



Das Ende der Geschichten? Eine Denkreise

Eigentlich, ja

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

Tatsächlich

erschließt sich mir das Leben so, dass ich irgendwann aufgewacht bin und somit einer Welt begegnete, so wie sie einfach ist. Diese Welt wurde nicht geschaffen, verdankt nichts und niemand ihr Sein, ist auch nicht von irgendwo gekommen und strebt auch nicht zu einem Ziel hin. Zumindest gibt es dafür keinen wirklichen Beleg. Sie ist, sonst nichts. Soweit ist mir die Sache klar. Und weil ich mich in dieser Welt befinde, bin ich nicht automatisch Herr, Knecht oder Diener. Ich bin nur ein sehr kleiner Teil dieser Welt wie alle Dinge einschließlich aller anderen Lebewesen auch. Und ich habe die Freiheit zu leben wie alles andere auch. Alles und jedes sollte darin seinen Platz finden und niemand sollte die Möglichkeit wahrnehmen dürfen, darüber zu entscheiden, was wann und wo etwas sein darf und was nicht. Doch dieser absolute Anspruch hat seine Grenzen, denn wie alles mir Bekannte ist „werden und vergehen“ eine der Grundstrukturen dieser Welt, so wie wir sie nun einmal kennen. Werden und vergehen in der Welt heißt, geboren zu werden und zu sterben, darin essen und trinken zu müssen, darin seinen Platz finden und auch halten zu müssen, darin Träume zu haben und auch Enttäuschungen zu erleben.

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

Das Lebewesen sich

ernähren müssen, das Lebewesen sich nur von Leben ernähren können, ist eine Binsenweisheit. Auch das Salatblatt ist schließlich Leben. Es stellt sich aber nicht die Frage, ob wir es tun müssen, sondern die Frage lautet vielmehr: Wie wir es tun, damit auch anderes Leben seinen Raum behalten kann? Muss sich, um Klartext zu reden, der Mensch immer weiter ausbreiten und diesem Planeten ersticken? Und muss sich der Mensch so maßlos bedienen an den Ressourcen der Natur, das der ganze Lebensraum immer schneller im Chaos versinkt? Wir

Menschen leben ja auch nicht in Gemeinschaften, auch wenn das immer so erzählt wird, sondern wir leben in Parzellen, eingezäunt, gepflegt. Wehe dem Unkraut, das sich auf den heimischen Rasen verirrt. Wir leben von anderen Parzellen isoliert und sind für alle Lebewesen, die wir nicht niedlich finden, unzugänglich. Auch der ungeliebte Nachbar, Mensch seinesgleichen, findet keinen Zugang in unsere heilige Parzelle. Ist das Gemeinschaft, Gemeinschaft unter Menschen, Gemeinschaft unter Lebewesen, in der Natur, in der Welt? Ist es wirklich das Ziel des Lebens, in Parzellen zu wohnen? Geht weiterhin das Töten, das wir tun müssen, nur so wie wir es jetzt tun? Müssen wir unser lebendes Essen in Schachteln aufziehen, an einem artgerechten Leben hindern von ersten bis zum letzten Tag, oder geht das auch anders? Das sind Fragen, die auf den Nägeln brennen. Ich sehe nicht einmal einen Anfang einer Antwort, die als Lösung Bestand haben könnte.

Und dann hatte ich noch die Träume, Wünsche und die Enttäuschungen genannt, die ebenso zum werden und vergehen gehören wie die schon ausgeführten. Was sind Träume? Woher kommen Wünsche? Was ist eine Enttäuschung? Diese Fragen sind schwer-wiegend und weit-reichend, denn sie bestimmen den Großteil unseres mentalen Lebens. Wo kommen Träume her, nicht die, an die wir uns morgens nach dem Erwachen dunkel erinnern, sondern gemeint sind die Träume, die zum Leben erweckt werden, indem ich strebe, verfolge, entwickle und investiere. Es sind die Träume, die uns einen Tag überstehen lassen, der, seien wir ehrlich, nahezu keine Zeit mehr lässt zum Leben. Und haben wir es dann geschafft, ein Leben eingerichtet, so wie es eben geht, dann kommen die Wünsche, die uns immer weiter treiben. Wünsche sind, wenn wir ehrlich gestehen, all das zu besitzen, zu tun und zu leben, was andere auch getan, bekommen oder verdient haben. Was ich nicht kenne, wünsche ich nicht. Ich kann nur wünschen, was ich kenne, und da ich etwas zu haben wünsche, das ich noch nicht habe, kann es nur etwas sein, was andere mir gezeigt oder erzählt haben. Krass gefragt, muss ich, um wer zu sein, auf dem Mount Everest gestanden haben? Ich war mal auf dem höchsten Berg Deutschlands, der Zugspitze. Sie lag voll im Nebel, und ich habe nichts gesehen außer Wänden, Schnee und habe dort eine Gaststätte besucht, in der schlechtes Essen verkauft wurde. War das eine Enttäuschung? Nein. Es gibt Fotos, die ich auch im Internet mir hätte ansehen können. Aber

