



Das Problem mit der „Rückkehr zum Urgrund“

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

Gedanken zum Verzweifeln – 001

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Es sind Interpretationen, die den Fluss zum Stehen bringen...

Im spirituellen

Umfeld sind Sätze, die mit „Ich“ anfangen, oft verpönt. Und meist wird dieses „Ich“ dann nicht als Subjekt, sondern als Objekt betrachtet, wie zum Beispiel im Zen in der Frage: „Was bin ich?“ Was aber bedeutet das? Für mich ist das eine der schwierigsten Fragen, die ich kenne.

In unserer Sprache

ist die Trennung von Subjekt (Ich sehe/denke/bin...) und Objekt (das Gesehene/Gedachte/Seiende...) selbstverständlich. Daher beginnen viele Sätze mit „**Ich...**“ und deuten von da auf ein Objekt. Subjekt und Objekt bewohnen so verwendet nicht die gleiche Welt. Für das Subjekt ist alles, was nicht-Subjekt ist, Welt. Es gibt daher immer ein „Ich“ und eine „Welt“. Bin ich aber nicht auch in der Welt, bin ich nicht sogar ein Teil der Welt, gehört also „Ich“ nicht zur Welt und die Welt nicht ebenso zum „Ich“? Immanenz nennt die Wissenschaft dieses Phänomen, das wir aber aus meist praktischen Gründen in unserer Sprache stets missachten. Man nennt das Dualismus. Und Dualismus ist eine Setzung, die uns das logische Denken, dem wir folgen (wollen), auferlegt. Geht das nur so? Diese Frage beschäftigt mich seit langem.

Nach unserer Logik

ist **Sein** ein absoluter Begriff. Und Aristoteles hat festgelegt, das „zu sein“ nicht gleichzeitig „nicht zu sein“ bedeuten kann. Nehmen wir den Menschen als Ding, so ist er jetzt im Augenblick ganz sicher im Sein. In 200 Jahren allerdings wird er das wohl nicht mehr sein können. Der Zustand des „nicht-Seins“ wird also mit großer Sicherheit entstehen. Wie geht das aber dann, vom „Sein“ ins „Nicht-Sein“ hinüberzuwechseln, wenn das nach unserer Logik gar nicht langsam und kontinuierlich geschehen kann, denn für einen Übergang müsste „Sein“ dann das „nicht-Sein“ ja bereits enthalten, um hinüber wechseln zu können. Nach Aristoteles und auch nach heutiger Auffassung geht das nicht, ist das unlogisch. Nun sind solche Fragen philosophischer Natur und für

Otto-Normal keine ernsthaft zu betreibenden Problemfälle. Wir sterben einfach, basta. So ist das eben! Das „Warum sterben wir?“ und auch die Frage nach dem „Danach“ sind nicht so wichtig. Trotzdem, diese Frage liegt oft und ganz besonders in der Aktualität wie ein Stein im Rucksack der Seele, bringt die Unsicherheit und Ungewissheit doch die alltägliche Angst hervor, die allgemein üblich in unserem Kulturkreis mit dem Tod verbunden wird. „Sein“ kann nicht als absolut gesetzt werden. Trotzdem verwenden wir es genau so, warum? Was fehlt? Müsste zwischen „Sein“ und „nicht-Sein“ nicht ein Übergang gesetzt werden, der so etwas wie Dauer besitzt? Lässt das unsere Sprache überhaupt zu?

Eine Lösung des

Problems mit dem „Sein“ ist die Setzung einer „**Seele**“.

Diese ist unsterblich, ewig, wird uns ins Paradies nach guten Taten oder in die Hölle nach schlechten Taten eintreten lassen oder irgendwie wiedergeboren werden, um sich erneut zu bewähren. Wenn ich einem Menschen die Seele abspreche oder behaupte, diese sei verloren, werde ich große Reaktionen heraufbeschwören. Die Seele, auch gerne Monade oder Atman genannt, obwohl weder jemals erkannt, gesehen noch gewogen ist ein heiliges Gut. Sie erlöst vor der Angst. Aber sie verhindert auch das Leben. 2000 Jahre christliche Geschichte [1. Empfehlung: Schatten über Europa, Rolf Bergmeier, ISBN 978-3-86569-075-3] zeigen mehr als deutlich auf, wie groß die Angst vor dem Seelenverlust sein kann und welche fatalen Wirkungen diese neue Angst zeugt. Diese sind in weiten Teilen der Welt auch heute noch oft größer als die Angst vor dem Tod. Haben wir mit der der Setzung der Seele also nur eine Angst gegen eine andere eingetauscht? War die Setzung der Seele nur ein cleveres Machtinstrument, das Wenigen die Macht über viele gab? Diese Frage möge jeder selbst für sich beantworten.

