



Das Problem mit der „Rückkehr zum Urgrund“

Oftmals, wenn ich ein Buch oder eine Schrift mir vornehme, mit der ich Informationen und Anstöße zum Lebensgefüge meiner Selbst zu bekommen hoffe, stoße ich auf einen Vorschlag, eine Anweisung oder eine Idee, die soviel ausdrückt, als müsse ich eine Handlung verfolgen, die zurück zum Uranfang, zum Ursprung oder zum Urgrund führen könne. „Zurück“ ist der erste Begriff, der mich stört, denn ein Zurück kann es doch nur in Gedanken, innerhalb von Vorstellung und Geschichten, geben. Und die zweite Störung empfinde ich bei der Vorsilbe „Ur“, die mir zu suggerieren scheint, es gebe so etwas wie den einen Ausgangspunkt der Entwicklung, den einen Anfang, das Ereignis des Anfangs, der heute in mein aktuelles Leben mündet.

Gedanken zum Verzweifeln – 001

Beginnen wir also mit der Begrifflichkeit „zurück“. Also mir ist im Grunde genommen keine Handlung bekannt, die dazu in der Lage wäre, einen Gedanken und der damit verbundenen Handlung, der in der Vergangenheit liegt, rückgängig, ungeschehen zu machen oder in „nicht stattgefunden“, „nicht wirklich gewesen“ zu verwandeln. Selbst ein reiner Gedanke, der mir in den Kopf steigt und aufgrund seiner Seltsamkeit [1. Seltsamkeit = passt nicht in mein gelebtes Gefüge] sofort wieder verworfen wurde, wurde gedacht und bleibt somit wirklich. Denn wie oft geschieht es mir, das in einer späteren stillen Minute dieser seltsame Gedanke wieder erscheint, um erneut anzufragen, ob er nicht doch irgendwie zu berücksichtigen sei. Und auch eine Handlung, die begangen, aber nicht von irgend jemand bemerkt wurde, ist begangen und damit auch vorhanden. Wir wissen als einzelne Menschen doch gar nicht, was Gedanken und Handlungen in die Welt zu

setzen vermögen. Das alles zu überblicken würde uns unserer ganzen Kraft berauben und lähmen für alle Zeit. Es ist doch gerade das Geheimnis des Menschen, das er in der Lage ist, ohne wirklich zu wissen, was zu tun sei, in Angesicht des Flusses des Erscheinenden, einfach gehen kann. Es ist seine Stärke, das er, ohne grundsätzlich von Programm, Instinkt oder Trieb gesteuert zu sein, in vielfältiger und oft auch seltsamer Weise handeln kann. Er macht einfach. Das ist ja auch das Problem, das menschliches Dasein seinem eigenen Selbstgefühl stellt. Wir wissen oft nicht, versichern uns oft nicht, schützen uns oft nicht und tun trotzdem ständig etwas. Was, um zum Thema zurückzukehren, bedeutet dann „zurückgehen zur Quelle“, zum Anfang, als ob die Quelle jemals der eine Anfang gewesen sei. Haben wir nämlich die Quelle gefunden, fragen wir doch weiter, wo das Wasser herkommt, das diese Quelle speist. Und haben wir den Grund gefunden, aus dem das Wasser zur Quelle fließt, fragen wir weiter, wie es denn dort hinkommen konnte. Und was mit dem Fluss, der Quelle und dem Wasser sich nicht lösen lässt, lässt sich auch mit Gott und meinem Selbst nicht lösen. Das Ausschließen, Transzendieren oder Einrahmen, das wir in nahezu jeder Schrift irgendwo finden, ist doch auch keine Lösung, sondern die Fragen bleiben. Und was wir im Grunde dann tun, ist, irgendwann aus der puren Verzweiflung heraus ein Ende zu setzen, das jeder Logik unseres Denkens widerspricht. [2. Was in der Bibel steht, stimmt! Woher weiß ich das? Es steht in der Bibel!] Das Fragen wird so niemals zu einem Ende kommen können, das ist in meiner Vorstellung einfach sicher, denn ein Ende zu setzen heißt doch, mit Glauben beginnen zu müssen. Und mit Glauben habe zumindest ich so mein Problem.

Betrachten wir, um weiterzukommen, dann einfach den zweiten Störenfried, die Vorsilbe „Ur“. Laut Wikipedia dient die Vorsilbe Ur... dem Bezug auf eine lang vergangene, alte oder ursprüngliche Sache. Einen weiteren Bezug findet diese Vorsilbe in Bezug zu einem Ausgangspunkt und als Steigerungsform (Augmentativbildung) wie bei „urgermanisch“ zum Beispiel. Der nächste Bezug ist die Verwendung bei Ahnenreihen, wo sowohl zukünftige als auch vergangene Verwandte mit Ur... beginnen wie bei Urenkel und Urahnen. Und natürlich gibt es diese Steigerungsform auch bei Jugendsprachen, wo sie wie bei „urcool oder urgeil“ als ins Exzessiv gesteigert verwendet werden.

Was ist also jetzt der Uranfang? Wahrscheinlich ist meiner Einschätzung nach damit

der Ausgangspunkt gemeint, den der Sprecher als letzten oder öfters auch mal als ersten Punkt seiner Befragungsreihe festgelegt hat. Wir finden solche Punkte in der Astronomie als Urknall, in der zum Beispiel christlichen Theologie als der Urahn (Adam), in der Chemie als der Urstoff (Wasserstoff als Element). In der Spiritualität finden wir solche End- oder Anfangspunkte als Atman oder das Selbst, wobei beide als die letzte oder erste Ebene angesehen werden. Wir können das dann zielführend den Urgrund nennen. Nun sind die europäischen und indischen Systeme ja alle auf der Kausalität, dem Ursache-Wirkungsprinzip aufgebaut. Hier liegt wie bei nahezu allen europäisch orientierten Religionen und Anschauungen [3. Die Wissenschaften westlichen Stils sind hier ebenfalls dabei.] entweder ein oder mehrere Götter oder ein synthetisches Prinzip (Transzendenz, Existenz, Universum) zugrunde. Kurz gesagt ist die Befragungsreihe ja nicht abgeschlossen an den genannten Punkten, sie wird aber einfach so, sozusagen willkürlich, unterbrochen, weil die Menschen der Gesellschaft sich in Glauben und Wissen und in Bezug zu entsprechenden Definitionen darauf geeinigt haben, das so zu tun.

Was wir bis jetzt vorfinden, ist doch folgender Sachverhalt: Bei den zusammengesetzten Wörtern aus den Eingangszeilen, gibt es einen gesetzten Punkt, der nur aufgrund einer Vereinbarung nicht überschritten werden sollte. Diesen Punkt nennen wir Grund, Urgrund. Zurück zu ihm können wir nicht gehen, das haben wir schnell eingesehen. Wir können ihn uns nur vorstellen. Und in dieser Vorstellung kreierten, erfanden Menschen jeglicher Tradition in allen Zeiten ihren ureigenen (im Modus der Verstärkung) Beginn. Ich sehe das heute so wie zum Beispiel bei den alltäglichen Beurteilungen der Spezialisten an den Börsen. Jeder reimt sich dort irgend etwas zusammen, proklamiert das öffentlich und hofft, das viele Andere dieser Argumentation folgen und mit Taten unterfüttern, wobei mit zunehmenden Erfolg das Erratene immer mehr Wahrnehmung und somit mehr Wirklichkeit bekommt. Das besonders die erfolgreichen Treiber dieser Wirklichkeit in Wahrheit am Anfang ihrer Tätigkeit eigentlich Lügner und Betrüger waren, spielt dann schon bald keine Rolle mehr. Und hier haben wir dann auch die spezifische Eigenschaft des Menschen, die diese Lebensform vor allen anderen Wesen auszeichnet: Menschen sind unter allen Tieren die am höchsten entwickeltesten Lügner und Betrüger [4. Darüber in einem anderen, späteren Artikel mehr...]. Ihren Erfolg verdanken sie in weiten Teilen der überragenden Fähigkeiten zur Täuschung und Überlistung ihrer Feinde und Opfer, und weitergehend sogar noch gegenüber sich selbst. Und natürlich spielt auch Ausbeutung in allen Belangen eine Rolle. Aber das ist dann eine ganz andere Gedankenlinie. Nun gelten diese Ausführungen für alle der Kausalität folgenden Systeme. Aber es gibt ja auch solche, die weder diesem Prinzip folgen (Das klassische China wäre ein Beispiel) noch so etwas wie einen Urgrund kennen. Der Buddhismus sieht eine Leere als so etwas wie den Grund an, aber „leer“ ist ja

ein Eigenschaftswort, das so etwas bedeutet wie „nicht gefüllt mit etwas“. Da ist also bezüglich der Füllung kein Etwas, kein Subjekt zu erkennen. Und da die Metapher eines Gefäßes im buddhistischen Theoriegebäude ja auch bestritten wird, das Gefäß Universum ist unendlich und wird sogar als zeitlos gedacht, kann es somit gar nicht leer sein. Leer-Sein-Können bedarf immer eines abgegrenzten Raumes, eines Rahmens. Den gibt es für das Universum aber nicht. Im Mahayana [5. Der Mahayana ist die vorherrschende Form des Buddhismus] wird das sogar noch weitergeführt und als „Leerheit“ bezeichnet, also als ein Substantiv eines ursprünglichen Adjektivs. Für uns Europäer ist das vollkommen unlogisch. Im Leeren ist keine Substanz, kein Anfang, kein Ereignis, das sich eingrenzen ließe, möglich. Wo etwas leer ist, da ist nichts drinnen. Und wie kann etwas Unbegrenztes, Unendliches und sogar zeitlich nicht Eingrenzbare, als sozusagen „Alles, was ist“, leer sein.

