

**Kurt Buchinger, Wien**

## **Ein alter Wunsch und neue Erfahrungen**

Neue Erfahrungen haben mir geholfen, einem alten Wunsch näher zu kommen. Vielleicht sind es auch keine neuen, sondern ist es nur die Vertiefung einer mir schon bekannten Erfahrung. Eine Vertiefung, die nötig war, weil ich dieser Erfahrung nach und nach ihre Schubkraft genommen habe. Verfrüht und mit heimlichem Stolz hatte ich sie hinausposaunt, ohne sie in mir ausreichend zu verankern, hatte sie verklärt und sozusagen zur sonntäglichen Verehrung auf einen Altar gestellt (und mich daneben), damit der Wochenalltag davon unberührt bleibt. Verdirbt neuer Wein nicht in alten Schläuchen? Man muss achtgeben, wie man von manchen nicht alltäglichen Erfahrungen spricht, damit sie sich für den Sprecher nicht im Sprechen auflösen. Es gibt Erfahrungen, denen es gut tut, wenn man sie vor Missbrauch durch sich selbst schützt. Manchmal ist Verschwiegenheit die bessere Wahl.

Die Erfahrung, die nun ihre Erneuerung und Vertiefung erhalten hat, ist die des sterbenden Lebens, des lebenden Todes. Die Vertiefung ist gebunden an eine neuerliche mehrmonatige Schmerzgeschichte, die mich mit einigem Auf und Ab vorübergehend in fast völlige Bewegungsunfähigkeit gezwungen hat. Davon will ich gleich noch berichten.

Was aber ist der alte Wunsch, dem ich damit näher gekommen bin?

Ich war damals 19 oder 20 Jahre alt und arbeitete neben meinem Studium, mit dem ich zu dieser Zeit keine berufliche Perspektive verbinden konnte, und deshalb ziemlich ratlos war, als Erzieher in einem Wiener Schülerheim. Ich weiß noch, wie ich bei Sonnenschein durch diesen kleinen Park vor dem Heim zur Arbeit gehe und auf einmal denke – nein, es war kein Denken, es war ein heisses Fühlen – ich möchte Beobachter sein, nur Beobachter, mein Leben als Beobachter führen und meine Beobachtungen in Worte fassen. Das sollte meine „berufliche“ Tätigkeit werden, mein einziger Eingriff in die Realität - ein heilender, ein segnender, kein störender Eingriff.

Ich hatte keine Ahnung, wie das gehen sollte, als Lebensentwurf. Romane schreiben, dazu war ich nicht geeignet. Ob in mir genügend poetische Kraft für Lyrik war, wusste ich nicht. Essays kamen mir nicht in den Sinn. Ein unlesbares Manuskript vergeblicher Selbstfindung, das ich mit den besten Wünschen für meine Zukunft von irgendeinem Lektor zurückgeschickt bekommen hatte, landete im Papierkorb. Und doch war es damals mehr als ein vager Lockruf. Ich fühlte mich wohl bei diesem Ruf, es war wie ein Versprechen auf Heimat.

Dass dieser Wunsch anspruchsvoller ist, als mir damals schien, kann ich heute rückblickend sagen. Ich wusste damals nicht, welche Kraft, welche verändernde, gestaltende Kraft Beobachten und Wahrnehmen haben kann. Heilende Formulierungen sind oft Umformulierungen bisheriger Formulierungen, die in der Lage sind, einen anderen, neuen Zugang zur Realität zu eröffnen. Ja, sie schaffen diese Realität neu – ohne metallene Werkzeuge, ohne Maschinen, Waffen, chirurgische Eingriffe und dergleichen. Nur durch das Wort, durch den Geist.

Noch weniger wusste ich, dass der Beobachter, der ich sein wollte, der ich immer schon bin, immer auch der Beobachter meiner selbst, meiner selbst als Beobachter – dass er reine gestaltende Kraft *ist*, in Raum und Zeit nicht fassbar, und dass er sich dennoch in allem, was er beobachtet, selbst wieder findet. Für den zeitlosen Augenblick versinkt diese Kraft immer wieder in das, was sie formt und hervorbringt, und kehrt doch unbeschadet, unverändert und zugleich bereichert zu sich zurück, um sich mit neuer Aufmerksamkeit Neuem zuzuwenden.

Wie auch immer ich daher in der Formulierung meiner Beobachtungen die Dinge, Menschen, Szenen, Zusammenhänge, Systeme einfange, ich lasse sie mehr noch frei. Ich muss sie freilassen, wenn ich sie zu halten versuche. So nehmen sie teil an meiner gestaltenden Kraft und ich an ihrer Entfaltung, ein endloser Prozess. Denn meine Wahrnehmung kann an kein Ende kommen, bleibt immer nur eine momentane, beschränkte, perspektivische Sicht.

