



Zeit und spirituelle Praxis

Das Wort Zeit ist heute in aller Munde. Nicht nur der fast schon antiquarische Spruch „Zeit ist Geld“ ist damit angesprochen, sondern Zeit wird heute gemanagt, entschleunigt, Prozesse werden effizient gestaltet, Abläufe werden optimiert, die Zahl der Mitarbeiter wird entsprechend angepasst und es werden die schlanke Produktion, der effiziente Geschäftsprozess und vielfältige Feedbackprozesse eingeführt.

Und all das bedeutet was genau? Es bedeutet, dass Menschen in Zeit-Rhythmen gepresst werden, die mit deren Natürlichkeit, deren Bedürfnissen, Erfordernissen und Notwendigkeiten nichts mehr zu tun haben. Vielmehr bestimmen der Güterausstoß, die Stoppuhr und der unbedingte Wille zur Gewinnsteigerung das Leben der Menschen, die diesen Prozessen unterliegen. Kurz gesagt ermöglicht unser Gesellschaftssystem, das Menschen ihre Mitmenschen in mannigfaltiger Weise ausbeuten, und zwar sowohl in wirtschaftlicher Sicht als auch aus gesundheitlicher Sicht. Und Zeit spielt in dieser Ausbeutung eine entscheidende Rolle!

Betrachtet man das Zeit-Phänomen von Anbeginn an, stellt sich schnell heraus, dass es die eine wirkliche Zeit gar nicht gibt. Zeit, wie wir sie kennen, ist ein Kunstprodukt und kommt so in der Natur gar nicht vor. Natürliche Prozesse orientieren sich an anderen Parametern als der Zeit. Da ist bei nahezu allen Lebewesen zunächst einmal die Verdauung, die eine Aktivitätsbereitschaft herstellt oder verwehrt. Dann sind da noch die Jahreszeiten und die Hell-Dunkelphasen der Tage, an denen sich ein Leben orientiert. Essen verdaut sich unterschiedlich schnell oder langsam, die Jahreszeiten halten sich nicht an Regeln und selbst die Lichtzeit der Tage sind länger oder kürzer und in manchen Gegenden der Welt auch gar nicht so vorhanden. Wir sollten, so hatte die Natur es mal eingerichtet. essen, wenn wir hungrig sind, schlafen, wenn Müdigkeit sich einstellt und sollten die Lichtzeiten nutzen, um uns in der Welt zu orientieren. Die Zeit, in der wir als Menschen uns noch nach diesen uralten Regeln richten mussten, ist so lange noch gar nicht her, und der Körper, also das lebendige in uns, hatte noch wenig Zeit seither, sich umzugewöhnen. Richtiges Licht für die Nacht gibt es zum Beispiel erst 200 Jahre lang.

Eine spirituelle Praxis richtet sich immer an die Gestaltung des Lebens, richtet

sich immer auf die Bewältigung der zu lösenden Aufgaben und wendet sich immer gegen die Zustände, die Krankheit [1. Die Abwesenheit von Gesundheit] verursachen. In Fall der westlich zivilisierten Welt ist einer der Hauptverursacher von Krankheit die falsche Auslegung und missbräuchliche Verwendung des Begriffes der Zeit. „Zeit ist Geld“ ist eine dumme Ansicht, denn Zeit ist eine künstlich und für die Wissenschaften geschaffene Einteilung von Erlebismomenten und Geld ist ein gesellschaftlich begründeter Schuldschein. Die beiden haben nichts miteinander gemein. Mensch sein benötigt immer einen Rahmen, der eine ausgeglichene Einteilung des Lebens in Phasen der Aktivität und der Ruhe bereitstellt. Ausgeglichen sein bedeutet auch, dann die Ruhe zu finden, wenn sie benötigt wird, dann die Aktivität zu erzeugen, wenn es passt und alles zur Verfügung steht, was dazu benötigt wird und darüber hinaus verlangt Ausgeglichenheit die Fähigkeit, reagieren zu können/dürfen, wenn eine Veränderungen der Befindlichkeit sich einstellt. Feste Arbeitszeiten, feste Termine, geplante Tätigkeiten, vorgegebene Prozesse und strikt zu befolgende Befehlsketten sind das Gegenteil dieser Bedingungen. Doch leider ist das gelebter Alltag heute. Uns so ohne weiteres kommt auch der spirituell Übende nicht aus diesem Umfeld heraus. Muss man also aussteigen, kündigen, nur noch als Yoga- oder Meditationslehrer sein Leben gestalten und dafür auf das übliche gesellschaftliche Leben verzichten? Ist das wirklich so, oder eröffnet uns Spiritualität nicht andere Möglichkeiten, und wenn ja, welche sind das gerade auch in Bezug zur Ursache Zeit?

Was wir heute in der Arbeitswelt erleben und was viele Menschen krank macht ist ein falsches Verständnis dessen, was Spiritualität bewirkt. Diese Praxis führt uns nicht in ferne Welten mit großen und alles überragenden Fähigkeiten und Potentialen, sondern führt zuerst einmal zurück zu uns selbst, zur Wahrnehmung unseres Selbst, um genau zu sein. Und wir selbst sind ein ungeteiltes Ganzes, bestehend aus der polaren Beziehung von Geist und Körper. Und was als erstes geschehen und zugelassen werden muss in einer spirituellen Praxis, ist diese beiden wieder in Beziehung zueinander zu bringen, sie miteinander kommunizieren, miteinander sein zu lassen. Bereits in der Sprache trennt hier „mein Körper“ sich vom Ich ab. Das ist im Grunde genommen schon falsch, denn ein Ich besteht aus Ich in Symbiose mit diesem Körper, der selbst ebenfalls Ich ist. Ich bin ein Körper und ich bin ein Geist und auch die Beziehung der beiden zueinander ist Ich. Da ist keine Trennung. Da ist nur ICH.

Wenn ein Geist mit seinem Körper kommuniziert, wird er verstehen, dass ohne sein „Gegenüber“ nichts geht. Und daher wird er, der ständig denkt, zuhören lernen müssen, was sein Körper ihm erzählt. Und wenn diese Erzählung von Müdigkeit spricht, von Hunger, von Überforderung, mangelnder Ruhe und manch anderen Missständen dann wäre es angebracht, darauf auch zu reagieren und um Abhilfe

bemüht zu sein. Und genau da setzt, richtig verstanden, eine spirituelle Praxis wie Yoga und Meditation auch an. Der Geist muss zuhören lernen, und dafür braucht er Zeit ohne Aktivität, chillen, gammeln, vor sich hin sinnieren, herumsitzen und Zeit vergeuden. Wenn man sich einen Meditierenden anschaut sieht man genau das: Das sitzt ein Mensch nichts tuend herum und hört in seinen Körper hinein, und er wird sogar von Lehrern angewiesen, das auch noch vollständig zuzulassen.

Mit und in seinen Körper zu leben heißt nicht, diesen zu verwöhnen und zu beschützen oder jeden Wunsch aus dem Befinden auszulesen. Ein Körper ist eine systemisch funktionierende Einheit aus lebenden Zellen, die automatisch auf Umweltreize reagiert, sich anpasst auf die Gegebenheiten des Moments, in dem wir uns gerade befinden. Der Körper plant nicht in die Zukunft, aber er reagiert auf die Vergangenheit, was nichts anderes heißt, als das er beständig bekannte schöne Umstände sucht und schlechte Umstände zu meiden versucht. Und bei letzteren wird er Widerstände aufbauen, die Kraft und Energie einsetzen, um etwas Ungewolltes zu verhindern. Diese Widerstände zeigen sich in Form von Unwohlsein bis hin zu kleinen als auch großen körperlichen Reaktionen, was wir schlicht und einfach dann Krankheit nennen. Auch schöne Momente des Lebens äußern sich körperlich, und das geht vom einfachen erröten bis zu euphorischen Wohlgefühlen, die fast schon einer Trance nahestehen. Nun ist es so, das zum Beispiel Yoga nach Patanjali sagt, das beide genannte Formen, Widerstand als auch Euphorie, zu meiden sein. Das erklärt sich bei der Euphorie aus der einfachen Tatsache, dass sie immer nur ein vorübergehendes Phänomen sein kann, daher nicht anhalten wird und in der Folge zu einer Stimmungslage führen muss, in der deren Abwesenheit als Verlust erlebt werden wird. Der einfache Widerstand erklärt sich eigentlich von selbst. Wer hat schon gerne Ungewolltes? Ein ausgeglichenes, von Höhen und Tiefen verschontes Alltagserleben ist somit ein erklärtes Ziel des Yoga. Nun werden einige erschrocken fragen: Ist das nicht langweilig? Die Antwort ist einfach: Nein, definitiv: nein!

Wenn wir Yoga üben, Meditation üben und uns mit Spiritualität auseinandersetzen, müssen wir die bereits erwähnten Phänomene in unserer Lebensführung berücksichtigen. Ausreichende Zeit für Erholung, Zeiten des Nachdenkens und Sinnierens, auf den Körper und seine Bedürfnisse reagieren zu dürfen und entsprechend zu agieren sind Teil einer spirituellen Praxis. Diese findet sich nicht nur in den Zeiten des Übens, sondern findet sich in jedem Moment eines Lebens wieder, 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr, ein Leben lang. Alles andere nenne ich nur ein nettes Alibi auf die Frage, die sich irgendwann einmal jedem stellen wird: Habe ich genug, habe ich das Richtige getan in meinem Leben bisher? Und die Antwort wird bitter sein, wenn sie mit „nein“ beginnt. Richtige und erfolgreiche spirituelle Praxis erkennt man daran, dass sich diese Frage entweder

nicht mehr stellt oder eindeutig nur mit „ja“ zu beantworten ist. Und diese Sachlage ist beileibe nicht so heftig, wie sie sich zunächst anhören mag, denn: Die Zeit zu einer Umkehr oder zu einer Änderung ist immer gegeben, ist jederzeit, mit jedem Alter und in jeder Konfiguration, denn was mich davon abhalten könnte ist nur, keine Zeit dazu zu finden, und diese Zeit, wir erinnern uns, gibt es so gar nicht. Es ist immer Zeit!

Meditation ist zum Beispiel aus der Erholungssichtweise eine vollständige Ruhezeit, das heißt nach einer Eingewöhnungsphase wird der Körper weniger Schlaf einfordern. Außerdem sorgt dieses Sitzen für einen ruhigeren Schlaf, so dass diese Phase deutlich erholsamer sein wird. In der Praxis der Meditation wird die benötigte Zeit praktisch mitgeliefert. Verspannte Schultern wiederum sorgen sehr oft für unruhigen Schlaf, für häufiges Aufwachen und lassen uns morgens daher schlecht in die Gänge kommen. Weiterhin behindert sie in der Bewegungsfreiheit und kostet bei nahezu allen Tätigkeiten zusätzliche Zeit, da sich der schmerzgefüllte Mensch deutlich schlechter konzentrieren kann. Da werden 10 bis 15 Minuten Yoga am Morgen, die bei guter Ausführung die Verspannungen dauerhaft lösen können, leicht wieder einzuholen sein. Und vielleicht ist hier auch der gute Tipp aus den Erfahrungen von 2000 Jahren Klosterleben als Beispiel zu nennen, der aussagt, dass ein gut geplanter Tag viele Arbeiten zügig und schnell abzuarbeiten vermag. Also wäre es doch sinnvoll, dass der Tag auch mit Planung beginnen sollte. Planung aber braucht Klarheit und Ruhe in der Ausführung. Hier ist das hastige Drängen, das Wiederholen der immer gleichen Struktur vollkommen fehl am Platze. Zu Planung gehört Priorisierung, Wichtiges vom Unwichtigen zu trennen, hierhin gehört Delegation, das Berücksichtigen von Zusammenarbeit mit anderen und all die vielen Motive, die Tätigkeiten zum Fließen bringen können. Und natürlich sind Pausenzeiten und Erholungsphasen zu berücksichtigen, und diese sind nicht nur pünktlich von 9 bis 9:15 Uhr und von 12:00 bis 12:45 Uhr, sondern sollten mitten im Geschehen machbar sein. Wenn ich eine Pause brauche, dann muss ich auch eine bekommen, und dafür ist im Plan bereits genügend Luft zu lassen.

