

Artikel Nr. 65 zur eigenständigen Urteilsbildung

Vier Stufen der Toleranz

von Horst Stern



1

„Wie urteilen wir denn heute, wenn wir einem Menschen gegenübertreten? Er ist uns sympathisch oder antipathisch. Gehen Sie durch die Welt und sehen Sie, wie in den meisten Fällen dies das einzige Urteil ist...“ Rudolf Steiner

In einer Zeit wachsender gesellschaftlicher Spannungen, mit vielfachen Einteilungen in Gut und Böse, Ausgrenzungen und der deutlichen Tendenz zu Spaltungen in menschlichen Begegnungen, stellt sich die Frage, was der Einzelne angesichts dieser beunruhigenden Situation im konstruktiven Sinne tun kann. Ein Schlüssel für eine friedvolle Kultur der Zukunft bildet die Fähigkeit der Toleranz. In meinem Artikel lade ich Sie ein die Toleranz aus spiritueller Sicht neu zu entdecken. Im folgenden Beitrag untersuche ich genauer, was Toleranz bedeutet und stelle vier Stufen der Aktivität vor, um diese seelische Tugend auszubilden.

Zum Ursprung des Begriffes Toleranz

Der Begriff Toleranz entspringt im 16. Jahrhundert aus dem Lateinischen *tolerare*, was ertragen oder erdulden bedeutet. Der Begriff wird im 18. Jahrhundert auch aus dem französischen *tolerant* geprägt: „*duldsam, nachsichtig, großzügig, weitherzig.*“

Aus dieser ersten Betrachtung scheint es um ein Erdulden können zu gehen, um eine weitherzige oder großzügige Haltung anderen Menschen gegenüber. Interessant erscheint auch das Adjektiv weitherzig, weil hier ein Zusammenhang zum Herz des Menschen gezogen wird. In der Anthroposophie beschreibt Rudolf Steiner die Toleranz als eine von sechs Fähigkeiten, die der moderne Mensch für die Entwicklung des Herzzentrums benötigt.²

1 In dieser Briefmarke aus dem Jahr 2002 wird für mehr Toleranz geworben

2 Die sechs Fähigkeiten, die sogenannten sechs Nebenübungen, sind: Gedankenkontrolle, Willensinitiative, Gelassenheit im Gefühlsleben, Toleranz, Unbefangenheit, Gleichgewicht im Seelenleben. Die Fähigkeiten werden auch mit alternativen Begriffen benannt. Vgl. Rudolf Steiner – Die Nebenübungen.

Eine umfassende Definition von Toleranz auf Anthrowiki

Eine weite und aussagekräftige Definition von Toleranz findet sich auf dem Portal „Anthrowiki“ . Dort werden Themen und Begriffe aus anthroposophischer Sicht beleuchtet.

„Toleranz (vom lat. tolerare, „ertragen, erdulden“) bzw. Duldsamkeit gegenüber anderen wissenschaftlichen, künstlerischen, religiösen und allgemein menschlichen Meinungen, Überzeugungen und ganzen Weltanschauungen ist eine berechnete und notwendige ethische und rechtliche Grundforderung des gegenwärtigen Bewusstseinszeitalters und eine unabdingbare Voraussetzung jeder zeitgemäßen Geistesschulung. Jede Form von Intoleranz ist für die individuelle und gesellschaftliche Entwicklung schädlich.“

Anregend finde ich das aufgefächerte Bild, worauf sich die Fähigkeit der Toleranz unter Menschen beziehen kann:

- Unterschiedliche **wissenschaftliche** Meinungen zu akzeptieren ist seit der Corona - Krise deutlich seltener geworden (z.B. auch fundierte Wissenschaftler zu hören, welche auf die weltweiten Kollateralschäden hinweisen).
- **Künstlerische Ausdrucksformen** zulassen



Franz Marc: Die gelbe Kuh

Zur Toleranz in der Kunst vor gut 100 Jahren: Die Bilder des Blauen Reiters sind heute weltberühmt. Im frühen 20. Jahrhundert wurden diese Bilder kaum verstanden. Der damalige Direktor der Berliner Kunstakademie sah beispielsweise den Blauen Reiter als „ein interessantes Objekt für eine psychiatrische Studie“ an. Das klingt nicht gerade nach Toleranz.