Es stellt sich doch stets die Frage, was es mit dem Urgrund, den wir finden sollen und wollen und der so wichtig scheint, eigentlich verbinden. Was erreichen wir eigentlich, wenn wir den Urgrund erreichen? Was gibt es dort, was es hier und jetzt nicht zu geben scheint? Häufig wird dieses Erreichen als eine Erleuchtung angesehen, als ein Ankommen in Vollendung, eine Erfahrung, die alles andere in den Schatten stellt. Aber betrachten wir das einmal nüchtern. Das dort zu Erreichende wird ja nicht erst jetzt für uns geschaffen. Es ist ja schon da, war schon da vor meiner Geburt, und wird mein kurzes Leben auch überdauern. Darin sind sich alle einig, die zurück zum Ursprung wollen. Was erreichen, erleben, erfahren wir also, wenn wir ankommen? Ist es nicht eher das Erlebnis der Erfahrung, sich über Jahre hinweg stets geirrt zu haben, herumgeirrt zu sein in Geschichten und Setzungen, die nicht einmal die Spur einer Realität aufweisen. Und ist das Ergebnis der Brillensuche, das beschreibt, das ich dieses gesuchte Objekt schon die ganze Zeit auf der Nase sitzen habe und ich nicht in der Lage war, das zu bemerken, nicht eher ernüchternd und nicht als erhaben zu betrachten. Im Buddhismus sind Gier, Hass und Verblendung die drei großen Übel, die den Menschen auszeichnen. Weniger zu begehren, weniger zu hassen und weniger verblendet zu sein wäre also ein Schritt auf dem Weg zum Ziel. Aber ist die Suche nach einem Ziel nicht auch Begehren. Ist unsere Verblendung, die wir bemerken müssen, um ans Ziel zu gelangen, nicht gleichzeitig auch zumindest etwas Hass auf uns selbst, zumindest in der Form, in der wir uns gerade jetzt sehen. Und ist Verblendet-Sein nicht immer mit „einem Wissen, das...“ verknüpft. Ist also, um exakt weiter zu fragen, ein Ziel zu haben nicht Verblendung? Somit wäre auch das Zurückkehren

wollen zum Ursprung also auch Verblendung? Kompliziert? Nein, Logik!

Betrachten wir daher das ganze Dilemma mal aus einer weiteren Perspektive. Gibt es einen Anfang? War am Anfang meiner Existenz wirklich meine Zeugung oder Geburt? Für mich als Mensch betrachtet mag das aus allgemein gültiger Sichtweise ja folgerichtig sein. Für mich persönlich aber finde ich diesen Anfangspunkt nicht. Viel eher erscheint mir das Erlebnis eines Aufwachens in einer bereits vor-
ausgebildeten Existenz viel wahrscheinlicher zu sein. Der erste und älteste Punkt in meiner Erinnerung liegt in etwa im Alter von vier Jahren und besteht nur aus einer sehr kurzen Sequenz. Bereits der nächste Punkt liegt Jahre später, bei etwa acht Jahren und war ein sehr einschneidendes Erlebnis. Dazwischen ist, bis auf sehr kleine Zwischentöne, überwiegend Bilder, absolute Leere, in der Definition „keine Erinnerung“. Trotzdem kommt es mir vor, als wäre diese Leere doch irgendwie von mir durchlebt, durchlitten worden. Da ist kein Bruch durch die fehlenden Erinnerungen. Treiben wir es jetzt einfach mal auf die Spitze. Was wäre, wenn wir uns generell an Vergangenes nicht erinnern könnten? Wie würden wir denken, wie leben? Ich bin mir sicher, das wir als Menschen so in freier Wildbahn nicht hätten überleben können. Die Erinnerung gebiert in meiner Vorstellung ja gerade die Fähigkeiten, mit denen der körperlich eigentlich so schwache Mensch sich in der Natur gegen viele Neider und gefräßige Feinde hat durchsetzen können. Sollte die Erinnerung also nicht eine besondere Rolle spielen auch in der Planung einer Zukunft?

Es gibt im Chinesischen die schöne Geschichte mit dem Boot, das bei einer Wanderung zur Überfahrt eines gefährlichen Stromes benötigt wurde. Am anderen Ufer angekommen allerdings, ist es dann nicht mehr von Nöten. Es kann getrost zurückgelassen werden. Wenn unsere Erinnerungen wie das Boot gesehen werden, müssten wir dann nicht zu einer Schlussfolgerung kommen, die besagt, das Erinnerungen der Vergangenheit hier und da mal von Nutzen, überwiegend aber eher zu einer Last zu werden drohen, wenn sie nicht wirksam ausgedünnt werden. Die Frage ist doch, wie kann so ausgedünnt werden, das verschwindet, was wir nicht brauchen, und bleibt, was in naher Zukunft eventuell noch benötigt wird. Ich weiß nicht, wie das geschehen kann. Und damit bin ich wieder an der Stelle angekommen, die ich am Anfang des Artikels schon einmal gestreift habe. Ich weiß nicht und gehe trotzdem. Und wieder einmal bin ich gedanklich im Kreis gelaufen.

Oftmals müssen wir raten, müssen einfach tun auch ohne Wissen, ohne Nachdenken, ohne Sicherheit. Ist es nicht das, was ein Leben so richtig spannend und aufregend macht. Was ich allerdings einschränkend konstatieren muss ist der Ratschlag, das bei allem Mut trotzdem immer etwas im Hintergrund eine Rollen spielen sollte, das sinnvolle Maß. Daher unterscheiden wir auch zwischen den Begriffen Mut und Wagemut. Wir müssen viel riskieren, um recht zu leben, ja, aber das gilt eben nicht für alles und nicht zu jeder Zeit. Maß-Halten ist somit nicht nur ein Begriff für das Langweilige in einem, sondern sogar eine absolut notwendige Bestrebung für das Leben. Ein rechtes Leben enthält daher in meiner Vision immer einen gut durchdachten Anteil von Maß. Das gilt das für den Umgang mit Menschen, mit Tieren und Pflanzen, mit der Technik und auch innerhalb von kulturellen Systemen. Die Frage, die ich mir häufig stelle, ist: Muss das wirklich sein? Und sehr häufig und mit zunehmenden Alter immer öfter lautet die Antwort: Nein. Und manchmal wird auch schnell „nein“ gedacht und es trotzdem unmittelbar in eine Tat umgesetzt. So ist das eben mit mir als Mensch. Vollkommen-Sein geht wohl doch anders.

Wie am Anfang in der Überschrift ausgeführt, sind diese Zeilen der Versuch 001. Es werden weitere Versuche folgen müssen, wie das dreistellige Format das schon in der Überschrift, durchaus pessimistisch vorgeprägt, vorzugeben scheint. Vielleicht mit einem anderen Einstieg, vielleicht mit anderen, konträren Gedanken, vielleicht auch mit anderen Schlussfolgerungen. Ich denke, es müssen im Denken noch viele Versuche zum Scheitern gebracht werden, um wirksam vorwärts zu kommen. Es bleibt, zumindest für mich als Schreiber, spannend. Und das ist es auch, was mich auch in Zukunft hoffentlich zum Denken-Wollen beflügeln wird.



Wir brauchen eine andere Weltsicht für den Gebrauch von Yoga

Wann immer wir uns, ob das mit einer uns fremden Religion, einer uns fremden Technik, Weltsicht oder Sichtweise auf das Leben zu tun bekommen, sollten oder müssen wir uns sogar darüber klar zu werden versuchen, wo wir eigentlich selbst in dieser Frage stehen.

Wenn wir uns zum Beispiel mit Yoga beschäftigen und uns mit den Hintergründen der Techniken, Konzentrationen und Meditationen beschäftigen, treten wir ein in eine uns fremde Denkweise, die für uns, das ist meine Ansicht, erst erschlossen werden kann, wenn wir unseren eigenen Standort kennen oder zumindest als Umriss zu erkennen in der Lage sind. Ein entsprechendes Bild werden wir vorfinden, wenn wir uns, in der westlichen Denkweise verhaftet, mit Zen, Vipassana, TCM oder Thai-Techniken beschäftigen und in deren Grundlagen einzudringen versuchen. Ich möchte daher hier einmal kurz versuchen, den typisch westlichen Standort zu umreißen.

Alle indo-europäischen Sprachen und Kulturen, zu denen wir in Europa gehören, besitzen ein für diese Gruppe an Sichtweisen eine ganz typische Struktur. Beginnend damit, das hier immer auf ein transzendentes Wesen (Gott) ausgerichtet gedacht wird, nimmt die Basisbewegung dieses Denkens zumeist eine Form an, in der die Wirkung einer Ursache folgt. Wir nennen das Kausalität. Eine weitere sehr wesentliche Grundlage indo-europäischen Denkens sind die logischen Grundsätze, die von Aristoteles sehr detailliert ausgearbeitet wurden und die bis heute unsere Denken bestimmen. Einer der wesentlichsten Sätze dabei ist die Feststellung, das Sein und Nicht-Sein nicht gleichzeitig eine Sache begründen können. Gerne wird bei dieser Sicht schon übersehen, das Sein und Nicht-Sein selbst bereits Setzungen sind, das heißt somit, aus meiner Sicht, das Setzungen mit Setzungen festgelegt werden sollen. Die Wissenschaften, die sich mit den daraus resultierenden Problemen beschäftigen, die zu einer Formulierung derartiger Grundsetzungen führen, nennen wir Philosophie, die Liebe zur Weisheit, und die Fachrichtung innerhalb der Philosophie dabei nennt sich Ontologie, die Wissenschaft vom Sein.