Schmerz ist der Anzeiger von Überforderung des Körpers, Müdigkeit zeigt gleiches aus der Sicht des Geistes. Aktive und weniger aktive Phasen sind menschlich vollkommen normal. Weiterhin sind Routinen in täglichen Leben alles andere als langweilig. Ich zum Beispiel freue mich auf meine Morgenpraxis jeden Tag (1:10 Std), freue mich auch auf die Tagesabschlussmeditation (25 Min), die mir einen ruhigen und erholsamen Schlaf beschert, auf meine Montagsyogastunde freue ich mich regelmäßig seit 12 Jahren, und auch die lästigen die Routinen des Alltags wie die Fahrt zur Arbeit, der Einkaufsmarathon am Samstag, das ständige Checken der Mails und anderer Nachrichten, dann das Bestücken meiner Blogs nach Fertigstellen der Artikel und all die vielen sich ständig wiederholenden Tätigkeiten, die seit

Jahren fast ohne Nachdenken so nebenbei mitlaufen, belasten mich daher nicht viel mehr als der Toilettengang am Morgen. Darüber muss ich nicht mehr nachdenken, das geht somit in einer Phase der gedanklichen Stille und in vollkommener Ruhe vonstatten. Das ist nicht anstrengend, sondern erholend. Gedankliche Stille ist immer erholend. Wir nannten es früher Langeweile und fanden es schlecht, aber diese Zeiten werden gebraucht, heute mehr denn je, um Mensch zu sein und zu bleiben. Menschen sind selbstbestimmte Wesen, Menschen sind frei, und das gilt immer und überall und in allen Lebensphasen. Keine Zeit zu haben gibt es nur als Antwort für manch lästige Mitmenschen, die das Prinzip Zeit noch nicht richtig verstanden haben. Für Freunde und Wissende sollte es dieses „keine Zeit haben“ nicht geben.

Zeit heute zeigt sich zerstückelt und fern jeder Strukturierung. Zeit war einmal eine lineare Bewegung aus der Vergangenheit, die uns die Erfahrung mitteilte, über das Erleben der Gegenwart in die unbekannte, aber immer auch zu einem Bruchteil planbare Zukunft. Es gab in nahezu allen Zeiten der Geschichte eine Lebensleistung, eine Geschichte des Lebens eines einzelnen Menschen. Diese gab und gäbe auch heute noch dem werdenden Menschen in einer Gesellschaft einen Platz, eine Teilhabe und eine psychische Heimat. Diese Form der Zeit verschwindet leider mehr und mehr zugunsten einer Fragmentierung, die keine Chronologie mehr zulässt und die Han [1. Byung-Chul Han, Der Duft der Zeit] Dyschronie nennt, eine stupide Abfolge von visuellen Eindrücken, die keine Dauer mehr verleiht und daher als unbefriedigend empfunden wird. Als Ausweg aus dieser Falle sieht Han die Wiedererweckung der „vita contemplativa“, die Fähigkeit, kurz gesagt zu verweilen oder anders ausgedrückt: Die Meditation. Meditation bedeutet in Stille verweilen zu können, der Psyche Zeit zur Verarbeitung des Erlebten zu geben und den Körper dabei in Ruhe zu lassen, mit anderen Worten gesagt den Körper aus der Gewalt der Psyche mal kurzfristig befreien und sich selbst sein zu lassen. Und damit der Körper dabei wohl geformt und gut eingerichtet, also sich wohl fühlend und gelassen sein lassen kann, können Yoga und andere Körperarbeitsformen ihn die dazu notwendige Energie geben. Nur ein sich wohlfühlender Körper, schmerzfrei und energetisch gut versorgt (Kraft), hält die Stille für einen wirkungsvollen Zeitraum auch aus. Somit ergänzen sich Körperarbeitsformen wie Yoga und Qi Gong einerseits und die Meditation in Stille (vita contemplativa) andererseits auch auf optimale Weise. Und was dann in der Stille der Übung erfahren wird, setzt sich Stück für Stück ins Alltagsleben fort. Auf diese Weise wird Zeit wieder als Zeit erfahren, aus der Perspektive der Gegenwart sowohl in Richtung Zukunft als auch als Rückblick in die Vergangenheit blickend. Und so wird die Zeit wieder zu einem Weg durch das Chaos und eine Orientierungshilfe für das Leben als Mensch.



Geht Gedankenfreiheit in Yogaübungen?

Immer, wenn wir uns in einer Yogahaltung bewegen oder verharren, wird das Problem erkennbar, wie wir mit der zu verweilenden Zeit umgehen können. Wie jedes nahezu System ist auch unser Geist mit einer installierten oder gehaltenen Unbeweglichkeit massiv überfordert und wird, die Zeit nutzend, in Gedankengebäude hineinfallen. Diese Tatsache ist verständlich, erklärbar und auch vollkommen normal, und daher sollten wir uns als Übende auch darüber bewusst sein, dass dieses so geschieht. Wenn wir zusätzlich zum Yoga auch Meditation praktizieren, wissen wir weiterhin, dass in optimaler Weise ein Zustand anzustreben ist, den man grob beschrieben als Gedankenfrei bezeichnen kann. In der Gedankenfreiheit aber, und das wird mit zunehmender Sicherheit zum Problem, verändert sich die Wahrnehmung der Zeit. Das Problem entsteht dadurch, dass wir, solange die Gedankenfreiheit andauert, kein Zeitempfinden haben, nur die Zeit der Gedanken registrieren und somit häufig zu kurz oder zu lang in der Übung verweilen.

Exkurs: Eine Yogaübung wirkt immer erst durch die Intensität und die Dauer des Impulses, den ich in den Körper hineingebe. Wie vielfach schon beschrieben wirkt dieser Impuls in dem Grenzbereich meiner Körperwahrnehmung, der zwischen dem Alltagsgefühl und einem beginnenden Schmerz liegt. Ich nenne diesen Zwischenbereich Tonus. Man spürt die Öffnung, spürt die notwendige Kraft, spürt die benötigte Energie, aber diese Wahrnehmung darf noch nicht Schmerz sein. Dass wir dann sozusagen im Grenzbereich unserer Dehnung arbeiten, erklärt auch die hohe Beweglichkeit, die durch Yoga und seine Übungen nach und nach ausgebaut wird. Dehnung ist nach neuer sportphysiologischer Forschung nicht allein die Dehnungsfähigkeit einer Muskelfaser, sondern mehr die Aufnahmefähigkeit und Tragfähigkeit einer Spannung, die ein Muskelfaserbündel zu tragen geneigt ist. Diese wird durch die Setzung von regelmäßigen Impulsen, die nichts anderes sind als das Zeigen eines Wunsches, gesteigert oder durch einen Mangel an Inanspruchnahme verringert werden. Daher ist regelmäßiges Ausdehnen sowohl vor als auch nach Belastung so wichtig.

Da ich einerseits meditiere, danach aber auch Yogaübungen praktiziere und diese Tätigkeiten als Arbeitnehmer durch Zeitmangel stets eng zusammenliegen müssen,

komme ich in einer Yogahaltung regelmäßig in Phasen (Sekunden) der Gedankenfreiheit. Das zeigt sich so, dass an manchen Tagen die 90 Sekunden Kopfstand wie im Flug vergehen, während sich die gleiche Zeit an anderen Tagen sich wie das Warten auf einen Termin anfühlt. Ich bin daher dazu übergegangen, mittels einer Meditationsuhr die Übungszeit für jede Haltung festzulegen. Dazu gehört natürlich auch die Übungsabfolge zu planen, entsprechend vorzubereiten und regelmäßig die Zeiten anzupassen. Alternativ dazu könnte man in einem Minutenabstand gongen lassen und so die Zeitvorgaben halten. Wichtig ist auf jeden Fall, eine angemessene Zeit in der Übung zu sein. Der Übende benötigt etwas Zeit um sich einzurichten, der Körper benötigt weitere Zeit, um die Wirkung zu entfalten und den Impuls als Forderung aufzunehmen.

Meiner Erfahrung nach genügen für klassische Übungen in der Summe ein bis zwei Minuten, um das volle Potential einer Übung zu entfalten, wobei einige Sekunden der Einrichtung geschuldet werden müssen, bevor die eigentliche Übungszeit beginnt. In dieser versuche ich stets, nahezu still in der Beobachtung der Übung zu sein. Stille bedeutet weder ruckeln, noch korrigieren, noch geistig oder gedanklich irgendwelchen Träumen oder Gedankengebäuden nachzuhängen. Ganz in der Übung sein, nur Übung sein, ganz in der Wahrnehmung und nach Möglichkeit vollkommen in der Stille der Gedankenfreiheit verhalten sich Yogaübungen zum Körper wie die Musik zum Tanz. Sie beflügeln und ergänzen sich zu einem größeren Ganzen. Ich würde aus meiner Erfahrung heraus diesen optimalen Zustand als „schweben“ bezeichnen, ohne Last und Mühe und trotz Arbeit ruhend in sich selbst.



Fragen, Freiheit und der bevorstehende Lebensabend

Mich haben seit meiner Jugend viele Fragen beschäftigt, von denen einige zu den grundlegenden Fragen der Philosophie gehören. Allerdings war meine Ausgestaltung dieser Fragen nicht auf einen theoretischen Ablauf ausgerichtet, sondern meist durchaus praktischer Natur. Trotzdem heißt „praktisch“ nicht immer auch oberflächlich, denn auch Praxis verlangt in letzter Konsequenz gedankliche Tiefe und Gründlichkeit. Über einige dieser Tiefenfragen möchte ich jetzt in diesen Zeilen für mich eine Frage beantworten, die seit einiger Zeit mein Denken beherrscht: Was mache ich mit und in meinem Ruhestand, der mit jedem vergangenen

Tag immer näher heranrückt. Wo befinde ich mich dann, was wird sein und was wird mich dann noch erfüllen? Das ist die Fragestellung dieser Zeilen.

Wer bin ich?

Das ist im normalen Umfeld und unter normalen Bedingungen eine unsinnige Frage. Die Antwort lautet meist: Du bist der Hansi Peter oder einfach nur ein einzelner Mensch, ein Mann oder bei antwortenden aufgeklärten Menschen ein konkreter Mitmensch. Allerdings ist der Name, der Mensch nur ein Wort. Bereits der anders sprachige Mitmensch wird dieses Wort schon nicht verstehen. Hinter dem Wort steht eine Idee, eine Kategorie [1. Gattung, Klasse, Gruppe], ein Teil der beschreibbaren Welt oder ein Gegenstand, wobei das neue Wort wie das alte nur ein weiteres Wort darstellt. Wir können dieses Spiel immer weiterführen und werden selten bzw. nie ein Ende finden. Unser Denken benutzt Wörter, die etwas bezeichnen, um andere Wörter, die etwas bezeichnen, zu bezeichnen. Wenn wir also eine sogenannte Aussage machen wie ich bin ein Mensch, und das ist ein Wesen, das denkt und auf dieser Welt wandelt, benutzen wir Wörter, um ein Wort zu beschreiben. Da wir so aber immer im Relativen bleiben, können wir auch nur relative Aussagen machen. Relative Aussagen gelten aber nur in einem bestimmten Rahmen, den wir dann ebenfalls zu setzen haben, wobei wir auch hier immer in der Relation bleiben müssen. Zurückkommend auf die Ausgangsfrage können wir daher in der Relation viele Aussagen machen, im Absoluten aber keine.

Was bin ich?

Wenn ich diese Frage beantworte und dabei etwas Mühe hineinlege, wird ein Satz herauskommen, der mich als Mensch begreift, ein Wesen, das sich aus der Masse der Wesen abhebt durch Eigenschaften und Fähigkeiten, die in dieser Formation nur dieser Gattung aufzufinden ist. Meist wird der Mensch in diesem Kontext beschrieben als bewusst, also als ein Wesen, das denkt und sich dieser Fähigkeit auch bewusst ist. Eine etwas kompliziertere, aber auch genauere Beschreibung würde lauten, das der Mensch ein Wesen ist, das denkt, sich dessen bewusst ist und sich dieses Bewusstseins auch vergegenwärtigen kann, wobei das „kann“ ein wirkliches kann ist, Menschen können das, müssen es aber nicht und können es auch lassen, was, wenn man Mitmenschen genau beobachtet, auch oftmals genauso zu geschehen scheint. Ich bin also ein Mensch mit diesen Fähigkeiten und Anlagen. Und ich bin frei sie zu nutzen oder auch nicht.

