



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 verharrt 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 bedenkenswert.

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.



Yogasana – Asana als Übungspraxis

Wenn wir uns im westlichen Kulturkreis über Yoga unterhalten, sind dabei meist die Praxis von Übungsstunden der Kern des Gesprächsthemas. Und ganz allgemein wird davon ausgegangen, dass nahezu jeder Übungen des Yoga schon einmal gesehen hat, sie mit anderen Worten kennt und daher auch eine Vorstellung davon besitzt, was diese Übungen bewirken, wie sie ausgeführt werden und warum sie geübt werden. Das aber ist ein großer Irrtum.

Ich habe mich entschlossen, diesen Artikel zu schreiben, weil mir wieder einmal ein Versuch beim Lesen in die Hände gelangt ist, der dieses falsche Urteil angeht und versucht, eine etwas andere Sichtweise auf Asana zu formulieren. Allerdings geht mir dieser Versuch [1. Viveka 58 – Form folgt Funktion], so richtig auch die beschriebenen Inhalte sein mögen, beileibe nicht weit genug. Yogasana auf „Form folgt Funktion“ zu reduzieren ist in meinen Augen ungeschickte Simplifizierung der Möglichkeiten, die eine Arbeit mit und in Asana wirklich bietet. Auch ragt dann die praktische Ausgestaltung der Übungsbeschreibung, die das Ende des Artikels schmückt, nicht einmal einen halben Schritt über die Arbeit mit Einsteigern hinaus.

Die folgende Beschreibung ist eine Anregung für Menschen, die mit ihren Yoga-Übungen kein exakt formulierbares Ziel verfolgen. Für die Begleitung einer Heilung, einem gezielten Energieaufbau bei Mangelerscheinungen oder anderer therapeutischen Maßnahmen sind andere Grundsätze von Nöten. Sowohl die Vorgehensweisen als auch die Intensitäten liegen dann ganz wo anders.

Zunächst einmal ist

Yoga in seiner Gesamtheit ein System, das neben Körperarbeit (Asana) auch Atemarbeit (Pranayama), und Meditation (Pratjahara, Dharana, Dhyana, Samadhi) mit all seinen Prägungen ausweist. Es geht sogar, und das ist wenig bekannt oder wird zumindest selten gelebt, von einer ausformulierten Moral- und Ethikvorstellung (Yama, Niyama) aus. Weiterhin gibt es in der Kultur, aus der Yoga stammt, ein Gesundheitssystem namens Ayurveda, das mit Yoga vernetzt und nur in Verbindung mit Yoga und seiner Praxis vollständig wird. Yoga selbst beschreibt somit nur ein Teilbereich dessen, was deren Entwickler über die Jahrhunderte hinweg mit der Kombination Ayurveda, Yoga und Religion (Hinduismus) zu erreichen suchten. Yoga stellt in dieser Kombination drei große Funktionen dar, die mit Prävention (Gesundheitsvorsorge), Bewegungstherapie (Spannungsabbau, Rehabilitation) und einer Erforschung des Körpers, des Geistes und deren Möglichkeiten beschrieben werden kann. Nur in diesem Kontext ist Yogasana sinnvoll zu verstehen. Soweit der kleiner Überblick über die Einbettungen des Themas.

In Yogasana übe ich

mit einer Praxis, in der ich den Körper in eine bestimmte Pose bringe, diese halte und die so verspricht, für mich ganz bestimmte Ziele zu erreichen. Ich gehe also davon aus, dass durch die Ursache Asana eine gewünschte Wirkung herbeigeführt wird. Das ist die meist formulierte Erläuterung zu Asana, und sie mag ja auch zum Teil stimmen, aber sie erscheint mir sehr ungenau, sehr vage und zusätzlich noch sehr profan zu sein. Zunächst einmal sei erläuternd erwähnt, dass meist nicht eine Ursache allein zu einer bestimmten Wirkung führt, sondern dass eine bestimmte Ursache allein schon viele Wirkungen hervorrufen kann. Und mehr noch, meist werden wir erstaunt feststellen, dass viele Ursachen viele Wirkungen nach sich ziehen und dass somit ein genaues Urteil selten in Präzision möglich ist. Also zu sagen, dass die Asana wie z.B. der Kopfstand diese bestimmte Wirkung erzeugt, ist mehr als ungewiss, und das kann auf nahezu alle Übungen übertragen werden. Yoga wirkt meiner Ansicht nach als System, und um Yoga beschreiben zu können, muss ich daher auch systemisch argumentieren. Darin spielt dann eine bestimmte Übung nur eine sehr begrenzte Rolle. Weiterhin muss ich beachten, welche Intention (Ziele) der Übungsteilnehmer mit seiner Praxis verfolgt. Das kann sein, dass hier lediglich ein Ausgleich zur Arbeitswelt geschaffen werden soll, kann aus Gründen der Gesundheit wie der

Bekämpfung von Rückenschmerzen motiviert sein oder ist einfach durch das Sozialverhalten und dem Spaß und der Freude an Bewegung begründet. Für alle diese Motive gilt das gleiche Übungssystem, werden die gleichen Übungen eingenommen und die gleichen Regeln befolgt? Ist das so? Ist Yogasana wirklich die alles umfassende eierlegende Wollmilchsau? Und jetzt heißt es wohl üben, üben und üben?

Der Schein trügt.

Posen wie z.B der Drehsitz und seine Variationen bieten viele Möglichkeiten der Wirkungserzeugung an. Sie alle sind aber weder gleichwertig, weder allgemein gültig noch für alle Menschen gleich wirkend. Doch der Reihe nach!

Zunächst einmal ist der

vollständige Drehsitz z.B. eine Haltung, die nicht jeder Übende gleich einzunehmen vermag. Daher werden gerne Vorstufen dieser Haltung verwendet, wenn man in großen Gruppen übt, denn ein oder zwei Beginnende sind immer wieder mit dabei und hier muss Rücksicht genommen werden. Diese Vorübungen [2. a. Ein Bein gestreckt, ein Bein übergestellt, dann gedreht; b. Ein Bein gestreckt, ein Bein seitlich abgelegt, dann gedreht; c. einfach mit gestreckten Beinen sitzend gedreht; d. Auf dem Stuhl sitzend gedreht; e. Ein Bein gestreckt, ein Bein angestellt und gedreht; ...um nur einige zu nennen und mich beim Aufzählen auf mögliche Beinhaltungen beschränkend. Dann gibt es ja noch Arme, Atem, Intention und Intension...] aber haben jeweils vollkommen unterschiedliche Wirkung zu Folge. Woher weiß ich das? Ich habe sie alle ausprobiert und miteinander verglichen. Wer als Yogalehrer offene Stunden gibt, weiß nie, welche Übende mit welchen Motiven sich in seinen Kurs versammeln können. Er sollte daher alle Variationen, die er unterrichtet, auch kennen. Große Teilnehmerzahlen sind zwar gut fürs Geschäft, aber schlecht für den Teilnehmer, denn der Lehrer wird sich um den Einzelnen nicht intensiv kümmern können. Ich sehe daher bei mir maximal 10 bis 12 Teilnehmer als sinnvoll an. Mehr ist für einen Lehrer eigentlich nicht zu schaffen ist. Und diese kleine Anzahl geht auch nur dann richtig gut, wenn bereits die Hälfte der Teilnehmer regelmäßige Kursbesucher sind.



•

Un
d
da
si
nd
wi
r
sc
ho
n
mi
tt
en
im
Th
em
a
un
d
an
ei
ne
r
St
el
le

,
di
e
mi
r
zu
m
je
tz
ig
en
Ze
it
pu
nk

t
im
Ar
ti
ke
l
zu
fr
üh
fü
r
De
ta
il
äu
ße
ru
ng
en
er
sc
he
in
t
un
d
di
e
ic
h
da
he
r
zu
rü
ck
st
el
le
n
mö

ch
te
.
Bl
ei
be
n
wi
r
zu
nä
ch
st
no
ch
et
wa
s
be
im
de
m,
wa
s
al
lg
em
ei
n
ge
äu
ße
rt
we
rd
en
ka
nn
.

Ich möchte jetzt einfach einmal ohne begründende Erläuterung und Ableitung meine Ansicht zu Yogasana beschreiben. Jede Pose, die ein Körper einnimmt und etwas hält, stellt eine Herausforderung für viele Funktionen des Körpers dar. Der Atem muss stattfinden können. Der Kreislauf darf nicht übermäßig eingeschränkt sein. Muskeln müssen angespannt, entspannt oder zum Halten genutzt werden und es wird oftmals auch Kraft, Energie und Willensstärke gefordert. Dann sind natürlich immer auch Entspannung, sich lösen von Vorstellungen und andere psychologische Aufgaben zu bewältigen. Jede dieser Aktivitäten erzeugt Wirkungen. Und jede Wirkung wird als Ursache weitere Wirkungen nach sich ziehen. Wie also soll ich so ein Netzwerk mit einfachen Worten beschreiben? Meine Antwort ist einfach: Gar nicht!

Zäumen wir daher das Pferd daher mal von hinten auf. Wir alle kennen die hohe Beweglichkeit, die langjährige Yogaübende auszeichnet. Diese Beweglichkeit ist nicht das Ziel des Yoga, sondern sie ist eine kollaterale Wirkung. Yogasana werden immer so eingenommen, das sie sich in der Ausformung im Grenzbereich der Bewegungsmöglichkeit des Übenden befinden. Stellen wir uns den Bewegungsspielraum eines Menschen als eingezäunten Garten vor, so üben wir sinnvoll immer direkt am Zaun. Wir berühren diesen aber nicht und wir überwinden ihn auch nicht. Der Körper aber, der regelmäßig vor grenzwertige Aufgaben gestellt wird, sorgt in seiner Autonomie und Anpassungsfähigkeit immer für einen ausreichenden Spielraum in seinen Möglichkeiten. Üben wir immer am Zaun, wird der autonome Körper den umzäunten Raum folglich immer mehr weiten. So entsteht die hohe Beweglichkeit von Yoga-Übenden. Warum aber üben wir immer direkt am Zaun? Der Zaun bildet eine Grenze, die vom Körper deutlich angezeigt wird, zunächst als Wahrnehmung, dann als Spannung und fortführend oder sogar bei Überwindung des Zaunes als Schmerz. Wenn ich demnach dort arbeite, erfahre ich etwas über meinen (Ver-)Spannungszustand und die mir noch zu erschließenden Möglichkeiten, indem ich mich entweder mit Normen der Yoga-Literatur oder anderen Übenden vergleiche. Ziel des Systems wäre demnach, mich von Verspannungen [3. Verspannungen haben vielfältige Einschränkungen zur Folge. Das betrifft den Atem, den Kreislauf, das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und andere gesundheitlich relevante Motive (Schmerz, Bewegungseinschränkungen). Verspannungen benötigen immer Energie, um gehalten werden zu können. Diese steht dann für die Alltagsbewältigung nicht zur Verfügung.] zu befreien.

Des Weiteren kann mit Yogasana durchaus auch klassisch trainieren (hier spielt die Intension eine Rolle, die ich der Haltung gebe), sei es zu mehr Beweglichkeit (Vorwärtsbeuge) zu kommen, sei es die Ausdauer (Sonnengebet) zu steigern oder meine Kraft (Stockhaltung) zu erweitern. Allerdings unterscheiden sich Yogasana von Sporthaltungen in der Gestalt, das immer zum Ende einer Haltung eine Entspannungsreaktion vom Übenden gefordert ist. Viele fortgeschrittene Asana sind sogar so ausgelegt, das man ohne Entspannungseinsatz sie einfach gar nicht länger halten wird halten können. Daher ist es auch wichtig zu sehen, das eine hohe Grundbeweglichkeit das Üben von Asana durchaus im Wirkungsradius verstärkt [4. In der Sportmedizin werden Grundbeweglichkeiten ausgewiesen, die mit Elastizitätstest ausgeführt werden. z.B.: Intensivstretching und Ausgleichsgymnastik von Gerd Schnack, Deutscher Ärzte-Verlag, ISBN 3-7691-0239-8]. Wenn man sich diese in Ruhe anschaut, wird man feststellen, wie wenig Menschen diese auch alle zu erfüllen vermögen. Dazu gehören unter anderen die Hocke mit beiden Fußsohlen am Boden bei geschlossenen Knien und die Vorwärtsbeuge mit gestreckten Beinen, wobei hier die Hände ohne Mühe mit den Handgelenken bis über die Füße gelangen sollten. Dehnen, öffnen sowie kräftigen sind daher wichtige Grundmotive für eine sinnvolle Praxis.