Neben den indo-europäischen Denkweisen gibt es viele andere Varianten einer Grundlegung für das Denken. Verbreitet sind diese bei vielen Naturvölkern, wie den indianischen Völkern auf dem amerikanischen Kontinent oder den Aborigines in Australien. Eine weitere für uns sehr wichtige Sichtweise finden wir in einer

großen Kulturnation, China, namentlich Taoismus genannt und den auf dieser Tradition aufbauenden Formen wie den Konfuzianismus und Chan. Der in der chinesischen Kultur auftretende Taoismus, mit dem ich mich erst später im folgenden Text etwas näher beschäftige, besetzt eine ganz andere Grundhaltung des Denkens. Allerdings müssen wir, um diese zu verstehen, uns in das klassische China zurückversetzen, da die relevanten Texte dieses Taoismus in der klassischen chinesischen Schrift überliefert sind, die sehr viele heute übliche und durch die Europäer ins Chinesische eingebrachte Sprachwendungen nicht kannte. So gibt es in der klassischen chinesischen Schrift keine Verben, es gibt kein Sein und keine seiner Abwandlungen, und es gibt kein Ich, zumindest nicht so, wie es in Europa gewöhnlich verwendet wird. Daher sind die klassischen Schriften wie das Daodejing, das Iging oder der Zhuangzi sehr schwer in eine europäische Sprache zu übersetzen. Weiterhin kennt diese Schrift und die ihr zugrunde liegende Denkweise keine Transzendenz, kennt keinen Gott und verwendet keine Kausalität. Die Denkweise ist also dezidiert Immanenz-Sichtig, verwendet kein Selbst und Sein als Bodensatz, ist rein prozessorientiert, kennt aber, und das macht es für uns interessant, als Verfahren die Dauer, die Neigung und die Wandlung und ist auch in der Lage, diese zu beschreiben. Vielleicht soviel zunächst einmal als Hintergrund.

Wenden wir uns jetzt, nach diesem winzig kleinen Ausflug in die Geisteswissenschaften, den Sichtweisen zu, die erforderlich sind, um zum Beispiel mit Yoga zu arbeiten. Yoga ist so aufgebaut, dass es der Gesunderhaltung des Körpers und des Geistes dient. Dazu werden Übungen und Praktiken geübt und ausgeführt, die zu Prävention und Heilung dienlich sind. Auch Ayurveda, die indische Medizin, dient in diesem Sinne, wobei die Ernährung und die bekannten Anwendungen eine große Rolle spielen. Das große Prinzip des Yoga-Übens und Yoga-Sich-Verhaltens ist Vorbeugen, ist Prävention. Wir merken das, wenn wir Yoga-Übende beobachten, sehr schnell, denn der gesunde, entspannte und unverbrauchte Mensch wird mit den meisten Übungen schnell und gut zurecht kommen. Gut, in Europa sind entspannte und unverbrauchte Menschen schwer zu finden. Daher wird zunächst bei den Einführungen von Yoga auch auf Entspannung und Erholung sehr großen Wert gelegt. Leider muss aber trotzdem immer darauf hingewiesen werden, dass unsere hier in Europa übliche Lebensweise nicht viel zu Entspannung und gesundem Sein beisteuern kann. Hektik, Zeitmangel, Anspruchsdenken und Stress sind mittlerweile allgegenwärtig. Und ein weiteres Manko kommt einer schnellen Einführung ins Yoga, zu dem auch die Meditation gehört, meiner Ansicht nach hinzu. Die Motive wurden bereits weiter oben genannt. Es sind zu nennen das Prinzip Kausalität, das typisch europäische Anspruchsdenken sowie das Fehlen der Prinzipien eines Prozess-Verständnisses, das mit den Begriffen Wandlung, Neigung und Dauer gut beschrieben werden kann. Denn, Heilung und Gesunderhaltung sind immer Prozess.

Beginnen wir mit dem Anspruchsdenken. Sehr oft sehe ich Menschen in den Yoga-Unterricht kommen, die sich aus den bereits benannten Gründen verspannt, verletzt oder schon geschädigt haben. Ihr Ziel ist, den Körper durch die Übungen zu reparieren, um dann ihr gewohntes Verhalten wieder aufnehmen und fortführen zu können. Das Wundern ist dann aber groß, wenn sie feststellen, das selbst nach gelungener „Reparatur“ die alten Störungen schon bald wieder auftreten und sogar noch stärker sich ausbilden als zuvor. Das nenne ich Anspruchsdenken, denn das ist in etwa so, als wenn ich ein Auto nach Grabenfahrt und Reparatur wieder in den selben Graben steuere und erwarte, also den Anspruch habe, das dieses Mal keine Reparatur erforderlich sein wird. Vielmehr wäre hier und da eine Änderung in der Lebensplanung anzugehen, um weitere Erkrankungen zu verhindern.

Gehen wir zügig zum nächsten Punkten, dem Fehlen des Prozess-Verständnisses. Nach der zuletzt genannten „Reparatur“ wäre es angesagt gewesen, die Übungen in vollem Umfang weiterzuführen, um zumindest in Zukunft größere Schädigungen zu meiden, wenn ich schon weiter mache wie zuvor, ich also meinen Anspruch nicht aufgeben kann. Eine einmal aufgetretene Störung, die durch Stress oder Überforderung verursacht wurde, wird immer in der Form eines Prozesses hervorgebracht, der sozusagen ein Muster generiert. Dieses Muster wird dauerhaft gespeichert und kann jederzeit bei gleichen oder ähnlichen Belastungen wieder aufgerufen werden. Daher müssen, zumindest für eine gewisse Zeit, die befreienden Übungen fortgesetzt werden, selbst wenn eine Genesung bereits eingetreten ist. Mit einfachen Worten ausgedrückt: Reparatur abgeschlossen, Yoga beendet? Das geht so ohne weiteres nicht. Um eine Wandlung herbeizuführen, die von Dauer geprägt ist, müssen diese falschen Muster sozusagen „überschrieben“ werden. Diese Veränderung braucht viele Wiederholungen, viele zielführende Impulse und somit einen langen Atem. Ich selbst würde den Zeitraum für diesen Prozess in Jahren ausdrücken.

Und kommen wir zu letzten Punkt in der oben aufgeführten Liste, der Kausalität. Für das Üben von Yoga würde das bedeuten, das ich immer fragen müsste, wozu eine Übung denn eigentlich gut sei. Nun betrachte ich zumindest das Yoga als ein Übungssystem, wobei die verschiedenen Übungen sich ergänzen, sich begründen oder sich gegenseitig fördern können. Selbstverständlich können bestimmte Übungen bestimmte Reaktionen hervorrufen. Aber eine Ursache/Übung hat eine Wirkung? So einfach ist es selten, auch wenn unsere Mediziner das anscheinend immerzu anzunehmen pflegen. Auch viele Ursachen können nur eine Wirkung haben, oder eine Ursache kann viele Wirkungen hervorrufen, oder viele Ursachen führen zu vielen Wirkungen? Was von alledem ist richtig? Und auch aus dem Blickwinkel einer

bestehenden Störung ist die Forschung nach der Ursache doch mit der gleichen Problematik behaftet. Eine Yoga-Therapie ist immer mit dem Prinzip „Versuch und Irrtum“ verbunden. Welche Übung hilft? Welche mögliche Ursache muss beseitigt werden? Welche Kombination führt auf den Weg zur Heilung? Das sind die Fragen, die zu beantworten sind. Grundsätzlich gilt, was zur Heilung/Gesundheit beiträgt, ist gut und sinnvoll. Und diese Fragen können nur durch „Ausprobieren“ beantwortet werden. Das heißt auch, das manch falscher Schritt korrigiert werden muss, manch sinnvoller Schritt ständig zu wiederholen ist und eventuell auch hier und da Anpassungen notwendig werden können.

Viel sinnvoller für das Erhalten von Gesundheit mit Yoga ist der Ansatz, bereit zu gesunden Zeiten mit den Yoga-Übungen zu beginnen. Zunächst einmal werden so bereits Impulse in eine gute Richtung gesetzt, bevor überhaupt Störungen auftreten. Und sollten dann wirklich mal Störungen auftreten, sind die Übungen, die zur Reparatur beitragen können, bereits eingeübt und als Muster verfügbar, nur ist dieses Muster jetzt förderlich und nicht mehr schädigend. Und dann gibt es einen sehr großen Vorteil gegenüber den oben genannten Reparaturen: Gesund Yoga zu üben macht Spaß und ist extrem entspannend. Und Yoga zu üben ist sparsam: Man braucht nur eine Matte und etwas Zeit.

Kommen wir jetzt zu einer Sichtweise, einer Weltsicht, die in der Lage ist, die nachfolgenden Sichtweisen zu vereinen und diese auch in der Gesamtsicht zu verstehen. Für einen Heilungs-Prozess ist dieses Verstehen elementar. Ich beschreibe hierfür zunächst einmal das abrahamitisch geprägte westliche Weltverständnis, das in meinen Augen das Verstehen von Yoga erschwert und das alle darauf gründenden Religionen umfasst: Christentum, Judentum, Islam. Auch unsere Wissenschaften sind leider diesem Denken verhaftet. Ähnlich, aber im Detail anders begründet und mit einer etwas anders laufenden Dialektik versehen sind die hinduistischen Anschauungen. Alle Genannten gründen auf Kausalität. Dieses Prinzip ist für die Wissenschaften und deren Entwicklung besonders wertvoll, zeigt aber auch massive Schwächen wie zum Beispiel bei Einsatz in hoch komplexen Systemen. Nun ist der Mensch und seine Art zu funktionieren, zu denken, das komplexeste System, das wir Menschen selbst kennen. Hier also kausal an die Problematik heran zu gehen, wäre also nicht ratsam. Der Taoismus, den ich bereits erwähnt habe, bietet für das Denken eine Alternative zur Kausalität. Wir beschreiben diese mit

den Worten Wandlung, Dauer, Neigung und Prozess. Wenn ich also Kausalitäts-Denken für den Heilungs- oder Gesundheitsprozess eines Menschen nicht verwenden möchte, ich also nicht bevorzugt nach der Ursache, sondern der Möglichkeiten zur Heilung suche und fahnde, bieten sich diese Begriffe sehr schnell an. Es ist in diesem Denken gar nicht wichtig, aus welcher Ursache heraus etwas ist, wie es ist. Sondern wir befinden und immerzu in einem Prozess (des Lebens), und um zu einer Heilung zu kommen, müssen wir Krank-Machendes durch Heilsames ersetzen, müssen wir uns selbst wandeln, müssen dann dieses Heilsame mit Dauer (dauerhaft) einbringen und einüben und somit dem Prozess, in dem wir uns immerzu befinden, eine andere, bessere Neigung zu geben. Das bedeutet, das wir mit Yoga zum Beispiel, das, wie oben bereits gesehen, ein komplexes Übungssystem ist, breitgefächert Üben oder aber uns der langjährigen Erfahrung eines Lehrers bedienen, um in einer bestimmten Zeitspanne ganz gezielt an Motiven arbeiten. Trotzdem wird auch unter einem Lehrer später ein breitgefächertes Üben notwendig sein, um dem System gerecht zu werden.