Was mich weiterhin

beschäftigt, sind Worte wie Selbst, Geist, Schöpfung usw. Nun hören wir sehr oft in spirituellen Kreisen, das der/die Eine oder Andere

auf der Suche nach dem wahren **Selbst** sich befindet. Das zur Zeit als aktiv empfundene Selbst wird folglich als unwahr aufgefasst, das wahre Selbst aber ist im unwahren Selbst verborgen und wird durch die Ausübung von Techniken aufgedeckt. Das „wahre Selbst“ also steckt direkt im oder hinter dem „unwahren Selbst“. Was geschieht dann mit dem unwahren Selbst, wenn das wahre Selbst erscheint? Stirbt es? Wie dem auch sei. Wahr und Unwahr sind also bis zur Läuterung gemeinsam in einem Ding zu Hause. Nach Aristoteles ist das aber trotzdem nicht möglich. Sein und nicht-Sein, wahr und unwahr? Wo ist da der Unterschied? Wer hat sein wahres Selbst schon jemals gesehen? Wer hat sein Selbst, ob unwahr oder wahr, schon jemals gesehen? Was machen diese Setzungen aus? Sie sind reine Spekulation. Warum verwenden wir sie dann aber dauernd?

Eine weitere

wunderbare Bedeutung hat das Wort **Geist**. Es bezeichnet das mentale Konstrukt, das wir wie oben schon gesehen „Ich“ nennen und in eins gesetzt ist mit dem ebenfalls schon erwähnten Selbst. Eine besondere Rolle spielt das neben Geist verwendete Wort **GEIST**, das den Individuellen Geist weit überflügelt und ihn in eine kosmische Umgebung setzt und damit das ausdrückt, was die Summe aller geistigen Aktivitäten von Leben darstellt, auch gerne als Speicherbewusstsein [2. Alaya vijana] und Schatz des Lebens bezeichnet. In vielen spirituellen Traditionen ist daher als Übungsweg angelegt, von Geist zu GEIST zu gelangen, teilweise als Transzendenz [3. Gott, etwas außerhalb der Welt stehendes, der Grund, das der sinnlichen Wahrnehmung verschlossene.] oder auch in dessen Gegenteil, als Immanenz [4. Das in allen Dingen enthaltene.] bezeichnet. Mentale Zustände, in denen diese Barrieren überwunden sind heißen dann Meditation oder Versenkung, Trance oder Hypnose. Allerdings beschreiben trotzdem viele Lehren von Bewusstseinstechiken diese Zustände als unvollkommen, ja sogar gefährlich und es wird davor gewarnt, sie dauerhaft zu erreichen und sozusagen in ihnen steckenzubleiben. Sie zeigen wie im Buddhismus beschrieben nur an, welchen Fortschritt die Übenden gemacht haben und diese werden immer wieder aufgefordert, auch diese Ergebnisse zu überwinden. Darüber hinaus fortschreitende Zustände heißen dann lichte Weite oder kosmisches Bewusstsein. Ich selbst kann dazu nichts sagen, denn diese beiden sind mir weder zugänglich noch bekannt.

In unseren Sprachen

sprechen wir gerne, wenn wir die Welt und ihr Dasein positiv überhöhen, von **Schöpfung**, was nichts anderes bezeichnet als entweder von Gott gemacht oder aus sich selbst entstanden, je nachdem welche Religion oder Weltanschauung der These zugrunde liegt. Im Gegensatz zur Schöpfung ist die Welt meist schlecht und unvollkommen, entweder durch den Menschen selbst gemacht [5. Sündenfall im Christentum] oder durch den Einfluss von Stimmungen wie Habgier, Hass und Neid [6. Buddhismus], die scheinbar aus dem Nichts plötzlich auftauchen und die Welt vergiften. Die Schöpfung selbst ist meist vollkommen und wird nur durch falsches Denken, falsches Benehmen, durch falsche Geschichten oder Erzählungen verdunkelt und muss daher nur befreit werden, um wieder ein Paradies zu sein. Besonders große Organisationen berufen sich gerne auch die Schöpfung und geben vor, Verwalter und Befreier derselben zu sein. In der Historie erleben wir diese meist so in Szene gesetzt, das sie durch den Glauben an diesen Anspruch große Macht gewonnen hatten und haben und diese stets zu missbrauchen verstanden. Ich selbst halte es daher mit Krishnamurti, der eine Organisation als Träger von Weisheit als nicht vereinbar/machbar verstand.