Wi
r
ha
be
n
al
so
je
tz
t
ge
se
he
n,
da
s
da
s
Lö
se



n
vo
n
Ve
rs
pa
nn
un
ge
n
ei
n
Gr
un
dm
ot
iv
vo
n
As
an
a
is
t.
We
it
er
hi
n
ka
nn
mi
t
de
n
Ha
lt
un
ge
n
au

ch
mi
t
äh
nl
ic
he
n
Zi
el
en
wi
e
im
Sp
or
t
tr
ai
ni
er
t
we
rd
en
. Wo
du
rc
h
ab
er
is
t
di
es
e
Pr
ax
is
da

nn
,
wi
e
be
re
it
s
ob
en
ku
rz
er
wä
hn
t,
in
La
ge
,
in
Sa
ch
en
Ge
su
nd
he
it
pr
äv
en
ti
v
(v
or
be
ug
en
d)
zu

wi
rk
en
?
Um
di
e
Gr
en
ze
n
de
s
Be
we
gu
ng
sr
au
me
s
ni
ch
t
zu
üb
er
sc
hr
ei
te
n
is
t
ei
n
ho
he
s
Ma
ß

an
Au
fm
er
ks
am
ke
it
er
fo
rd
er
li
ch
.D
er
Bl
ic
k
mu
ss
da
fü
r
bi
s
in
di
e
ti
ef
en
Fe
in
he
it
en
de
r
Kö
rp

er
wa
hr
ne
hm
un
g
hi
ne
in
ra
ge
n.
Da
un
te
rs
ch
ie
dl
ic
he
As
an
as
im
Kö
rp
er
an
ve
rs
ch
ie
de
ne
n
St
el
le
n

he
ra
us
fo
rd
er
n,
le
rn
en
wi
r
de
n
Kö
rp
er
in
se
in
er
Ge
sa
mt
he
it
ke
nn
en
un
d
si
nd
sc
ho
n
na
ch
we
ni
ge

n
Wo
ch
en
de
r
Üb
un
g
in
de
r
La
ge
,
fe
in
st
e
Kö
rp
er
wa
hr
ne
hm
un
ge
n
zu
er
ke
nn
en
un
d
di
es
e
au
ch

du
rc
h
Er
fa
hr
un
g
zu
un
te
rs
ch
ei
de
n.
Nu
n
ze
ig
t
di
e
Er
fa
hr
un
g,
da
s
si
ch
Kr
an
kh
ei
te
n
in
al
le

r
Re
ge
l
ni
ch
t
vo
n
he
ut
e
au
f
mo
rg
en
ei
ns
te
ll
en
,
so
nd
er
n
si
ch
la
ng
fr
is
ti
g
an
kü
nd
ig
en
.

Entweder ein unguetes Gefühl, eine leichte Veränderung und der Halt und der Zustand einer

Spannung oder einander referieren energetische Ausdruckszeitung bevor eine Kr

an
kh
ei
t
zu
gr
ei
fe
n
be
gi
nn
t.
Ic
h
z.
B.
be
ko
mm
e
le
ic
ht
e
En
tz
ün
du
ng
en
im
Mu
nd
-
un
d
Ra
ch
en
ra

um
me
hr
er
e
Ta
ge
vo
r
ei
ne
r
Er
kä
lt
un
g,
be
ko
mm
e
Sc
hu
lt
er
sc
hm
er
ze
n
be
i
la
ng
er
Re
ch
ne
ra
rb
ei

t,
di
e
si
ch
du
rc
h
ei
n
le
is
es
Zi
eh
en
be
me
rk
ba
r
ma
ch
en
.
Re
ch
tz
ei
ti
g
er
ka
nn
t,
ka
nn
so
de
r
an

gr
ei
fe
nd
en
Kr
an
kh
ei
t
fr
üh
be
ge
gn
et
we
rd
en
.
Ei
n
Ba
d
(g
eg
en
di
e
Er
kä
lt
un
g)
od
er
ei
ne
Lo
ck
er

un
gs
üb
un
g
(f
ür
di
e
Sc
hu
lt
er
)
zu
r
re
ch
te
n
Ze
it
wi
rk
en
be
i
mi
r
al
s
Be
is
pi
el
wa
hr
e
Wu
nd
er

·
Da
s
Üb
en
vo
n
Yo
ga
sa
na
hi
lf
t
al
so
du
rc
h
Au
fm
er
ks
am
ke
it
,
Kr
an
kh
ei
te
n
[5
·
Au
ch
di
e
Ve
rs

pa
nn
un
g
is
t
ei
ne
Kr
an
kh
ei
t.
],
be
so
nd
er
s
in
ih
re
r
vo
ll
au
sg
ef
or
mt
en
St
är
ke
,
du
rc
h
re
ch
tz

ei
ti
ge
s
Ge
ge
ns
te
ue
rn
zu
ve
rm
ei
de
n.
Ei
ne
Er
kä
lt
un
g
da
ue
rt
da
nn
ma
l
zw
ei
,
dr
ei
Ta
ge
,
de
r
Sc

hu
lt
er
sc
hm
er
z
is
t
me
is
t
in
Mi
nu
te
n
sc
ho
n
au
fg
eh
ob
en
.

Dann bereitet

Yogasana auf die Meditationshaltungen vor, die ja auch ein Teil der Yogapraxis sind. Nicht jeder Sitz ist für Stunden gehalten bequem und unproblematisch. Ich denke sogar, das Yogasana für die Erreichung der Ziele der Meditation bzw. deren Aufgabe unabkömmlich sind. Aber das ist ein anderes Thema.

Fassen wir

tabellarisch mal zusammen, was wir bis hier gelesen haben:

1. Yogasana
dienen der Lösung und Vermeidung von Verspannungen.
2. Yogasana
helfen, den Körper wahrzunehmen und diesen zu verstehen.
3. Yogasana
helfen dabei, Krankheiten rechtzeitig zu erkennen oder zu vermeiden.
4. Yogasana
öffnen den Bewegungsraum und helfen Kreislauf und Atem.
5. Yogasana
trainieren Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.
6. Yogasana
bereiten auf die Meditation vor

Das ist doch recht

gesehen schon eine ordentliche Palette guter Wirkungen. Aber wie setzen wir jetzt die mehr allgemeinen Anforderungen für Asana um? Wie kann ich mir das vorstellen? Nun, eine Asana ist einfach eine Pose, die wie ein Rezept verstanden werden kann. Sie wird immer im Grenzbereich der Beweglichkeit gehalten. Wenn dann eine bestimmte Haltung eingenommen ist, beginnt man damit, diese entweder selbst zu korrigieren oder vom Lehrer korrigieren zu lassen. Dann legt man eine mäßige leichte Spannung in die Pose, um sie räumlich zu füllen oder sogar etwas zu heben. Diese Spannung, die meist zur Basis (Boden, Sitzen) geht und den Körper sich allgemein etwas verengen lässt, lässt man dann nach wenigen Sekunden langsam abflachen, bis sich der Körper wieder öffnet, weitet. An der Stelle (Schwelle), wo der Körper sich noch erdet, aber schon öffnet, weitet, hält man die Spannung bis zum Ende der Asana. Dabei öffnet sich sowohl der Atemraum (Prana) als auch die Ausrichtung zur Erdmitte (Apana) deutlich fühlbar. Die Pose erscheint dann fest und relativ mühelos. Durch stetiges Üben in dieser Form, darin enthalten ist der korrekte Einsatz von Bhandas und Marmas [6. Bhandas und Marmas sind energetisch wirksame innere Bewegungen und Anbindungen, die uns in die Lage versetzen, eine Haltung mühelos zu halten. Sie wirken wie Siegel, die unsere optimale Haltung absichern.] werden sich Verspannungen, Schutzverspannungen und behindernde Blockaden lösen und zunehmend dem Körper mehr Raum geben. Mehr Raum bedeutet mehr

Energie, denn Energie braucht Raum, da sie bewegt ist und nicht statisch gespeichert oder gehalten werden kann. Das ist in kurze Worte gefasst der grobe Aufbau einer einzelnen Asana aus meiner Sicht.



- 1. Die Form einnehmen.
 2. Die Form korrigieren.
 3. Bhandas und Marmas einsetzen.
 4. Etwas mehr Spannung erzeugen und diese langsam zurückgehen lassen, beobachten...
 5. Die Form in der Wahrnehmung haltend etwas wirken lassen (stehen).

Die Übungsreihen, mit denen man dann im Alltag arbeitet, enthalten Übungen, die entweder in einer ganz bestimmten Weise eine Wirkung erzeugen sollen oder ist eher allgemein gehalten, was bedeutet, das systematisch der Körper nach Spannungen und Veränderungen durchleuchtet wird. Daher der Aufbau vieler Traditionen des Yoga in festgelegten Übungsreihen. Diese sind aber meiner Überzeugung nach mehr für Einsteiger gedacht. Der erfahrene langjährig Yoga-übende Mensch wird solche Reihen nicht brauchen. Er verfährt nach der Methode, „was ich in der Körperwahrnehmung bei mir gefunden habe, werde ich auch sofort

angehen“. Daher ist eine eigene Übungspraxis zu Hause immer sinnvoll. Die vielleicht eine gemeinsame Übungsstunde in der Woche oder der Unterricht mit einem Lehrer ist nur ein Impulsgeber oder eine Kontrollleinrichtung. Sie dienen dem Erlernen neuer Asanas, der Erweiterung des geübten Portfolios und der Aufnahme von Tips und Tricks, mit denen die Übungen verfeinert werden können. Außerdem ist es immer auch interessant und gewinnend, sich mit Gleichgesinnten zu treffen, gemeinsam zu üben und sich auszutauschen.

Dieses in der Fülle

nur leicht angeleuchtetes Beschreiben einer Asanapraxis (Yogasana) ist meine Art, mit diesem uralten Rezept aus dem Yoga umzugehen. Die Elemente religiöser Anteile, die häufig im Yoga beobachtet werden können, interessieren mich nicht. Das Geschäft mit Yoga ist für mich nicht von Bedeutung, und auch als Hobby würde ich Yoga ungern bezeichnen. Yogasana, Pranayama und Meditation sind für mich wie Körperpflege, wobei Körper und Geist in meinem Denken nicht getrennt sind. Beide gemeinsam brauchen diese Pflege, um ein gesundes und erfülltes Leben führen zu können.

Nun hat der Artikel

schon vier DIN-A4-Seiten und Details wie Tips, Tricks und Wege zur Orientierung sind darin noch nicht enthalten. Jeder Mensch für sich ist nun einmal eine einmalige Übungsfläche. Das macht die Sachlage unübersichtlich. Jede Pose, jede Haltung, jede Übung und jeder Atemzug ist eine einmalige Sache. Es gibt wenig Regeln und wenige Schilder, mit denen eine solche Praxis einfach mal so durchgeführt werden kann. Auch ein Lehrer hat für sich genommen eine einmalige Struktur und kann daher meist nur für sich selbst sprechen. Da aber Menschen doch nicht so unterschiedlich sind, das gar keine Merksätze mehr gebildet werden könnten, und da Menschen lernen können, Mitgefühl zu entwickeln und tolerant zu sein, ist die Arbeit zwischen Lehrer und Schüler im Yoga immer auch ein Gespräch, ein Austausch und innerhalb eines freundschaftlichen Rahmens angesiedelt. So sehe ich meinen Yoga-Unterricht, und so werde ich es auch weiterhin halten. Wo nur wenige Regeln sinnvoll sind, sollten auch nur wenige als endgültig formuliert oder ausgewiesen werden.

Und um jetzt zum
Anfang zurückzukehren: Manchmal ist es wichtig, auch Form zu üben
und die Funktion hinten anzustellen. Denn erst die richtige Form
lässt oftmals die Funktion erst im Licht der Aufmerksamkeit
erscheinen. Yoga und Yogasana sind jeweils ein System [7. Systeme
müssen gelebt werden, um erkannt zu werden. Zuerst folgt man
jemanden, dem man vertraut. Dann versteht man, und fließt durch die
Übungsreihen. Dann reihen sich die Übungen mehr und mehr von
selbst. Und zum Schluss steigt man nur noch auf seine Matte und
verlässt sie wieder. Und dazwischen ist... nichts!], und keine
Aneinanderreihung von Einzelübungen.

Die Wirklichkeit, in der sich alles abbildet, ist kein weit entferntes Land.
Sie steckt in dir selbst, mittendrin.
Schau doch einfach mal dort nach.
Dort findest du alle Antworten auf alle Fragen.



Aufgeben ist die Lösung – über Leiden und Wandlung

Zwei Worte begegnen
uns immer wieder, wenn wir zur Meditation oder zum Yoga gehen, und
die sind „loslassen“ und „Aufgabe“. Nun sind diese so leicht
über die Lippen zu bringen, und sie werden daher auch recht oft in
Unterricht und Übungsstunde verwendet, aber in der Praxis für den
Hörer, den Teilnehmer sind sie sehr schwer umzusetzen.