ich konnte wochenlang erzählen, auf der Zugspitze gewesen zu sein, und ich konnte auch die Bilder zeigen, die ich gekauft hatte. Was für ein Irrsinn. Eine Enttäuschung ist das herausfallen aus einer Täuschung. Ich hatte sozusagen etwas falsches im Kopf und musste es bemerken. Ist das gut oder schlecht? Die Frage ist nicht so einfach zu beantworten. Denn wenn ich den Berg nicht besucht hätte, würde ich von anderen als träge eingestuft. So war es halt nur ein Pech mit dem Wetter. Somit wäre in diesem Fall eine Ent-Täuschung gewesen, wenn ich gelernt hätte, das etwas zu tun, um erzählen zu können, schlichtweg nicht der Freude meinerseits, sondern dem... ja was eigentlich, dem Neid der anderen Futter gibt?

Jetzt

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

Was ich bemerkt und in letzter Zeit aufgenommen habe ist die Tatsache, dass man sich selbst nicht ändern kann und auch nicht braucht. Eine verrückte Ansicht? Nein! Meiner Meinung und Erfahrung geht es einzig und allein darum, sich bewusst zu werden, was im Leben nicht stimmt. Und dann, wenn das geschehen ist, aufmerksam zu sein und möglichst früh zu bemerken, wann ich wieder mal geneigt bin, wie gewohnt in die falsche Richtung zu steuern. Und dann ist es relativ einfach, sich eine andere Neigung zu geben. Das ist ein wenig so wie auf einem Brett zu balancieren. Zunächst ist die Ausgleichsbewegung grob, aber mit der Übung wird sie immer feiner, und bald entwickelt sich das, und du brauchst die große Aufmerksamkeit nicht mehr, weil die innere Natur gelernt hat, auf dem Brett stabil zu sein. Ein Prozess wie ein Leben ist etwas fließendes, das nicht aufgehalten werden darf, um laufen zu können. Grobe Korrekturen stören das Fließen. Daher spreche und handle ich mehr von Änderung, sondern mehr im Sinn von Neigung oder

geneigt sein, und überlasse den Rest dem "in der Welt sein". Es geschieht, und ich lasse geschehen, und wenn es falsch läuft, neige ich mich in die mir besser erscheinende Richtung und warte geduldig auf die Richtungsänderung. Aber ich bleibe nicht stehen, kehre nicht mehr um, versuche nicht mehr mich umzubauen oder vertiefe mich nicht mehr in die Geschichten, die eigentlich nur trösten sollen. Das ist eine etwas selten angewandte Art der Wandlung, die gerne in der Psychologie und Philosophie übersehen und wenig kommentiert wird, weil sie keine Brüche erzeugt, die zu einem Ahaaa- oder Ohhh-Erlebnis führen, was Auflage schafft und wissenschaftliche Diskussionen erzeugt. Der Wandel darin entsteht still und leise und eckt nicht nur nicht an, sondern geht mehr wie selbstverständlich über die Bühne. Das ist meine neue Art heute, mich zu wandeln. Das gibt mir Frieden und lässt mich jetzt selbst in der Langeweile des Rentnerlebens noch getragen und still sein.

