ist für Junge und Alte eine Schule der Nuancierung, der Feinabstimmung von Emotionen, Handlungen und einer ausgewogenen Haltung.