Beginnen wir mit dem

Wort „Aufgabe“. In unserem Alltagsverständnis ist eine Aufgabe meist eine Tätigkeit, die von einer Person an eine andere Person aufgegeben wird. Dieser Empfänger hat dann den Auftrag, sich dieser Aufgabe anzunehmen, sich körperlich, geistig und mit dem Einsatz von Zeit einzusetzen, um diese Aufgabe zu lösen, ein Ergebnis zu schaffen, das den Auftraggeber zufriedenstellt.

Nun kommt das Wort

„Aufgabe“ ja ursprünglich von dem starken Verb „aufgeben“, was in der Alltagssprache ja bedeutet, das ich ein Ziel nicht zu erreichen vermag und dann „aufgebe“, also die Flinte ins Korn werfe oder akzeptieren muss, versagt zu haben. Unsere Vorstellung heute von „Aufgabe“ hat genau betrachtet und unserer Logik folgend eigentlich mit der ursprünglichen Bedeutung nicht nur nichts mehr zu tun, sondern hat sich sogar ins Gegenteil verkehrt. Das ist schade, denn die ursprüngliche Bedeutung „aufgeben“ ermöglicht es, einen interessanten Aspekt einer Aufgabenstellung zu betrachten. Wenn wir nämlich eine Aufgabe bekommen oder annehmen, geben wir in Wirklichkeit doch auch immer sehr viel auf. Zunächst einmal geben wir auf, Widerstand gegen eine Tätigkeit zu hegen, die vielleicht gar nicht von uns gewünscht oder angestrebt wird. Dann geben wir auf, die zu investierende Zeit für andere Dinge verwenden zu können. Wir geben damit ein Teil unserer Selbstbestimmung, die uns frei bestimmen ließe, was wir wann und warum tun, ab. Und weiterhin nimmt eine „Aufgabe“ ja großen Raum ein in unserem Denken, denn eine nicht gelöste Aufgabe beschäftigt unseren Geist oftmals in einer Weise, die wir nicht mehr kontrollieren können, von dem wir uns nicht so schnell zu lösen vermögen. Sie nimmt sehr viel Raum ein und läßt daher andere Dinge nicht mehr im Vordergrund erscheinen, die uns vielleicht auch wichtig sind oder die uns wichtig sein sollten. Auch diese Angelegenheiten werden dann als aufgegeben erlebt. Sie sind im Alltag für eine bestimmte Zeit nicht mehr präsent.

Eine weitere Beobachtung zu Aufgaben sticht direkt ins Auge, denn das Ziel ist ja dabei, eine gestellte Aufgabe zu lösen.

„Lösen [1. Sich

lösen heißt loslassen. Loslassen muss immer ich selbst.]“ bedeutet in der Alltagssprache immer, etwas von einem festen Zustand in eine Bewegung zu bringen. So lösen sich Essensreste bei Spülen von einem Teller ab, so löst sich der Knoten der Wäscheleine, wobei diese ihre Nützlichkeit verliert oder die Befestigung eines Bildes löst sich, wobei dieses in Bewegung gerät und an einem anderen Ort aufgefunden wird. „Lösen“ oder loslassen bedeutet immer, das etwas von einem festen Zustand in einen bewegten Zustand gelangen kann oder soll. Wenn wir also eine Aufgabe erledigen, bringen wir immer etwas in Bewegung, wir verändern etwas, verwandeln es.

Betrachten wir das jetzt Angesprochene einmal aus einer anderen Perspektive. In der Regel sind die Aufgaben eines Beschäftigten, also eines arbeitenden Menschen durch das Unternehmen vorgegeben. Spätestens unser Vorgesetzter wird uns dort auf der Arbeit mit Aufgaben betrauen. Das bedeutet, das in der Zeit der Aufgabe keine anderen Dinge erledigen können, uns von einer Selbstbestimmung in dieser Zeit komplett lösen müssen. Weiterhin haben wir geistig oder mental vollkommen absorbiert zu sein von unserer neuen und nicht selbstbestimmten Beschäftigung. Und dann muss ja auch noch den natürlichen Widerstand aufgegeben werden, den unser Drang nach Freiheit immer wieder zeitigt. Das ist besonders schwer, wenn die lachende Sonne draußen uns ständig daran erinnert, wie schön es gerade jetzt wäre, mit Freunden an einem See zu liegen und ab und zu ins kühle Naß zu springen oder etwas in dieser Art. Oft allerdings sind ja nicht nur die Wünsche nach den Freuden des Lebens aufzugeben, sondern zu Hause warten zusätzlich noch unerledigte Aufgaben, die die Konzentration auf die betriebliche Aufgabe ständig stören. Ein Teufelskreis bildet sich, für den es keine Rettung zu geben scheint? Die Konzentration auf die Arbeit wird durch das unerledigte Private gestört, privates wird durch die unerledigte Aufgabe auf der Arbeit gestört. Widerstände konnten nicht gelöst werden und nichts ist in Bewegung gekommen. Alles in allem ein vollkommen unbefriedigendes Ergebnis ist entstanden. Das ist heute mehr und mehr unsere Alltagskonfiguration.

Wie kann aus dieser

Misere ein Ausweg gefunden werden. Wie kann der Einzelne, der ja die Umgebung seiner selbst nicht wählen konnte, der die Umstände seines Lebens einfach so bekommen hat, wie sie eben sind und der die Zeiten der Fremdbestimmung (Arbeit) in Kauf nehmen muss, um seinen Kühlschrank zu füllen und ein Dach über dem Kopf zu haben, sich aus dieser Lage befreien? Wir können weder die Gesellschaft an sich verändern noch die Umstände, in denen wir zu leben haben.

Eigentlich haben wir

eine so große Auswahl für Lösungen ja nicht, denn wenn unsere Umgebung uns gestaltungstechnisch unveränderbar erscheint, bleiben nur wir selbst übrig, an dem wir Veränderungen vornehmen könnten. Wie könnten diese aussehen? Das ist die alles entscheidende Frage, deren endgültige Beantwortung die Menschheit in einen glücklichen Verein verwandeln würde. Leider sind Antworten aber nicht allgemein gültig zu bekommen. Viele Antworten wurden schon versucht und nur ganz wenige scheinen eine wirkliche Lösung anzubieten. Im Grunde genommen muss folglich jeder, der nach einer Lösung strebt, diese letztlich für sich selbst schaffen und sich entsprechend wandeln, das heißt diese Wandlung auch konsequent umsetzen, besser sogar: diese konsequent mit Leben füllen.

In zwei großen

Traditionen sind die Wandlungen und die Veränderungen, die zu einer Lösung des oben beschriebenen Problems notwendig sind, ausführlich beschrieben: Buddhismus und Taoismus. Beide Traditionen sagen aus, das das Problem nicht wirklich gelöst zu werden braucht, sondern das unser Sichtweise, unser Einstellung und unsere Gewohnheiten das eigentliche Problem darstellen. Nicht die Umstände sind es, nicht die Gesellschaft ist es, nicht die Machtstrukturen sind es, die Leiden verursachen, sondern es sind unsere Perspektiven auf diese Problemstellungen, die die Fiasken auslösen. Wie kann das im Einzelnen genau beschrieben werden? Was kann ich tun? Was kann ich ändern? Was kann ich bewirken, um einer Lösung näherzukommen? Wie geschieht Wandlung? Das sind die Fragen, die es jetzt zu beantworten gilt.

Zuvor jedoch sind einige Feststellungen niederzulegen, die den Status eines Faktums haben die die zumindest für den normalen Menschen nicht änderbar sind und die daher angenommen, respektiert werden und stehen bleiben müssen. Sie stehen also nicht in Frage.

Taten oder Handlungen, die gestern geschehen sind, sind geschehen und sind heute Wirklichkeit. Kein Zedern, kein sich ärgern noch sich etwas vorwerfen oder sonst ein Gedanke oder eine Handlung können das ungeschehen machen. Sie wandeln die Wirklichkeit und es erfolgen Konsequenzen, die getragen werden müssen. Beispiel: Letzte Woche wurde ich mal wieder geblitzt. Das hat zur Folge, das ich einen Brief bekommen werde und eine bestimmte Summe an Strafe zu überweisen habe. Mich heute darüber zu ärgern macht keinen Sinn. Ich kann mir lediglich der Folge bewusst sein und mir zu merken versuchen, wo dieser Apparat stand, um nicht ein weiteres Mal hineinzurauschen. Das war es. Mehr ist nicht: Zu schnell gefahren, bezahlt, gedanklich notiert, fertig.

Jeder Mensch mit Ausnahme von Kindern [1. Kinder bedürfen der Fürsorge und der Aufsicht, solange sie klein sind. Später reduziert sich diese Aufgabe immer mehr auf das Notwendige. Ab einem gewissen Alter aber sind auch unsere Kinder Erwachsene und somit selbstverantwortlich. Sie dann aus unserer Verantwortung zu entlassen, bildet ihre Grundlage für ihre Freiheit.] sind für ihre Handlungen und deren Folgeerscheinungen selbst verantwortlich. Für sie oder mit ihnen Verantwortung zu übernehmen, sich für sie schuldig zu fühlen und dergleichen sind Unsinn. Das gleiche gilt für Eltern und andere Verwandte. Das heisst nicht, das ich nicht helfen kann, wo Hilfe erforderlich ist. Das heißt auch, das ich jederzeit mit Rat und Tat zu agieren bereit bin, wenn es angemessen erscheint. Das heißt weiter, das ich Mitgefühl empfinde, daher Trost spende und Anteil nehme, sofern eine Situation dies anzeigt. Mitleid, vor allem aber

andauerndes Mitleid, ist meiner Meinung nach nicht halbes, sondern doppeltes Leid und daher Unsinn. Es sollte aufgegeben werden. Jede Identifikation, die über ein Zeitigen [2. Etwas hervorbringen, zur Reife gelangen lassen, etwas entstehen lassen] hinausgeht oder mit anderen Worten eine unangemessene Dauer bekommt, aber mit mir als Person nichts zu tun hat, ist zu meiden. Meiden deshalb, weil in in einer Gesellschaftszugehörigkeit durchaus auch mal Konventionen erfüllt werden müssen. Wir sollten aber nie unter ihnen auch noch leiden.

Allein die Erfüllung

der beiden letztgenannten Motive (gestern ist vorbei, jeder ist nur für sich zuständig) sollte das Entstehen-Können von Leid schon wesentlich dämpfen. Der Rest entsteht einerseits durch das Begehren und den bei dessen Nichterfüllung auftretenden Abwehrreaktionen (Neid, Hass) und andererseits durch Unwissenheit (Dummheit, Verblendung, Verstrickung, mangelnder Überblick, falsche Perspektive, um nur einiges konkret zu nennen.) Daher sollte sich jeder einmal die Frage gestellt haben, ob denn die Erfüllung eines Begehrens, wenn es erkannt wurde, wünschenswert ist. Ich stelle mir also vor, ich haben alles bekommen, was ich begehre. Nichts ist mehr offen. Was ist dann? Beantworte ich diese Frage ehrlich und ohne Scheu, werde ich sehen, das sich vieles sich schon hier wieder erledigt hat.

Dann ist zu

bemerkten, das man im Alltagsleben nicht ununterbrochen mit einem Problemstellung beschäftigt sein kann. Daher wäre es notwendig, zu lernen, ein Gedankengebäude, was ein Problem oder eine Aufgabe ja letztlich darstellt, ohne Abschluss ruhen lassen zu können. Sie werden sozusagen in den Hintergrund gestellt, bleiben dort zwar präsent, aber benötigen nur wenig Kraft und Aufmerksamkeit. Das ist etwas anderes als Verdrängung, was üblicherweise in Stresssituationen die bevorzugte Handlungsweise darstellt. Es ist hier mehr ein zurückstellen, ein ruhen lassen. Diese Form der Lösung lernt man in der Meditation. Weder Ausdruck noch eine Verfolgung von Gedankengebäuden werden in der Meditation zugelassen. Das wird zunächst erreicht durch den Einsatz von Konzentrationsmitteln wie

Atembetrachtung. In der Übung fortschreitend wird mehr und mehr dann die Stille zum Meditationsobjekt, in der keine Gedankengebäude mehr präsent sind. Das hier gelernte kann dann in den Alltagsablauf übertragen werden.

Unwissenheit ist menschlich. Sie taucht auf und ich bemerke, das ich nicht weiß. Taucht aber die gleiche Frage ein zweites Mal Tage später erneut auf, habe ich **die** erste Zeitigung nicht ausreichend beantwortet. Das ist dann nicht mehr unwissend sein, sondern nachlässig sein. Hier muss man an die eigene Nase sich fassen und endlich in Bewegung kommen.