Warum bin ich hier?

Jetzt und mit dieser Frage beginnt eine gewisse Spannung in die Fragestellungen zu geraten, denn hier können, je nach Art, Tiefe und Neigung der Betrachtung sehr unterschiedliche Ergebnisse herauskommen. Hier sind der Phantasie keinerlei Grenzen gesetzt. Grundlegend unterscheide ich hier zwei Kategorien, wobei ich der Ersten eine Grundannahme anheimstelle und der Zweiten eine Grundannahme

grundsätzlich verwehre. Diese Grundannahme stellt die Existenz einer Autorität oder Ursache nicht in Frage, die Absolut genannt werden kann. In unserer Alltagssprache heißt das dann Gott, Atman, das Universum, der Ursprung, das Schicksal, die Vorsehung oder ähnlich. Hier wird ein Absolutes zugrundegelegt, das außerhalb der Relativität unseres Denkens steht und Macht oder etwas Unabänderliches besitzt. Alle Religionen, nahezu alle Kulturen und Organisationsformen der Menschen besitzen ein solch Absolutes oder bestimmen einen oder etwas aus ihrer Mitte, um dieses Zentrum zu schaffen. Die andere Kategorie verzichtet gänzlich auf die Existenz oder Installation eines Absoluten und findet sich somit ab in der Ungewissheit des Relativen, wobei auch hier Regeln und Kulturformen entwickelt werden, die folgerichtig als bewusst-relativ verstanden werden. Diese kategorische Form ist sehr schwierig zu beschreiben, da das Kreisen in der Relation andere Formen der Autoritäten notwendig macht. Als Beispiel der letzten Form seien der Advaita Vedanta und der Buddhismus des Mahayana genannt. Unzählige Antworten gibt es also auf die Ausgangsfrage und es gelingt nicht, diese Frage zu einem Abschluss zu bringen. Sie bleibt offen und verlangt damit vom Fragenden eine Entscheidung, die immer wieder neu bekräftigt werden muss.

Habe ich hier auf der Welt eine Aufgabe zu erfüllen?

Nahezu alle Kulturen, Religionen und Ansichten in und über die Welt beantworten diese Frage mit ja, und im gleichen Kontext würde eine Antwort nein stets als eine krankhafte Geistesstörung angesehen. Was ist oder kann also Aufgabe eines Lebens sein. Da wir auch hier in Relationen denken müssen sind viele Antworten möglich. Die grundlegendsten davon beinhalten immer die Fortsetzung, den Erhalt der Art, des Lebens und damit der uns bekannten Welt. Es ist bezeichnend für diese Fragestellung, dass eine Antwort nein auch das Erlöschen der Frage bedeuten würde. Setze ich die möglichen Rahmen der Betrachtung enger, könne eine Antwort möglich sein, das Leben auf der Welt zu verbessern (Hunger, Armut, Not abzuschaffen) oder über eine Öffnung und Weitung des Bewusstseins neue Möglichkeiten zu erschließen.

Was ist wichtig?

Diese Frage fragt nach einem Rahmen, in den ich künftige Entscheidungen einbetten kann und mir eine Hilfe dabei gibt, die mir Sicherheit vermittelt. Doch wie wir gesehen haben in der Argumentation oben, gibt es keine richtige, keine einzige Antwort auf diese Frage außerhalb der Relativität. Auch hier ist der Rahmen von mir selbst zu setzen, und innerhalb dieser Konfiguration dann sind Entscheidungen sicher möglich. Es gibt sehr weite Rahmen, sehr enge Rahmen, beide mit der Möglichkeit großer Autoritäten oder auch, wie in den bereits genannten Weltanschauungen, der Verzicht auf Setzungen. Wichtig auf jeden Fall ist die Annahme, dass unser Leben als Art erhaltenswert ist und weitergeführt sollte. Damit verbunden ist auch die Sorge um die Erde, die zumindest heute noch die

einzig mögliche Lebenswelt darstellt. Wichtig wäre also zu leben, das Leben und somit auch die Erfahrungen und Wissen darüber weiterzugeben an künftige Generationen.

Wie wir bisher sehen konnten kreisen die Fragen nach dem Grund und der Gestaltung eines Lebens immer um die gleichen Punkte, und wie immer die Fragen auch umgestaltet werden, die möglichen Antworten handeln von sich wiederholenden Motiven:

- Meine Antworten können immer nur relativ gestaltet sein, benötigen eine Rahmensetzung
- Solche Rahmen werden Weltbild, Religion oder Kultur genannt. Sie regeln das Zusammenspiel einzelner Wesen.
- Wichtig erscheint einzig die Weiterführung der lebendigen Welt, die zurzeit nur auf diesem Planeten bestehen kann.
- Wir haben auf jeden Fall eine Aufgabe.

In den grundlegenden Fragen gibt es nicht Gerechtigkeit, nicht definierte Besitzstände, nicht Macht, nicht Status und nicht Notwendigkeit. Was wir leicht erkennen können ist die übermächtige Wirksamkeit der fortgesetzten Relativität aller Annahmen und die Notwendigkeit, sich für seine Person zu entscheiden. Was wichtig wird, ist in welchem Rahmen ich leben möchte: selbstbestimmt oder aus einer Nicht-Entscheidung heraus, indem ich fraglos akzeptiere, was gerade so ist. Letzteres bedeutet, in eine Kultur und Religion hineingeboren zu sein, dort ein durchgeregeltes Leben zu leben ohne Wenn und Aber, ohne Fragen und ... ohne Unsicherheit, denn genau diese Sicherheit ist ja der Kern jeder kulturellen Anbindung. Seltsam für mich ist, dass die meisten Menschen die letztgenannte Möglichkeit wählen. Wenn ich so in die Runde meiner Gespräche schaue geht es überwiegend um Status (wie denken andere über mich, und ich über andere), geht es um die Bewältigung des Alltags in einer Kultureinbettung, die nicht hinterfragt wird, geht es um Gerechtigkeit (andere haben etwas, was mir vorenthalten wird...), geht es um Besitz (Haus, Familie, Boot, Besitz) und nicht zuletzt um Macht (wer bestimmt, was jetzt und morgen Alltag ist und wird). Wie aber sollen Antworten oder Möglichkeiten von Antworten zu Fragen gefunden werden können, wenn die Basis, der Hintergrund und das Fundament nicht ausgeleuchtet wurden. Und daher möchte ich jetzt eine weitere grundlegende Frage einfügen, die aufgrund der letzten Zeilen doch unabkömmlich zu sein scheint: Sind die Rahmen und Rahmenentscheidungen, die ich einmal getroffen habe, über ein ganzes Leben gültig, und muss ich nicht, zumindest wenn ein neuer Abschnitt des Lebens bevorsteht (Entscheidung für Familie, für ein anderes Umfeld, für einen Ruhestand), diese nicht von Grund auf neu zu setzen? Und muss ich vor allen anderen Fragen nicht dabei wieder mit der allerersten Frage [2. Wer bin ich oder spekulativ: wer will ich sein?] beginnen.

Geht es mir und anderen weiterhin gut mit meinen Entscheidungen?

Für die neue Frage, die hier etwas knapper formuliert ist, benötige ich neue Kriterien der Beurteilung, neue Hilfestellungen und Karten, die aus dem Dickicht führen helfen. Anders ausgedrückt, müssen zu den Kriterien, die ich bisher zugrunde gelegt habe, neue hinzukommen, um die alten Rahmen und Entscheidungen überprüfen zu können und erweiternd, um neue Inhalte überhaupt auffinden zu können? Was könnten das für Kriterien sein?

Doch betrachten wir zunächst einmal ein paar mögliche Lebensabschnitte, die andere oder spezielle Rahmenentscheidungen benötigen. Als Kind sind wir, wenn es gut läuft, von Eltern umsorgt, deren Augenmerk darauf gerichtet ist, uns das nötige Werkzeug in die Hand zu geben, mit dem ein Leben gestartet werden kann. Dann kommt die Zeit des Lernens, in der ich die Fähigkeit entwickle, in der mich umgebenden Welt zurechtzukommen und zu bestehen. Dann gründe ich eine Familie und erziehe und bilde den Nachwuchs aus, was die Aufgabe der Sicherung der Art konsequent verfolgt. Parallel dazu schaffe ich für mein Leben die Sicherheiten, die ich brauche, um gestaltend weiterzugehen und alt werden zu können. Und dann kommt der letzte Abschnitt, der Ruhestand. Wenn es gut läuft, sollte spätestens dann alles getan sein und das Leben sollte frei werden dürfen, denn die Aufgaben sind erfüllt, die Notwendigkeiten sind erledigt und die Sicherheiten sind gegeben. Muss der neue Lebensabschnitt, das sei zu bedenken, nicht aus diesem Grunde schon auf neue Fundamente, neue Rahmen gesetzt werden? Und welche Kriterien helfen bei der Neuausrichtung?

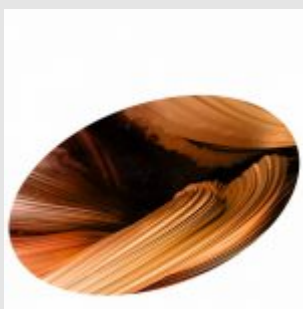
Wohin kann/wird mein Weg mich führen?

Der Ruhestand baut auf einer Einbettung in die kulturellen Sicherheiten auf, in der wir unser bisheriges Leben gestaltet haben. Da sind die Sozialkontakte, die mich einerseits unterhalten und die andererseits für die vielen kleinen Hilfestellungen notwendig sind, die für mich als älterer Mensch notwendig werden. Dann ist die materielle Sicherheit zu erwähnen, die mir ein unbeschwertes Leben ohne Not ermöglicht. Sind beide vorhanden, kann die Zeit mit sinnvollen, darunter durchaus auch nutzlosen Tätigkeiten und Ideen gefüllt werden. Dazu helfen die konventionellen Rahmenbeschreibungen nicht mehr weiter, es sei denn, man ignoriert den Beginn des neuen Lebensabschnitts und macht einfach weiter wie bisher. Haus und Garten pflegen, die Enkel versorgen und fernsehen ab dem frühen Abend würde ich in diesem Rahmen erwähnen wollen. Hat man sich aber mal mit grundlegenden Fragen beschäftigt, wird das einfach nicht ausreichen, um dem weiteren Leben Sinn und Fülle zu verleihen. Dann sind zumindest für mich die Fragen nämlich neu zu stellen, neu zu untersuchen, auf was denn das Leben beruht. Denn erst jetzt, in fortgeschrittenem Alter, wird für diese Sisyphus-Aufgabe genügend Zeit zu Verfügung stehen. Seit Menschengedenken sind es die Alten, die, von der Plage des Alltags entlastet, als Ratgeber der jüngeren Generationen fungierten. Ohne Aufgabe

und offenen Auges durch die Welt schlendernd, sehend, wozu anderen die Zeit fehlt, fragend dort, wo andere durch Aufgabenerfüllung zu tief im Alltäglichen verstrickt sind, gelingt ihnen diese segensreiche Arbeit ohne Mühe, denn Zeit und Freiheit sind die grundlegenden Motive für das Gelingen von Weisheit, wie diese Gabe seit alters her genannt wird. Das Menschen weise sein und werden können scheint aus unserer Kultur fast vollkommen verschwunden zu sein. Das ist in meinen Augen ein großer Verlust, denn das Spezialistentum, das wir an seine Stelle gesetzt haben, mag zwar über reichlich Wissen und Systematik zu verfügen, aber Erfahrung haben diese gehetzten Menschen oft nicht, auch verfügen sie nicht über nutzlos verbrachte Zeit und schon gar nicht über die Freiheit, auch ungesetzte Gedanken verfolgen zu können.