Und dann müssen wir

noch über unser Verständnis von **Zeit** reden. Zeit, das sind sich sogar die Wissenschaft und die Esoterik einig, gibt es nicht. Zeit ist ein Konstrukt des Menschen, eine Erfindung des Menschen. Nicht umsonst hat die Wissenschaft die Zeit erst an der Bewegung und dann an dem Raum festgezurr. Die Natur kennt nur einen Wechsel der Jahreszeiten, die durch den Abstand zur Sonne und durch dies daraus resultierenden Klimaveränderungen und Lebensbedingungen gekennzeichnet sind. Weiterhin entsteht unterschiedlich in der uns zugänglichen Welt ein Wechsel der Hell-Dunkel-Zeiten. Die Zeit, die wir meinen zu kennen und die 24 Stunden und 3600 Minuten pro Tag in einem 365 Tage usw. dauernden Jahr enthält ist ein künstliches, nicht am Leben orientierten Produkt der Technik. Wir erinnern uns an die Vergangenheit. Diese erstellt Regeln und Handlungsweisen, die sich bewährt haben und die uns eine Fortsetzung eines Lebens ermöglichen. Diese Vergangenheit wird ständig gefüllt mit einem kontinuierlichen Strom von Erlebnissen aus der Gegenwart. Aus diesen erinnerten Erlebnissen konstruiert und erschließt sich der Mensch eine Idee der Zukunft, in dere er sich Fortschritt erhofft und die

eine möglichst angenehme Fortsetzung des Lebens ermöglicht. Ein eigentlich genialer Schachzug, der das eben sichert, aber auch mit Risiken behaftet. Denn die mögliche Zukunft, so sie denn nicht die erhoffte Qualität besitzt, erzeugt auch Angst und Negativität, erzeugt über den Wunsch nach Sicherheit auch Gier, Hass und Neid. Und hier entstehen auch die Leiden, die das menschliche Leben so reichhaltig ausfüllen und die eigentlich unsinnig und unerwünscht sind. Was für diese Lage wichtig wäre und was mir im europäischen Denken oft fehlt sind daher Begriffe, die eine Dauer in der Gegenwart auszudrücken imstande sind und die eine Neigung beschreiben können, eine Neigung, die positive und negative Motive in Bewegung zu bringen imstande ist. Nun ist in meiner Anschauung Negativität nicht grundsätzlich schlecht, aber sie sollte mit der Freude, die ich jetzt mal Positivität nennen möchte, zumindest in einer ausgeglichen Balance stehen. Meiner Ansicht nach sind Freude und Leid die Würze des Lebens. Beide in Balance zu halten ist Lebenskunst, sie durch Erfahrung ineinander zu verweben aber ist Weisheit. Angst und Leid zu überwinden geschieht durch das Bewusstsein ihrer Beschaffenheiten, die Kenntnis über die Ursachen und die unendliche Neuausrichtung der Neigungen, die einen Ausgleich, eine Balance ermöglichen. So wird im Thema Freude und Leid für mich ein Schuh daraus.

Es gibt viele weitere Worte und Redewendungen die in diesem Rahmen gerne und oft Verwendung finden und gebraucht werden, um etwas zu beschreiben, was nahezu unbeschreiblich erscheint. Die hohe Anziehungskraft dieser Beschreibungen drückt die Sehnsucht der Menschen aus, zurück in einen wie immer auch gearteten paradiesischen Zustand zurückzukehren, wo das Leben und das Sein vollkommen und leicht und jeglicher Gefahren enthoben ist. Dafür dann sind Menschen bereit, zu üben, zu sitzen, zu singen, zu tanzen, zu praktizieren oder zu kämpfen, um nur einige Techniken zu nennen, und sie wenden viel Zeit und Energie auf, um dabei sein zu dürfen bei der großen Befreiung.