Langer Rede, kurzer Sinn:

Wenn wir Yoga verstehen wollen und uns des Yoga zur Prävention oder Heilung bedienen, müssen wir unser Kausalitäts-Denken zur Seite legen und uns dauerhaft eines Prozess-Denkens bedienen. Der bei uns übliche „Mach-mich-wieder-Ganz-Gedanke“ ist hier vollkommen unsinnig. Unser Körper ist kein Besitz, kein Auto, keine Maschine, die repariert werden kann. Er ist Ich und Welt! Er ist genau gesagt eine Einheit aus Körper, Geist und Welt. Ich werde bei den Erklärungen zum Yoga immerzu mit der Problematik konfrontiert, die mit dem oben beschriebenen Anspruchs- und Kausalitätsdenken direkt zu tun haben. Diese verhindern oftmals die Wirkungen des Yoga-Systems durch eine falsche Herangehensweise. Meine vordringliche Aufgabe als Yoga-Lehrer ist daher, diese Gedankenwelt zu durchbrechen und auf andere Bahnen zu führen. Denn mit einem falschem Denken ist Yoga weder zu verstehen noch zu gebrauchen.



Spirituelle Suche und Weisheit

Bei der spirituellen

Suche sprechen wir gerne, ausgelöst durch eine große wahrgenommene Sehnsucht, von der Suche nach Einheit, Befreiung, Erlösung, Erleuchtung, um durch deren Verwirklichung ins Wahre, Schöne, Gute oder auch nur in eine friedvolle Stimmung und Lebensführung zu kommen, die die Angst vor dem Tod oder dem Vergehen endgültig zu besiegen und so der Welt, dem Lebendigen und uns selbst das wie immer gestaltete Paradies zurückzuerobern verspricht. Das ist die Vision nahezu aller Befreiungs-Theorien, die die Welt und deren umfangreiche Literatur zu bieten hat. Ich möchte nachfolgend einmal versuchen, etwas Struktur in diese Formen zu bringen und werde mich dann trauen, einige Begriffe und Annahmen kritisch zu hinterfragen.

Zunächst bedeutet

spirituell zunächst einmal „Geistigkeit“, also eine Lebenshaltung, die der geistigen und fein-stofflichen den Vorzug vor der materiellen Welt einräumt. Diese Ausrichtung erfolgt in dem festen Glauben, eine Sehnsucht zu verspüren, die nach dieser als Priorität angesehenen Fähigkeit Ausschau halten lässt. Nun ist eine Sehnsucht in normalen Fällen ein Gefühl, das uns uns nach einem bekannten und als wohlfühlend erkannten Umfeld zurücksehnen lässt, also einer Umgebung oder Ausrichtung, die uns gewohnt war und die wir verloren haben. Die Sehnsucht nach dem Zuhause oder auch einer bestimmten Menschengruppe, nach bestimmten Orten oder klimatischen Verhältnissen, nach bestimmten Essen oder einer Tätigkeit ist nahezu jedem hinlänglich bekannt und auch verständlich. Die Sehnsucht nach Befreiung allerdings würde, im selben sprachlichen Kontext gebraucht, bedeuten, das wir einmal frei waren, diese Freiheit verloren haben und uns dahin zurücksehnen. Ein verständliches Gefühl. Wie aber würde es sein, wenn wir vollkommen sicher sein müssten, das wir die so ersehnte Freiheit noch niemals haben genießen können, zumindest nicht in diesem unserem Leben seit unserer Geburt?

Das würde bedeuten,
das wir diese Sehnsucht nicht aus uns heraus, also aufgrund einer eigenen erlebten Erfahrung, sondern auch einem anderen Grunde in uns aufleuchten sehend erkennen müssten. Diese anderen Gründe könnte die Geschichten sein, die uns Religionen, deren Bräuche und Überlieferungen, also Erzählungen vermitteln. Das Paradies zum Beispiel ist so eine Geschichte, die uns den Verlust der perfekten Welt vermittelt und uns anhält, ja nur alles so zu tun, wie es verlangt wird, um den Einzug in diese schöne Welt nicht zu verpassen oder zu verspielen. Andere Geschichten erzählen von einem Raum des endlosen Lebens, in dem es weder Not noch Angst gibt und in der alle Wesen in Glückseligkeit verharren. Das Nirvana des Hinduismus ist so ein Raum, der über die Realisierung von Atman/Brahman gewonnen und die leidensreichen Wiedergeburten ein für allemal beenden würde. Andere Wege der Sehnsucht-weckenden Geschichten sprechen davon, das es Mittel und Wege gibt, uns vom Leiden in der Welt zu befreien und was uns ermöglicht, ein glückliches und einfachen eben zu führen im Einklang mit der Natur und seinen Schönheiten. Viele sogenannte Aussteiger und sogar eine ganze Generation der westlich-zivilisierten Welt in den 70er Jahren sind diesen Rufen gefolgt. Diese Geschichten sind bekannt, verbreitet und heute jedem zugänglich. Die moderne Geisteswissenschaft nennt sie Narrative, Kultur-begründende Erzählungen, die unser Denken und Streben zu begründen vermögen. Was wäre also, wenn sich die wahrgenommene spirituelle Sehnsucht auf diesen Narrativen begründen würde? Würden wir einen oder den wichtigen Unterschied bemerken?

Gehen wir in der
Eingangsbeschreibung einen Schritt weiter und beschäftigen wir uns mit den Zielen, denen unser Aufbruch zugrunde liegen könnte. Ich meine die Suche nach Einheit, Befreiung, Erlösung, Erleuchtung, oder um eine Verwirklichung ins Wahre, Schöne, Gute oder auch nur in eine friedvolle Stimmung und Lebensführung. Wie kann ich mir das vorstellen? In den meisten Theorien um Befreiung überhaupt geht es doch um die Erringung einer Haltung, die als Einheit, Das Eine, Das All-Eine oder Gott, Atman, oder Monade beschrieben wird. Auch die altbekannte Seele, die es stets und immerzu zu retten gilt in

christlichen Religionen, gehört hier in die Sammlung hinein. Keines dieser Begriffe, alle als Substantiv angelegt, liegt in irgend einer Form eine materiell oder wissenschaftlich zu begründende Substanz zugrunde. Substantive beschreiben Lebewesen, Gegenstände und Begriffe, so will es deren Definition. Begriffe wiederum beruhen auf hierarchischen Systemen, die sich aus Einzelbegriffen zusammensetzen und so komplizierte Vorgänge in einem Wort zu beschreiben vermögen. Ein schönes Beispiel hierfür ist Kants „Kategorischer Imperativ“, dessen Verständnis-Voraussetzungen ganze Bücher zu füllen vermag. Auch die Eingangs genannten Begriffe Einheit, Atman und so fort sind solche Begriffsbündel, die so leicht und einfach nicht zu verstehen sind. Erschwerend kommt hinzu, dass verschiedene spirituelle Traditionen in Bezug auf den Inhalt dieser Begriffe sehr unterschiedliche Bündel benützen und diese als Begriff dann auch anders definiert sehen wollen. Die Befreiungen des Hinduismus, des Buddhismus und des Christentums haben, hört man in deren Erzählungen genau hinein, nicht viel miteinander gemein. Was allerdings wäre mit all diesen Begriffen, die ja auch alle auf eine absolute Einheit zielen, wenn Platon recht hätte und seine Behauptung sich als richtig erweisen würde, dass der Mensch als Wesen und mithilfe der Sprache, die er pflegt, Einheit gar nicht denken kann. Was wäre also, wenn es Einheit zwar gäbe, aber der Mensch sie nicht erfassen könnte? Würde er sie trotzdem weiter anstreben wollen, anstreben können?

Wer sich dann etwa intensiver mit dem Thema beschäftigt, findet heraus, dass sich seit nahezu 2500 Jahren unzählige Menschen mit diesem Problem beschäftigt haben und daraus eine unendlich Vielfalt an Zugängen geschaffen wurde, mit denen das Udenkbare denkbar gemacht werden kann, soll oder sollte. Jeder Religionsgründer, jeder Philosoph, jeder Weise, sie alle sind sogar in verschiedenen Weltgegenden und Kulturgebäuden zu Hause, beschreibt im Grunde seinen Zugang zu dieser Problemstellung. Es gibt Streit darüber, Disput genannt, es gibt verschiedenen Grundstrukturen, in denen diese Abhandlungen besprochen werden und fast ein jeder glaubte sich selbst mit seinen Ausführungen im Zenit des Universums angesiedelt zu haben. Grundsätzlich aber gibt es zwei große Strömungen, zwei Wege der Lösung. Die eine und am weitesten verbreitete Lösung erkennt einen Bereich des Begrifflichen als gegeben an, den der Mensch weder

begreifen, denken noch erkennen kann, der damit transzendental ist und als gegeben, gesetzt verstanden werden muss. Transzendentalien sind Begriffe wie Gott, das Wahre, das Schöne, das Gute, die Vernunft, die Idee usw, die allem Seienden als Modus zukommen. Sie sind nicht jenseits des Begriffes, sondern sozusagen als Grundlage, Font im Begriff als Voraussetzung enthalten.