So die Fragestellung verfolgend, komme ich jetzt wieder zu den Kriterien zurück, die zu dem Gedankengebäude geführt haben. Denn die Rahmenbedingungen, die möglich sind und die zu weiteren Aktivitäten und Öffnungen führen können, heißen Freiheit, Zeit haben und unbeschwert in den Tag hineingehen zu können sowie unbeschwert und ohne Ziel sein Denken vertiefen zu können. Das Ziel, kurz genannt, sei Weisheit. Das ist für mich die Aufgabe eines erfüllten Ruhestandes, die Tätigkeit im alt und frei sein. Um Weisheit zu entwickeln muss der Fokus auf das Leben, auf den neuen Tag, auf den Restbestand an Tagen sich ändern dürfen. Hierzu ist nicht „immer weiter so“ gefragt, sondern gefragt sind vielmehr anhalten, schauen, wirken lassen, offen bleiben und alles und jedes hinterfragen zu dürfen.

Ich für mich werde dieses Ziel verfolgen, wenn mein letzter Arbeitstag vergangen ist. Ich für mich habe vor, weise zu werden. Und wenn es denn gelingen sollte, sehe ich weiter und dann schreibe ich auch darüber, wenn Finger und Augenlicht dies noch zulassen. Und ich bin genauso gespannt auf das Ergebnis wie der Leser dieser Zeilen. So stelle ich mir den Abschluss vor, den Lebensabend, und so werde ich ihn hoffentlich auch bestreiten!



Der Karma-Gedanke in der Verdrängung

Die Idee vom Karma, wie sie allgemein üblich vertreten wird, ist etwa folgende: Wenn du im Leben gutes tust, dann wirst du dafür belohnt, wenn du böses tust, dann wirst du dafür bestraft. Und damit all das auch in aller Gerechtigkeit von statten

geht, sitzt da irgendwo ein allmächtiger Buchhalter und macht Kreuze und Stiche, führt also ein Konto über seine Schäfchen.

Nun ist das ja alles schön und gut, aber ... ich bin ein Vedantin, das heißt, ich glaube nicht an einen von mir getrennten Gott irgendwo, sondern... und da fängt es schon an, schwierig zu werden. Und bei aller Suche im Innen und Außen habe ich den Buchhalter noch immer nicht gefunden. Irgendetwas an dieser einfachen Sichtweise ist falsch, und ich möchte in ein paar Beispielen zu begründen versuchen, warum das so nicht stimmen kann:

- Wenn es einen allmächtigen Gott gibt, warum degradiert er/sie/es sich zu einem Buchhalter. Warum führt er Buch über Gut und Schlecht, wo er doch bestimmen könnte, was geschieht. Warum gestattet er seinen Schäfchen Sünden, um sie dann zu bestrafen. Ist er vielleicht doch ein Sadist?
- Warum darf Arjuna in der Gita morden, ohne schlechtes Karma aufzubauen, während seine Gegner in der gleichen Schlacht verdammt werden? Warum macht der allmächtige Krishna dem grausamen Spiel nicht gleich ein Ende?
- Wie kommt es, das Gut und Schlecht sich im Laufe der letzten tausend Jahren immer wieder wandeln konnten. Was heute Gut ist, kann morgen schlecht sein und der Erfolg: heute gutes Karma, morgen schlechtes? Und das soll ein kosmisches Gesetz sein?
- Wie wir aus den Yoga-Sutren lesen können, sind Zuneigung und Abneigung gleichermaßen zu meiden. Sind wir also dem Guten zugeneigt, ist das Schlecht, sind wir dem Schlechten zugeneigt, ist das auch schlecht. Was nun?

Die Liste dieser Fragestellungen könnte noch viele Seiten füllen. Aber es sollte klar geworden sein, das sich etwas in dieser Denke einfach nicht zusammen reimt.

Ich möchte hier einen anderen Ansatz vorstellen. Dieser Ansatz ist ein bisschen weniger einfach, aber doch etwas weniger mit Fragen behaftet. Zunächst sind ein paar Leitgedanken festzuhalten, die mittlerweile, wo die Kulturen sich vermischen und berühren, allgemein anerkannt sind:

Gut und schlecht sind festgefügte Formen der Konvention.

Das bedeutet, das in der einer Konvention (Kultur) etwas gut sein kann, was in einer anderen als schlecht betrachtet wird. Und Konventionen sind überwiegend unbewusste Steuerungsmechanismen, Bedingtheiten, über die wir selten reflektieren.

Der Mensch ist ein psychologisch bedingtes Wesen

Der Mensch unserer Zeit ist viel mehr als bedingt anzusehen, als dies je in einer

Zeit zu Bewusstsein gekommen sein kann. Und Bewusstsein, so wie wir es üblicherweise verstehen, ist nur ein kleiner Teil unseres Wesens, der über einem riesigen unbewussten Eisberg herausragt. Regiert wird der Mensch aber vom Ganzen, und so weiß er nur wenig über seine wahren Motive und Hintergründe.

Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Geist und Seele

Wir mögen es nicht wahrhaben, aber der Mensch ist Mensch nur als Ganzes. Wir essen nicht mit dem Körper, denken mit dem Geist und lieben aus unserer Seele heraus, sondern alle drei, die niemals getrennt waren, essen, denken und lieben gleichermaßen. Sie sind eins, nicht drei!

Alles ist Energie und gehorcht daher energetischen Prinzipien

Gleichgültig, ob Gedanke, Handlung, Gefühl, Wahrnehmung oder Stimmung, alles das ist Energie und gehorcht daher auch den Prinzipien, die für Energie allgemein gefunden werden können.

Wenn wir diese vier Sätze akzeptieren, und das sollte uns nicht schwer fallen, dann kann ein Karma-Gedanken geformt werden, der sehr viel klarer und genauer beschreibt, wie Karma wirkt und existiert.

Mit einem Beispiel lässt sich dies sehr anschaulich beschreiben:

Einem Bekannten geschieht ein Missgeschick, und durch dieses werde ich verletzt, gekränkt oder beleidigt und in mir baut sich eine Energie auf, die wir als Wut bezeichnen und die gegen den vermeintlichen Verursacher der Kränkung gerichtet ist, der damit in mir diese Wut provoziert hat. Er trägt damit Schuld und baut schlechtes Karma für sich auf. Aber auch ich baue schlechtes Karma auf, denn ich fröne einer Wut, die gesellschaftlich verpönt ist. Dumm gelaufen, sagt man dann dazu. Aber dieser allgemein anerkannte Gedanke ist falsch! Nachfolgend will ich versuchen, dies zu erläutern:

Das Missgeschick: Missgeschicke durchziehen unser tägliches Leben wie die Luft, die wir zum Atmen brauchen. Aus ihnen entsteht Kummer und Leid ebenso wie manche Freude und Glück. Es ist eine Frage des Bewusstseins, dies zu erkennen und zu akzeptieren. Es hätte besser laufen können, ja, ist es aber nicht. Ist der, dem daher ein Missgeschick geschieht, schuldig? In aller Regel kennt die Konvention dafür eine einfache Regelung: Man entschuldigt sich und gut ist es!

Die Kränkung: Eine Kränkung wird uns nicht von außen zugeführt, sondern sie entsteht in uns selbst. Sie ist damit eine Energie, die aus uns selbst entsteht,

in uns wirkt und in uns vergeht. Sie ist also salopp gesagt etwas „was uns gehört“, von uns gebildet wird, gelebt wird und auch wieder abgetragen wird. Kein Außenstehender vermag uns dieses an zu tun, wenn wir es nicht selbst wollten oder unbewusst vollziehen. Eine wahrgenommene Kränkung, einmal genauer betrachtet, ist eine Differenz zwischen unserem Selbstbild und einer Wahrnehmung, die diesem widerspricht. Sie ist damit etwas eigenes. Fügt mir also jemand eine Kränkung zu, so ist der Ausdruck oder Handlung des Anderen mit unserem Selbstbild nicht vereinbar. Das könnte uns kalt lassen, nicht bewegen oder aber zu Erläuterung und Öffnung einladen, aber kränken?

Die Wut: Mit der Wut verhält es sich wie mit der Kränkung, sie ist eine eigene Energie und dies sogar vollkommen. Und sie nur ist eine der möglichen Ausdrucksformen einer Kränkung (ist etwas, was krank macht!). Auch Trauer, Depression oder Zorn könnte Kränkung ausdrücken. Sie ist eine Energie, die Raum braucht und gelebt werden will. Sie muss nicht zwangsläufig ausgedrückt werden oder in Handlung münden. Ob und wie dies geschieht, ist eine Frage der Bewusstheit und Selbstanschauung!

Setzt ich diese Beschreibungen klar und präzise um, so entsteht aus der kränkenden Situation folgendes reales Bild:

Da gibt es einen Menschen, der mich anders sieht, als ich dies wünsche, und ich sollte mich jetzt fragen, welches dieser beiden Bilder denn der Wirklichkeit näher steht. Um dies heraus zu finden, bedarf es der Kommunikation mit dem Anderen. Geschieht dieses, so kann die Situation nicht nur gerettet werden, sondern durch die Auseinandersetzung erreiche ich einen Zuwachs an Erkenntnis.

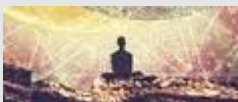
Ist dies allerdings nicht möglich (auch andere Menschen sind manchmal gekränkt!) und Wut steigt in mir auf, erkenne ich diese Energie als meine eigene und gebe ihr Raum, ohne sie mehr als notwendig auszudrücken oder in Handlung fließen zu lassen. Die dazu notwendige Aufmerksamkeit muss ich einbringen. Sie ist notwendig, um den Automatismus des „in Handlung fliesen“ zu steuern. Alles weitere regelt sich! So baue ich auch kein schlechtes Karma auf, denn die Energie lebt und verwandelt sich durch unsere Aufmerksamkeit in Lebensenergie, die uns eher bereichert als beengt! Unterdrückte Energie jedoch würde im Geheimen ihre Kraft entfalten, die nur durch weitere Energie (Lebensenergie) gebunden werden kann. Ich habe nicht nur den schlechten Einfluss zu kompensieren, sondern muss auch noch einen zusätzlichen Bedarf decken. Schlechtes Karma baut sich ebenfalls auf, wenn in dieser Situation projiziert wird (der Andere ist schuld...), die Situation eskaliert und ich mir einen neuen Feind schaffe, der sich revanchieren wird. So fiele die Aggression meinerseits auch wieder auf mich zurück!

Der Versuch einer allgemein gültigen Formulierung?

Karma ist nicht die sehr einfache und logische Funktion des „wenn..., dann...“, sondern ein lebendiger Begriff von tiefer psychologischer Bedeutung. Es ist nicht etwas, was von außen mir aufgezwungen ist und damit unabwendbar erscheint, sondern eine tief in mir wurzelnde und mit meinem „in der Welt sein“ verbundene lebendige Fähigkeit des eigenen Wesens. Von daher ist es beeinflussbar, steuerbar und folglich auch vermeidbar. Einzige Bedingungen dafür ist sind Verstehen ihres Wirkens, der Einblick in die Natur ihrer Vernetzungseigenschaften und die Fähigkeiten, bewusst mit all diesem umzugehen. Das hört sich einfach an, ist es aber nicht wirklich!

Der Schlüsselbegriff der Fähigkeit, mit Karma umzugehen, ist Bewusstheit! Dieses bedeutet zu wissen, was in mir vorgeht, warum dies geschieht und wie ich das Geschehen beeinflussen kann oder zumindest könnte. Dazu gehört weiterhin, meine Grenzen zu kennen und diese zu beachten. Bewusst zu sein ist keine dem Willensakt unterworfenen Fähigkeit, sondern ein lebendiger und vitaler Wesenszug, der gepflegt und zugelassen sein muss. Das heißt zurückzugehen zu den Wurzeln des Lebensbaumes, ohne die frischen Triebe in der Baumspitze zu verlieren, also ein Spagat der besonderen Art.