Nun könnte

man aus meiner Wortwahl schließen, das ich das alles ganz entsetzlich finde und empfehlen würde, dass man das dringend abstellen müsse. Nun, das oder zu Gegenteil ist der Fall. Ich schätze Menschen sehr, die sich um ihr Seelenheil bemühen und bereit sind, dafür Opfer zu bringen. Und ich wünschte mir, das es mehr und mehr werden.

Was ich mit meinen

Zeilen erreichen möchte ist aber die Einsicht, das es nicht die Wortbedeutungen sind, die in der Spiritualität eine Rolle spielen. Es sind auch nicht die unzähligen Aktivitäten und Bemühungen, die für Veränderungen aufgewendet werden, die ich hier beschreiben möchte. Was mir am Herzen liegt ist die Ansicht, das es vor allem nicht allein darum geht, andere Menschen zu überzeugen, einen von mir favorisierten Weg zu gehen, sondern das jeder einzelne Mensch selbst und für sich zu der Überzeugung gelangen muss, seinen eigenen spirituellen Weg zu gehen. Und dafür können gerne Gleichgesinnte helfen, können unterstützen, können sozusagen helfen, bei der Sache zu bleiben, aber letztlich ist jeder für sich auf dem spirituellen Weg allein unterwegs. Seinen Weg erst einmal für sich selbst zu gehen ist die Bedingung, in der Entwicklung überhaupt möglich ist. Und dabei sind die Worte und Beschreibungen anderer, so gut sie auch gemeint sein können, eher hinderlich als förderlich. Der eigene Weg ist immer ganz neu, wird an jedem Tag neu sein, und ist immer verschieden vom Weg der anderen. Das ist meine Überzeugung. Und daher ist es auch sehr schwer und sehr verwegen, große Organisationen zu gründen, die die Lehre einer wie immer gearteten Freiheit in die Welt hinaustragen. Die Freiheit kann immer nur die Freiheit des Einzelnen sein. Es geht einfach nicht anders. Und jeder, der darüber lange genug nachgedacht hat, wird wie ich irgendwann zu diesem Punkt kommen müssen. Ob dieser danach noch überwunden werden kann, ist für mich ungewiss.

In vielen

spirituellen Texten wird mit den Bedeutungen von ich, sein, selbst, Geist und Seele dialektisch gespielt. Ihre Verwendung bezieht sich auf Bedeutungen und Schlussfolgerungen, die genau betrachtet einen in sich geschlossenen Kreis bilden. In unzähligen Verkettungen werden diese Begriffe ineinander verwoben, werden zu Argumentationsketten verbaut, die letztlich immer wieder zu dem gleichen Ergebnis führen. Dieses Ergebnis kann wie folgt beschrieben werden: „Du tust nicht genug, daher...“. „Du musst mehr tun, damit...“ ist auch ein schönes Ergebnis dieser Ketten. Gemeint ist damit aber nur, dass du etwas tun musst für andere, für die Organisation zum Beispiel, für den Guru, den Meister, für die Gemeinschaft und, und, und. Mehr tun, größer wirken, mehr investieren, ist das Ziel dieser Dialektik. Dabei sprechen alle Traditionen und besonders der Buddhismus davon, dass unser Leiden daher kommt, dass wir eben immer mehr wollen. In meiner Anschauung ist Freiheit nur in sich selbst verwirklichtbar. Nur ich selbst kann für mich und damit auch für meine Umwelt frei sein. Mein einziges Wirken besteht dann darin, für andere ein Vorbild zu sein. Viele große Meister waren unscheinbar, wurden oft verkannt oder zogen sich in die Einsamkeit zurück, da sie ihr „nicht-wie-alle-anderen-zu-denken“ für sich und andere als Gefahr empfanden. Sokrates wurde gezwungen, den Giftbecher zu leeren, Laotse zog sich in seiner bekannten Geschichte in die Einsamkeit der Berge zurück und ward nie mehr gesehen, und unzählige Andere werden ebenso gehandelt haben, von denen daher nie etwas bekannt werden konnte. Anders zu sein war und ist immer noch gefährlich, und der Weise erkennt das auch und handelt entsprechend.