Die zweite Grundlage

baut auf der Begrifflichkeit der Immanenz auf. Diese bezieht sich nicht auf Begriffe, sondern auf den Gegenstand, den der Begriff beschreibt und weist diesem eine innewohnende Eigenschaft zu, die weder durch Folgerung noch durch Interpretation abgeleitet oder begründet werden kann. Spinoza zum Beispiel beschreibt Gott als die eine Ursache aller Wirkungen, die allerdings auch andere Ursachen zwangsläufig mit einschließt. Immanenz bedeutet immer einen Einschluss aller Gegenstände und Bedingungen, die Leben und Welt hervorbringen. Eines der schönsten und weitreichendsten Beispiele für Immanenz-Denken und dies bezüglich allen Seins zeigt sich im Taoismus, in dem das „Tao des Himmels“ die rechte Beschreibung des Wegs benennt, der zum Heil und zum Gelingen führt. Immanenz wird allerdings in der heute federführenden westlich-orientierten Philosophie immer nur als Unterkategorie gesehen, wird mit Naturalismus oder als Einschluss ins Absolute angesehen, gleichgesetzt und wie eine Vorbedingung behandelt, die dann doch letztlich ins Gegenteil, also ins Transzendente hinüber führt. Schelling ist hierfür ein leuchtendes Beispiel.

Alle bisher

genannten spirituellen Begriffe und Erscheinungen beruhen letztlich auf der Suche nach dem Einen, das alles andere einschließt und somit dem Fragen ein Ende bereitet in der Hoffnung, damit das Leiden zu beenden und in Glück und Frieden leben zu können. Was aber, wenn wir damit einer Täuschung aufgesessen sind und einsehen müssten, das diese ganzen dialektischen Gebäude sich schon mit einer einzigen Frage zum Einsturz bringen ließen? Wenn wir das Gute, das Glück und

den Frieden, die Freiheit und die Erlösung anstreben und dieses alles auch erreichen, wo blieben das Schlechte, das Unglück und der Unfrieden, die doch mit ihrem Gegenteil auch in die Welt gesetzt wurden und die es es nun zurückzulassen gilt? Was ist dann mit denen? Verschwinden die einfach? Wenn sie verschwinden, gibt es Glück, Frieden und das Gute dann überhaupt noch und was haben wir dann letztlich erreicht? Der Positivist würde es wahrscheinlich Glückseligkeit nennen, der Pessimist würde wohl Langeweile dazu sagen, und was sagt der Weise dazu? Würde der Weise nicht sagen, das sowohl ein Nachdenken als auch ein Ignorieren dieser Fragen nicht zu einem Ergebnis kommen kann? Der Weise sagt dazu, das Suchen nicht zum Finden führt, und meint damit, das die ganze Mühe niemals zum Ziel führen kann, weil... Und auch hier gibt es wieder viele Begründungen, aber diese gelten entweder nur für jetzt oder nur für dich oder beides oder keines von beiden. Was aber meint der Weise aber damit?

Weisheit ganz

allgemein gesagt, das sich der Mensch am Lauf der Welt, die sich in Immanenz (Tao, Gott) äußert, orientieren müsse. Da alles „von-selbst-so-ist, wie es ist“ ist, alles ständig im Wandel gegriffen ist, sind Natürlichkeit, Spontanität und Wandlungsbereitschaft die Grundlage für rechtes Handeln und Denken. In dem wir Harmonie bevorzugen und zurücktreten, bescheiden sind und ohne ein Ziel zu verfolgen unser Leben leben, kommt alles zu einem guten Ende. Für den Taoismus, der diese Grundsätze pflegt, gibt es die Unterscheidungen und Begriffspaare wie Gut und Schlecht, Glück und Unglück, Frieden und Unfrieden nicht, sondern diese treten im beständigen Wandel stets gemeinsam auf, werden in der Schrift auch oftmals zusammen in einem Zeichen verbunden und es gilt, diese Gegensätze zu überwinden, oder anders gesagt nicht in diesen Gegensätzen zu denken. Und der Weise begründet das damit, das diese Paare zwar zunächst kurzfristig zwecks Unterscheidung als hilfreich ansehen werden können, aber durch den Wandel keinem Wesen oder Ding dauerhaft zugeschrieben werden können. Damit wird eine Zuweisung grundsätzlich verhindert. Nichts ist daher von Dauer und so wird auch nichts als grundlegend betrachtet. Es kann auf diesem Grund keine Lehre aufgebaut und gesichert werden. Was bedeutet diese Sichtweise aber für ein Leben in einem westlichen Industriestaat, in Arbeitsteilung, Sozialverbund und einem kapitalistisch organisierten

Wirtschaftssystem? Das ist eine sehr berechtigte Frage, und darauf gibt es bis heute wenige Antworten.

Zunächst einmal ist zu entscheiden, was wir definitiv erfahren haben und somit als Wissen aus eigenem Erleben zur Verfügung haben und Wissen, das wir nur gehört und erlesen oder uns nur vermittelt wurde. So ist zum Beispiel das Gros des Erlebens der Kindheit in der Regel erzähltes Wissen. Meine erste klare Erinnerung verweist auf das vierte Lebensjahr und besteht nur aus ein paar Bildern, die als Video nur Sekunden lang wäre. Die nächsten Erinnerungen verweisen bereits auf den Schulhof der Grundschule, weitere Erinnerungen gehen meist auf sehr einschneidende Erlebnisse (Beerdigung, Streit, Strafe) zurück. Der ganze Rest ist eher dunkel, unscharf und kaum zu einer Geschichte zusammensetzbar. Mit anderen Worten ausgedrückt ist meine Kindheitserinnerung entweder mir erzählt worden oder besteht aus sehr dezenten Fragmenten. Mit dieser Erkenntnis im Gepäck kann ich aus heutiger Sicht eigentlich nur sagen, das ich irgendwann mit 12 oder 13 Jahren wie aus einem Traum aufgewacht bin. Im Grunde war zu diesem Zeitpunkt bereits alles fertig, der Status in der Familie, die Ausbildungsrichtung und auch die Freundes- und Bekanntenkreise sowie das Gros der Interessen. Selbst die Schule samt meiner Leistungen darin entzog sich demnach so vollkommen meiner Einwirkung. Ich wurde in ein Leben geworfen, das seine Bestimmung bereits erhalten hatte. Die erste wirkliche Freie Gestaltung meinerseits bestand aus der Wahl meines Ausbildungsplatzes, der gegen den Willen meiner Eltern erfolgte und daher meine erste freie Entscheidung darstellte. Nur, die Wahl dazu bestand nicht etwa aus der unendlich großen Zahl an Berufen, sie bestand im meinem Fall aus genau zwei Alternativen, es ging also nur noch um ein so oder so. Weder die eine noch die andere konnte ich damals in voller Klarheit sehen. Ich entschied faktisch nur nach dem Kriterium, was ich nicht wollte.

Exkurs:

Grundsätzlich gibt es für jede Form des Lebens Phasen, die allgemein als gültig angesehen werden können. Die Phase der Kindheit und der frühen Jugend erfolgt in Abhängigkeit von den Erwachsenen (Phase 1), die die Betreuung von jungen Menschen übernommen haben. Dann erfolgt in noch sehr jungen Jahren die Phase der Abnabelung von den ersten Göttern, die praktisch die Eltern darstellen und Pubertät (Phase 2) genannt wird. Mit etwas Glück trifft man, wie oben beschrieben, hier erstmals eine eigene Entscheidung. Dann geht die Ausbildung in die zweite Phase, Beruf, Passion, Orientierung genannt (Phase 3), in der Regel kombiniert mit der beginnenden Aufgabe als Eltern, dann erfolgt eine Stagnationsphase in einer beruflichen Routine, begleitet von der Abnabelung der eigenen Kinder (Phase 4), dann kommt der Eintritt in den Ruhestand (Phase 5), der dann von Stagnation begleitet (Phase 6) mit dem Tod endet, entweder mit Krankheit und Pflege begleitet, unterschiedlich lang oder auch kurz und überraschend. Was wir aber immer sehen können, meiner Meinung auch müssen, ist die Tatsache, das sich hier im Leben eines Menschen nur ein einziger Abnabelungsprozess ausgebildet hat. Zumindest wird in unserer Kultur und Wissenschaft in der allgemeinen Anschauung und kulturellen Beschreibung nur ein einziger dieser Prozesse beschrieben und behandelt, und das ist die Pubertät. Das ist meiner Ansicht nach falsch. Warum sehe ich das so? Ab Phase drei gibt es in unserer westlichen Kultur keine wirklich Wahl mehr. Es muss ja ein Einkommen aufrecht erhalten werden. Jeder Bissen und jeder Schluck kostet. Der erlernte Beruf, die gegründete Familie erlaubt maximal noch eine berufliche Fortbildung, die zwar mehr Geld bringt, aber dafür über Jahre hinweg die komplette freie Zeit bindet. Bleibt man einfach im Beruf, erfolgen automatisch Stagnationsphasen. Nur wenige Berufe erfordern lebenslanges Lernen, und so wird die Routine Tagesgeschäft. Das nervt, erst sich selbst, dann die Umgebung, und führt nicht gerade zu einer ausgeglichenen Stimmungsstabilität. Viele Ehen gehen in dieser Zeit einfach zugrunde. Dann wird das Rentenalter erreicht. Die Kinder sind selbstständig, die Routine erlischt und plötzlich steht die große Freiheit vor der Türe. Ein leistungsloses Einkommen, viel freie Zeit und 52 Wochen Urlaub. Nicht jeder verkraftet das. Wohl dem, der jetzt über ein Hobby, einen Bekanntenkreis in der gleichen Altersgruppe und/oder eine Passion verfügt, die ein sinnvolles sich beschäftigen erlaubt. Vorbereiten konnten sich nur wenige auf all diese Brüche. Die meisten Wendungen und Wandlungen kommen unverhofft und ungeplant. Muss das aber so

sein?

Was ist daraus

abzulesen? Warum schreibe ich das auf? Und natürlich habe ich mich gefragt, wie viel davon ist autobiographisch. Und auch die Frage habe ich gestellt, ob man dieses alles als eine allgemein gültigen Ablauf bezeichnen kann. Was mir persönlich immer mehr auffällt und zur Klarheit kommt, ist die Tatsache, das wir in unserer zivilisierten Welt zwar immer mehr Wahrheiten erkennen und Erscheinungen aufdecken, das daraus aber nahezu immer keinerlei Reaktionen erfolgen.