Ein weiterer Schlüssel zum Karma ist die Kenntnis um die Art und Weise seines Wirkens. Dies ist umso wichtiger, als das Karma nicht diesen gradlinigen, linearen Denkweisen folgt, die wir ihm gewöhnlich zugrunde legen. Legen wir eine energetische Auffassung als Grund unter die Begrifflichkeit, so ist Karma der Ausdruck eines inneren Prozesses, der je nach Verfassung des tragenden Menschen bewusst oder unbewusst abläuft und der wie ein Energieanstieg betrachtet werden kann. Energie ist die sowohl die Fähigkeit zu handeln als auch die Fähigkeit wahrzunehmen. Sie ist unspezifisch und nicht vorgeprägt als Wut, Trauer oder Zorn, sondern ist neutral und weder gut noch schlecht, sondern kann einfach als Ausdruck des Lebendigen betrachtet werden. Wie eine sich aufbauende Energie sich ausdrückt, ist abhängig von der Art unserer Konditionierung, also Konvention, Erfahrung und Kultur. Diese drei sind gegenüber der aktiven Willensäußerung eines bewussten Menschen formbar und daher auch veränderbar.



Ursache-Wirkung-Prinzip in der Meditation

Das Prinzip von Ursache und Wirkung ist ein Grundprinzip der Wissenschaften westlicher Prägung. In allen Theorien und allen Arbeiten wird damit festgestellt, dass die Wirkung nicht vor ihrer Ursache, sondern nur und im Maximum zeitgleich auftreten kann. Dieses Prinzip bildet die Grundlage unseres Denkens, unserer Fähigkeiten zu Schlussfolgerungen zu gelangen, unserer Hoffnung, so die Zukunft schon jetzt sehen zu können und somit Unheil zu vermeiden.

Unsere Kultur, unser Wissenschaft, unsere Naturgesetze, unserer Denken und Handeln baut auf diesem Prinzip wie selbstverständlich auf. Selbst der größte westliche Kritiker dieser Grundlage, David Hume, der dieses Prinzip leugnete, weil es seiner Ansicht nach nicht einen absoluten Kern [1. 100%] geben könne, gesteht zu, dass sehr wohl eine sehr hohe statistische Wahrscheinlichkeit bestehe, dass sich hierauf Gesetze aufbauen lassen.

Dieses Prinzip, mit dem sich Wissenschaftler und Philosophen seit 2500 Jahren beschäftigen, hat einen Mangel, der nicht behoben werden kann. Das Prinzip Ursache/Wirkung bildet eine endlos rückwärtslaufende Reihe, da es keine Ursache geben kann, die selbst keine Ursache besitzt. Jede Ursache ist damit auch immer Wirkung, die wiederum eine Ursache haben muss. Das Problem ist ein Dilemma, eine unlösbare Aufgabe. Die Wissenschaften heute scheinen das Problem zu ignorieren. Sie scheinen zufrieden mit der Annäherung, einer größtmöglichen Wahrscheinlichkeit.

Anders die Religionen, deren Vertreter immer den Anspruch besaßen und heute noch besitzen, die Welt und das Sein vollständig zu erklären. Sie schufen eine allerletzte Ursache, eine Wirkung also, die als Ursache nur sich selbst besitzt und gaben dieser einen Namen: Gott, das Absolute, Selbst, Atman, Brahma. Diese allerletzte Ursache kann, unserer Logik folgend, nur unendlich, ewig, allumfassend, allmächtig und allwissend sein, alles andere würde sich mit dem Wirken aus sich selbst heraus zu sich selbst hin widersprechen. Nahezu alle Welttheorien und Religionen vertreten den Anspruch, Wege aufzeigen zu können, die den denkenden Menschen zu dieser oder in diese von ihr deklarierte letzte Ursache zurück- oder weiterführen. Vereint mit der allerletzten Ursache zu sein heißt dann, vereint mit Gott zu sein, ...bewirkt den Einzug ins Paradies, ...beendet das Rad des Lebens, ...führt zurück in den Ozean des Seins, ...führt zurück in die Glückseligkeit, ...führt ins absolute Sein, schließt und vervollkommenet somit die Entwicklung des Menschen, bildet das allerhöchste erreichbare Ziel des Lebens, ist Erleuchtung. Die Wege zur dieser Vollendung sind Askese, Glauben, Anbetung, Götterdienst, Heldentum, Erfolg und Verdienst und natürlich die Meditation. Meditation in diesem Sinne ist daher auch ein sehr weiter Begriff mit sehr vielen Inhalten und Techniken. Für deren Beschreibung gibt es Bücher und Schriften aus

allen Kulturen ohne Zahl, und es wäre müßig, hier auch nur einen kurzen Abriss geben zu wollen. Womit ich mich beschäftigen möchte ist eine Ausnahme zu dem benannten Spektrum, ein System, das ohne eine allerletzte Ursache zu benennen auskommen will und die sich in einigen Schulen des Buddhismus und angrenzenden Theorien wie dem Vedanta beheimatet. Seine klarste Entsprechung findet sich im Zen.

Ohne groß in die Tiefe gehen zu wollen kann man Zen als ein Übungssystem beschreiben, das sich am Auftrag Buddhas orientiert, alle Wesen dieser Welt vom Leiden zu befreien. Dazu wird der Mensch angehalten, durch üben sich von Verstrickungen und Illusionen zu befreien und die Fähigkeit zu erlangen, die Wirklichkeit zu erfahren. In dieser ist dann das Rad des Lebens, das nach buddhistischer Lehre Leiden bedeutet, angehalten. Der so Verwirklichte wird dann weiter auf der Welt wirken und durch Lehre und Vorbild weitere Menschen zur Einsicht führen, bis alle Menschen vom Leiden befreit sind. Der mentale Zustand, den der so befreite Mensch erreicht, wird Erleuchtungsgeist oder Herzgeist genannt. Ich selbst kann zum Thema Herzgeist/Erleuchtungsgeist nicht viel beitragen, da ich beides nicht erfahren habe. Daher lasse ich einen Philosophen zu Worte kommen, der dazu mehr sagen kann: Nagarjuna.

Exkurs: Bodhicittavivarana (Erleuchtungsgeist) von Nagarjuna

In den Überlieferungen beharren die Weisen darauf, auf den Glauben an das Bestehen eines beständigen Selbst und alle Daseinsfaktoren [1. Formen, Gefühle, Wahrnehmungen, Geistesformationen, Bewusstsein (skandhas)] zu verzichten und ganz im Herzen [2. Erleuchtungsgeist, Bodhi-Geist, Herzgeist] zu ruhen.

Analysiert man das Selbst als ein beständiges, unberührbares Wesen, dann kann es nicht in den Daseinsformen existieren, da diese ja unbeständig sind. Zwischen Beständigen und Unbeständigen kann es keine Identität geben. Da das Selbst somit nicht als ein Objekt existiert, kann es auch nicht die letzte Ursache einer unbeständigen Sache sein. Existierte es als beständiges Subjekt, könnte man seine Eigenschaften in der Welt untersuchen. Wenn es beständig wäre, kann es nicht abhängig sein von etwas. Es müsste alle Dinge in einem Augenblick und nicht

stufenweise hervorbringen. Mit Stufen, wie sie unsere Welt beobachtbar hervorbricht, würde es aber abhängig sein, wäre damit weder ewig noch wirksam. Auch kann das Selbst nicht seiend sein, denn Seiendes ist unbeständig und besteht nur jetzt im Augenblick. Daher kann es kein Selbst geben.

Die Welt ist voll von Ideen über Subjekte, Objekte, Elemente, Sinnbereiche, voll von Form, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein. Die Weisen lehren, dass all das Schaum, Blasen, Fata Morgana und Blumen im Himmel seien. Selbst Bewusstsein ist eine Illusion. Was immer an Subjekt oder Objekt erscheint, es gibt keine äußeren Objekte unabhängig von ihrer Wahrnehmung. Die Lehren, alles sei Geist, Bewusstsein wurden geäußert, um Menschen die Angst zu nehmen. Sie beschreiben nicht die letzte Wirklichkeit, die alles umgreifend nur eine Natur besitzt: Leere.

Geist, Bewusstsein, Selbst sind nur Namen. Sie wurden nie gesehen, haben weder Form noch Natur, sind nicht Subjekt oder Objekt, erscheinen nicht ohne einen Wahrnehmenden. Sie sind Seiendes, und Seiendes ist wie gehört nur eine Vorstellung. Leere aber ist die Abwesenheit von Vorstellungen. Wo etwas ist, kann nicht Leere sein. Leere ist ohne Zeichen und ohne Ursprung. Sie liegt jenseits des Denkens.

Leere ist wie ein leerer unbegrenzter Raum. Sie ist still, scheinhaft, unbegründet und löscht die cyclische Existenz [3. Geburt, Tod, Wiedergeburt] aus. Sie drückt Nicht-Ursprung, Nicht-Sein und die Abwesenheit eines Selbst aus. Auch Gutes und Schlechtes unterliegen dem Zerfall, sind unbeständig und daher ebenfalls leer. Nichts wird da zerstört und nichts ist ewig. Nur in der Illusion kann die Frucht der Taten erfahren werden. Nur da erscheint ein Spiegelbild.

Das erschreckt alle, die einen Glauben, ein Dogma brauchen. Wenn die Wahrheit aber angenommen wird wie erläutert, wenn sowohl das Herkömmliche als auch der Geist als Leere wahrgenommen wird, spielen Karma und Neigungen keine Rolle. Der Geist ist ruhig, abgeklärt, versteht die Wahrheit und erlangt so Freiheit.

Die Weisen wenden eine Reihe von Mitteln an, um diese Welt zu beschützen. Sie unterscheiden sich, sind aber letztlich alle durch Leere charakterisiert. Sie geben den Anderen, den Nicht-Weisen niemals auf. Dazu verlassen sie die Freuden der Meditation und betreten das gewöhnliche Leben, um den Leidenden zu helfen. Durch Mitempfinden und Lehren der Leere führen sie die Arbeit Buddhas fort in der Hoffnung, alle Lebewesen auf den Pfad der Heilung führen zu können. Sie folgen so dem Weg des Herzens in unermüdlicher Weise.

Aus meiner Erfahrung befördert die tägliche Meditationspraxis mich dazu, ruhiger und stiller sein zu können und mehr wahrzunehmen. In diese Stille einzutauchen hat einen heilsamen Einfluss auf mein Denken und Handeln. Allein die fast schon erschreckende Erfahrung zu Beginn jeder Sitzung, wie lange und intensiv Inhalte von Filmen oder Nachrichten im Kopf herumgewälzt und umgedreht werden, spricht für eine solche Praxis. Dabei sind dabei die eigenen körperlichen Erfahrungen, das alltägliche Leben und die Ängste dazu und darüber da noch gar nicht registriert. Die endlose Kette der Verstrickungen, die aufgrund der gedanklichen Verknüpfungen von Ursachen und Wirkungen zustande kommen, kann nur in dieser Stille unterbrochen werden, wenn der Mensch selbst anhält, nur sitzt und schaut. Dieses Sitzen (Zazen) ist für mich wie ein nach Hause kommen. Aus ihm schöpfe ich heute in täglicher Praxis Kraft, Klarheit und Vertrauen in mein Leben.

The image shows a quote in German script, likely a calligraphic or artistic rendering. The text reads: "Wer nicht fragt, kommt keine Antwort, wer schnell antwortet, hat Fragen nicht verstanden." The quote is presented in four lines, with the first line starting with a capital 'W' and the last line ending with a period. The background of the quote is a light, textured surface.

Philosophie in der spirituellen Praxis

Wir alle kennen, zumindest aus der Begrifflichkeit, die Philosophie als eine Geisteswissenschaft, die sich überwiegend mit sich selbst beschäftigt. Trotzdem waren einige großen Philosophen nicht nur gut in Disput und der Technik des Hinterfragens (was eigentlich die Grundaufgabe der Philosophie ist), sondern begründeten auch bedeutende spirituelle Traditionen oder trugen maßgebliche Teile dazu bei. Nimmt man Nagarjuna als Beispiel, lassen seine philosophischen und seine spirituellen Arbeiten den Schluss zu, hier würde es sich um zwei Menschen gleichen Namens handeln. Einerseits versuchte er, die sich in seiner Zeit zersplitternden Schulen des Buddhismus mit sich zum Teil konträr widersprechenden Lehrmeinungen zurück auf den mittleren Weg zu führen, auf der anderen Seite benutzte er dazu knallhart philosophische Werkzeuge und Hinterfragungstechniken, um in den in seiner Zeit beliebten Disputen die Lehrgebäuden seiner Gegner zum Einsturz zu bringen.