Auch Fehler zu machen ist menschlich. Aber Fehler mehrmals zu wiederholen ist nicht mit der gleichen Erklärung abgetan. Ein bemerkter Fehler, wenn ich ihn unmittelbar als Aufgabe sehe, diese löse und damit aufgebe, führt zu Einsicht, führt zu Wissen, führt zu Erfahrung,. Wiederhole ich Fehler, war ich ebenfalls nachlässig. Und Nachlässigkeit, so bemerken wir jetzt, führt immer zu Leiden.

Wie kann ich also,
zusammengefasst, Leiden auflösen?

1.

Ich schau mir mein Leben an und sehe die Aufgaben, die mir gestellt sind. Ich löse sie und gebe dabei auf, ohne zu hadern.

2. Ich werde mir

bewusst, das Leben Wandlung bedeutet. Alles mit einem Anfang hat

auch ein Ende. Geduld zu haben lohnt sich demnach.

3. Was geschehen

ist ist geschehen. Gestern ist vorbei. Heute ist.

4. Die tägliche

Pflege der Meditation ist unverzichtbar.

5. Ich bin nur

für mich selbst verantwortlich. Niemand kann mir diese Bürde abnehmen.

6. Ich bin nicht

nachlässig. Aufgaben lösen sich nur, wenn sie präsent bleiben.

7. Ich muss

nichts bewegen, wenn keine Aufgabe sich zeitigt.

Diese

sieben Grundmotive sind heute meine Antwort auf das Problem Leiden. Morgen aber ist ein anderer Tag. Alles wandelt sich. Nichts ist für immer und schon gar nicht für ewig. Das ich hier und da Leid empfinde, ist unumgänglich. Aber Leid ist ein Phänomen, das zeitigt, also auftritt und wieder verschwindet. Sollte es aber über einen längeren Zeitraum nicht verschwinden und eine äußere, nicht zu beeinflussende Ursache (Schmerz, Folter) nicht auszumachen sein, kann es lediglich durch ein Festhalten an unzeitigen Formen bedingt sein. Dann (jetzt) loszulassen, mich selbst zu lösen und in Bewegung zu kommen ist mein Lösungs-Weg für jede Aufgabe des Lebens.

Alles

ist so richtig, wie es ist, denn alles ist beständig in Wandlung.

Nichts,

was benannt werden kann, ist für ewig.

Weder

ich noch sonst jemand muss sich daher sorgen.



Spiritualität ist für mich immer „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 „Wer oder was bin ich?“ und folgerichtig in der Erweiterung „Was ist mein Weg jetzt und hier?“. 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) einbinden zu können. Richtig ausgesprochen beschäftigt sich Spiritualität heute mit dem Subjekt, das je nach Tradition „Nicht-Ich“, „Selbst“ genannt wird oder sogar unbenannt bleiben oder nur „Leere“ heißen 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. Für den Leser sollte daher die Kultur ins Studium der Schriften einfließen, in der die Zeilen entstanden sind. Das ist leider nicht immer ganz so ganz einfach, weil nicht alle Schriften eindeutig in eine Epoche eingeordnet werden können und der/die Autoren nicht immer klar benannt werden können.

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 sehe ein Objekt) aufgeben und bin gefordert, einen

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 nur auf die uns umgebende, sondern die uns immer auch 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, 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 tun, weil...“

bis „ich darf gar nichts mehr tun, weil...“) ausgedehnt werden, wo nahezu alles profan oder 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 mit in die Betrachtung einfließen muss. Der Weg liegt für mich mehr oder weniger in der Mitte der Extreme. 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. Dieser Weg ist nicht ausgeschildert, ist nicht bekannt, ist nicht lern- oder planbar. Er kann nur erfahren werden, wenn er gleichzeitig 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 z.B. 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, was für die Gesundheit des Einzelnen jetzt und hier notwendig ist und auf dem Tisch stehen sollte. Zu berücksichtigen ist auch, ob und welche Ernährungsweise über Jahrzehnte gefahren wurde, denn eine überschnelle Umstellung hat dann immer auch Konsequenzen in den Stoffwechselaktivitäten, die Entzugserscheinungen 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 sie 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 Auswahl, 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 in 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 Eines und Vieles zugleich.

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-

„Um klar zu sehen genügt oft (schon) ein Wechsel der Blickrichtung (Perspektive).“

-Antoine de Saint-Exupéry-



Narrativ vs. Spiritualität

In vielen spirituellen Traditionen sind Gier, Hass und Verblendung als die Grundübel allen Seins benannt, verursacht durch die wirkkräftige Macht des Denkens und der Vorstellungskraft, und der Verstrickungen in beiden. Diese Ansicht, diese Beschreibung greift in meiner Vorstellung aber immer noch etwas zu kurz.

Die Ursachen von Gier und Hass benötigen immer eine Erzählung, an der ich mich, mein Leben, meinen Erfolg und mein Selbstbild messe. Diese Erzählungen, wissenschaftlich Narrative genannt, sind Bilder, die dem Menschen im Mythos-Zeitalter, das wir zwar technisch überwunden zu haben glauben, aber dem wir meiner Meinung nach immer noch in der breiten Masse anhängen, eine Vorstellung davon gibt, wie ein Leben und Erleben auf dieser Welt zu sein habe, welche Gefühle und Wahrnehmungen wir brauchen, welche Fertigkeiten wir besitzen, und , sehr wichtig, welchen sozialen Status wir anstreben, halten oder erreichen müssen, um dieser Welt und seinen Bewohnern zu genügen. Und hier setzt dann die Verstrickung ein, die nicht neben, sondern mit Gier erfolgreich verläuft, oder durch Misserfolg Hass gebiert. Die Verblendung, die dritte verfehlende Kraft, die ich oben genannt wurde, sehe ich als eine Grundvoraussetzung an, durch die Gier oder Hass erst ermöglicht wird. Denn diese Verblendung erst setzt den Standard, der mich alsbald verstricken wird, und zwar durch eine Erzählung, die mir das notwendige Wissen und das notwendige Ideal einflößt, das die Gier im Gelingen entfacht oder das Scheitern begründet, das Hass erst möglich macht.

Betrachten wir zunächst einmal das Narrativ, die Erzählung ganz allgemein. Wir erkennen ein Narrativ besonders gut dann, wenn Empörung laut wird, wir oder wer auch immer also etwas tut, was man -der Normalfall im gelebten Narrativ- eben nicht tut. Ein einfaches Beispiel mag das belegen. Ein

unbeliebter Nachbar ist gestorben, ein Mann, der mit nahezu allen im Streit gestanden hat und gerade zu Grabe getragen wird. „Über Tote nur Gutes zu reden...“ ist eine Anforderung unseres zurzeit in Deutschland (2018) gelebten Narratives. Ob ich mich nun über den Tod dieses Menschen freue, ob ich, christlich korrekt, ihn bedaure und mich um seine Seele Sorge oder ob es mir egal ist, das er gegangen ist, ändert nichts an der Anforderung, zusammen mit den Hinterbliebenen zu trauern oder zumindest auf der Beerdigung so zu tun und kein hoch erfreutes Gesicht oder eine diesbezügliche Bemerkung zu machen. Das ist so, weil die Trauer, und das ist weithin relativ unbekannt, den Hinterbliebenen, nicht den Toten, gilt. Sie soll den Verlust zu verarbeiten und die Lücke schließen helfen, die der Verstorbene hinterlässt. Sie ist Zuspruch und ein Versprechen auf Hilfe durch die Gemeinschaft. Sie gilt nicht, zumindest wie im Narrativ gedacht, dem Verstorbenen. Wieviel anders würden Sterbefälle sein, wenn alle Menschen der betroffenen Gemeinschaft diese Narrativ-Anforderung verstehen würden und entsprechend handelten.

Was wichtig ist und aus dem Beispiel klar wird, ist das die Erzählung, auf der unsere Gemeinschaften beruhen und die sie tragen, auch verstanden werden müssen. Sehr viele Details diesbezüglich aber werden besonders heute nicht mehr richtig verstanden, weil einerseits der Rahmen des Lebens sich verändert hat und andererseits es aus der Mode zu kommen scheint, sich über solch grundlegenden Fragen noch Gedanken zu machen. Anders ist es meiner Ansicht nach nicht zu erklären, das neben den wirtschaftlichen und politischen auch die spirituellen Fragen des Lebens, die nebenbei gesagt heute wichtiger sind als je zuvor, mit einer so dünnen Oberflächlichkeit behandelt werden. Warum sind spirituelle Fragen aber heute so wichtig?

Wir haben heute eine Gesellschaft, die immer mehr zu Vereinzelung der Mitglieder aufruft, die Konkurrenz und Leistung in eine unerreichte Höhe treibt und die erzähltechnisch so ausgefuchst formuliert und auch so wirksam verbreitet wird, das wir nicht mehr klar zwischen Anforderung, Meinung, Notwendigkeit und Wirklichkeit unterscheiden können. Nehmen wir einmal ein einfaches Auto als Beispiel. Wenn ich acht bis zehn Stunden täglich

arbeiten muss, ich morgens und abends im Stau stehe und meist nur langsam vorankomme, wenn ich dann noch täglich allein in einem Viersitzer fahre, der 200 PS besitzt und 240 Spitze macht, möglichst breit und hoch gebaut ist (SUV) und der nicht mehr auf den der Parkplatz vorm Haus passt, dann frage ich mich, warum dieses Auto gekauft wurde. Nun, ganz einfach, es ist ein Symbol, ein Statussymbol genau gesagt, das nicht zum Fahren allein, sondern auch zur Selbstdarstellung benötigt wird und dem Mitmenschen kundtut, das ich viel verdienen muss, um mir ein solches Fahrzeug leisten zu können. Damit steigt mein Standing, erweitert sich meine Kreditwürdigkeit, ist meine als Mann fürs Paarungsverhalten wichtige wirtschaftliche Potenz für jede Frau sichtbar. Wir kennen das in der Natur als Balzverhalten.

Ein ähnliches Verhalten wie beim Autobesitz weisen viele Menschen auch in ihrem spirituellen Weltbild auf. Das geht häufig von „ich weiß und kann im Spirituellen mehr als andere...“, was im Bezug zu Hintergrundwissen und Praxis zu sehen ist bis zum krassen Gegenteil davon, also „das spirituelle Nachdenken ist doch nur Humbug und Aberglaube...“. Und natürlich gibt es zwischen diesen beiden Ansichten eine große Anzahl von Grautönen. Nun ist, wie zum Beispiel die Literatur des Zens deutlich belegt, Wissen und Können sowie Glauben und Denken gar nicht die Substanz der Spiritualität. Zu wissen, das vor 2500 Jahren Buddha zur Befreiung gelangt ist hilft mir im jetzigen Leben nicht wirklich weiter. Auch dass er einen Weg aufzeigte, der vom Leiden befreien kann, und ich darüber alles gelesen habe, was es gibt, führt mich nicht zu Leidlosigkeit. Was notwendig ist, ist den aufgezeigten Weg zu gehen und dafür die Konsequenzen zu akzeptieren, die damit verbunden sind. Und diese widersprechen in aller Regel den Narrativen der Zeit, in der ich lebe.

Auch hilft es nicht im Yoga, tolle Asanas zeigen zu können. Asana muss man mit dem Fleisch des Körpers verstehen. Asana muss durchgreifend durch alle Lagen verkörpert sein, um vollkommen wirken zu können. Natürlich kann ich damit auch Rückenschmerzen verhindern oder Stress abbauen. Aber dafür muss man Yoga, wenn es als Gefäß dargestellt wäre, nur am Lack ankratzen. Die Wirksamkeit, besser die Wirklichkeit befindet sich im Inneren des Gefäßes, und dazu müssen alle Lackschichten sowie der Gefäßkörper irgendwann durchdrungen werden. Dann erst beginnt Yoga wirklich.

Und dann haben wir noch den Glauben. Was ist denn Glauben anderes als der Inhalt einer Erzählung. Wenn wir uns die Wissenschaft heute filterlos anschauen, dann müssen zur Ansicht kommen, das Glauben und Wissen sich hier, vorsichtig betrachtet, maximal die Waage halten. Viele Aussagen wie „Geister und Engel gibt es nicht...“, „das ruht im Unterbewusstsein...“, „Wissenschaftler haben herausgefunden...“ Und „alles ist relativ...“ ebenfalls nur Glaubensinhalte darstellen. Wenn Menschen an Engel glauben ist das doch ebenso gut wie zu glauben, dass ich mich mit dem und dem gesund ernähre und die und die Theorie die Wirklichkeit am besten beschreibt. Hauptsache ist doch, dass mir damit ein glückliches und in sich ruhendes Leben ermöglicht wird.