- Toleranz in **religiöser Hinsicht** drückt sich unmissverständlich in § 4 unseres Grundgesetzes aus: *„Die Freiheit des Glaubens, des Gewissens und die Freiheit des religiösen und weltanschaulichen Bekenntnisses sind unverletzlich.“*



Gotthold Ephraim Lessing (1729 – 1781) war ein deutscher Dichter, der sich dem Toleranzgedanken verpflichtet fühlte.

Er schuf das Drama „Nathan der Weise“ mit der berühmten Ringparabel³, die als Schlüsseltext der Aufklärung gilt und die gegenseitige Toleranz unterschiedlicher Religionen hervorhebt.

3 [Vgl. https://wortwuchs.net/ringparabel/](https://wortwuchs.net/ringparabel/)

- Toleranz kann sich auf **ganze Weltanschauungen** beziehen: Also ganz unterschiedliche Sichtweisen auf die Welt (z.B. materiell, spirituell, katholisch oder nihilistisch bzw. den Sinn des Lebens verneint)
- Toleranz **allgemein menschlichen Meinungen und Überzeugungen** gegenüber. Hier öffnet sich ein großes Feld, worauf sich Toleranz beziehen kann: Vegan leben, Tempolimit, Impfen bzw. Nicht-Impfen gegen Covid-19...

Ich lade Sie nun ein die Fähigkeit der Toleranz genauer zu untersuchen. Was ist der Kern der Toleranz? Wohin führt Toleranz unter Menschen? Wie kann der Einzelne konkret Toleranz ausbilden?

Die Entwicklung von Toleranz in vier Stufen

Liebevolles Hineinversetzen in andere

„...Und es gibt einen Standpunkt, der sich liebevoll in die fremde Erscheinung oder das fremde Wesen versetzt und sich überall fragt: Wie kommt dieses Andere dazu, so zu sein oder so zu tun? Ein solcher Standpunkt kommt ganz von selbst dazu, sich mehr zu bestreben, dem Unvollkommenen zu helfen, als es bloß zu tadeln und zu kritisieren.“

Rudolf Steiner

Dieses Zitat aus den den sechs Nebenübungen der Anthroposophie eröffnet die ersten beiden Stufen zu Toleranz.

Stufe 1: Enthaltung von Kritik

An einem kleinen Beispiel möchte ich die erste Stufe erklären: Im Großraumbüro arbeiten zahlreiche Angestellte. Eine 32jährige Sachbearbeiterin Corinna bekommt mit, wie die nicht sehr beliebte Kollegin Stefanie am Telefon in patzigem, unfreundlichen Ton mit einem Kunden spricht. Sofort steigt Kritik *in ihr* auf: „Mein Gott, was ist das für ein Niveau!“ und „So eine Unverschämtheit, in welchem Ton die redet, die ruiniert noch unsere Firma.“

Damit Corinna in dieser Situation Toleranz entwickeln kann, ist als erster Schritt die Enthaltung von spontan aufsteigender Kritik notwendig. Diese im Alltag sehr schnell erwachende Kritik würde Corinna davon abhalten, sich in die andere Person hineinzusetzen. Für ein tolerantes Bewusstsein bedarf es der Fähigkeit, diese aufsteigende Kritik bei sich wahrzunehmen und loszulassen und sich damit der vorschnellen Kritik zu enthalten.

Jeder kennt diese aufsteigende vorschnelle Kritik, **die meist ohne ausreichende Anschauung** aufsteigt. Würde man nur auf diese Kritik hören, wäre die Gefahr groß, hauptsächlich nach Sympathie- und Antipathiegefühlen zu urteilen.

Stufe 2: Hineinversetzen in das fremde Wesen

„Wie kommt dieses Andere dazu, so zu sein oder so zu tun?“ Rudolf Steiner

In der zweiten Stufe zu Toleranz geht es um die seelische Aktivität von sich wegzugehen, hinüber zum Anderen und sich zu fragen: *Wie kommt dieses Andere dazu, so zu sein oder so zu tun?* Wie kann das andere Wesen dazu kommen, in diesem Fall die Kollegin Stefanie, so zu reagieren. Corinna bildet sich Gedanken:

„So patzig habe ich sie noch nie erlebt, vielleicht war es ein sehr unfreundlicher Kunde und das Ganze hat sich hochgeschaukelt. Ich merke, Stefanie geht es nicht gut, sie ist in den letzten Wochen gereizter als vorher. Sie hatte ja kürzlich erzählt, dass sie mit ihren zwei Kindern gerade viel Stress hat und noch unter Geldknappheit zu kämpfen haben. Das könnte dazu beitragen, dass sie gereizter als sonst ist. Am Besten ich frage sie mal in der Pause, ob sie einen besonders schwierigen Kunden an der Strippe hatte...“

Für Toleranz ist wesentlich die seelische Aktivität, die Sichtweise des anderen zu verstehen, wie der andere denkt in einer Angelegenheit, wie er fühlt, wie er dazu kommt so zu reagieren bzw. eine solche Einstellung zu haben. Um die Meinung eines anderen Menschen zu tolerieren ist es notwendig, diese Meinung wahrzunehmen, um ein Verständnis zu erringen.

Reales Hineinversetzen - Projiziere ich nur meine Innenwelt auf den anderen?

In den skizzierten Gedanken, die sich Corinna über Stefanie bildet, ist auffällig, dass sie konkret an dem anknüpft, was real ist, also an realen Aussagen von Corinna und ihren eigenen Beobachtungen. Leicht kann es passieren, dass man auf dieser Stufe nur die eigenen Vermutungen, die eigene Innenwelt auf den anderen projiziert. Der Impuls direkt in Kontakt mit Stefanie zu treten ist hilfreich, um anhand realer Aussagen ein besseres Bild zu finden, wie es zu der sehr patzigen Kommunikation kommen konnte.

Gabriele Krone – Schmalz, die bekannte Russland-Expertin mit dem markanten Haarschnitt, hat die Fähigkeit des Hineinversetzens ausdrücklich in der Öffentlichkeit betont - im politischen Diskurs gegenüber Russland. Gabriele Krone-Schmalz blickt auf die politische Situation in Russland mit jener Haltung, die in der Psychologie etwas trocken als „Perspektivenübernahme“ bezeichnet wird. Verstehen heißt versuchen, die Welt aus der Perspektive des Anderen zu sehen.



„Wie ist es um die politische Kultur eines Landes bestellt, in dem ein Begriff wie „Russlandversther“ zur Stigmatisierung und Ausgrenzung dient? Muss man nicht erst etwas verstehen, bevor man es beurteilen kann?“

Toleranz - eine schöne Alltagsübung

Rudolf Steiner hebt in seinen Ausführungen zur Toleranz gerade die Fähigkeit hervor, sich auch Meinungen anhören zu können, die der eigenen Position ganz entgegengesetzt sind. Ebenso bemerkt er nachdrücklich das Vermögen zum wirklichen Zuhören: „*Es ist viel kraftvoller, zuhören zu können, solange der andere spricht, als ihm in die Rede zu fallen. Das gibt ein ganz anderes gegenseitiges Verständnis.*“

Wer kennt nicht die persönliche Erfahrung, dass man in einer Begegnung mit einer andersdenkenden Person nur darauf wartet etwas entgegen zu können? Ein wirkliches Zuhören ist gar nicht mehr gegeben.

Eine schöne und lebendige Kommunikationsübung für den Alltag ist es, bei einem inhaltlichen Austausch so zuzuhören, dass ich **tatsächlich** nachvollziehen kann, wie der andere denkt, welche Gefühle mit seiner Meinungsäußerung verbunden sind. Es geht darum so sorgfältig mit der Aufmerksamkeit bei meinem Gegenüber zu sein, und dessen Sichtweise kognitiv oder sogar im Sinne von Empathie zu erleben. Die Übung ist verwandt mit dem Werkzeug des **Aktiven Zuhörens**, die der amerikanische Psychologe Carl Rogers im Rahmen seiner klientenzentrierten Psychotherapie beschrieben hat.⁴

Die Übung bewirkt Verständnis, fördert die natürliche seelische Nähe und kann eine ganz neue Wahrnehmung für das Gegenüber eröffnen.

Stufe 3: Bewerten mit Unterscheidungsvermögen

In einer nächsten Stufe zur Ausbildung von Toleranz kommt nun die Bewertung ins Spiel. Derjenige, der einen anderen toleriert oder anerkennt, tut dies mit einer angemessenen Bewertung, die sich durch Unterscheidungsvermögen kennzeichnet.