Anscheinend, zumindest ist dies ein erster Erklärungsansatz, erkennt die große Mehrheit der Menschen zwar die Aussagen im Einzelnen, aber verfügt nicht mehr über die Fähigkeit, diese einzelnen

Erkenntnisse zu einem Ganzen zusammen zu fügen. Ich für meinen Teil habe mir einige Traditionen spirituellen Arbeitens angesehen, und obwohl ich mich letztlich für zwei dieser Übungsweisen entschieden habe, halte ich alle anderen Möglichkeiten nicht für falsch oder unbrauchbar. Und um in Zen-Sprech diese Erkenntnis auszudrücken, all diese oftmals auch seltsam anmutenden Wege führen zu ein und demselben Ziel. Sie sind nur unterschiedliche Pfade im gleichen Gelände, denn: Der Weg liegt vor unseren Füßen, ist unendlich breit und ist so offensichtlich, dass er wie der Wald vor lauter Bäumen nicht wahrgenommen wird. Das Problem dabei ist, das ein Abstand zwar hilfreich wäre, um wahrnehmen zu können, aber nicht möglich erscheint. Denn von Allem als Einem kann es keinen Abstand geben. Es müsste also mindestens zwei geben, um eines davon wahrnehmen zu können. Und aus Zweien entsteht dann ein Drittes und daraus, wie es im Zen heißt, die Welt. Aber die Welt ist trotzdem nur Eines, und dieses Wissen im Hintergrund zu halten und doch in Teilungen zu denken ist das große Problem der spirituellen Suche überhaupt.

Nun sind

Transzendenz und Immanenz ja Gegensätze, die beide bis zum Einen hin gedacht, aber nicht denkend realisiert werden können. Daher

versuchen beide Richtungen, das Denken auf die eine oder andere Art auszugrenzen, auszuschließen. Aber im Einen geht ausschließen ja eigentlich ebenfalls nicht. Daher versucht der Weise auch nicht, das Denken auszuschließen, sondern zu vereinen. Und die Mittel zu diesem zunächst als unmöglich zu bezeichnenden Sehen ist der Versuch, das Denken in Gegensätzen und Wertungen, die ja ebenfalls immer etwas ausschließen, zu meiden, soweit das eben möglich ist. Dies gelingt in der Annahmen der Wandlung, die immanent gedacht, sowohl das eine wie das andere als vorhanden betrachtet, aber durch den Abstand der Wandlung jeweils immer nur eines von beiden zur Existenz kommen lässt, das andere aber denkend als immanent mit einbezieht. So kann eine Aussage heute richtig, aber morgen bereits falsch sein, kann ein Rat für den einen richtig, für einen anderen aber falsch sein. Da nichts von Bestand angenommen wird, ist nichts als Gesetz, Regel oder Sein festgelegt. Alles besteht in Abhängigkeit zu anderen. Daher kann es für Weisheit auch keine Regeln, keine Festlegungen, keine Grundsätzlichkeit geben. Alles steht zu etwas in Abhängigkeit, um existent zu sein. Die Fachwelt nennt das relativierend denken. Es gibt nur endlose Relationen, keine feste Substanz. Daher auch die Aussage, das im Grunde genommen alles leer ist, da nichts, was existiert, ewig andauern kann. Alles ist im Fluss, oder besser gesagt im Wandel. Niemand kann sagen, wann dieser Wandel einsetzt und wie lange er andauert. Und da nichts ewig ist, was vergehen kann, kann das alles auch leer genannt werden. Und so ist auch der Satz zu verstehen, das „nur die Leere existiert“, denn ewig ist nur das, was nicht vergehen kann. „Sein an sich“, das ist die Lehre der Weisheit, gibt es nicht und kann es sogar gar nicht geben. Kein Gott, kein Selbst, kein Atman und keine Monade wird ewig andauern, kein Verstand, keine Vernunft und kein Sein kann als ewig gültig angenommen werden. Sein kann nur etwas in Bezug zu anderen. Dazu aber kann es nicht auf Das Eine reduziert werden. Es kann nur in Relation gedacht werden.

Wenn wir uns in

Spiritualität bewegen, muss und sollte uns dieser Konflikt in jedem Fall klar vor Augen stehen. Das Eine ist und bleibt im Hintergrund, immer, ist nicht fassbar und nicht vermittelbar. Und ab zwei erst ist Dialektik, also Denken überhaupt möglich. Wir können uns daher der Wirklichkeit, der Wahrheit denkend nur annähern, aber das Ziel nie erreichen. Und nur, wer bereit ist, das auch zu verstehen, kann weise

genannt werden. Die spirituelle Suche bleibt daher immer ohne Ziel. Es ist der Weg, um den es geht, es ist das Fortschreiten auf einem Weg (...der kein Ziel haben kann, weil ein Ziel den Weg am Ende verlöschen ließe...), auf dem spirituelle Suche stattfindet.



Das Ende der Geschichten? Eine Denkreise

Eigentlich, ja richtig, eigentlich habe ich längst genug von all den Geschichten, die mir einreden wollen, so und so oder nicht so und deshalb und darum zu sein. Sie stimmen einfach nicht, diese Geschichten, nicht hinten, nicht vorne, und in der Mitte ganz und gar nicht. Es gab historisch niemals einen Anfang, und ein Ende wird es daher auch nicht geben können.

Tatsächlich erschließt sich mir das Leben so, dass ich irgendwann aufgewacht bin und somit einer Welt begegnete, so wie sie einfach ist. Diese Welt wurde nicht geschaffen, verdankt nichts und niemand ihr Sein, ist auch nicht von irgendwo gekommen und strebt auch nicht zu einem Ziel hin. Zumindest gibt es dafür keinen wirklichen Beleg. Sie ist, sonst nichts. Soweit ist mir die Sache klar. Und weil ich mich in dieser Welt befinde, bin ich nicht automatisch Herr, Knecht oder Diener. Ich bin nur ein sehr kleiner Teil dieser Welt wie alle Dinge einschließlich aller anderen Lebewesen auch. Und ich habe die Freiheit zu leben wie alles andere auch. Alles und jedes sollte darin

seinen Platz finden und niemand sollte die Möglichkeit wahrnehmen dürfen, darüber zu entscheiden, was wann und wo etwas sein darf und was nicht. Doch dieser absolute Anspruch hat seine Grenzen, denn wie alles mir Bekannte ist „werden und vergehen“ eine der Grundstrukturen dieser Welt, so wie wir sie nun einmal kennen. Werden und vergehen in der Welt heißt, geboren zu werden und zu sterben, darin essen und trinken zu müssen, darin seinen Platz finden und auch halten zu müssen, darin Träume zu haben und auch Enttäuschungen zu erleben.

Es ist in meiner Vorstellung einfach nicht so, das geboren zu werden ein Glück, und sterben zu müssen eine Plage ist. Stellt man sich ein Leben ohne sterben vor, so ist unser erster Gedanke bestimmt nicht das Glück, endlich ohne diese Konsequenz ewig in den Tag hinein zu leben. Ohne ein Ende zu leben heißt, dass nichts mehr Bedeutung gewinnt, nichts mehr sich verändert, nichts mehr geschieht, alles so bleibt, wie es ist für die Ewigkeit. Der gleiche Tag immer wieder, kein älter werden, keine Erfahrung sammeln, keine Freude über Neues oder Sinnstiftendes mehr finden. Irgendwann weiß ich alles und fange nichts damit mehr an, weil es egal geworden ist. Wie trostlos, wie leer. Obwohl, wie „leer“ zu sein ist für viele Menschen schon ein Anreiz. Viele spirituelle Traditionen werben mit diesem Ziel, halten leer zu sein (im Denken) für das Ziel aller Ziele. Ist das aber wirklich so? Ist es wirklich das Ziel dieser Verfahren, „leer“ zu sein in diesem Sinne. Ich glaube das so nicht. Leer zu sein als Ziel der Meditation heißt nicht nicht zu denken. „Leer zu sein“ heißt, dem Werden und Vergehen, dem Wandel nicht im Wege zu stehen, der alles Lebende auszeichnet. Es heißt, auf dem Weg der Wandlung zu leben, mehr noch, diesen Pfad zu sehen und ihm zu folgen, ohne Widerstand, ohne all die Emotionen, Wünsche und Ziele, denen wir so schöne Namen gegeben haben wie Begierde, Zorn, Hass, Neid, Wahn, Lust oder Macht. Einfach tun, was das Leben, das ich führe, verlangt, zu essen, wenn es hungert, zu schlafen, wenn es müde ist, sich einen neuen Platz zu suchen, wenn der alte nicht mehr für das Leben spendet. Und das dabei nicht alles gelingen kann, sollte uns nicht wundern. Wenn viele eine Platz für sich suchen, wird es auch Reibung geben, zumal unser Planet sich mit immer mehr Menschen füllt. Es ist daher nicht verwunderlich, das die Weisen aller Traditionen sich stets in die Einsamkeit zurückzogen. Denn wer dieses leere Leben für sich zu leben anstrebt, stößt regelmäßig mit denen zusammen, die diese Erkenntnis nicht machen konnten oder diese gar ganz und gar ablehnen. Das war früher so, das ist heute so und wird in Zukunft auch so bleiben.