Was

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

Wir

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

Da

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

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

Und
dann ist da ja noch das „**Ich**“,
das denkt, also auf der Karte mit den Namen der Dinge Beziehungen und
Einteilungen vornimmt und zu Schlussfolgerungen kommt. Wenn ich einen
Stein von Ort A nach B verlege, habe ich etwas getan. Das „Ich“
ist dabei das Lebewesen Mensch, das in der Welt lebt und wahrgenommen
hat, einen Stein verlegt zu haben. Ist klar, also worüber reden wir
eigentlich? Wenn ich aber nur
die Absicht bekunde, einen
Stein von A nach B verlegen zu wollen, wer ist „Ich“
dann? Ist
die Idee bereits eine Substanz, ein Geist, oder was auch immer? Was

ist, wenn ich den Schwerpunkt meines Denkens auf die Frage lege, was der Stein auf B in Beziehung zu A bedeuten könnte, wenn ich ihn verlegen würde? A und B sind darin Punkte auf einer gedachten, abgesprochenen Landkarte, deren Existenz nicht wirklich belegbar ist. Und dann...

Diese

unsinnige Satz

ist doch nur der Anfang einer endlosen Diskussion, die wie ein Keim immer neue Keime produziert. Das geht weiter und weiter und weiter... und was daraus entsteht sind:

Träume, Wünsche und Ent-Täuschungen. In

der Basis unseres Denkens gibt es viele Sätze dieser Art, die zerpfückt schlicht und einfach nichts bedeuten, nichts bewirken und aussagen.

Viele davon sind einfach

nur falsch oder

zeigen sich als willkürlich gesetzt: Ich komme leer auf die Welt und habe die Aufgabe zu lernen. Da war/ist ein Gott, der das so wollte und das getan hat. Er hat mich erschaffen nach seinem Ebenbild. Daher darf ich als auserwähltes Ebenbild (Der Esel zum Beispiel darf das nicht.)

auch oft Gott

spielen. Gott macht keine Fehler, also sein Ebenbild auch nicht. Mein

Lernen orientiert sich an den Beispielen, die mir in den Jahren der Ausbildung begegnen.

Vater, Mutter werden von

mir kopiert, und ihr

Lebensablauf bestimmt somit direkt den meinen. Verlieren Eltern in der Pubertät ihre große

Bedeutung, was

gar nicht so selten

vorkommt, übernehmen

Vorgesetzte, Promis und Freunde diese Aufgabe, mir ein Beispiel zu sein. Und die gemeinsame Sprache samt den damit erzählten

Geschichten bilden zusammen

eine Kultur, die ebenfalls

und fortschreitend mir als

Beispiel dient. Und so geht das weiter und weiter und weiter...

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

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

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

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

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

Beginnen

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

... Diese „rechte Mitte“

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

Sich

der Situation anzupassen, sich seiner Möglichkeiten bewusst zu sein und im Bereich des nützlichen, möglichen und legitimen, vielleicht sogar zusammenfassend gesagt im „Heilsamen“ dieser Spanne zu handeln,

nennt man in China, im chinesischen Denken die „rechte Mitte wahren“. Das ist etwas anderes als Mittelmaß oder im ängstlichen „sowohl als auch“ sich von Ausprägungen und Festlegungen fernzuhalten. Das kann heißen, das eine Mal über die Strenge zu schlagen und an einem anderen Tag schlicht „nein“ zu sagen zur selben Anforderung, und dazwischen liegt ja noch der ganze Graubereich, der ebenfalls legitim sein kann. In dieser Spanne ist eine Lebendigkeit möglich, die fast das Gegenteil zeigt von der Starre eines Mittelmaßes, wie es in Europa gedacht wird.

Brauchen

wir Ratgeber um zu leben? Brauchen wir immerzu einen Plan? Müssen wir wirklich alles wissen und durchdringen, was uns im Leben begegnen könnte? Müssen wir uns auf jedes erdenkliche Szenario vorbereiten? Und wie viel Vorsorge und Vorarbeit ist wirklich nötig, um glücklich und frei leben zu können? Ich habe den Eindruck, das wir niemals fertig werden mit den Anforderungen, die wir uns selbst immerzu stellen. Wir hetzen sozusagen einem Ideal hinterher, das viel zu hoch gehängt ist und daher niemals zu erreichen ist. Im Buddhismus werden alle Forderungen an einen Mönch mit „der (die, das) rechte...“ begonnen. Sollten wir nicht auch unsere Ängstlichkeiten, unsere Anforderungen an unser Selbst und an die Welt um uns herum nicht auch mit dem Wort „recht(e)“ beginnen? Und was legt dann fest, was das „rechte Maß“ dieses „rechten“ ist? Vielleicht sollten wir einmal beginnen, dieses rechte Maß nicht festzulegen für alle Zeit, sondern intuitiv und spontan im Augenblick einfach nur das „rechte“ zu tun und darauf vertrauen, das das Leben lebt und keinen Plan braucht, um zu gelingen. Ein Haus bauen zu wollen braucht einen Plan, ein Leben zu bauen eigentlich nicht. Leben, wissen, lernen, bedenken und sich vorstellen wie gewohnt, zu wissen, was „recht“ ist, aber offen und unentschieden bleiben für den einen Augenblick, in dem sich das Handeln lohnt