Exkurs zu Nagarjuna: Die buddhistische Lehre geht grundsätzlich davon aus, dass nichts Absolutes, Ewiges, Endgültiges sowohl innerhalb als auch außerhalb des Selbst-/Nicht-Selbst-Gedankens wie die Seele, Gott oder Atman existiert. Jede

Aussage also, die sich auf etwas Ewiges bezieht, muss daher falsch sein ebenso wie ihr Gegenteil, das ja das Gegenüber „Ewig“ einfordern würde. Ewig und Nicht-Ewig sowie deren „sowohl als auch“ und deren „weder noch“ sind daher fehlerhaft und angreifbar. Diese als Urteilsvierkant bezeichnete Argumentationsform deckt schnell die Lücken einer Argumentation auf. Nagarjuna verstand diese meisterhaft zu nutzen. In der Lehre der zwei Wahrheiten Buddhas heißt es, dass man die Wahrheit nicht beschreiben kann, wenn man sie nicht erreicht hat. Zur Wahrheit vorgestoßen zu sein bedeutet aber selbst schon die Wahrheit zu sein, was sich dann nicht mehr als wie von außerhalb sehend beschreiben lässt. Es bleibt somit nur die Wirklichkeit selbst zu erfahren. Damit sind alle Aussagen zur Wahrheit, zur letzten Wirklichkeit nur Perspektiven, relative Sichtweisen, die keine absolute Gültigkeit besitzen können. Um ein Urteil zu finden bleibt daher nur der Weg, mögliche Aussagen, denen zu folgen ich aufgefordert werde, auf ihre Heilsamkeit zu überprüfen. Alles entsteht in gegenseitiger Abhängigkeit, ist also weder ewig noch nicht-ewig. Das ist es, was wir nach Nagarjuna Leerheit nennen. Leerheit ist nur ein Begriff, gibt dem Unbegreiflichen einen Namen und hilft dem Denken, ohne schon selbst die Wahrheit sein zu müssen. Das ist der mittlere Weg Buddhas, auf den Nagarjuna zurückgehen wollte. Nichts existiert aus sich selbst heraus. Alles ist abhängig von etwas und daher veränderbar. Daher sind die Dinge und Erscheinungen leer, und es kann keine letztgültigen Aussagen geben. Nach diesem Satz durchforstete der Philosoph alle ihm bekannten Lehrmeinungen. Er hat ein vom Inhalt her gigantisches Werk hinterlassen, das bis heute in der ganzen Welt wirkt.

Wenn also die spirituelle Praxis des Buddhismus von der philosophischen Arbeit des Nagarjuna derart profitiert hat, warum ist die philosophische Hinterfragung nicht auch heute noch ein wirksames Mittel zur Vermittlung der letzten Wahrheit? Philosophie ist eine fragende Wissenschaft, die sich letztgültige Antworten immer verkneifen muss. Ihre Stärke ist die Formulierung der Fragestellung und der damit verbunden Einsicht des Hörers, so sie sich denn einstellt. Intuition nennt man das gewöhnlich, wenn plötzlich und unvermutet eine Antwort erscheint, die das Bild vollkommener Stimmigkeit vermittelt. Die richtige Frage, daran glaube ich fest, führt (irgendwann) auch zur richtigen Antwort. Das ist heute leider nicht mehr das allgemeine Bild der Philosophie. Aber ist daher das andere, das wie gesehen auch Philosophie sein kann, deshalb nicht mehr gültig, nicht mehr wichtig oder praktikabel. Ich denke nicht.

Philosophie in der benannten Form des Fragens ist eine erprobte und geschätzte Technik, um Wissen und Einsicht erlangen zu können. Sie beruht auf der Idee, alle Antworten, die noch den Keim der Unsicherheit beherbergen zu verneinen und somit zu warten, bis sich die eine Antwort wie schon beschrieben intuitiv einstellt. Diese Methode ist der Meditation sehr ähnlich, denn sie vermeidet unheilvolle

Reaktionen, die aufgrund kultureller Konventionen sich aufdrängen und durch Ungeduld umgesetzt werden, obwohl sie nicht zufriedenstellen, obwohl sie nicht Glück und keine Freude vermitteln oder einfach nur unstimmig sind. Sie vermittelt weiterhin die Problematiken, die mit dem Begehen von falschen Wegen verbunden sind, die immer weitere falsche Wege nach sich ziehen müssen, hält den denkenden Menschen an, geduldig zu warten auf die richtige Entscheidung, auf die Öffnung des richtigen Weges und der konsequenten Verfolgung des Heilsamen. Ich finde diese Praxis der Philosophie spannend, hilfreich und vor allem anderen wie schon gesagt auch heilsam. Mehr geht nicht.



Erwartungen

Viele der Gespräche, die vor, in oder zu meinen Unterrichtsstunden (Yoga) geführt werden, gehen um das Thema **Erwartungen**. Meist sogar von mir als Lehrender initiiert versuche ich dabei herauszufinden, wie mein Unterricht ankommt, ob ein Thema oder ein Motiv fehlt und ob natürlich der oder die Teilnehmer meine Ausführungen verstehen konnten und wie er/sie dazu steht. Das ist ein ganz normaler Vorgang im Unterrichtsgefüge, zumal die Teilnehmer ja freiwillig und von sich aus den Unterricht wahrnehmen. Trotzdem ist davon auszugehen, dass der Beschäftigung jedes einzelnen mit Yoga immer eine Erwartung zugrunde liegt.

Es geht mir in den nachfolgenden Zeilen darum, dieses Wort „Erwartung“ zu hinterfragen und ein wenig Klarheit in die Verwendung dieser Formulierung zu bringen, die ja nicht ganz so selten in Gesprächen anzutreffen ist.

Nach dem Duden zeitigt das Wort Erwartung einen Zustand des Wartens und beruht auf einer vorausschauenden Vermutung, einer Annahme oder Hoffnung, dass etwas Bestimmtes geschehen möge. So sind häufig anzutreffende Erwartungen im Yogaunterricht das Erreichen eines Ziels wie Schmerzfreiheit, der Verbesserung der Konzentration, der Förderung und Erhaltung der Gesundheit oder einfach nur dem Tätig sein in Freude. Weitere mögliche Erwartungen drücken Sehnsüchte aus wie dem Erreichen von Klarheit, Weisheit oder sogar Erleuchtung. Alle diese Erwartungen

sind lobenswert, nachvollziehbar und daher auch wünschenswert, denn Sie beschäftigen sich mit einer Veränderung zum Guten, Schönen und Wahren hin. Sie sind, zumindest in unserer westlichen Kultur, moralisch und ethisch vollkommen und korrekt.

Was aber bedeutet es, eine Erwartung zu haben. Was bedeutet es, für diese Erwartung etwas zu tun, Zeit, Mühe und Arbeit zu investieren? Und sind Erwartungen wirklich immer so gut und hilfreich wie wir das so gerne voraussetzen?

Immer dann, wenn wir etwas ausführen, etwas hinterfragen, gilt es genau und umfassend zu schauen. Gültig in einer solchen Betrachtung sind alle Perspektiven, und wir sollten uns bemühen, alle Möglichkeiten, die sich uns zeigen, auch gleichberechtigt in die Waagschale zu legen. Sehr häufig ist eine Neigung anzutreffen, sich nur die freundlichen, die positiven Seiten herauszusuchen und damit zu agieren. Das kann aber nicht zum Wahren führen, das bleibt unvollständig und gelingt daher nicht zufriedenstellend. Wir wissen in diesem Fall immer bereits unbewusst, dass wir eine Vorauswahl getroffen haben und werden zwar zufrieden, aber nicht glücklich damit sein können. Halten wir den ersten Punkt schon einmal fest:

- Wenn wir unsere Erwartungen hinterfragen, müssen wir alle Perspektiven in die Betrachtung einbeziehen. Wir dürfen nicht vorauswählen!

Wenn wir uns dann der bereits genannten Definition des Dudens zuwenden, arbeiten wir in der Erwartung mit einer vorausschauenden Vermutung. Vermutung heißt etwas nicht genau zu wissen, aber den Mut zu haben, daran zu glauben, dass es geschehen möge. Vermutung heißt andererseits auch, dass es nicht eintreffen können kann, dass wir zwar mit Mut ans Werk gehen, aber trotzdem scheitern können. Sich dieser Möglichkeit bewusst zu sein beinhaltet dann, einen Plan B zu haben oder sich vorstellen zu können, was zu tun sei, wenn der Fall des Scheiterns eintritt. Nun ist in der Zeit des ausschließlich positiven Seins die Vorstellung, sich das Scheitern vorzustellen, fast schon ein Tabubruch. Menschen, die so zu denken pflegen, nerven im Allgemeinen ihre Mitmenschen mit seltsamen Fragen und werden gerne als Schwarzmalerei oder Spielverderber verschrien. Leider ist Scheitern aber allgegenwärtig. Jede zweite Ehe scheitert heute, und wenn zwei Menschen Schach spielen gibt es meistens einen Gewinner und einen Verlierer. Nur, der Verlierer im Schach hat nur heute verloren, kann morgen gewinnen, in einer Ehe sind die Scherbenhaufen größer, nachhaltiger und sehr oft auch prägender. Wäre es da nicht besser gewesen, einen Plan B zu haben? Muss man also immer mit ganzem Einsatz in eine Entscheidung hinein gehen, damit es gut werden kann. Zwischen dem Gelingen und dem Scheitern gibt es weiterhin viele Grauzonen. Ist es daher nicht vernünftig, ein Scheitern können sich einzugestehen, sich die Grauzonen auch einmal vorzustellen und dafür ein wenig mehr Vorsorge zu treffen? Ich werde diese

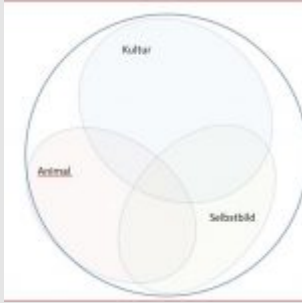
Frage nicht beantworten können. Sie ist nicht zu beantworten. Es geht meiner Ansicht nach darum auch gar nicht. Es geht darum, sich eines Anderen bewusst zu sein.

- Die Erwartung ist eine Vermutung. Gelingen und Scheitern sind nur die extremsten Möglichkeiten, die auftreten können. Dazwischen ist viel grau.

Dann sprach der Duden noch von Hoffnung. Hoffnung hat viel mit Wünschen und glauben zu tun. Nicht umsonst spricht man gerne von der letzten Hoffnung, oder resigniert in „keine Hoffnung“ mehr zu haben, oder betet um die „einzige Hoffnung“, die noch bleibt. So verständlich das alles sein mag, nur noch von Hoffnung zu leben ist so viel wert wie vom großen Glück zu träumen. Hier ist bereits das Leben kurz vor dem Abgrund angekommen. Leben bedeutet jetzt zu sein, hier zu sein, etwas aus dem zu machen, was vor mir liegt und mit Freude und Genuss an dieser Gestaltung zu arbeiten. Unter diesen Gesichtspunkten sind Erwartungen, also solche nur auf Hoffnung beruhen, Illusionen, die mit einer hohen statistischen Wahrscheinlichkeit scheitern oder nicht eintreffen werden.

- Erwartungen können nicht einzig und allein auf Hoffnung und „Glück haben“ beruhen oder aufbauen. Eine realistische Chance muss gegeben sein und zu dieser muss man auch beitragen.