Und was kann heute wirklich schon als Humbug betrachtet wird oder zu der Aussage „der spinnt...“ Anlass geben. Für den Psychologen heute ist jede Wahrnehmung, jede Äußerung, jeder Glaubensinhalt eines Menschen ein ernst zu nehmendes Erkenntnisstruktur. Da gibt es so ohne weiteres kein richtig und falsch, gesund und krank, sondern jeder Inhalt, so absurd er auch dem man –Narrativ- erscheinen mag, ist eine wirkmächtige Kraft. Wir alle haben doch die wunderschönen Dokumentationen gesehen, die die Glaubensinhalte und Antriebe uns vollkommen fremder Völker darstellen. Da sind doch, wie im Voodoo zum Beispiel, keine Spinnereien am Werk, sondern Kräfte, die mächtige Wirkungen entfachen. Dass sie bei dem einen wirken, beim anderen aber nicht, ist nicht Zufall, sondern beruht auf der Erzählung, nach der im Einzelnen gelebt wird. Und so belegt sich auch die Wirkkraft jeder Erzählung, im kleinen (Familie) wie im großen (Volk, Religion) Zusammenhang.

Kommen wir zurück zur Spiritualität, und fragen, was ist das überhaupt? Begrenzt sich das wirklich auf das Tragen von bunten Klamotten, symbolischen Zeichen, einer bestimmter Ernährung, des Ausübens besonderer Praktiken, der Durchführung und Beiwohnung von Ritualen, dem Singen von Liedern und Mantras und des jeweiligen Bekennens dazu? Oder ist das nicht doch etwas ganz anderes? Wie kommt es eigentlich dazu, sich zu spiritueller Überlegung aufzuraffen, und wohin soll denn die Überlegung in ihrer Erfüllung eigentlich hinführen? Die meisten spirituell aktiven Menschen treibt entweder eine Sehnsucht oder eine Notlage (auch mentale Probleme können Notlagen sein...) zur spirituellen Überlegung. Und oftmals werden darin nicht konkret nach Ursache

und Lösung geforscht, sondern die Überlegung führt meist zu einer Hinterfragung des Narratives, das gerade mal wieder versagt hat. Man kann sagen, dass hier eine Wahl stattgefunden hat, die Wahl nämlich, statt durch sein Versagen in der Gemeinschaft mit Hass und Ablehnung zu reagieren, das Narrativ dieser Gemeinschaft in Frage gestellt wird. Oder um es treffender auszudrücken: Nicht ich habe versagt in der Gemeinschaft, sondern das Narrativ der Gemeinschaft ist falsch und wird jetzt von mir angezweifelt oder sogar abgelehnt. Auch die Sehnsucht nach Veränderung, nach einer anderen Welt(sicht), ist ein vor die Wahl gestellt sein, nur mit einer, zumindest für den betrachtenden Außenstehenden, geringer empfundenen Wucht.

Was in der Spiritualität immer in Frage steht ist das Narrativ des vergangenen und des künftigen Lebens aus heutiger Sicht. Es geht um die Fragen, „wie will ich leben...“, „wie gestalten sich meine Tage...“, „wie vermeide ich in mir Schmerz, Unheil, Hass und Angst“ und „wie komme ich zu einem glücklichen, erfüllten Leben...“? Dazu gehören, wie in allen spirituellen Traditionen zu finden, Praxis, Studium, Erfahrung und eine tiefgreifende Wandlung in Bezug zu gesellschaftlichen Regeln, Gewohnheiten, Ansichten und Bildern, mit anderen Worten eine Veränderung des gelebten Narratives. Und gleich, ob Zen, Yoga, Thai Chi, Schamanismus oder religiöse Anschauung, immer hat diese Wandlung eine Veränderung des Alltäglichen zur Folge. Nur Veränderung kann Sehnsucht stillen, nur Veränderung kann Hass, Gier und Verstrickung auflösen, nur Veränderung kann die Verblendung besiegen. Neue Perspektiven erfordern andere Standorte. Das gilt im körperlichen, im geistigen und auch im gesellschaftlichen Kontext. Der Glaube, sich nicht (mehr) verändern zu können, ist mit gelebter Spiritualität nicht vereinbar.



Erwachsen-Sein

Ausgehend von den Ideen Wilber's (Meditation) und Pfaller's (Erwachsenensprache),

die zumindest in der Thematik, was erwachsen zu sein bedeutet, weitestgehend einig sind, möchte ich hier kurz zu beschreiben versuchen, warum diese Systematisierungen zwar hilfreich sind, aber in meiner Anschauung auch einschränken, wenn sie allzu wörtlich, allzu systemgetreu gedacht oder sogar umgesetzt werden. Und es geht darum, was eigentlich Erwachsen-sein für mich und für andere bedeutet oder bedeuten könnte.

Ich finde Systeme des Denkens und Seins, wie sie Wissenschaftler und Philosophen produzieren, äußerst hilfreich und nützlich. Wenn ich im Lesen und im Studium dieser Systeme versinke, finde ich immer und nahezu jederzeit das gerade zu verarbeitende System vollkommen logisch, umfassend und stimme mit dem Autor überein, dass er hier die absolute Beschreibung der Wirklichkeit gefunden habe. Mit etwas Abstand jedoch, spätestens beim Lesen der nächsten interessanten Lektüre, erkenne ich das zuvor als vollkommen angesehene System zunehmend lückenhaft, manchmal in der Ausprägung zu eng gedacht und in der Praxis zu starr konstruiert. Das System hakt dann bei neu eingebrachten Perspektiven und zeitigt keine einfachen Antworten mehr, sondern bedarf, um treffend zu bleiben, zunehmend Einschränkungen, gebietet Ausnahmen und fordert zu Gedankensprüngen auf, die wesentliche Teile des Besehenen ausgrenzen.

Ken Wilber beschreibt in seinem Werk über Meditation zwei Linien, denen die Entwicklung des Menschen folgt. Neben der Linie des Erwachsen-Werdens gibt es noch die Linie des Erwachens, wie sie verschiedenste spirituelle und religiöse Theorien seit Menschengedenken produzieren. Beide Linien gehen nebeneinander und doch ineinander verwoben durch die Zeit, und ich kann mit Abstand zum Gelesenen mich des Eindrucks nicht erwehren, dass hier durch diese Trennung (von Erwachsen und Erwachen) wieder genau der Dualismus produziert wird, der dem Denken des Abendlandes so eigen ist. Das betrachte ich nicht als Kritik und ist kein Vorwurf, sondern zeitigt wie alle Systeme nur die logische Einsicht, dass es viel zu viel Ungewusstes, zu viel nicht-entwickeltes und noch immer eingefaltetes Wissen gibt, als das ein System des Denkens auf alle vorstellbaren Perspektiven passen könnte. Pfaller's Kritik des zeitgemäßen Erwachsen-Seins beschreibt vier Motive der Sprache, die mit den Farben Weiß und Schwarz und den Begriffen Wahrheit und Lüge beschrieben werden. Weiß sind dabei kulturell gewünschte und akzeptierte Aussagen, schwarz unerwünschte Aussagen. Wahrheit und Lüge als Gegensatzpaar werden hierbei erweitert um ein kulturelles Motiv. Er versucht damit die Entwicklung der Neuzeit in Worte zu fassen, die in Politik und Gesellschaft zunehmend solche Phrasen produziert, wie sie jeden Tag in den Veröffentlichungen zu lesen sind. Das sind Worte aus einer narzisstischen, kindhaften oder einer typischen Opferperspektive. Auch hier wird ein sehr enges System geschaffen, das viele dieser Motive zu beschreiben vermag, aber ebenfalls keinen Anspruch erheben kann, alle Perspektiven korrekt abdecken zu können.

Wie bereits geschrieben: Ich finde Systeme dieser Art sehr hilf- und lehrreich.

Das empfinde ich deshalb, weil diese Systeme mich aufmerksam machen können auf bisher unberücksichtigtes, unhinterfragtes und meist falsch verstandenes Wissensgut. Wenn ich mich also mit einem solchen System beschäftige, ist es immer auch meine Aufgabe, mich einerseits voll einzulassen auf die darin beschriebene mir fremde Ideenwelt, andererseits aber aufzupassen, dass ich in dieser nicht verlorengelange und mich zu eigenständigem Denken weiterhin in der Lage sehe. Mit anderen Worten gesagt ist es die Aufgabe, nicht Anhänger zu werden, sondern mich im Lesen als eigenständig zu behaupten.

Was also ist die Aufgabe des Erwachsen-Seins?

Der oft gehörte und immer wieder neu interpretierte Leitspruch:

1. Verstehe, was zu verstehen ist;
2. Verändere, was veränderungswürdig ist;
3. Akzeptiere, was nicht veränderbar zu sein scheint;
4. Schaue morgen erneut nach, ob die Entscheidung von gestern noch gilt,

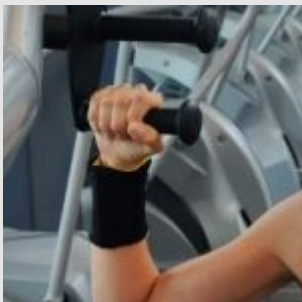
...hilft mir zumindest hier wie schon so oft weiter. Die entscheidende Neuinterpretation darin ist der vierte Satz, der aussagt, dass nichts als endgültig, alternativlos und festgelegt angesehen werden kann. Wir Lebewesen hier auf der Erde sind einem Entwicklungsprozess unterworfen, der nicht abgeschlossen ist. Auch wir Menschen entwickeln uns immer weiter, und wir sind noch lange nicht am Ende einer möglichen Entwicklung angekommen [1. Warum sollte sie gerade heute aufhören, wo sie sich doch seit Millionen von Jahren konstant entfaltet?] und wir wissen nicht, wo wir morgen, in hundert oder auch tausend Jahren stehen werden. Die Zukunft ist offen. Auch die Vergangenheit zeigte zu allen Zeiten Entwicklungen, und daher ist es Unsinn, Techniken und Praxen aus alter Zeit als abgeschlossen, voll entwickelt oder endgültig zu betrachten. Der sogenannte und weit verbreitete Fundamentalismus sowie unser aktuelles Wirtschaftssystem [2. Der Neoliberalismus, der sich selbst als alternativlos betrachtet und von maßgeblichen Vertretern aus so beschrieben wird: z.B. Angela Merkel], der ein einmal aufgeschriebenes System als „endgültig“ erklärt und daher die Entwicklung als abgeschlossen betrachtet, irrt hier meiner Ansicht nach gewaltig.

Als erwachsen betrachte ich daher einen Menschen, der sich verschiedenster Gedankenwelten aufgeschlossen zeigt und, wie schon Sokrates so schön formulierte, „weiß, dass er nichts weiß“. Nur ein solch offener Verstand ist und bleibt daher entwicklungsfähig. Seien wir ehrlich: Wir werden uns nicht zu Superkörpern entwickeln, die was auch immer für magische Kräfte entfachen können, wie uns viele Filme (SF) suggerieren wollen, sondern unsere Entwicklung wird sehr viel wahrscheinlicher in der fortschreitenden Ausformung des Geistes liegen. Dieser mag zwar manch körperlichen Zerfall und Ungemach künftig zu vermeiden wissen, aber allmächtig, allwissend, unendlich und allgegenwärtig werden wir als Lebewesen wahrscheinlich nie sein können.

Erwachsen sein ist für mich daher der Wille und die Einsicht, sich als Mensch

weiter entfalten zu müssen: innerlich, äußerlich, gesellschaftlich und gerne auch kosmisch. Es gibt für mich hier wirklich keine andere Aufgabe. Aufzugeben ist hierbei die Illusion, bereits an einem Ende angekommen zu sein, fertig zu sein und sich ausruhen zu dürfen. Das Leben geht weiter, solange es lebt, und daher ist auch lebenslang eine Entwicklung möglich und wir wissen nicht, wohin diese führen wird. Bereits morgen könnten fremde Lebewesen auf unserem Planeten erscheinen und uns ganz neue Perspektiven aufzeigen. Bereits morgen kann es Entdeckungen und Erfindungen geben, die ganze Zivilisationen zu verändern vermögen. Wir wissen nicht, was morgen sein wird. Das ist für mich und mein Denken Hoffnung und Ernüchterung, die schnell zu Demut gerinnt, zugleich, Aufgabe und Losung meines Lebens. Die Richtung ist vorwärts, ist sich zu entfalten, weiterzugehen, und nicht stehenzubleiben, oder gar zurückzublicken und lange zu fragen: Warum habe ich nur... oder: So ist das eben, oder...