Und die Worte, in die ich sie zu fassen versuche, diese wunderbaren schöpferischen Gestaltungsorgane, diese verspielten Kinder des Geistes, die nichts unversucht lassen, auch sie haben ihre Grenzen. Selbst wenn sie über diese Grenzen hinaus schauen und es schaffen, darüber hinaus zugehen, so ziehen sie doch immer wieder nur neue Grenzen. Bestenfalls geschieht das im Wissen um diesen Sachverhalt und im Wissen darum, dass die Grenzen immer auch Verbindungslinien sind zu dem unbekanntem Land, an das sie angrenzen. Gucklöcher ins nicht Erschlossene, letztlich nicht zu Erschliessende, von dem man wissen muss, dass es dem bereits Erschlossenen, dem Land innerhalb der Grenzen seine Form gibt. Alles Bestimmte, Begrenzte wird immer mit geformt durch das Unbestimmte, nicht Begrenzbare. Alles Gesagte durch das nicht Gesagte, nicht Sagbare. Jedes Wort durch die wortlose Stille.

Wollte ich als Beobachter mit meinen Worten auch nur eine Beobachtung, nur einen Gegenstand einer Beobachtung wirklich erfassen, ich müsste darin alles jemals Gesagte und alles noch nicht Gesagte, und im Gesagten aufleuchtende Nicht-Sagbare – ich müsste alles das auf einen Schlag zum Ausdruck bringen, so zum Ausdruck bringen, dass ich darin selbst enthalten bin. Das lässt sich nicht wirklich machen. Ich wäre dann selbst von Anfang an das Wort.

All das wusste ich damals also nicht, als ich den Wunsch vernahm, Beobachter zu sein. Genauso wenig wie ich wusste, dass dieses unerreichbare Ziel immer schon realisiert ist, dass ich auf meine Art und Weise das Wort von Anfang an tatsächlich bin.

Ich bin am Rande dieses Wunsches bisher durchs Leben gegangen, einen Fuss immer an seiner Grenze, gelegentlich darüber. Immerhin bestand ein Großteil meiner Tätigkeiten als Sozialwissenschaftler und als Berater und Therapeut darin, genau zu beobachten und ausgewählte Beobachtungen so in Worte zu fassen, dass sie eine verändernde Wirkung haben und neue Handlungsspielräume eröffnen. Dazu gehört, wie jeder in diesen Berufen weiß, die laufende Selbstbeobachtung. Meine in der Forschungs- oder Beratungssituation auftauchenden Ideen, Gefühle und Handlungsimpulse sind eine der wichtigsten Informationsquellen über den Untersuchungsgegenstand oder den Klienten. Das allerdings nur, wenn es mir gelingt, sie in ruhiger abwartender Distanz wahrzunehmen und gezielt zu nutzen, anstatt ihnen unmittelbar zu folgen. Also nur dann, wenn ich mich selbst als Beobachter beobachte und daraus meine Schlüsse ziehe.

So habe ich die Macht der Beobachtung und Selbstbeobachtung ausgiebig erlebt, und doch auf keine Weise ausgiebig genug. In meinen Berufen habe ich mich, wie gesagt, nur an der Grenze dieses unendlichen Bereiches bewegt. Zwar habe ich den Sog gefühlt, der davon ausgeht, und habe ihm auch über meine Arbeit hinaus nachgegeben, indem ich verschiedene geistige Strömungen, die da hineinreichen, etwas mehr erkundet und mich immer tiefer in die dazu angebotenen Übungen eingelassen habe. Ich habe Jahrzehnte lang meditiert und nicht nur die Auswirkungen dieser radikalen Form der Selbstbeobachtung auf mein Leben angenommen, sondern auch ihre Verbindung zu meinen Berufen gesehen und damit gearbeitet. Und auch wenn mich die Richtung des Zen wegen ihrer unglaublichen Schmucklosigkeit, Alltäglichkeit, ihrer inneren Weite und Offenheit am meisten angezogen und beeinflusst, mir Orientierung gegeben hat, habe ich mich nie offiziell einer Strömung angeschlossen. Das hängt mit meiner Aversion gegen Schulen zusammen – die Goethe mit großen Individuen vergleicht, die über Jahrhunderte in Selbstgespräche vertieft sind, ohne sich dabei zu langweilen - und ihre Grenzziehungen, die ich in meiner katholischen Erziehung, meinem philosophischen Studium und in meinen therapeutischen und Beratungs-Ausbildungen zur Genüge kennengelernt und erlitten habe. Da war immerhin der Zen-Buddhismus für mich am einladendsten: „Nichts von Heilig, unendliche Weite.“