„Die Anerkennung positioniert sich mit einer geeigneten Bewertung, beispielsweise dass der Übende den sogenannten Gauner als intelligent und mit Phantasie begabt erlebt, während er aber seine Taten des Betrugers am Anderen zurückweisend tadelt.“⁵

In dem oben genannten Beispiel könnte das heißen, dass Corinna über ihre patzig reagierende Kollegin Stefanie durch Nachfragen erfahren hat, dass der Kunde völlig überzogene Forderungen an das Unternehmen stellte – und Stefanie dies richtigerweise zurückgewiesen hat. Andererseits war ihre emotionale Reaktion unkontrolliert und der Tonfall zum Teil respektlos. Corinna findet eine erste angemessene Bewertung. Eine Bewertung, die Positives als auch Negatives in der Reaktion von Stefanie unterscheiden kann.

Ganz allgemein: Die Bewertung einer Situation sollte idealerweise anhand konkreter Kriterien erfolgen – und nicht nach Sympathie bzw. Antipathie.

4 Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Aktives_Zuh%C3%B6ren

5 Heinz Grill: Übungen für die Seele, S.113. Synergia – Verlag, 2017.

Indem beispielsweise Corinna ein professionelles Idealbild einer gelungenen Kundenkommunikation für sich entwickelt hat (z.B. freundlich, sachbezogen, stets respektvoll, unterstützend kommunizieren...) kann sie anhand dieses Kriteriums auf das Gesprächsverhalten von Stefanie blicken. Fehlen bei der Bewertung konkrete Kriterien, so erfolgen meist unangenehme moralisierende Urteile nach Sympathie oder Antipathie.



Darstellung der Justitia, der Göttin der Gerechtigkeit. Die Waage symbolisiert die Fähigkeit das Für und Wider gegeneinander abzuwiegen und ein unabhängiges, gerechtes Urteil zu bilden. Toleranz schließt einen bewussten Prozess der Bewertung mit ein – am Besten anhand konkreter Kriterien.

Toleranz bedeutet also keineswegs alles mögliche zu akzeptieren

Es bedeutet einerseits den Menschen und seine Meinung, seine Einstellung **als Phänomen zu verstehen, anzuerkennen, dass es solche Reaktionsweisen gibt**. In einem weiteren Schritt erfolgt eine bewusste Bewertung oder Beurteilung – nachdem sich der Einzelne eine Anschauung gebildet hat. Man könnte sagen der Einzelne bezieht eine **bewusste Position** gegenüber der Meinung oder dem Verhalten des anderen.

Toleranz erfordert grundlegend den aktiven Prozess, die eigene Sichtweise zu verlassen und sich darin zu erziehen, einen **Perspektivenwechsel** vorzunehmen. **Toleranz ist keine Schein-Toleranz**, die gleichgültig Meinungen akzeptiert, ohne sich mit diesen aktiv auseinandergesetzt zu haben.

Toleranz erfordert grundsätzlich ein aktive und konkrete Auseinandersetzung mit der Sache, um die es geht. Hilfreich ist hierfür auch ein Vergleich von unterschiedlichen Meinungen um einen tieferen Einblick in die Sache zu finden.

Stufe 4: Konstruktive Kritik – das fördernde Verständnis

Über Toleranz

„Die Einhaltung dieser Tugend als äußere Regel wäre ausgesprochenerweise zu wenig. Die Toleranz lässt die innere Seite des Herzens erblühen. Durch Nachdenken, konstruktive Kritikfähigkeit und aufmerksames Beobachten der Lebensumstände wird diese Seite des akzeptierenden und sogar, noch besser ausgedrückt, fördernden Verständnisses herbeigeführt.“⁶

Heinz Grill

Die nun folgende vierte Stufe führt über das bekannte Verständnis von Toleranz hinaus. Toleranz besitzt in diesem spirituellen Sinne nicht nur den Lernschritt des liebevollen Verständnis, sondern darüber hinaus die Möglichkeit, den anderen Menschen in der Entwicklung anzuregen. Ein Fallbeispiel soll diese vierte Stufe aufzeigen:

Ein Fallbeispiel: Ein angespannter Kursteilnehmer

In einem Yogakurs befand sich ein Teilnehmer, der sehr ehrgeizig war. Er strengte sich bei den Übungen sehr an. Der Atem war öfter stockend, der Nacken etwas angespannt. Nach drei Monaten des Übens erreichte er trotzdem deutliche Fortschritte in der Beweglichkeit.