Das Lebewesen sich

ernähren müssen, das Lebewesen sich nur von Leben ernähren können, ist eine Binsenweisheit. Auch das Salatblatt ist schließlich Leben. Es stellt sich aber nicht die Frage, ob wir es tun müssen, sondern die Frage lautet vielmehr: Wie wir es tun, damit auch anderes Leben seinen Raum behalten kann? Muss sich, um Klartext zu reden, der Mensch immer weiter ausbreiten und diesem Planeten ersticken? Und muss sich der Mensch so maßlos bedienen an den Ressourcen der Natur, das der ganze Lebensraum immer schneller im Chaos versinkt? Wir Menschen leben ja auch nicht in Gemeinschaften, auch wenn das immer so erzählt wird, sondern wir leben in Parzellen, eingezäunt, gepflegt. Wehe dem Unkraut, das sich auf den heimischen Rasen verirrt. Wir leben von anderen Parzellen isoliert und sind für alle Lebewesen, die wir nicht niedlich finden, unzugänglich. Auch der ungeliebte Nachbar, Mensch seinesgleichen, findet keinen Zugang in unsere heilige Parzelle. Ist das Gemeinschaft, Gemeinschaft unter Menschen, Gemeinschaft unter Lebewesen, in der Natur, in der Welt? Ist es wirklich das Ziel des Lebens, in Parzellen zu wohnen? Geht weiterhin das Töten, das wir tun müssen, nur so wie wir es jetzt tun? Müssen wir unser lebendes Essen in Schachteln aufziehen, an einem artgerechten Leben hindern von ersten bis zum letzten Tag, oder geht das auch anders? Das sind Fragen, die auf den Nägeln brennen. Ich sehe nicht einmal einen Anfang einer Antwort, die als Lösung Bestand haben könnte.

Und dann hatte ich

noch die Träume, Wünsche und die Enttäuschungen genannt, die ebenso zum werden und vergehen gehören wie die schon ausgeführten. Was sind Träume? Woher kommen Wünsche? Was ist eine Enttäuschung? Diese Fragen sind schwer-wiegend und weit-reichend, denn sie bestimmen den Großteil unseres mentalen Lebens. Wo kommen Träume her, nicht die, an die wir uns morgens nach dem Erwachen dunkel erinnern, sondern gemeint sind die Träume, die zum Leben erweckt werden, indem ich strebe, verfolge, entwickle und investiere. Es sind die Träume, die uns einen Tag überstehen lassen, der, seien wir ehrlich, nahezu keine Zeit mehr lässt zum Leben. Und haben wir es dann geschafft, ein Leben eingerichtet, so wie es eben geht, dann kommen die Wünsche, die uns immer weiter treiben. Wünsche sind, wenn wir ehrlich gestehen, all das zu besitzen, zu tun und zu leben, was andere auch getan, bekommen oder verdient haben. Was ich nicht

kenne, wünsche ich nicht. Ich kann nur wünschen, was ich kenne, und da ich etwas zu haben wünsche, das ich noch nicht habe, kann es nur etwas sein, was andere mir gezeigt oder erzählt haben. Krass gefragt, muss ich, um wer zu sein, auf dem Mount Everest gestanden haben? Ich war mal auf dem höchsten Berg Deutschlands, der Zugspitze. Sie lag voll im Nebel, und ich habe nichts gesehen außer Wänden, Schnee und habe dort eine Gaststätte besucht, in der schlechtes Essen verkauft wurde. War das eine Enttäuschung? Nein. Es gibt Fotos, die ich auch im Internet mir hätte ansehen können. Aber ich konnte wochenlang erzählen, auf der Zugspitze gewesen zu sein, und ich konnte auch die Bilder zeigen, die ich gekauft hatte. Was für ein Irrsinn. Eine Enttäuschung ist das herausfallen aus einer Täuschung. Ich hatte sozusagen etwas falsches im Kopf und musste es bemerken. Ist das gut oder schlecht? Die Frage ist nicht so einfach zu beantworten. Denn wenn ich den Berg nicht besucht hätte, würde ich von anderen als träge eingestuft. So war es halt nur ein Pech mit dem Wetter. Somit wäre in diesem Fall eine Ent-Täuschung gewesen, wenn ich gelernt hätte, das etwas zu tun, um erzählen zu können, schlichtweg nicht der Freude meinerseits, sondern dem... ja was eigentlich, dem Neid der anderen Futter gibt?

Jetzt

mal ganz ehrlich? Ist das alles, was ich hier bis jetzt geschrieben habe, nicht traurig und desillusionierend? Dieser Inhalt ist mir eingefallen, als ich einen Brief eines Freundes zu beantworten begonnen hatte. Der Hilferuf lautete kurz gesagt etwa so: Wie die Stille und die Ruhe zu Hause denn zu ertragen ist, wenn es gelingt, diese sich auch einfinden zu lassen. Ich habe diesen Brief mit den nachfolgenden Zeilen beantwortet:

Was ich bemerkt und in letzter Zeit aufgenommen habe ist die Tatsache, dass man sich selbst nicht ändern kann und auch nicht braucht. Eine verrückte Ansicht? Nein! Meiner Meinung und Erfahrung geht es einzig und allein darum, sich bewusst zu werden, was im Leben nicht stimmt. Und dann, wenn das geschehen ist, aufmerksam

zu sein und möglichst früh zu bemerken, wann ich wieder mal geneigt bin, wie gewohnt in die falsche Richtung zu steuern. Und dann ist es relativ einfach, sich eine andere Neigung zu geben. Das ist ein wenig so wie auf einem Brett zu balancieren. Zunächst ist die Ausgleichsbewegung grob, aber mit der Übung wird sie immer feiner, und bald entwickelt sich das, und du brauchst die große Aufmerksamkeit nicht mehr, weil die innere Natur gelernt hat, auf dem Brett stabil zu sein. Ein Prozess wie ein Leben ist etwas fließendes, das nicht aufgehalten werden darf, um laufen zu können. Grobe Korrekturen stören das Fließen. Daher spreche und handle ich mehr von Änderung, sondern mehr im Sinn von Neigung oder geneigt sein, und überlasse den Rest dem "in der Welt sein". Es geschieht, und ich lasse geschehen, und wenn es falsch läuft, neige ich mich in die mir besser erscheinende Richtung und warte geduldig auf die Richtungsänderung. Aber ich bleibe nicht stehen, kehre nicht mehr um, versuche nicht mehr mich umzubauen oder vertiefe mich nicht mehr in die Geschichten, die eigentlich nur trösten sollen. Das ist eine etwas selten angewandte Art der Wandlung, die gerne in der Psychologie und Philosophie übersehen und wenig kommentiert wird, weil sie keine Brüche erzeugt, die zu einem Ahaaa- oder Ohhh-Erlebnis führen, was Auflage schafft und wissenschaftliche Diskussionen erzeugt. Der Wandel darin entsteht still und leise und eckt nicht nur nicht an, sondern geht mehr wie selbstverständlich über die Bühne. Das ist meine neue Art heute, mich zu wandeln. Das gibt mir Frieden und lässt mich jetzt selbst in der Langeweile des Rentnerlebens noch getragen und still sein.

Was

heißt das jetzt im Kontext eines Lebens? Was tun? Was denken? Wie antworten?

Wir

leben alle in unseren Geschichten. Diese bilden nämlich die Basis für unser Denken. Denken findet nicht in der Welt, sondern auf den mentalen Ansichtskarten der Welt statt. Ohne die Begriffe, die Dinge auf den Karten in Absprache mit anderen erhalten, können diese nicht in Beziehung zueinander gebracht werden. Die Begriffe wie Namen und deren Erscheinungen, Bewegungen, Veränderungen bilden Sprachen. Was in der Sprache, die wir zu sprechen gelernt haben, abgebildet werden

kann, ist die Basis unseres Denkens. Hier entstehen diese Träume, Wünsche und Enttäuschungen, um nur drei Motive zu nennen. Worüber wir uns also klar werden müssen, ist die Beschaffenheit dieser Basis des Denkens. Was sagt diese Basis über unser Leben aus?

Da ist, um irgendwo zu beginnen, die Aussage: Ich denke... Und da wir glauben, das begründen zu müssen, heißt es: ...also bin ich. Cogito ergo sum, ich denke, also bin ich. Um sich diesen Satz in seiner Nützlichkeit klarzumachen, genügt es, einfach mal von einem anderen Ding auszugehen und zB. zu sagen: Es hat eine Eigenschaft, also ist es: Wasser ist nass, also ist es. Aber der Fehler liegt ja nicht, wie wir sehen werden, nur in der Schlussfolgerung, sondern schon in der **Absicht**, die erlebte Wirklichkeit begründen zu müssen. Das muss ich nicht! Grabe ich weiter, komme ich zu der Frage, die da heißt: Ich **bin**? Oder anders gefragt: Bin ich? Was heißt das? Sein, so wie es gedacht wird, setzt eine Substanz, einen Geist voraus, der nicht dem Leben unterliegt, der also nicht vergeht, somit ewig ist. Wäre das nicht ewig, wäre „Sein“ eine falsche Aussage, denn sie hätte Anfang und Ende und würde vergehen, also nicht ewig sein. Somit müsste ich mich fragen, ob sich in der Basis meines Denkens nicht schon einen Fehler eingeschlichen hat, denn ob es diese Grundsubstanz/Geist überhaupt gibt, weiß ich nicht.

Und dann ist da ja noch das „**Ich**“,

das denkt, also auf der Karte mit den Namen der Dinge Beziehungen und Einteilungen vornimmt und zu Schlussfolgerungen kommt. Wenn ich einen Stein von Ort A nach B verlege, habe ich etwas getan. Das „Ich“ ist dabei das Lebewesen Mensch, das in der Welt lebt und wahrgenommen hat, einen Stein verlegt zu haben. Ist klar, also worüber reden wir eigentlich? Wenn ich aber nur die Absicht bekunde, einen Stein von A nach B verlegen zu wollen, wer ist „Ich“ dann? Ist die Idee bereits eine Substanz, ein Geist, oder was auch immer? Was ist, wenn ich den Schwerpunkt meines Denkens auf die Frage lege, was der Stein auf B in Beziehung zu A bedeuten könnte, wenn ich ihn verlegen würde? A und B sind darin Punkte auf einer gedachten, abgesprochenen Landkarte, deren Existenz nicht wirklich belegbar ist. Und dann...