Es gibt genau betrachtet, und da bin ich Fundamentalist, keinerlei Alternative zum Vorwärtsschreiten. Alles fließt, hieß es einst, und nichts ist so konstant wie die Veränderung. Es geht im Leben darum, wach zu sein und wach zu bleiben. Alles andere wäre nur den Tod vorauszuleben! Daher lebe ich nach Möglichkeit beobachtend in dieser Welt, und Ziel der Beobachtung ist nicht nur mein Körper, sondern auch mein Geist, wobei letzterer nicht nur aus Denken und Fühlen, sondern auch aus Verstehen, Phantasieren, Idealisieren und der Fähigkeit, etwas zusammenzureimen sich zusammensetzt. Da wird es sicher Rückschläge, Unfälle und Stürze geben, aber es ist doch auch interessant, sich danach erneut aufzuraffen, sich von mentalen Verletzungen zu heilen und erneut aufzustehen, um weiterzugehen, immer weiter, bis die allerletzte Erfahrung uns... ja, wohin eigentlich, ...führt.



Was ist Selbstoptimierung?

Wir leben heute in deiner Zeit, in der das Stichwort Selbstoptimierung ständig in aller Munde liegt. Gemeint sind damit Techniken, Aneignungen, die dem Menschen einen besseren Status in der Gesellschaft verschaffen, sei es durch besseres Aussehen, höhere Karrierechancen oder mehr Ausstrahlung. Nur, wenn wir mit Selbstoptimierung anfangen, müsste jeder eigentlich zunächst einmal wissen wollen, wo genau er steht. Denn dort sollte logischerweise der Anfang seiner Reise

sein. Wer sich einmal vorurteilsfrei Menschen anschaut, die einem vertraut sind, wird unschwer feststellen, dass Menschen Gewohnheiten pflegen, ganz bestimmte persönliche Vorlieben und Macken haben und dass, wenn wir ehrlich sind, wir diese Menschen gerade wegen dieser Macken so mögen. Nun, bei der Beurteilung eines Mitmenschen, sei es ein Partner, Vorgesetzter oder Freund, sehen wir diese Motive bestimmt genau. Richten sich der Blick dann aber auf sich selbst, wird diese Selbstverständlichkeit der Wahrnehmung bereits weniger stimmig. Was man in einem Gegenüber sieht und was dieser über sich selbst weiß, wird dabei selten als deckungsgleich, oft sogar als weit auseinanderliegend wahrgenommen. Das Selbstbild, man nennt es gerne auch Selbstbewusstsein, gut zu kennen, sich selbst also richtig einzuordnen, wäre aber ein sehr wichtiges Kriterium, ein Schlüsselwissen sozusagen, um sich selbst in Bezug zu seiner Umgebung einzuordnen und um damit auch die Notwendigkeit von Optimierungsmaßnahmen zu hinterfragen. Da man das jetzt oft bei anderen beobachtet, sollte also jetzt der Schluss naheliegen, dass dieses Motiv eventuell auch bei sich selbst ziemlich im Argen liegen könnte, denn wie sagte schon Sokrates (frei formuliert): Zu wissen, dass man nicht weiß, ist der Anfang von wahren Wissen.

Woher also stammen die Vorstellungen, mit denen ein Mensch, der sich selbst nicht einmal annähernd gut genug kennt und nicht viel von sich weiß, nach denen eine Optimierung stattfinden kann? Hier sollte dann schnell ein Wort, ein Begriff ins Spiel kommen, den nur ganz wenig gerne zu verwenden pflegen, die Konvention, zu übersetzen mit Übereinkunft oder auch Zusammenkunft. Im kleinen Kreis könnte man sich vorstellen, dass eine Gruppe betroffener Menschen sich trifft und übereinkommt, ein ganz bestimmtes Motiv des Lebens in Zukunft so und so zu betrachten und damit die Empfehlung auszusprechen, dass alle das genau so tun, beherzigen und befolgen. In Gesellschaften mit mehreren Millionen Menschen geht das so aber leider nicht. Hier bestimmen die Informationsmedien, was zur Sprache, was zur Ansicht kommt, was Konvention ist und welche Trends oder Moden in Zukunft das Straßenbild bestimmen werden. Der Lebensbereich, den ein einzelnes Mitglied einer Gesellschaft selbst überblicken kann, ist im Verhältnis zur Gesamtheit sehr klein. Besonders industrialisierte, komplexe und arbeitsteilige Gesellschaften hängen daher am Tropf der Informationsmedien. Woher stammen jetzt aber die Vorstellungen genau, die darüber bestimmen, welche Kleidung zu tragen, welches Auto zu fahren und welche Kleingeräte zu verwenden sind und weiterhin, ob eine Brust zu klein oder zu groß, der Bauchspeck sehr schick oder hässlich oder die Haarfarbe sportlich oder punkig ist?

In komplexen Gesellschaften richten sich die Inhalte der Konvention in aller Regel nach der Häufigkeit der Eindrücke, die einen Einzelnen erreichen. Wenn also alle Kollegen oder Kolleginnen bestimmte Kleidung oder Gerätschaften verwenden, ich

diese ständig zu sehen bekomme, ist die Idee nicht weit, so etwas in dieser Form ebenfalls besitzen zu wollen. Es ist somit oft das Gesehene Bild der anderen in meinem direkten Umfeld, die meine eigenen Vorstellungen formen und für mich so zum Vorbild werden. Eine weitere Herkunft formen die Organisationen, die eine Ware oder Dienstleistung anbieten wollen und daher zum Mittel der Werbung greifen. Werbung, wir erinnern uns, arbeitet mit sich häufig wiederholenden Bildern und Aussagen, mit denen wir eine positive und sehnsuchtsvolle Vorstellung verbinden. Solche sind zum Beispiel der Palmenstrand, der Sportwagen, die tolle Figur (woher auch immer kommt, was an einer Figur toll sein soll) oder auch solche Sachen wie das besondere Erlebnis, das besondere Können und die beeindruckende Ausstrahlung, die durch diese Qualitäten bei den Mitmenschen aufgerufen werden kann.

Die beschriebenen Verhältnisse sind nicht besonders geeignet, sinnvolle Selbstoptimierungen zu planen und an sich vorzunehmen, da diese sich ja selten auf die Bedürfnisse einer einzelnen Person, sondern auf die bereits beschriebenen anderen Ursachen zurückführen lassen. Hier spielt einerseits die Bereitschaft der Medien, Konventionsinhalte zu verbreiten, eine bedeutende Rolle, andererseits müssen Ergebnisse und Wissen, die einen Inhalt bilden sollen, ja irgendwoher kommen. Untersuchungen von Meinungsforschern, schlicht Studien genannt, entscheiden oft darüber, was die Medien als gesund, modern, ansprechend, statusbildend erkennen oder was sonst noch toll sein soll. Diese können aber meist nur von Firmen oder Behörden in Auftrag gegeben werden, die einerseits genügend Geld besitzen, um die Forschung auch zu bezahlen zu können und die andererseits die Waren, deren Verteilung und die Ausrüstungen, die benötigt werden, bereitstellen. Das dabei oft Ergebnisse herauskommen, die als von den Sponsoren gewünscht und vielleicht sogar bestellt angesehen werden müssen, ist nicht nur eine kritische Unterstellung. Anders sind zum Beispiel die stets wechselnde Beurteilung der Eignung von Diäten, die ständig sinkenden Normwerte für Blutparameter, die wechselnden Listen für gesunde Ernährung, die lebensverlängernde Wirkung von sportlichen Aktivitäten und das richtige Verhalten im Krankheitsfall usw. nicht zu erklären. Wie also erschließen sich die benötigten Parameter dem Einzelnen, der über eine Selbstoptimierung nachdenkt? Wie erfahre ich also wirklich, ob ich zu dick bin oder zu dünn, ob und welchen Sport ich treiben sollte und wann ich genug oder ausreichend schlafe, ob ich genug Vitamine und gesundes Essen zu mir nehme und wie viele Freunde ich im Netz aufweisen muss, um medial dabei zu sein? Im Grunde genommen erscheint unsere Ausgangsfrage falsch gestellt zu sein. Die Richtwerte, nach denen wir urteilen, sind heute meist nicht mehr eindeutig zuzuordnen. Ist etwas wirklich gesund oder hat die Industrie nur ein Umsatzinteresse daran. Auch sind Menschen verschieden und lassen sich nicht so einfach über einen Kamm scheren. Und oft bestimmt ja nicht nur ein Wunsch die Optimierungsüberlegung, sondern vielmehr das Gefühl eines Mangels? Und es wird

nicht selten zu beobachten sein, dass sich nach der Umsetzung zwar der Wunsch erfüllen mag, aber der Gehalt dann doch nicht die Zufriedenheit bewerkstelligt, die beabsichtigt wurde? Wie entscheidet man also sinnvollerweise die Frage, ob eine gewünschte, geforderte oder mögliche Optimierung vorgenommen werden soll. Ich denke da nicht nur an Operationen und Tattoos, welche dann ein Leben lang wirksam oder sichtbar bleiben. Zu nennen wären in diesem Sinne auch der Berufswechsel, der Partnerschaftswechsel, ein anderes Lebensgefüge, ein anderes Sozialgefüge, das Auswandern, neue Ernährungsgewohnheiten, ein anderer oder überhaupt Sport, die Hinwendung zu Spiritualität und viele andere Möglichkeiten mehr. Wie kann ich sicher sein, und wenn das schon nicht zu 100% geht, welche Methode kann mir bei der Entscheidung helfen? Gibt es überhaupt hier so etwas?

Mit diesen Fragen setzen sich die verschiedensten Wissenschaften seit Jahrhunderten schon auseinander, und jede Richtung unter ihnen gibt andere Antworten. Da gibt es Religionen, die bestimmte Auffassungen über das Leben vertreten, die Geisteswissenschaften, die übers Nachdenken und Untersuchen zu einem Ergebnis kommen, da gibt es Weltanschauungen, die das ein oder andere Detail eines Lebens ganz unterschiedlich betrachten. Eine Aufforderung, sich das alles anzueignen, würde sich zu einer unlösbaren Aufgabe verdichten. Sisyphus lässt grüßen.

Aber tatsächlich gibt es eine Methode oder besser gesagt ein methodisches Geflecht, das bei der Frage hilfreich sein kann. Aber darin gibt es keine Anleitung, was genau zu tun sei, sondern es beschreibt mehr ein Verfahren, mit dem ich meine Gedanken, Zweifel und Vorstellungen besser ordnen kann. Das Verfahren besteht darin, alle Aspekte einer Fragestellung zu beleuchten und für sich selbst belastbare Antworten zu finden. Es versucht, die Neigung der Menschen, eine Emotion und deren Verwirklichung, Vermeidung oder Erfüllung in den Vordergrund zu stellen, durch präzise gestellte Fragen abzuschwächen oder sogar ganz aufzulösen und damit zu einer mehr rationalen Antwort zu kommen, die auch über einen langen Zeitraum hinweg Bestand haben kann. Besonders für junge Menschen ist das sehr wichtig, da einerseits die Emotionen noch hoch kochen und der Zeitraum, der zu leben noch vor ihnen liegt, sehr lang sein kann. Nehmen wir einmal eine einfache Frage wie ein Tattoo. Zunächst einmal wären nachstehende Fragen ehrlich zu beantworten:

1. Woher stammt die Idee genau?

Ist also die Idee wirklich auf meinem Mist gewachsen oder folge ich nur der Tatsache, dass mein Freundeskreis, mein Partner oder meine Kollegen so etwas haben machen lassen oder sich das von mir wünschen und ich nur nachfolge, um dazu zu gehören. Ist von mir (+), Ist nicht von mir (-).

2. Wem oder was würde es nützen?

Ein Bild ist wo auch immer es auftritt von Anschauen her meist ein kurzes Vergnügen. Ist es erst bekannt, gewohnt und akzeptiert, wird es schnell uninteressant (-).