Frust über Mangel an Fortschritt

Der Teilnehmer grämte sich jedoch, wenn er die Idealbilder der Übungen im Buch anschaute. „Ich bin noch meilenweit entfernt“ oder „Das erreiche ich nie“, lauteten seine Äußerungen. Ich hörte mir diese Aussagen an. Aus meiner Erfahrung konnte ich seine Worte gut nachvollziehen und antwortete:

Konstruktive Kritik

„Ich denke es ist für Dich günstig auf das zu blicken, was du bisher an Fortschritten erreicht hast: Du konntest eine gute körperliche Kräftigung erzielen, die Rückenprobleme sind weg und deine Beweglichkeit ist deutlich größer geworden. Es erschwert nächste Entwicklungsschritte im Leben, wenn man **zu sehr** auf das Negative, auf die Schwierigkeiten blickt. Wenn Du **mehr** auf dasjenige blickst, was Du konkret gestalten kannst, gelingen Dir leichter nächste Schritte nach vorne. Dieser Herangehensweise erleichtert schöpferische Schritte.

Für die nächsten Wochen könnte ein wertvoller Lernschritt beim Yogaüben für Dich sein, einen freien Atem zu entwickeln. In deiner Übungspraxis zeigt sich noch eine gewisse willentliche Überspannung. Der freie Atem löst sich das Gefühl der Anstrengung beim Üben auf. Das Umsetzen der Übungsidee gelingt besser. Dann steigert sich die Ästhetik und gleichzeitig entwickelt sich ganz natürlich eine größere Beweglichkeit.“

Der Teilnehmer nahm sich diese konstruktive Kritik zu Herzen und schilderte in einem Gespräch einige Monate danach: „Diese Worte haben mich sehr beeindruckt. Ich habe dadurch einen neuen Zugang zum Yogaüben gewonnen und grundsätzlich gelernt, weniger streng mit mir umzugehen und mehr auf die Gestaltungsmöglichkeiten im Leben zu blicken.“

6 Heinz Grill: Der freie Atem. S. 237. Heinrich Schwab Verlag. 2017.

Was passiert bei einer geglückten konstruktiven Kritik?

Eine geglückte konstruktive Kritik - vorausgesetzt sie kann in einer menschlichen Begegnung ausgedrückt werden – fördert den anderen Menschen in seiner Entwicklung. Der Einzelne kann durch die konkrete Idee sein Leben auf eine nächstmögliche Stufe verwandeln.

In dem genannten Beispiel führte die konstruktive Kritik dazu, dass der Kursteilnehmer seinen Blickwinkel auf das Leben veränderte: Weniger auf die Schwierigkeiten zu blicken und mehr auf die eigenen Möglichkeiten der Gestaltung. Auf das Yogaüben bezogen: Von einer unbewusst überspannten Yoga-Praxis zu einer bewussteren, ästhetischen Übungspraxis mit freier Atmung.

Die Bedeutung der konstruktiven Kritik zur Toleranz drückt Heinz Grill wie folgt aus:

„Konstruktive Kritik heißt nicht ein bedingungsloses Ja-Wort zu allem törichten Handeln, sondern es heißt soviel wie die Fähigkeit zu entfalten, den Menschen in verschiedensten Lebenssituationen mit Inhalt und erbauender Kraft zu begegnen. (...) Wird diese Toleranz ein inneres Erlebnis, lässt sie die ganze Welt erblicken. Sie trägt die Kraft des Individuums in die Welt hinaus und erschließt das Leben von Seiten eines inhaltlichen Dialogs.“⁷

Damit eine Kritik einen konstruktiven Charakter gewinnen kann, sind u.a. drei Voraussetzungen notwendig:

- **Die Wahrnehmung des Menschen**
Konstruktive Kritik erfordert, den Menschen wahrzunehmen, zu sehen wo der andere steht. Ansonsten besteht die Gefahr, dass man nur seine Wunschwelt auf den anderen projiziert.
- **Fachkompetenz**
In dem Beispiel braucht es beispielsweise die Fachkompetenz zu sehen, wie eine Weiterentwicklung der Yoga-Praxis gelingen kann.
- **Konkrete Gedanke**
Die konstruktive Kritik drückt sich in einer konkreten Idee aus, die anschaulich und nachvollziehbar für denjenigen ist, der die Kritik erhält.