Wie kann ich mich

also verhalten, meiner Meinung nach, gegenüber den oben beschriebenen Wortschöpfungen und Gefahren, die darauf basieren? Unsere Sprache verwendet nun einmal ich und sein, verwendet Selbst und Seele, und die Schöpfung ist auch, wie im letzten Satz zu sehen, nicht gerade selten. Ich helfe mir so, dass ich Sprache generell als unvollkommen empfinde, ich Kommunikation insgesamt als unvollkommen empfinde, und das schließt so vielfältige Dinge mit ein wie Rituale, Gesten, Zeichen, Musik, Kunst, Literatur, Offenbarungen und die vielen anderen wortlosen Ausdrucksformen ebenso. Wir Menschen können eben nicht nur ausdrücken, was in uns vorhanden ist, sondern auch das, was wir gehört haben und nur vermuten, was uns suggeriert wurde, was uns Angst zu machen droht oder sich durch geschickte

Manipulation in uns verfestigt hat. Und da wir zur Zeit erleben, das Kommunikation überhand nimmt und wir sozusagen fast erschlagen werden von der Vielfalt und dem Reichtum an Bedeutungen, empfehle ich einem alten Sprichwort gemäß: „Fragen zu stellen ist wichtiger als Antworten zu finden!“. Ich frage mich zum Beispiel immer häufiger, was ich meine oder gemeint habe, wenn ich einen Satz im Gespräch oder im Artikel wieder mal mit „Ich“ begonnen habe, frage mich, was für mich das Wort „selbst“ bedeutet, wenn es bei mir Verwendung fand, und vermeide Worte wie Schöpfung oder Seele in meinen Beschreibungen, da sie alles und auch nichts bedeuten können. Das Verb „sein“ allerdings und das Verständnis von Zeit sind in unserer Sprache unverzichtbar, und ich muss mir sehr bewusst darüber sein, was genau sie bedeuten und wie ich sie entsprechend verwenden sollte.

Wie gerne würde ich empfehlen, in eine Sprache zu wechseln, in der diese dialektischen Verfahren nicht bekannt sind und keine Bedeutung gewinnen konnten. Neben einigen Sprachen von Naturvölkern ist heute allerdings die Wahl dazu sehr beschnitten. Es gibt nur eine alte, nicht dialektisch vergorene Kultursprache, die diesem Anspruch meiner Meinung nach gerecht wird, und diese kommt auch heute schon im eigenen Volk immer seltener zum Tragen. Gemeint ist das klassische Chinesisch, die Sprache Chinas aus der Zeit von Laotse und Konfuzius. Und daher möchte ich gerne eine kleine Kostprobe anhängen, wie diese Sprache aussah, die ohne Verkettung in Dialektik auskam, und die doch eine Hochkultur begründet hat.

Himmel, Erde,
tief-dunkel, gelb
Welt, Zeit, fluten, brach-liegen
Sonne,
Mond, anfüllen, Abendstrahlen
Gestirne, Sternbilder, aufreihen,
ausbreiten
Kälte, kommen, Hitze, gehen
Herbst, ernten,
Winter, horten

(Unter dem) unergründlichen (tief-dunkeln) Himmel (die) gelbe Erde,
(in der) Welt (die) Zeit, (das eine) flutend, (das andere) brach(liegend),
Sonne (und) Mond füllen an (die) Strahlen des Abends,
Gestirne (und) Sternbilder reihen (sich auf und) breiten (sich) aus,
(Die) Kälte (des Winters) kommt, (die) Hitze (des Sommers) geht,
(Im) Herbst (wird) geerntet, (im) Winter gehortet.

Der aus den

Tausend-Zeichen-Klassiker stammende Text, den jeder Gebildete seiner
Zeit auswendig zu lernen hatte, drückt aus, was wichtig ist zu einer
bestimmten Zeit zu tun im ewigen Wechsel der Jahreszeiten:

Wenn Sonne und Mond

am unergründlichen Himmel (tief-dunkel) den Abend über der gelben
Erde bestrahlen, wenn die neue Jahreszeit sich wandelnd (flutend)
über die unberührte (brachliegende) Welt ergießt, wenn die
Gestirne und Sterne sich aufreihen, wenn die Hitze des Sommers sich
in die Kälte des Winters zu wandeln ankündigt, ist Herbst und die
rechte Zeit zu ernten und die Nahrung für den Winter zu horten.