3. Könnte meine Entscheidung mühe- und folgenlos rückgängig gemacht werden?
Im Falle eines Tattoos ist das so schnell und problemlos nicht möglich(-).
4. Wird es mir ein Leben lang gefallen können?
Da sich Menschen ändern, anpassen und entwickeln, muss ich eher zu der Überzeugung kommen, das es mir nicht ein Leben lang gefallen kann (-).
5. Gibt es mir wichtige Menschen, die meine Entscheidung ablehnen werden?
Es gibt immer unterschiedliche Ansichten, egal welches Thema auch betrachtet werden wird (-).
6. Beeinträchtigt es meine Gesundheit?
Jeder Eingriff ins Innere des Menschen ist als eine Störung anzusehen (-).
7. Was genau soll die Entscheidung erbringen?
Diese Frage ist schwer zu beantworten. Ist es eine Gruppenzugehörigkeit, ein Weltbild, ein Gefühl von politischer oder spiritueller Zugehörigkeit oder eine Absichtserklärung. Was genau soll es ausdrücken und wie lange wird dieser Ausdruck gelten. Für immer? Eine seltsame und meist unbegründete Vorstellung (-).
8. Wer außer mir kann das in meinem Sinne verstehen?
Menschen sind unterschiedlich, und genau so wird auch die Einschätzung sein, die das Bild hervorruft (-).
9. Könnte sich mein Lebensgefüge ändern?
Ja, auf jeden Fall. Wer heute Polizist oder Flugbegleiter werden möchte, in beratenden oder repräsentativen Berufen tätig sein möchte, kann sich Tattoos nur dort leisten, wo sie nicht offen gesehen werden (-).
10. Hat das Aufkommen der Frage etwas mit Widerstand zu tun?
Mache ich das vielleicht nur, um meine Eltern zu ärgern, weil sie sich mir gegenüber nicht so verhalten, wie ich mir das wünsche oder so ähnlich? Viele dieser Bilder entstehen aus der aus der Pubertät gewohnten Abwehrhaltung der Familie gegenüber (-).
11. Wäre es für mich oder die Allgemeinheit nützlich?
Ich kann ein Bild auf der Haut nicht als nützlich empfinden, einmal gesehen, und gut ist es (-).
12. Wäre es für mich oder die Allgemeinheit heilsam?
Was heilt ein Tattoo anders als ein Gefühl eines Mangels (-), nämlich das ich mein Körper der Verschönerung bedarf und ich nicht so bin ich es mir wünsche?

Wenn ich diese 12 Fragen beantworte, werde ich wie am Beispiel zu sehen ist zu einer negativen Entscheidung kommen und mir kein Tattoo stechen lassen. Ein Minuszeichen wurde verteilt für eine klare Ablehnung oder einer ungewisse Antwort, ein plus nur für eine eindeutige zustimmende Aussage. Andere Menschen könnten die Fragen natürlich anders beantworten. Stellen Sie sich diesen Fragen mal zu einem

der Themen wie einer Brust(Penis)-Vergrößerung oder -Verkleinerung, einer umfangreichen Fettabsaugung, zu einer Gesichtskorrektur, zu Botox-Injektionen, der Frage, ob Sie in die Politik einsteigen sollten, sich künftig nur noch Vegan ernähren oder nach Australien auswandern wollen, bevor Sie sich ihrer eigentlichen Fragestellung zuwenden, und schauen Sie dazu dann auch mal ins Internet, was andere dazu zu sagen haben und wie es ihnen nach ihrer Entscheidung ergangen ist. Wie immer im Leben ist Lernen der Anfang, Tun die Folge und dazu Stehen-Können die Herausforderung. Etwas Übung und ein paar Informationen zu einer Aufgabenstellung können also nicht schaden. Entsprechende Fragen lassen sich zu jeder Form der Selbstoptimierung in gleicher Weise stellen. Sie müssten hier und da allerdings etwas angepasst werden. Es geht in aller Kürze formuliert immer zuerst um die Aufgabe, Klarheit zu gewinnen über die Motivationen, die den Entscheidungen, sich verändern zu wollen oder zu müssen, zugrunde liegen.

Sich darauf verlassen, dass die Konvention oder die Mode schon weiß, was für mich jetzt gut und richtig ist, erscheint mir in der heutigen Zeit eine nicht allzu vorteilhafte Lösung zu sein. Das sehr viele Menschen dieses so zu sehen scheinen und auch so zu handeln pflegen, sollte kein Argument sein, es selbst und für sich ebenso zu verhalten. Es sind sowieso eher die außergewöhnlichen Gestaltungen, mit denen Menschen als Besonderheit auffallen und die dann erst nach und nach zur Mode werden. In der Masse eingetaucht und somit medial fast unsichtbar zu sein mag für ein ruhiges und entspanntes Leben durchaus erwägenswert sein, allerdings werden dann wahrscheinlich keine Selbstoptimierungsnotwendigkeiten bestehen. Zu erwägen wäre diese nur in den seltenen Fällen, wo ein Erscheinungsbild sich sehr negativ aus der Masse heraushebt, ein entspanntes Leben stört (Entstellung, Krankheit, Bildungsdefizit) oder der Wunsch besteht, sich dezidiert als „herausgehoben“ zu etablieren. Zum letzteren Motiv gehören so Wünsche wie ein Star zu werden, groß in der Wirtschaft, Politik, Kunst oder Wissenschaft zu wirken oder bei einer Partnersuche einen bestimmten Personenkreis beeindrucken zu können.

Alles in allem bin ich der Überzeugung, dass eine Motivation, der ich mich ausgesetzt fühle, dezidiert zu hinterfragen ist, um mir Klarheit zu verschaffen. Das Manipulation und emotionsgeladene Beeinflussung heute an der Tagesordnung sind, erscheint mir zumindest unbestritten. Die vereinnahmenden Bilder, die unzähligen Slogans, die Wortumdeutungen und die ständigen Belästigungen (Telefon, Mail, versteckte Werbung in Nachrichten, Filmen und Radiosendungen) erscheinen mir allgegenwärtig. Für sich selbst und unbeeinflusst von alledem eine Meinung zu bilden ist eine schwere Aufgabe. Die Technik des Hinterfragens auf hohem Niveau ist dazu eine gute, hilfreiche und brauchbare Methode. Zugegeben, sie kostet Zeit, aber eine falsche Entscheidung wird nicht nur mehr Zeit, sondern auch mehr Nerven kosten. Und mancher emotionale Schnellschuss kann ein ganzes Leben verändern,

manchmal zum Positiven, häufiger aber zum Negativen hin. Wir stehen heute nicht nur in einem Leben, sondern erscheinen vielmehr lebend in einem kulturell beherrschten Umfeld. Die Kultur verzeiht nicht, das Leben schon. Die Möglichkeit der Selbstoptimierung gehört zu den kulturellen Errungenschaften. Mit dem Leben an sich hat das wenig zu tun.



Vedanta vs. Buddhismus?

Ist Vedanta wirklich das Ende des Denkens? Nicht wenige auf dieser Welt sind ja der Ansicht, dass der Materialismus mit seiner Gewohnheit, alles zu differenzieren und zu zerteilen die Grundlage allen Übels sei. Diesen gibt und gab es nicht nur in Europa, sondern auch und schon sehr früh auch im asiatischen Raum.

Und so wird proklamiert, dass die Aufhebung der Vielheit und die Rückkehr zum Einen die Lösung aller Probleme darstellt. Erst verschleppten Mönche ihr neues Wissen in die Wälder, dann versuchten Buddha und Shankara diese Denkweise wieder den Menschen nahe zu bringen.[1. *Der Materialismus aber, der vor Buddhas Erscheinen vorherrschte, war eine ganz rohe Art von Materialismus, der lehrte. „Iss, trink und sei fröhlich; es gibt weder Gott, noch Seele, noch Himmel, und Religion ist eine Erfindung verruchter Priester. Versuche glücklich zu leben, so lange du lebst; iss, auch wenn du das Geld dafür borgen musst und mach' dir keine Sorgen wegen des Zurückzahlens.“ Das war die Moral jenes alten Materialismus, und diese Art der Philosophie fand eine solche Verbreitung, dass man sie auch heute noch die „populäre Philosophie“ nennt. (Vivekananda)]*

Sie kann leicht in einen Satz zusammengefasst werden: Alles ist Eines. Und dies mit der Konsequenz, dass es ein Zweites neben dem Einen nicht geben kann.[2. *Die Vedanta-Philosophie betrachtet das empirische Wissen als Nichtwissen. Dem wahren Wissen enthüllt sich die Vielheit der Dinge und Individuen als Schein, als Illusion (Schleier der Maja).In*

Wahrheit existiert nur das Eine, das göttliche Allwesen, das Brahman. Die Welt ist nichtig, wesenlos (Akosmismus), keinesfalls eine Emanation des Göttlichen. Das Brahman ist ewiges, unwandelbares, reines Sein, übersinnlich, immateriell. Die Körperwelt ist ebenso Schein wie die Welt der einzelnen Ichs, die nur in der Erscheinung verschieden, an sich aber eins, das göttliche Selbst (Atman) sind. Es wird also ein monistischer Pantheismus gelehrt. Höchstes Ziel ist die, alle Seelenwanderung, alle Wiedergeburt (mit den Folgen des früheren Lebens, dem Karma) aufhebende Eins-Werdung mit dem Einen. (Vivekananda)]

Was aber bedeutet das: Es gibt nur Eines!?! Was dir gehört, gehört auch mir. Ich könnte es dir wegnehmen und dabei ein Vedantin sein oder ich könnte zu der Ansicht gelangen, dass das ja nichts nutzt, da dein Schmerz über den Verlust ja auch mein Schmerz sein wird und dabei Vedantin sein. Auch hast du einen Schmerz darüber, dass ich nicht habe, und daher wirst du mit mir teilen wollen. Ich könnte allerdings auch mein Nicht-Haben als Illusion verklären und mich freuen, dass du hast und mir vorstellen, auch zu haben, da du und ich ja Eines sind, und dabei Vedantin sein. Die Schlussfolgerung aus dem Beispiel, so profan wie es auch sein mag, könnte wie folgt aussehen:

Vedanta funktioniert scheinbar nur dann, wenn alle Menschen dem Vedanta-Gedanken angehören. Ein Vedantin in einer Welt voller Materialisten wird wahrscheinlich ein Leidender oder Nur-Gebender sein. Der einzige Ausweg daraus ist das Bilden einer Gruppe Gleichgesinnter, die sich nach außen abschließt und die sich selbst versorgt (Kloster). Selbst in naturwissenschaftlichen Worten erläutert Wissenschaftler wie der Physiker Schrödinger diese Problematik gerne und kommen auch nur zum Schluss, es gäbe nur ein „entweder / oder“.[3. Der Grund dafür, dass unser fühlendes, wahrnehmendes und denkendes Ich in unserm naturwissenschaftlichen Weltbild nirgends auftritt, kann leicht in fünf Worten ausgedrückt werden: Es ist selbst dieses Weltbild. Es ist mit dem Ganzen identisch und kann deshalb nicht als ein Teil darin enthalten sein. Hierbei stoßen wir freilich auf das arithmetische Paradoxon: Es gibt scheinbar eine sehr große Menge solcher bewussten Iche, aber nur eine einzige Welt. Das beruht auf der Art der Entstehung des Weltbegriffs. Die einzelnen privaten Bewusstseinsbereiche überdecken einander teilweise. Der ihnen allen gemeinsame Inhalt, in dem sie sich sämtlich decken, ist die „reale

Außenwelt“. Bei alledem bleibt aber ein unbehagliches Gefühl, das Fragen auslöst wie: Ist meine Welt wirklich die gleiche wie die deine? Gibt es eine reale Welt, verschieden von den Bildern, die auf dem Weg über die Wahrnehmung in einen jeden von uns hineinprojiziert werden? Und wenn es so ist, gleichen diese Bilder der realen Welt, oder ist diese, die Welt „an sich“, vielleicht ganz anders als die Welt, die wir wahrnehmen? Solche Fragen sind sehr geistreich, aber nach meiner Meinung sehr dazu angetan, in die Irre zu führen. Es gibt keine angemessene Antwort auf sie. Sie sind durchweg Antinomien oder führen auf solche, und diese entspringen aus einer Quelle, die ich das arithmetische Paradoxon nenne: den vielen Bewusstseins-Ichen, aus deren sinnlichen Erfahrungen die eine Welt zusammengebraut ist. Die Lösung des Zahlenparadoxons würde alle solche Fragen beiseiteschaffen und sie nach meiner Überzeugung als Scheinprobleme entlarven. Aus diesem Zahlenparadoxon gibt es zwei Auswege, die beide vom Standpunkt unsres heutigen naturwissenschaftlichen Denkens (das sich auf altes griechisches Denken gründet, also rein westlich ist) reichlich unsinnig aussehen. Der eine ist die Vervielfachung der Welt in Leibniz' schrecklicher Monadenlehre, in der jede Monade eine Welt für sich ist, es ist keine Verbindung zwischen ihnen. Die Monade „hat keine Fenster“, sie ist „incomunicado“. Dass sie dennoch alle miteinander in Einklang sind, nennt man die „prästabilierte Harmonie“. Es gibt wohl nur wenige, denen diese Lösung zusagt oder die darin auch nur eine Milderung des Problems der numerischen Antinomie erblicken. Offenbar gibt es nur einen anderen Ausweg: die Vereinigung aller Bewusstseine in eines. Die Vielheit ist bloßer Schein; in Wahrheit gibt es nur ein Bewusstsein. Das ist die Lehre der Upanishaden, und nicht nur der Upanishaden allein. Das mystische Erlebnis der Vereinigung mit Gott führt stets zu dieser Auffassung, wo nicht starke Vorurteile entgegenstehen; und das bedeutet: leichter im Osten als im Westen.]