Wenn wir uns also mit Yoga beschäftigen, werden wir mit dieser Entscheidung immer auch Erwartungen verknüpfen. Diese müssen, um sich erfüllen zu können, realistisch, erreichbar und von Vorauswahlen (s.o.) frei sein. Ich selbst würde sogar weiter gehen und generell einen Weg der kleinen Schritte empfehlen. Setzen Sie sich kleine Ziele wie das Erreichen von Schmerzfreiheit, wie das Wiederherstellen von gesundem Schlaf oder auch nur das Lernen einer ganz bestimmten Übung. Diese Konzentration auf kleine Fortschritte ist in meiner Erfahrung ein wesentlicher Teil des Übungssystems Yoga. Ein ganz großer Wurf gelingt selten, nächste Woche schon im Kopfstand stehen zu können aber ist erreichbar. Der große Wurf ist vergleichbar mit dem seltenen Triumph, viele kleine Erfolge aber sind ein Weg. Ich persönlich habe mich aus dieser Überlegung heraus für den Weg entschieden.



Die segmentierte Lebenswelt als Werkzeug der Praxis

In den modernen Wissenschaften werden Menschenbilder, was so viel heißt wie sich der Mensch als Wesen in der Welt (Planet), in einer Gesellschaft (Kultur) und in seiner Selbstansicht (Selbstkonzept, Ideal, Weltanschauung) einordnet oder von außen betrachtet eingeordnet wird, in verschiedenen Disziplinen oder Unterdisziplinen behandelt und somit in Bruchstücken, sowohl in den Beschreibungen als auch in den gültigen Paradigmen, beschrieben. Trotzdem sind sowohl subjektive und objektive Sichtweisen als auch die animalischen (körperlichen) Befindlichkeiten und Bedürfnisse nicht einwandfrei zu trennen, sind Überschneidungen sichtbar, die wiederum in Unterdisziplinen (zB. Sozialpsychologie, Arbeitspsychologie, Organisationspsychologie, Betriebspsychologie, Pädagogische Psychologie, Erziehung, Gesundheitspsychologie und Psychotherapie) behandelt werden und daher ein weiteres System der Erklärungen produzieren. Mit den Einzelformen entstehen jeweils Wordings, die dann auch noch kunterbunt durchmischt fremdverwendet werden. Diese ganze Systematik, vereinzelt und in Schubladen organisiert, ist unscharf und daher für den allgemeinen Gebrauch vollkommen unbrauchbar. So taugt das Freud'sche Konzept von Überich, Ich und Es zwar als Bild innerhalb einer Therapie, aber leider nicht mehr für eine Beschreibung der Grundlagen einer gesellschaftlichen Sichtweise oder gar einer Motivationsanalyse. Wir brauchen aber in einer immer komplizierteren Welt eine Matrix, um Beschreibungen und Erklärungen kommunizieren zu können.

Ich möchte daher ein relativ einfaches Modell vorschlagen, das den Menschen in seiner Lebenswirklichkeit beschreibt, Rückschlüsse erlaubt und die Fähigkeit besitzt, ohne großen Aufwand eine beschreibungsfähige Ansicht zu konstruieren, mit dem gesellschaftliche Phänomene ins Bild gesetzt werden können, ohne ein langjähriges Psychologiestudium vorauszusetzen. Ich möchte dafür die Lebenswelt des allgemeinen Menschen in drei ineinander verzahnte Segmente aufteilen.

1. **Zur animalischen Welt** gehören alle Bedürfnisse und Voraussetzungen, die ein Leben auf diesem Planeten sicherstellen. Dazu gehören die Aspekte Nahrung, Atmung, Fortpflanzung und Sicherheit.
2. **Zur kulturellen Einbettung** gehören alle Aspekte, die im Zusammenwirken zwischen

Menschen untereinander und die zwischen Mensch und Umwelt notwendig und sinnvoll sind und die, sofern sie beachtet würden, vor einer Bedrohung der animalischen Erfüllung bewahren könnten.

3. **Selbstkonzepte:** Hierzu gehören Ideale, Werte und Selbstbilder, die ein Mensch für sich selbst entscheidet und verfolgt. Als Beispiele können dienen das Ausüben-Wollen von Macht, das sich Einordnen- und Unterordnen-Wollen in Konzepte des Zusammenlebens oder auch einfach nur das Bild, das jeder von sich selbst hat.

Jeder Mensch befindet sich mehr oder weniger in jedem der Segmente wieder. Diese bilden zusammen ein Geflecht, das im Idealfall auf einem individuellen Gleichgewichtszustand aus Motiven dieser Segmente beruht. Wird das Gleichgewicht gestört, versucht die Lebenswelt aus den noch vorhandenen Inhalten einen neuen Gleichgewichtszustand zu formen. Dieses gelingt im alltäglichen kleinen Bereich normalerweise recht gut, bei Superstörungen wie Pubertät, Trennung oder Jobveränderungen kann es aber zu Zeiten kommen, in denen das Gleichgewicht erheblich verändert wird und nur noch unter offensichtlichen Einschränkungen getragen werden kann. Krankheit (animalisch), Depression (selbst) und Aggression (Kultur) sind Beispiele solcher Einschränkungen, die ganz überwiegend einem der großen Segmente zugeordnet werden können. Neben Einschränkungen treten auch Übersteigerungen auf, wie sie vom Narzissmus (selbst), körperlicher Selbstoptimierung (animalisch) oder blinder Fankultur bekannt sind. Des Weiteren gibt es Mischformen, die wesentlich schwieriger und meist nur beispielhaft zu beschreiben sind. Und es gibt auch noch das Motiv der Beschränkung des gesamten Lebensgefüges, weil Segmentanteile nur noch in der Verkleinerung aller zu einem Gleichgewicht geführt werden können.

Nun sehe ich es nicht als Aufgabe an, hier eine Katalogisierung zu versuchen und alle möglichen Krankheiten in Segmenten, Unter-, Teil- und Mischsegmenten unterzubringen. Viel wichtiger erscheint mir die Fragestellung, wie aus einer erkannten Störung über die Zuordnung von Einschränkung und Übersteigerung ein Ausgangspunkt gefunden werden kann, von dem aus Patient und Arzt, Patient und Analytiker oder Teilnehmer und Lehrer gemeinsam in eine vermeintlich stabilere Konfiguration aufbrechen können.

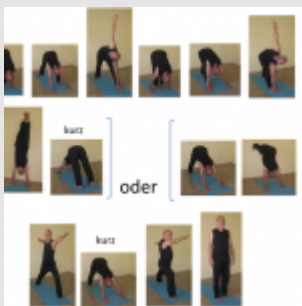
Da ich weder Arzt noch Analytiker, sondern nur als Yogalehrer tätig bin, kann ich nur aus dieser Sicht fortfahren. Im Yoga steht mir mit Asana, Pranayama und Meditation eine Übungspraxis zur Verfügung, die für die Ausbildung eines neuen und dauerhaft stabilen Gleichgewichtszustandes hilfreich sein kann. Ergänzend dazu bekomme ich mit philosophisch begründeten Fragestellungen einen guten Zugang zum kulturellen Segment, so dass alle Bereiche zumindest mit Arbeitsformen abgedeckt sind. Den Rahmen zu einer gemeinsamen Arbeit bilden Einzelstunden und/oder -

gespräche vor oder nach Gruppenstunden. Darin entscheidet sich, ob und in welcher Form Hilfestellungen meinerseits erfolgen können.

So ist offensichtlich, dass unfallbedingte Einschränkungen, stressbedingte Störungen und Selbstwertstörungen nicht in ein und derselben Weise angegangen werden können. Auch fordern Einschränkungen fast immer Aufbauarbeit, Übersteigerungen aber in der Mehrzahl Abbauarbeit. Häufig spielt Angst eine Rolle, spielen die gesellschaftliche Position und Zugehörigkeit mit in ein Selbstbild hinein oder ist der Wille die entscheidende Kraft, die gestärkt oder gebremst werden muss. Immer aber ist wichtig, einen stabilen Ausgangspunkt zu finden und von dort eine Richtung und Intension zu bestimmen, die zu einer Veränderung führen kann. Dazu sind die Segmente der Lebenswelt in der vorliegenden Form eine große Hilfe.

Exkurs: Ganz neu ist das Konzept ja auch nicht, da im Yoga mit Asana, Pranayama und Meditation die Übungsformen und mit Yama und Niyama ein kulturelles Segment, sprich eine philosophische Einbindung schon gegeben ist, nur das die zugrunde gelegte Kultur nicht der unsrigen entspricht.

In einer pluralistischen Welt mit unzähligen Erscheinungen genügt die Beschreibung von vereinzelt Übungsformen aus meiner Sichtweise allein nicht. Es muss auch differenziert werden, in welcher Weise welche Übung zu wirken in der Lage ist. Und es muss die Möglichkeit geben, Übungsformen und Übungen so zu kombinieren, dass eine zielführende Praxis erreicht wird. Die Mittel dazu sind Erfahrung, Selbsterfahrung, eigene Praxis und Reflektion und die Umsetzung in Übungsabfolgen und -abläufen für sich und andere.



Der Effekt von Kurzübungsreihen

Ich verwende in meiner persönlichen Praxis seit nunmehr 12 Monaten jeden Morgen eine Kurzübungsreihe von 10 bis 16 Minuten Länge und möchte hierzu über die damit verbundenen Erfahrungen berichten. Weiterhin habe ich mittlerweile mehrere solcher Reihen für Teilnehmer meiner Yogastunden zusammengestellt und auch hier liegen mir mittlerweile Erfahrungswerte vor.

Ich bin etwas überrascht angesichts der überaus positiven Erfahrungen, Rückmeldungen und Auswirkungen, die mit dieser kurzen Übungsweise verbunden sind. Meine eigene Praxis hat sich in vielfache Weise positiv verändert. Die erste Reihe dieser Art, die ich mehrere Monate aufgrund einer Schulterverspannung jeden Morgen geübt habe, hat die Schulter dauerhaft vom Schmerz befreit und verhinderte auch das Wiederauftreten desselben, nachdem ich die Übungsreihe abgesetzt hatte. Die heutige Übungsreihe, die sich mit der Fähigkeit, lang und ausdauernd kreuzbeinig sitzen zu können, also Übungen zur Öffnung und Dehnung der entsprechenden Regionen vorsieht, hat sich großartig bewährt. Ich sitze zurzeit wie ein Stein auf meinem Kissen, es gibt kein Einschlafen der Füße mehr und ich kann nach 50 Minuten sitzen ohne Schwierigkeiten und unvermittelt den Tag beginnen.

Es gibt weiterhin aus meiner Teilnehmerschar schon nach vier Wochen positive Rückmeldungen, die von einer Veränderung im täglichen Befinden berichten. Schmerzen treten seltener auf, sind wenig stark ausgeprägt oder nahezu ganz verschwunden. Es können Übungen gemacht werden, die vor der Übungsaufnahme nicht so gut gingen und auch in den Übungsstunden kann ich die positiven Wirkungen bei manchem schon im Sonnengebet registrieren. Viele Bewegungen sind rund geworden, sind gängig und bieten dem Zuschauer ein leichtes und müheloses Bild.

Einige meiner Teilnehmer haben sich selbst eine Reihe zusammengestellt und nutzen diese zur regelmäßigen täglichen Praxis. Daher möchte ich jetzt noch einige Ratschläge dazu loswerden, wie eine solche Reihe aussehen kann. Im Mittelpunkt einer Kurzübungsreihe steht die Übung, die an meiner Problemstellung am sinnvollsten zu einer Lösung beitragen kann. Das kann bei Schulterverspannungen zB das Kuhgesicht sein oder das Dreieck. Umrahmt wird diese Schlüsselübung von Übungen, die zusammen eine vollständige Reihe abgeben. Diese ist bestimmt von je einer Übung aus den Gruppen Vorwärtsbeugen, Rückbeugen, Drehhaltungen und Umkehrhaltungen. Dazwischen können Übungen eingebaut sein, in einen lockeren Übergang ermöglichen. Das ist zB der Hund, Stock (Dandasana) oder Asanas mit ähnlicher Intensität, die mit anderen Worten leicht und locker gehalten werden und als Ausgleich oder als Übergang dienen können. Auch Lagerungen wie die angelehnte stehende Vorwärtsbeuge oder eine Rückbeuge über einen Aufbau sind möglich und empfehlenswert, sofern das mit der Schlüsselhaltung vereinbar ist. Als Abschluss dient immer eine ruhig und leichte Übung. Zusammengekommen sollte die Reihe dann zwischen 8 und 12 Minuten lang sein, wobei jede Übung etwa eine Minute gehalten wird.