In beginnenden Herbst erscheinen Sonne und Mond am Abend gemeinsam am Himmel in
wunderbaren Sonnenuntergängen. Die meist klaren Herbstnächte erlauben erstmals
wieder den Sternen, anders als in den warmen Jahreszeiten, sich am Himmel zu
zeigen. Die Jahreszeit erlebt erneut einen Wandel, aus Hitze wird Kälte werden und
die Menschen sind angehalten, zu ernten und Nahrung für den Winter zurückzulegen.

Wie klar und ausdrucksvoll wird hier beobachtet, wie ein Jahreszeitenwechsel sich
ankündigt. Und ganz klar wird den Menschen ans Herz gelegt, das Richtige zur
richtigen Zeit zu tun. Keine Pflicht und kein Sollen erfüllt die Zeilen. Alle
Worte erscheinen wie selbstverständlich. Und niemand wird sich widersprechend
gegen diese Zeilen erheben wollen. Könnten doch unsere europäischen Sprachen sich
auch so klar ausdrücken..., der Fluss würde dann wieder fließen.



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 einen Platz für sich suchen, wird es auch Reibung geben, zumal unser Planet sich mit immer mehr Menschen füllt. Es ist daher nicht verwunderlich, dass 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, dass Lebewesen sich nur von Leben ernähren können, ist eine Binsenweisheit. Auch das Salatblatt ist schließlich Leben. Es stellt sich aber nicht die Frage, ob wir es tun müssen, sondern

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

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

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

Jetzt

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

Was ich bemerkt und in letzter Zeit aufgenommen habe ist die Tatsache, dass man sich selbst nicht ändern kann und auch nicht braucht. Eine verrückte Ansicht? Nein! Meiner Meinung und Erfahrung geht es einzig und allein darum, sich bewusst zu werden, was im Leben nicht stimmt. Und dann, wenn das geschehen ist, aufmerksam zu sein und möglichst früh zu bemerken, wann ich wieder mal geneigt bin, wie gewohnt in die falsche Richtung zu steuern. Und dann ist es relativ einfach, sich eine andere Neigung zu geben. Das ist ein wenig so wie auf einem Brett zu balancieren. Zunächst ist die Ausgleichsbewegung grob, aber mit der Übung wird sie

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

Was

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

Wir

leben alle in unseren Geschichten. Diese bilden nämlich die Basis für unser Denken. Denken findet nicht in der Welt, sondern auf den mentalen Ansichtskarten der Welt statt. Ohne die Begriffe, die Dinge auf den Karten in Absprache mit anderen erhalten, können diese nicht in Beziehung zueinander gebracht werden. Die Begriffe wie Namen und deren Erscheinungen, Bewegungen, Veränderungen bilden Sprachen. Was in der Sprache, die wir zu sprechen gelernt haben, abgebildet werden kann, ist die Basis unseres Denkens. Hier entstehen diese Träume, Wünsche und Enttäuschungen, um nur drei Motive zu nennen. Worüber wir uns also klar werden müssen, ist die Beschaffenheit dieser Basis des Denkens. Was sagt diese Basis über

unser Leben aus?

Da

ist, um irgendwo zu beginnen, die Aussage: Ich denke...

Und da wir glauben, das

begründen zu müssen,

heißt es: ...also bin ich. Cogito ergo sum, ich denke, also bin ich.

Um sich diesen Satz in seiner Nützlichkeit

klarzumachen, genügt es, einfach mal von einem anderen Ding

auszugehen und zB. zu sagen: Es hat

eine Eigenschaft, also

ist es: Wasser ist nass,

also ist es. Aber der

Fehler liegt ja nicht, wie

wir sehen werden, nur in

der Schlussfolgerung,

sondern schon in der **Absicht**,

die erlebte

Wirklichkeit

begründen zu müssen. Das muss ich nicht!

Grabe

ich weiter, komme ich zu der Frage, die da heißt: Ich **bin**?

Oder anders gefragt: Bin ich? Was heißt das? Sein, so wie es gedacht wird, setzt eine Substanz,

einen Geist voraus, der nicht dem Leben unterliegt, der also nicht

vergeht, somit ewig ist. Wäre das nicht ewig, wäre „Sein“ eine

falsche Aussage, denn sie hätte Anfang und Ende und würde vergehen,

also nicht ewig sein.