Können Sie Erläuterungen wie die von Schrödinger verstehen? Viele einzelne Bewusstseine stehen gegen ein einziges Bewusstsein? Ist diese Gegenüberstellung nicht das Gleiche in Grün wie am Ausgangspunkt schon, nur in wissenschaftlichen Zinnober gekleidet, aber doch nicht wirklich beantwortet, nur

so undeutlich und überflügelnd formuliert, das man erschrocken und erstaunt erst einmal zustimmt aus Angst, sich durch Unwissenheit und Unverständnis zu blamieren?

Die hier geschilderten Weltbilder (Materialismus, Vedanta) erscheinen zunächst wie unvereinbare Gegensätze. Und doch möchte ich behaupten, dass sie so fremd sich nicht sein können, da sie sich doch in ihrer Lebensweise so ähnlich sind: Beide horten nicht, der eine aus Genussgründen (jetzt genießen, weil morgen könnte es zu spät sein), der andere aus Mitgefühl; da es immer Bedürftige gibt, beide leben das Jetzt und Hier aus selbigen Gründen und beide hängen nicht, zumindest aus der theoretischen Anschauung heraus, am Leben. Warum also ist unvereinbar, was doch in seinem Ergebnis so gleich daherkommt? Stimmt es wirklich, dass jede Handlung sich nur aus ihrem Motiv heraus wertet? Ist Handeln an sich nicht schon egoistisch? Und ist Nicht-Handeln angesichts der Welt nicht auch egoistisch?

Bedingen sich so der beschriebene grobe Materialismus und Vedanta, die zu ihrer Hoch-Zeit ja immer erbitterte Gegner waren, gegenseitig? Bilden sie vielleicht Pole, in deren Vereinigung sich die Wahrheit des Seins offenbaren kann, so der Sehende zu sehen bereit ist? Könnte so sich eine geschlossene Sichtweise bilden, die Materialismus mit Vedanta vereint? Oder sind all die Fragen, die Ausgangspunkte und die Zielvorstellung nicht schon vollkommen falsch gewählt? Vergleichen wir hier vielleicht Äpfel mit so etwas wie einer Rasierklinge?

Tatsächlich muss doch die Frage heißen und sich mit der noch immer offenen Antwort beschäftigen, wer oder was und wieso wir sind und was wir sind oder zu sein scheinen. Und wir haben bis zum heutigen Tag darüber nur Theorien und Ableitungen zu bieten, die auf irgendeinen Grundstock sich aufbauen, der meist in einer dogmatischen Grundanschauung mündet. Da gibt es dann eine Moral und eine Ethik, da gibt es eine Dogmatik und eine Dialektik, manch krude Theorien und Glaubensvorstellungen, Sichtweisen und Perspektiven und welche anderen Ideen noch genannt werden könnten. Tatsache ist, dass keines dieser durchformten und geadelten Theorien auf lange Sicht hinweg einer Hinterfragung standhalten wird. Und genau das nämlich ist wirklich ein Fakt. Wir wissen es einfach nicht und daher sollten wir auch nicht darauf bestehen, irgendwie Recht haben zu wollen.

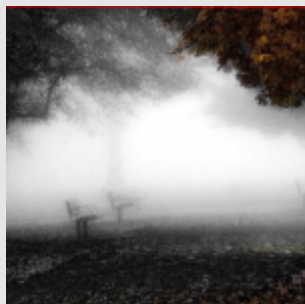
Im Gegensatz zum Vedanta und dem asiatischen Materialismus geht der Buddhismus einen anderen und weniger ausgetretenen Weg. In all seinen Formen und Ausschmückungen steht er doch immer auf der Basis des „wir wissen es nicht“, und er gibt daher keine besonderen, keine festen Leit- und Glaubenssätze heraus. Der von Buddha, Nagarjuna und vielen anderen beschriebene Grundstock ruht stets darauf, dass der Mensch wie alle anderen Wesen immer nur seinen eigenen Weg gehen kann, einen Weg, der stets und wieder hinterfragt werden muss. Glaube nicht, wisse nicht, sondern gehen deinen Weg, den eigenen Erfahrungen folgend immer weiter und

entscheide stets neu, an jedem Tag, in jeder Stunde, das ist die Grundlage des Buddhismus. Sie nannten das daher den mittleren Weg, dessen konträre Eigenschaften nicht „richtig oder falsch“, sondern „heilsam oder unheilsam“ sind. Vermeide das Unheilsame, suche das Heilsame und folge dem sich daraus abzeichnenden Weg. Dazu gehört, des Öfteren mal stehen zu bleiben und zu schauen, sich so selbst und die Welt drum herum wahrzunehmen und dann neu zu entscheiden. Buddhismus ist daher von der Grundidee her keine Religion, keine Wissenschaft und keine Philosophie, da diese immer entweder feste Dogmen oder feste Grundannahmen voraussetzen.

Buddhismus in seiner Grundidee ist einfach nur das Zeigen eines Weges aus dem Leiden heraus, das immer aus der Unsicherheit des Lebens entsteht, wenn dieses sich nicht weiter entfalten kann. Die Lehre der Entfaltung, des Wachstums im Geiste, der Evolution des Lebens, welche sich ungehindert in den leeren Raum ergießen, sich öffnen, sich weiten und zu dem Licht entwickeln, aus dem Sehen und Wissen und in der Folge große Sicherheit wachsen können, das ist die Grundidee des Buddhismus, und dabei es ist gleich, welche Prägung [4.

Theravada, Mahayana, Hinayama, Tibetisch] dieser sich auch gibt. Beten kann heilsam sein, ein Opfer gestalten kann heilsam sein, glauben kann heilsam sein, singen, tanzen können heilsam sein und selbst dem Zweifel kann noch eine heilsame Wirkung innewohnen. Die Frage ist doch, ist es jetzt und hier und für mich heilsam, ist das, was ich jetzt will und jetzt tun werde, für andere heilsam, und nicht, „ist es für alle Zeit richtig oder falsch“. Auch das Heilsame verändert sich, wächst und entwickelt sich, ist einer Evolution unterworfen, kann morgen schon ganz anders sich gestalten wie heute noch. Was einzig unveränderlich sich zeigt ist der leere Raum, in den jedes Leben und Gestalten sich ergießt. Die Religionen nannten es Schöpfung und schrieben das einem außenstehenden, übermenschlichen Wesen zu. Im Buddhismus würde es anders heißen: schöpfen (unendlich und unbegrenzt). Wir Menschen sollten das begreifen lernen und die Chance sehen, mit der Entfaltung der Welt auch sich selbst zu befreien. Freiheit im Geiste ist, ohne Grenzen und ohne Halt zu sein, und diese Bedingung erfüllt einzig der leere, unendliche Raum, in dem es weder ich noch du noch Welt zu geben braucht.

Sind wir, fragt der Buddhismus, also in der Lage, freien Geistes im Körper eines Menschen zu sein und dabei das Leben sich immer weiter schöpfen zu lassen und dabei dieser Entfaltung nicht immerzu im Wege zu stehen? Sind wir in der Lage, das bereits Geschöpfte zu lassen wie es ist und das noch Ungeschöpfte bedingungslos sich entfalten zu lassen? Können wir die Kontrolle aufgeben, die Angst überwinden, den Stolz zurückfahren und uns weiten, um uns über alle Grenzen hinaus ins unendlich Ungewisse vorzuwagen?



Einsamkeit, Allein-sein und Kommunikation

Über Einsam-Sein und Allein-Sein-Wollen zu schreiben wird oft so verstanden wie eine Sitzung beim Psychotherapeuten, weil in einer Informations- und Eventgesellschaft der Wunsch, hier und da einmal allein zu sein, einsam zu sein schon als Krankheit (Depression) oder zumindest als Störung (Sonderling) verstanden wird. Das mag auch aus der Sichtweise eines gesellschaftlich-aktiven Menschen auch so erscheinen, aber aus der Sicht eines Menschen, der es gewohnt ist, oftmals allein zu sein, erscheint das wie eine Beleidigung und motiviert mehr dazu, sich weit mehr als gewollt zurückzuziehen.

Die Sichtweise, etwas als normal anzusehen, was die große Mehrheit der Menschen zeigt, kann ein Abweichler auch als Diktatur der Mehrheit betrachten. Zwar gilt es als allgemein gültig und auch als wissenschaftlich belegbar, dass Menschen als Individualwesen anzusehen sind, also sehr unterschiedlich sein können, aber wenn die Norm über ein bestimmtes Maß hinaus verlassen wird, wird das auch schnell mal als Krankheit diagnostiziert. Und weil dann der „Kranke“ wie ein Kranker behandelt wird, fühlt der sich auch krank und setzt Verfahren in Gang, die ihn aus der Krankheit zurück ins gesunde, sprich normale, führen sollen. Dass der Patient aber gesund ist, niemals krank war, nur eben etwas anders als die große Mehrheit denkt und fühlt, sich dabei mehr als verbiegen muss und das der nach jahrelangem Training erreichte Zustand, der als normal angesehen wird, aber in Wirklichkeit für den Patienten selbst Krankheit bedeutet, wird leider oft übersehen.

Viele der größten Denker und Erfinder der Weltgeschichte waren einsame Menschen, also Menschen, die gerne und oft mit sich selbst allein sein wollten, Kant, Tolstoi, Nietzsche, Mozart und Schubert seien als Beispiel genannt. Dass das Einsam-sein, Allein-sein eine schöpferische Komponente hat, das auch Menschen, die in einer Arbeit oder einem Studium aufgehen, dazu allein-sein müssen und möglichst wenig Ablenkung gebrauchen können, ist jedem verständlich. Warum also wird diese Form des Lebens so verklärt? Bei Philosophen, Komponisten und Schriftstellern, die Erfolge vorzuweisen haben, mag man diese Neigung ja noch akzeptiert werden, aber nicht alle geistig aktiven Menschen können oder wollen mit Erfolgen im Rampenlicht stehen. Das zum Denken, zum Nachsinnen oder geistig forschen

Ablenkungsfreiheit erforderlich ist, ist doch verständlich. Wo liegt also das Problem damit?

Ich sehe das Problem schlicht und einfach darin, dass Kommunikationsbereitschaft und Allein-sein-wollen eben nicht kompatibel sind und sich zu widersprechen scheinen. Das ist so, weil beiden extremen Seiten gewöhnlich das Mitgefühl für den anderen fehlt. Der Allein-sein-Wollende muss diese Absicht den anderen Menschen mitteilen und erklären. Und der gesellschaftlich aktive Mensch sollte sich dem Einsamen, so er ihn als solcher erkannt hat, ebenfalls erklären. Beide müssen also, der eine redend, der andere schweigend, miteinander kommunizieren lernen, und dazu gehört als Beginn die Einsicht in das Anders-Sein-Wollens des Gegenübers. Als zweiten Gedanken wäre zu erwähnen, dass das Anders-Sein-Wollen des einen vom anderen auch als Angriff verstanden werden kann. Auch hierüber sollten beide sprechen und sich erklären lernen. Nahezu alle großen Konflikte beginnen mit einer Kommunikationsstörung, beginnen damit, dass es an Mitgefühl für das Gegenüber, für das Andere fehlt. Es ist ja nicht geläufig!

Daher müssen Menschen, denen ihr Anders-Sein auffällt, sich mit der eigenen Kondition und der des Anderen beschäftigen. Die große Masse der Menschen wird sich aber oftmals nicht mit der Kondition einer Minderheit beschäftigen. Zumindest ist das in der Geschichte unserer Kulturen nicht zu ersehen. Gewöhnlich wird seit Menschengedenken wie schon gesagt Anders-Sein als normalerweise krank oder verdächtig angesehen und auch entsprechend behandelt. Es liegt daher immer an den Minderheiten, sich zu erklären und Einsicht einzufordern. Das ist nicht gerecht, wird aber weitestgehend als üblich, als normal angesehen. Also sollte man sich ganz und gar nicht scheuen, anders zu sein, aber darin die Notwendigkeit erkennen, sich zu erklären und die Andersdenkenden zu der Akzeptanz zu führen, die man für Anders-Sein-Können braucht.



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 dem 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 schmerzerfüllte 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 erholsam. Gedankliche Stille ist immer erholsam. 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 unbekannt, 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.