Diese unsinnige Satz ist doch nur der Anfang einer endlosen Diskussion, die wie ein Keim immer neue Keime produziert. Das geht weiter und weiter und weiter... und was daraus entsteht sind: Träume, Wünsche und Ent-Täuschungen. In der Basis unseres Denkens gibt es viele Sätze dieser Art, die zerpfückt schlicht und einfach nichts bedeuten, nichts bewirken und aussagen. Viele davon sind einfach nur falsch oder zeigen sich als willkürlich gesetzt: Ich komme leer auf die Welt und habe die Aufgabe zu lernen. Da war/ist ein Gott, der das so wollte und das getan hat. Er hat mich erschaffen nach seinem Ebenbild. Daher darf ich als auserwähltes Ebenbild (Der Esel zum Beispiel darf das nicht.) auch oft Gott spielen. Gott macht keine Fehler, also sein Ebenbild auch nicht. Mein Lernen orientiert sich an den Beispielen, die mir in den Jahren der Ausbildung begegnen. Vater, Mutter werden von mir kopiert, und ihr Lebensablauf bestimmt somit direkt den meinen. Verlieren Eltern in

der Pubertät ihre große
Bedeutung, was
gar nicht so selten
vorkommt, übernehmen
Vorgesetzte, Promis und Freunde diese Aufgabe, mir ein Beispiel zu
sein. Und die gemeinsame Sprache samt den damit erzählten
Geschichten bilden zusammen
eine Kultur, die ebenfalls
und fortschreitend mir als
Beispiel dient. Und so geht das weiter und weiter und weiter...

Seien wir ehrlich! Nichts davon ist wirklich als Notwendigkeit belegt. Und wahr
wird es erst dann, wenn ich dem auch bereitwillig mit Taten oder Denkvorgängen
folge. Soll ich also nicht folgen? Oder soll ich dem nur nicht immer folgen? Soll
ich also alles und jedes hinterfragen? Wie soll das gehen? Wonach entscheide ich?
Muss ich mich immerzu entscheiden?

Fragen wir doch einmal anders herum: „Muss ich überhaupt einen Plan haben, um zu
leben?“ oder auch mal: „Ist mein jetziges Leben gut oder schlecht; lebe ich also
verkürzt gefragt unter gerechten oder willkürlichen Bedingungen?“. Das sind
scheinbar banale Fragen... auf den ersten Blick, denn ein zweiter Blick beschert mir
genau genommen viele weitere Fragen, und die Antworten sind nicht automatisch in
den Fragen enthalten, sofern das, wie die Philosophie verkündet, die falschen
Fragen waren. Es sind eben grundlegende Fragen, die ein alltägliches Fragen, ein
Suchen und ein Finden-Können erst begründen. Wenn es mir also gut geht, gibt es
wohl keinen Grund, mein Leben zu ändern? Wenn es mir folglich schlecht geht,
sollte ich aber mein Leben verändern! Aber geht das? Es scheint ja nicht so
einfach zu sein. Wenn ich unter gerechten Bedingungen lebe habe ich Glück, unter
willkürlichen Bedingungen dagegen hatte ich bis heute Pech. Stimmt das? Und wenn
„ja“, kann ich das ja wohl nicht so einfach ändern. Und dann dazu eine alles
entscheidende Frage: „Gibt es Glück und Gerechtigkeit überhaupt? Und was muss
geschehen, damit diese Frage sich beantwortet? Genügen dazu Definitionen? Brauche
ich Moral, Ethik, Religion und Dogma, um eine mir genügende Antwort zu finden?
Wir sehen, unsere gewohnten Denkweisen finden hier, falls überhaupt, nur sehr
holprig einen Zugang zu Antworten. Das ist so, weil wir in festgelegten Motiven,

Schemen, Formalitäten, Gewohnheiten, Verfahrensweisen, Riten und Gesetzen denken. Sogar der Vorgang des Trauerns hat eine bestimmte und von allen einzuhaltende Form. Die normale Trauer ist meist in unserer Kultur ein Spiel, eine Maske, ein vorgegebenes Verhalten. „Nicht schlecht über den Toten sprechen...“, die echte oder auch unechte Trauer der anderen nicht durch Freude stören ist das Gebot auf dieser Veranstaltung. Etwas wird geschützt, das vielleicht gar nicht echt sein muss, und vielleicht wird etwas unterdrückt, was wahr ist. Und dieses kleine Beispiel steht stellvertretend für all die ungeschriebenen und geschriebenen Gebote, die unser Leben bestimmen.

Geht das auch anders? Das ist eine im Moment zumindest die erste wirklich produktive Frage dieses Artikels.

Wir hören oft, wenn wir uns mit solchen Fragen beschäftigen, dass wir uns selbst oder unsere richtige Mitte finden müssen. Ratgeber, Zeitschriften und Bücher sind voll davon. Aber unser „Selbst“ ist, wie oben bereits hinterfragt, doch nur ein Name ohne Substanz, ein Zeichen auf der Landkarte. Das als Substanz behandeln zu wollen [Mein Selbst ist...], wie es im Ratgeber-Milieu oftmals geschieht, ist ein fragwürdiges Verfahren. Gleiches gilt übrigens auch, die Theologie bitte ich um Verständnis, mit einer wie immer gearteten Seele oder Monade. Und auch die Existenz eines Atman ist nebenbei erwähnt bisher unbelegt.

Und die Mitte? Ja, das ist ein Problem für sich, das einige Worte mehr bedarf. Ist die Mitte wirklich nur das mathematische Mittelding zwischen zwei Extremen? Was ist das Mittel zwischen gut und böse, heilsam und schädlich, nützlich und sinnfrei: Langweilig vielleicht? Wie findet ein Mensch, der geliebt werden möchte und niemanden findet, der dieses Gefühl in ihm auslöst, seine Mitte? Wo ist die Mitte in der Gesellschaft? Und ruht die Mitte immer, oder kann sie auch bewegt sein? Was ist diese Mitte eigentlich? Meiner Ansicht nach sind das gute Fragen, und gute Antworten darauf sind eher rar.

Beginnen

wir mit einem Zitat eines China-Kenners und Philosophen, Francois Jullien (aus „Der Weise Hängt An Keiner Idee“, Seite 33):

... Diese „rechte Mitte“

ist deshalb „recht“, weil sie reguliert ist: Man verharret oder „erstarrt“ in keiner Position, sondern bewegt und entwickelt sich unablässig, um sich der Situation anzupassen; es gibt zwar eine „Mitte“, doch ist sie doppelt: Sie befindet sich an den beiden Extremen, die beide jeweils in sich legitim sind...

Sich

der Situation anzupassen, sich seiner Möglichkeiten bewusst zu sein und im Bereich des nützlichen, möglichen und legitimen, vielleicht sogar zusammenfassend gesagt

im „Heilsamen“

dieser Spanne zu handeln,

nennt man in China, im chinesischen Denken die „rechte Mitte wahren“. Das ist etwas anderes als Mittelmaß oder im ängstlichen

„sowohl als auch“ sich von Ausprägungen und Festlegungen

fernzuhalten. Das kann heißen, das eine Mal über die Strenge zu

schlagen und an einem anderen Tag schlicht „nein“ zu sagen zur

selben Anforderung, und dazwischen liegt ja noch der ganze

Graubereich, der ebenfalls legitim sein kann. In dieser Spanne ist

eine Lebendigkeit möglich, die fast das Gegenteil zeigt von der

Starre eines Mittelmaßes, wie es in Europa gedacht wird.

Brauchen

wir Ratgeber um zu leben? Brauchen wir immerzu einen Plan? Müssen

wir wirklich alles wissen und durchdringen, was uns im Leben begegnen

könnte? Müssen wir uns auf jedes erdenkliche Szenario vorbereiten?

Und wie viel Vorsorge und Vorarbeit ist wirklich nötig, um glücklich

und frei leben zu können? Ich habe den Eindruck, das wir niemals

fertig werden mit den Anforderungen, die wir uns selbst immerzu

stellen. Wir hetzen sozusagen

einem Ideal hinterher, das

viel zu

hoch gehängt ist und

daher niemals zu

erreichen ist. Im Buddhismus werden alle Forderungen an einen Mönch

mit „der (die, das) rechte...“ begonnen. Sollten wir nicht auch

unsere Ängstlichkeiten, unsere Anforderungen an unser

Selbst und an die Welt um uns herum nicht auch

mit dem Wort „recht(e)“
beginnen? Und was legt dann fest, was das „rechte Maß“ dieses
„rechten“ ist? Vielleicht
sollten wir einmal beginnen, dieses rechte Maß nicht festzulegen für
alle Zeit, sondern intuitiv und spontan im Augenblick einfach nur das
„rechte“ zu tun und darauf vertrauen, das das Leben lebt und
keinen Plan braucht, um zu gelingen. Ein Haus bauen zu wollen braucht
einen Plan, ein Leben zu
bauen eigentlich
nicht. Leben, wissen,
lernen, bedenken und sich vorstellen wie gewohnt, zu wissen, was
„recht“ ist, aber offen und unentschieden bleiben für den einen
Augenblick, in
dem sich das Handeln lohnt
und vertrauen darauf, das es geht.
Das wäre doch mal ein Plan, etwas ungewohnt vielleicht,
aber doch bedenkenenswert.

Nun
mehr, aus Seite 5 angekommen, frage ich mich, was um alles in der
Welt habe ich hier zu Papier, nein, zu „Bits“ gebracht? Und wie
komme ich darauf, so etwas zu einem
Text zusammen
zu schreiben?
Ich nenne das Geschriebene
nach kurzer Überlegung
jetzt einfach einmal eine
Denkreise,
ausgelöst durch einen Brief, ein Telefonat oder ein Gespräch denke
ich schreibend darüber
nach, woher und warum diese Kommunikation so
zustande kam, was
ich ausgelassen, nicht erwähnt, nicht bedacht habe oder haben könnte
und schreibe das einfach so mal auf. Eine Denkreise eben, inspiriert
durch den Begriff der Phantasiereise, und ich
füge das jetzt
ebenso einfach der
Überschrift hinzu. Eine
Denkreise in diesem Sinne verfolgt keinen Plan, kein roter Faden
zieht sich durch den Text und keine Botschaft wird verfolgt. Es steht

da einfach so da, wie es in den Kopf geschossen kam.