Somit müsste ich mich fragen, ob sich in der Basis meines Denkens

nicht schon einen Fehler eingeschlichen hat, denn ob es diese

Grundsubstanz/Geist überhaupt gibt, weiß ich nicht.

Und

dann ist da ja noch das „**Ich**“,

das denkt, also auf der Karte mit den Namen der Dinge Beziehungen und

Einteilungen vornimmt und zu Schlussfolgerungen kommt. Wenn ich einen

Stein von Ort A nach B verlege, habe ich etwas getan. Das „Ich“

ist dabei das Lebewesen Mensch, das in der Welt lebt und wahrgenommen

hat, einen Stein verlegt zu haben. Ist klar, also worüber reden wir eigentlich? Wenn ich aber nur die Absicht bekunde, einen Stein von A nach B verlegen zu wollen, wer ist „Ich“ dann? Ist die Idee bereits eine Substanz, ein Geist, oder was auch immer? Was ist, wenn ich den Schwerpunkt meines Denkens auf die Frage lege, was der Stein auf B in Beziehung zu A bedeuten könnte, wenn ich ihn verlegen würde? A und B sind darin Punkte auf einer gedachten, abgesprochenen Landkarte, deren Existenz nicht wirklich belegbar ist. Und dann...

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

Vorgesetzte, Promis und Freunde diese Aufgabe, mir ein Beispiel zu sein. Und die gemeinsame Sprache samt den damit erzählten Geschichten bilden zusammen eine Kultur, die ebenfalls und fortschreitend mir als Beispiel dient. Und so geht das weiter und weiter und weiter...

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

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

auch unechte Trauer der anderen nicht durch Freude stören ist das Gebot auf dieser Veranstaltung. Etwas wird geschützt, das vielleicht gar nicht echt sein muss, und vielleicht wird etwas unterdrückt, was wahr ist. Und dieses kleine Beispiel steht stellvertretend für all die ungeschriebenen und geschriebenen Gebote, die unser Leben bestimmen.

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

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

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

Beginnen

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

... Diese „rechte Mitte“

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

Extremen, die beide jeweils in sich legitim sind...

Sich

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

im „Heilsamen“

dieser Spanne zu handeln,

nennt man in China, im chinesischen Denken die „rechte Mitte wahren“. Das ist etwas anderes als Mittelmaß oder im ängstlichen „sowohl als auch“ sich von Ausprägungen und Festlegungen

fernzuhalten. Das kann heißen, das eine Mal über die Strenge zu schlagen und an einem anderen Tag schlicht „nein“ zu sagen zur selben Anforderung, und dazwischen liegt ja noch der ganze Graubereich, der ebenfalls legitim sein kann. In dieser Spanne ist eine Lebendigkeit möglich, die fast das Gegenteil zeigt von der Starre eines Mittelmaßes, wie es in Europa gedacht wird.

Brauchen

wir Ratgeber um zu leben? Brauchen wir immerzu einen Plan? Müssen wir wirklich alles wissen und durchdringen, was uns im Leben begegnen könnte? Müssen wir uns auf jedes erdenkliche Szenario vorbereiten?

Und wie viel Vorsorge und Vorarbeit ist wirklich nötig, um glücklich und frei leben zu können? Ich habe den Eindruck, das wir niemals fertig werden mit den Anforderungen, die wir uns selbst immerzu stellen. Wir hetzen sozusagen

einem Ideal hinterher, das

viel zu

hoch gehängt ist und

daher niemals zu

erreichen ist. Im Buddhismus werden alle Forderungen an einen Mönch mit „der (die, das) rechte...“ begonnen. Sollten wir nicht auch unsere Ängstlichkeiten, unsere Anforderungen an unser Selbst und an die Welt um uns herum nicht auch mit dem Wort „recht(e)“

beginnen? Und was legt dann fest, was das „rechte Maß“ dieses „rechten“ ist? Vielleicht

sollten wir einmal beginnen, dieses rechte Maß nicht festzulegen für

alle Zeit, sondern intuitiv und spontan im Augenblick einfach nur das „rechte“ zu tun und darauf vertrauen, das das Leben lebt und keinen Plan braucht, um zu gelingen. Ein Haus bauen zu wollen braucht einen Plan, ein Leben zu bauen eigentlich nicht. Leben, wissen, lernen, bedenken und sich vorstellen wie gewohnt, zu wissen, was „recht“ ist, aber offen und unentschieden bleiben für den einen Augenblick, in dem sich das Handeln lohnt und vertrauen darauf, das es geht. Das wäre doch mal ein Plan, etwas ungewohnt vielleicht, aber doch bedenkenenswert.