Die Übungsreihe in dieser Länge belastet weder den Körper noch den Geist, und auch der Stundenplan am Morgen wird nicht übermäßig aufgebläht. Somit sollte für jeden Übenden eine solche Reihe einmal pro Tag möglich sein. Soweit ich hören konnte gibt es auch Kinder, die mit Begeisterung ihrer Mutter entweder beim Üben

zuschauen oder sich sogar selbst versuchen. Zehn Minuten am Tag sind immer möglich!

Viel Spaß also beim Üben. Wenn Sie eine Reihe brauchen und sich selbst nicht trauen, etwas zusammenzustellen, sprechen Sie mich an. Ich helfe Ihnen gerne mit Rat und Tat. Allerdings sollten Sie dazu schon mal eine meiner Stunden besuchen oder sich in einer Einzelstunde persönlich beraten lassen. Sie können zur Kontaktaufnahme die Kommentarfunktion des Blogs benutzen, da Kommentare vor Veröffentlichung von mir freigegeben werden müssen. Sollten Sie den Kommentar auf dem Blog nicht lesen wollen, bitte einfach dazu schreiben: „Bitte nicht veröffentlichen“. Ich lösche dann sofort nach dem Lesen und Antworten. Ich freue mich auf Ihre Nachricht! Auf meiner Homepage (sperzelhp.de unter Texte) sind eine Reihe von Übungsanleitungen aufgeführt, die auch von dort direkt ausgedruckt oder als PDF gespeichert werden können. Reinschauen kostet nichts!



Spiritualität ist der Weg in der Mitte

Wo immer ich heute diskutiere [1. Diskussionen sind notwendig, auch und besonders über Politik und Gesellschaft im globalen Maßstab, da der Verdacht nicht wirklichkeitsfremd erscheint, dass zunehmend mehr und mehr Regionen der Welt aus den Fugen geraten und der allgemeine Trend der zu beobachtenden Akzeptanz mehr und mehr den Krieg als Mittel der politischen Auseinandersetzung wieder mit einschließt.] sehe ich mich mit der oft auch ungestellten Frage konfrontiert, warum ich mich selbst eigentlich so umfangreich mit Spiritualität befasse, wo die Welt und deren Konstruktionen doch viel mehr der Aufmerksamkeit bedürften. Die Frage ist berechtigt, ist nachvollziehbar und in der Wichtigkeit der Beantwortung auch hoch zu priorisieren. Aber sie geht von der Annahme aus, dass Spiritualität (Geist, Geisteswissenschaft, Religion) zur Weltlage keinerlei Beitrag leisten könne. Diese Annahme ist falsch, und daher möchte ich nachfolgend verständlich versuchen, diese Annahme zu begründen und für ihre Beachtung zu werben.

Spiritualität beschäftigt sich mit dem Mensch-Sein an sich, beschäftigt sich mit der Frage, was der Mensch sei, warum er das ist und wohin die Reise gehen könne,

allerdings betrachtet der fragende Mensch diese Aufgabe nicht aus einer objektiven, sondern vielmehr aus einer subjektiven Sicht oder Perspektive. Daher lautet die objektiv perspektivierte Frage „Was ist der Mensch?“, aus der subjektiv perspektivierte Sicht aber „Was bin ich?“ und folgerichtig in der Erweiterung „Was ist mein Weg?“. Des Weiteren wird auch im Beantwortungsversuch nicht die Perspektive eingenommen, was muss sich in der Welt, in anderen Menschen ändern, sondern die Antwort wird immer lauten müssen, „Was und wie kann ich mich verändern?“, um damit auch die mich umgebende Welt in die Veränderung (Verbesserung) mitnehmen zu können. Richtig ausgesprochen beschäftigt sich Spiritualität heute mit dem Subjekt, das je nach Tradition „Ich“, „Selbst“ genannt wird oder sogar unbenannt bleiben kann. Daher ist die Beschäftigung mit Spiritualität auch schwierig, besser gesagt abstrakt und erschließt sich erst nach ausgiebigem Studium. Viele Schriften der Vergangenheit sind auch in ihrer Sprache ungewohnt facettenreich, bedienen sich Bildern und Aphorismen [2. Ein Aphorismus ist ein Gedanke oder ein Urteil, das aus wenigen Sätzen selbständig bestehen kann.], was darauf zurückzuführen ist, das in der Zeit ihres Entstehens die wissenschaftlich Begrifflichkeit der heutigen Zeit noch nicht erfunden oder gebräuchlich war.

Spiritualität fragt also danach, wer ich selbst als Fragender wirklich bin. Da ich selbst als Subjekt nicht mich selbst als Objekt beobachten kann, muss ich die Perspektive der gebräuchlichen Beobachtung (Ich als Subjekt sehr ein Objekt) aufgeben und bin gefordert, eine für die Aufgabe bessere, brauchbareren Blickwinkel zu finden. Alle Techniken der Spiritualität (Meditation, Zen, Yoga, TaiChi) bearbeiten diesen Schritt, diesen Sprung, der zu einer anderen Sichtweise auf die Welt, nicht auf die uns umgebende, sondern die uns beinhaltende Welt, führt. Dabei erfahren wir (Spiritualität baut, da tiefe und innere Vorgänge und Verbindungen nicht belegt, nicht bewiesen werden können, auf Erfahrung auf und nicht auf Wissen), wie vernetzt wir in Wirklichkeit sind und wie verstrickt und wie verbunden wir ins Netz des Lebens eingewoben sind. Diese Erfahrung (Wir haben erfahren, dass es so ist; daher wissen wir, wie es ist.) letztlich bewirkt, dass es uns nicht gleich sein kann und darf, was um uns herum geschieht. Wir sind in jedem Fall betroffen, nichts geschieht ohne Rückkopplung auf uns selbst. Für das Leben in der Gemeinschaft, dazu gehört, da das Netz des Lebens nicht an der Grundstücksgrenze, an der Ortsgrenze und der Landesgrenze aufhört und neu beginnt, der ganze Globus, ergeben sich ungewohnte und bedeutende Schlussfolgerungen, in denen „interessiert mich nicht“ oder „ist für mich weit weg“ nicht mehr vorkommen können. Unsere Verantwortung weitet sich auf das ganze Lebensgefüge aus. Es gibt keine Schubladen mehr. Alles was Leben trägt, unterstützt, möglich macht oder beeinflussen kann wird wichtig. Das aber sollte dann nicht ins andere Extrem (Von „der Mensch darf alles, ich darf alles tun“ bis

„ich darf gar nichts mehr tun, wenn...“) ausgedehnt werden, wo nahezu alles heilig wird. Die Natur und die sie bildende Evolution besitzen auch den Grundsatz „Fressen und gefressen werden“. Darüber kann, darf und sollte man sich nicht erheben wollen. Es ist das Maß, das hier eine Rolle spielt, es ist das Gefühl von Gerechtigkeit, von richtig und falsch, das hier eine mit in die Betrachtung einfließen muss. Der Weg liegt in der Mitte. Er fordert Balance und Neuausrichtung zu jedem beliebigen Zeitpunkt, ist immer in Bewegung, ist immer neu.

Der Unterschied von Wissen und Erfahrung ist der, das Wissen festgefügt ist und Erfahrung sich allgegenwärtig anpasst. Diese Mitte, die wie eine Schlangenlinie sich vorwärts bewegt, ist der Weg der Erfahrung, Spiritualität ist der Weg der Erfahrung. Dieser Weg ist nicht ausgeschildert, ist nicht bekannt, ist nicht lern- oder planbar. Er kann nur erfahren werden, wenn er gegangen wird. Daher ist Erfahrung die Grundlage von Spiritualität. Soweit die Theorie. Wie aber geschieht so etwas in der Praxis?

Zunächst einmal ist wichtig zu verstehen, wie Glaubenssätze und -inhalte entstanden sind und wie sie ihre Bedeutung wechseln. Nehmen wir die oft publizierte und vertretene Ansicht, echte Yogi(ni)s ernähren sich selbstverständlich vegetarisch. Nun ist es sicherlich gut und gültig, sich so zu ernähren, nur, mit Yoga hat diese Ansicht ursprünglich nichts zu tun. Keine der wichtigen Schriften des Yoga (Hatha Yoga Pradipika, Patanjali Sutras, Upanischaden) schreiben eine Ernährungsweise vor. Ernährung muss die Lebensumstände berücksichtigen, unter denen Menschen leben. Dazu sind die Belastungen der Menschen im Alltag, die sie umgebende Natur samt Klima, Vegetation und Temperatur heute auch Infrastrukturen zu berücksichtigen. In den Großstädten der Welt kann jeder Ernährungsstil, so man ihn sich leisten kann, verfolgt werden, in der Trockenheit einer Wüste, im Sumpf der Tropen wird das deutlich schwieriger, auf der Hochebene von Tibet, vielleicht noch abseits der großen Handelswege, ist das schier unmöglich. Weiterhin sind Menschen untereinander verschieden geprägt und ausgestattet. Manche können essen was sie wollen, ohne anzusetzen, andere werden satirisch gesagt schon beim Gedanken an Essen zunehmen..., so dass immer von Fall zu Fall entschieden werden müsste. Zu berücksichtigen ist auch, ob und welche Ernährungsweise über Jahrzehnte gefahren wurde. Eine überschnelle Umstellung hat dann immer auch Konsequenzen in der Versorgung, die Entzugerscheinungen ähnlich sind. Im Grunde finde ich es vernünftig, die Entscheidungen darüber nicht vorzufertigen, sondern sie jedem selbst zu überlassen. Das heißt auch, als Yogalehrer oder -schule nicht für eine ganz bestimmte Art sich zu ernähren zu werben.

Dann, als weiteres Beispiel, sind alle Schriften immer in den Lebenskontext eingebunden, in dem der Schreiber lebte und arbeitete. Zum Kontext gehören

gesellschaftliche Organisationsformen, gelebte Religiosität einschließlich deren Tabus und auch die Möglichkeiten von Zeit- und Machtmanagement. Diese Motive, als Kultur zusammengefasst, bestimmen stark die Lebensumstände, denen auch der Schreiber der Schriften unterworfen ist. Dieses Alles kann mit dem Zustand heute einerseits nichts mehr zu tun haben, kann andererseits auch vollkommen falsch oder immer noch richtig sein. Weil viele Menschen eine bestimmte Meinung vertreten, muss es aber nicht zu jeder Zeit und immer für alle gültig sein. Hier sind Übersetzungen und oft auch Neuausformungen wichtig, um die Umstände für jetzt und hier einzubetten. Sehr schön ausformuliert ist dieses Prinzip in den Kalama Sutta, einem Brief Buddhas an eine seiner Gemeinden:

Kâlâma- Sutta (Anguttara Nikâya III. 66)

Geht nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber selber erkennt: diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden, dann möget ihr sie aufgeben.

Die beiden Beispiele (Ernährung, Kontext des Schreibers) machen deutlich, dass wir alles Wissen, alle Ansichten, Meinungen und auch die Auswahlen, die wir getroffen haben, immerzu und jederzeit alles infrage stellen dürfen und dieses, wenn wir ehrlich sind, auch müssen. Das genau ist ja Spiritualität, das ist der Weg der Mitte. Nichts gilt für immer, denn: was heute richtig ist, kann morgen falsch sein, was heute super funktionierte kann morgen in einer Katastrophe enden. Nichts ist endgültig, fertig oder abgeschlossen. Nichts existiert für sich allein und ist getrennt vom Ganzen. Alles ist Eins.

Frei übersetzt und zusammengefasst, kann man sagen, dass diese Ausrichtung nicht nur für Spiritualität gilt, sondern das ganze Leben durchziehen sollte. Auch in den vielen anderen Bereichen des Alltagslebens, von der Arbeitswelt bis zum Urnengang bei politischen Wahlen, sollte geprüft und immer wieder hinterfragt werden. Es gelten fast immer die nachfolgenden und daher zu Recht berühmten Sätze: „Nichts ist so beständig wie der Wandel.“ -Heraklit von Ephesus- und „Um klar zu sehen genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.“ -Antoine de Saint-Exupéry-