und vertrauen darauf, das es geht.

Das wäre doch mal ein Plan, etwas ungewohnt vielleicht,
aber doch bedenkenswert.

Nun

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

Text zusammen

zu schreiben?

Ich nenne das Geschriebene

nach kurzer Überlegung

jetzt einfach einmal eine

Denkreise,

ausgelöst durch einen Brief, ein Telefonat oder ein Gespräch denke

ich schreibend darüber

nach, woher und warum diese Kommunikation so

zustande kam, was

ich ausgelassen, nicht erwähnt, nicht bedacht habe oder haben könnte

und schreibe das einfach so mal auf. Eine Denkreise eben, inspiriert

durch den Begriff der Phantasiereise, und ich

füge das jetzt

ebenso einfach der

Überschrift hinzu. Eine

Denkreise in diesem Sinne verfolgt keinen Plan, kein roter Faden

zieht sich durch den Text und keine Botschaft wird verfolgt. Es steht

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



Leben und Konsumieren

Für jeden Yogaübenden kommt irgendwann der Punkt des „Nicht mehr zurück Könnens“, oder auf neudeutsch ausgedrückt: „The point of no return“. Es ist wie ein langer Aufstieg an einem Berg. Irgendwann sind wir schon sehr weit oben und Nebel zieht auf, und um weiterzugehen, müssen wir nur einen weiteren Schritt tun, aber dieser Schritt geht ins Nichts. Dieses Nichts ist nicht Leere, Raumlosigkeit oder „da gibt es nichts mehr“, sondern dieses Nichts ist das Unbekannte, das, was nicht mehr voraussehbar ist. Und diesen Schritt weiterzugehen muss der Übende wollen, wirklich wollen. Da gibt es keinen Halt mehr, kein Sicherungsseil und kein Führer. Ab hier geht er allein auf unbekannten Wegen.

In diesem Punkt entscheidet sich, ob der Teilnehmer ein Übender ist oder ein Konsument. Der Übende kennt seine Aufgabe, und seine Übung ist immer und zu jeder Zeit. Er übt sich, ganz gleich, wo er sich gerade befindet oder was er gerade macht, in der Technik des Sich-Bewusstwerdens, was immer „ein Schritt ins Unbekannte bedeutet“, ein Schritt ohne Seil und Sicherung! Einige Möglichkeiten seien erwähnt:

- Da gibt es im Laufe eines Tages zB die Morgenmeditation, die man aus diesem Gesichtswinkel als Einübung der Übung zur Bewusstwerdung betrachten kann.
- Da gibt es die tägliche Hatha-Yogapraxis, also Asana und Pranayama, in der der Übende konsequent und zielgenau an seinen Schwächen arbeitet. Ist er sich seiner Schwächen bewusst, weiß er/sie, was in praktischer Art und Weise zu üben sich anschießt. Kein Lehrer und kein Buch kann dem wirklich Übenden diese Verantwortung abnehmen.
- Da gibt es die Zeit der Kommunikation mit den Mitmenschen und ganz gleich, ob diese als Freund oder Feind sich darstellen, sich bewusst zu sein, welches Gefühl gerade mein Handeln trägt, welcher Gedanke hinter den Worten steht und welche Absicht meine Worte verfolgen: dies nennt man „sich bewusst zu sein“.
- Da gibt es die Zeit der Arbeit, in der der Übende alles störende weitestgehend ausblendet und sich vollkommen konzentriert. Ist er/sie dabei sich seiner Konzentration bewusst, so wird er/sie in jedem Augenblick dieser Zeit mit einem geringen Anteil der Aufmerksamkeit im Allgemeinen verbleiben, denn Konzentration kann nur dann bewusst sein, wenn sie sich auf dem Nicht-Konzentrativen abbildet.
- Dann gibt es die Zeit der Ruhe, in der eine Umkehrung der Zeit der Arbeit erfolgt. Ein sehr großer Teil der Aufmerksamkeit befindet sich im Allgemeinen, nicht fixierten, und nur wenig Energie wird aufgewendet, um das Andere wie Arbeit, Hobby oder Yogapraxis zu reflektieren.