Nun

mehr, aus Seite 5 angekommen, frage ich mich, was um alles in der Welt habe ich hier zu Papier, nein, zu „Bits“ gebracht? Und wie komme ich darauf, so etwas zu einem Text zusammen zu schreiben?

Ich nenne das Geschriebene nach kurzer Überlegung jetzt einfach einmal eine

Denkreise,

ausgelöst durch einen Brief, ein Telefonat oder ein Gespräch denke ich schreibend darüber nach, woher und warum diese Kommunikation so zustande kam, was

ich ausgelassen, nicht erwähnt, nicht bedacht habe oder haben könnte und schreibe das einfach so mal auf. Eine Denkreise eben, inspiriert durch den Begriff der Phantasiereise, und ich füge das jetzt

ebenso einfach der

Überschrift hinzu. Eine

Denkreise in diesem Sinne verfolgt keinen Plan, kein roter Faden zieht sich durch den Text und keine Botschaft wird verfolgt. Es steht da einfach so da, wie es in den Kopf geschossen kam.



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 eine 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 Mangelercheinungen 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, einen 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, das 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 wage und zusätzlich noch sehr profan zu sein. Zunächst einmal sei erläuternd erwähnt, das meist nicht eine Ursache allein zu einer bestimmten Wirkung führt, sondern das eine bestimmte Ursache allein schon viele Wirkungen hervorrufen kann. Und mehr noch, meist werden wir erstaunt feststellen, das viele Ursachen viele Wirkungen nach sich ziehen und das somit eine genaues Urteil selten in Präzision möglich ist. Also zu sagen, das 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, das 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
rück
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

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 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
n
lic
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
.
En
tw
ed
er
ei
n
un
gu
te
s
Ge
fü
hl
,
ei
ne
le
ic
ht
e
Ve
rä
nd
er
un
g
de
r

Ha
lt
un
g,
de
r
Zu
st
an
d
ei
ne
r
Sp
an
nu
ng
od
er
ei
n
an
de
re
r
fe
in
er
en
er
ge
ti
sc
he
r
Au
sd
ru
ck
ze
ig

t
si
ch
,
la
ng
e
be
vo
r
ei
ne
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 setzten 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, dass 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 Kontrolleinrichtung. 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

bemerken, 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 Entzugerscheinungen ähnlich sind. Im Grunde finde ich es vernünftig, die Entscheidungen darüber nicht vorzufertigen, sondern sie jedem selbst zu überlassen. Das heißt auch, als Yogalehrer oder –schule nicht für eine ganz bestimmte Art sich zu ernähren zu werben.

Dann,
als weiteres Beispiel, sind alle Schriften immer in den Lebenskontext eingebunden, in dem der Schreiber lebte und arbeitete. Zum Kontext gehören gesellschaftliche Organisationsformen, gelebte Religiosität einschließlich deren Tabus und auch die Möglichkeiten von Zeit- und Machtmanagement. Diese Motive, als Kultur zusammengefasst, bestimmen stark die Lebensumstände, denen auch der Schreiber der Schriften unterworfen ist. Dieses Alles kann mit dem Zustand heute einerseits nichts mehr zu tun haben, kann andererseits auch vollkommen falsch oder immer noch richtig sein. Weil viele Menschen eine bestimmte Meinung vertreten, muss 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).“



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 Erkenntniskonstrukt. 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 Bekenkens 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.

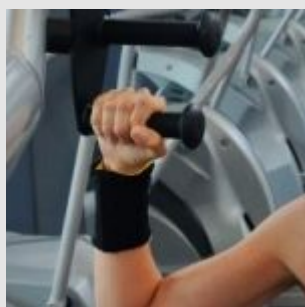
Die Zukunft ist offen. Auch die Vergangenheit zeigte zu allen Zeiten Entwicklungen, und daher ist es Unsinn, Techniken und Praxen aus alter Zeit als abgeschlossen, voll entwickelt oder endgültig zu betrachten. Der sogenannte und weit verbreitete Fundamentalismus sowie unser aktuelles Wirtschaftssystem [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 entfalten 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 wahrem 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 alldem 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, das 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 „prästabilisierte 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?