Diese Beispiele mögen genügen. Der Übende des Yoga unterscheidet sich vom Konsumenten des Yoga auf sehr eindeutige Weise. Der Übende arbeitet beständig und selbstständig an seinem werden. Er nutzt den Lehrer, das Buch oder die Tradition, um zu wachsen, aber findet sich von diesen Hilfen gerade keine, dann arbeitet er allein aus sich selbst heraus. Dieses „aus sich selbst heraus arbeiten“ unterscheidet den Übenden vom Konsumenten. Es ist nicht die Kleidung, der Schmuck und das Getue um die Übung herum, es sind nicht die Lebensweisen und die Lebensphilosophien, nicht der Glaube oder die Lebensumstände, sondern dieses „aus sich heraus weiter gehen“, was den Übenden auszeichnet.



Der Karma-Gedanke in der Verdrängung

Die Idee vom Karma, wie sie allgemein üblich vertreten wird, ist etwa folgende: Wenn du im Leben gutes tust, dann wirst du dafür belohnt, wenn du böses tust, dann wirst du dafür bestraft. Und damit all das auch in aller Gerechtigkeit von stattem geht, sitzt da irgendwo ein allmächtiger Buchhalter und macht Kreuze und Stiche, führt also ein Konto über seine Schäfchen.

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

- Wenn es einen allmächtigen Gott gibt, warum degradiert er/sie/es sich zu einem Buchhalter. Warum führt er Buch über Gut und Schlecht, wo er doch bestimmen könnte, was geschieht. Warum gestattet er seinen Schäfchen Sünden, um sie dann zu bestrafen. Ist er vielleicht doch ein Sadist?
- Warum darf Arjuna in der Gita morden, ohne schlechtes Karma aufzubauen, während seine Gegner in der gleichen Schlacht verdammt werden? Warum macht der allmächtige Krishna dem grausamen Spiel nicht gleich ein Ende?
- Wie kommt es, das Gut und Schlecht sich im Laufe der letzten tausend Jahren

immer wieder wandeln konnten. Was heute Gut ist, kann morgen schlecht sein und der Erfolg: heute gutes Karma, morgen schlechtes? Und das soll ein kosmisches Gesetz sein?

- Wie wir aus den Yoga-Sutren lesen können, sind Zuneigung und Abneigung gleichermaßen zu meiden. Sind wir also dem Guten zugeneigt, ist das Schlecht, sind wir dem Schlechten zugeneigt, ist das auch schlecht. Was nun?

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

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

Gut und schlecht sind festgefügte Formen der Konvention.

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

Der Mensch ist ein psychologisch bedingtes Wesen

Der Mensch unserer Zeit ist viel mehr als bedingt anzusehen, als dies je in einer Zeit zu Bewusstsein gekommen sein kann. Und Bewusstsein, so wie wir es üblicherweise verstehen, ist nur ein kleiner Teil unseres Wesens, der über einem riesigen unbewussten Eisberg herausragt. Regiert wird der Mensch aber vom Ganzen, und so weiß er nur wenig über seine wahren Motive und Hintergründe.

Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Geist und Seele

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

Alles ist Energie und gehorcht daher energetischen Prinzipien

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

Wenn wir diese vier Sätze akzeptieren, und das sollte uns nicht schwer fallen,

dann kann ein Karma-Gedanken geformt werden, der sehr viel klarer und genauer beschreibt, wie Karma wirkt und existiert.

Mit einem Beispiel lässt sich dies sehr anschaulich beschreiben:

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

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

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

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

Setzt ich diese Beschreibungen klar und präzise um, so entsteht aus der kränkenden

Situation folgendes reales Bild:

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

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

Der Versuch einer allgemein gültigen Formulierung?

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

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

besonderen Art.

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