Nun gibt es im Zen auf dem Weg der Selbstbeobachtung ins eigene Zentrum, in die Freiheit der unendlichen Weite immer strenge unerbittlich liebende Lehrmeister. Da ich, wie ich meine, trotz aller Ruhepausen und Ablenkungen, aber eben ohne Schule, immer auf den Weg geraten bin, haben

sich andere unerbittliche Lehrmeister meiner angenommen: Krankheit und Schmerz. Zwar hatte ich ihre Lehren schon vor 3 Jahren erhalten, als sie mir erstmals in großem Stil begegneten. Dennoch habe ich weiterhin versucht, unter Einsatz meines Willens in die unendliche Weite dieses unerforschlichen Gebietes einzudringen, um nicht zu sagen, mich ihrer zu bemächtigen – im Selbstbewusstsein wieder erstarkter Kräfte nach einer mich dem Tod weihenden Diagnose. Kaum merkte ich, dass sich die Lehre immer etwas mehr verdünnte, und ich mein neues Leben nach und nach ins alte verschob. Da meldeten sich meine Lehrmeister neuerlich, und zwar so, dass ich sie nicht überhören konnte und kann. Und obwohl sie mich diesmal, einen lächerlichen Vorfall zum Anlass nehmend, weit härter anfassten als das letzte Mal, habe ich erst diesmal nach viel Widerstand sehen und annehmen können, dass sie meine Freunde sind, meine schrecklichen Freunde.

### **Die langsame Rückkehr in die Spaltung des Lebens, in die Dualität**

Es drängt mich, etwas genauer zu beschreiben, wie diese fast unmerkliche Rückkehr ins alte, schon verlassen und gesegnet geglaubte Reich des Verstandes von statten gegangen ist.

Wie schon berichtet, hatte ich mich in der Folge des ersten Todesurteils, der Knochenmetastasendiagnose entschieden, meine Freiheit nicht an irgend einer Krankenhaustüre abzugeben. Bis zu meinem Tod von den mächtigen Waffen der Medizin abhängig zu sein, die auf dem Schlachtfeld meines Körpers den Kampf gegen einen ebenso mächtigen, wenn nicht noch mächtigeren Gegner führen - das schien mir nicht lebenswert. Ich wählte die Integration, das Leben im Tod, mit jener eigenartigen, immer wieder beschriebenen Konsequenz: Ein bisher unbekannter Reichtum an Lebendigkeit zeigte sich .

Eine Zeit lang konnte ich diese Einheit des Gegensatzes von Leben und Tod sehr bewusst erleben. Mein vergangenes Leben, das bestimmt war von der Spaltung, der Dualität von Erfolg – Versagen, professionell – nicht professionell, gut – böse, treu – untreu, Liebe - Hass, Freund – Feind, usw., hatte ich, wie ich meinte, hinter mir gelassen. Meine Identität war mehr oder weniger frei von meinem Berufsleben, ebenso wie vom Ausscheiden daraus. Ich bemühte mich, meine Rollen als Vater, Ehemann, Einzelgänger, Freund usw. abzulegen, was nicht immer so gut gelingen wollte. Ich übernahm keine neuen Rollen und Funktionen, so sehr sie sich auch anbieten mochten. Manchmal geschah das schweren Herzens und nur mit Hilfe liebevoller Begleitung durch Freunde (Was mir vor Augen führte, wie sehr ich immer noch empfänglich war für Leistung, Prestige und soziale Anerkennung durch verschiedene Öffentlichkeiten. Ich musste und muss auch heute noch

achtgeben, dass der Weg, den ich eingeschlagen hatte, und die Tatsache, dass ich nun in wohlgesetzten Worten davon berichte, nicht heimlich zur Selbstdarstellung mutiert – mit der ich in scheinbarer Bescheidenheit zeigen möchte, welche besondere Leistung ich hier erbringe – und mit diesem Trick mein Ego vor seiner Auflösung bewahre, indem ich vorführe, wie hervorragend es sich aufgelöst hat, nein, ich es aufgelöst habe, ich, der nun doch übrig bleibt als einer, der das geschafft hat...)

Um nicht missverstanden zu werden: Wenn ich sage, dass ich meine bisherigen Rollen und Identitäten ablege, so heisst das nicht, ich würde nicht hin und wieder die mir vertraute professionelle Arbeit weiter ausüben, oder ich würde nicht als Vater, Ehemann usw. handeln. Im Gegenteil, das geht alles viel leichter und, wie ich meine, besser, seit es nicht mehr ein bestimmtes Moment meiner Identität ausmacht. Denn ich kann nun viel unbefangener die mir gestellten Aufgaben wahrnehmen, und meine Fähigkeiten, den Anforderungen der Situation angemessen zu reagieren und zu gestalten, stehen mir viel freier zur Verfügung. Sie sind nicht gefesselt durch irgendwelche Rollenbilder und Glaubenssätze, sie folgen der größtmöglichen Aufmerksamkeit in meiner leeren Mitte.

Dieses Gefühl unendlichen Lebens in aller Beschränktheit war so stark, dass sich die Dauergegenwart des Todes darin nach und nach verflüchtigte. Das ist zwar verständlich, bleibt aber dennoch paradox, weil gerade diese Dauergegenwart es war, die das Leben in seiner Intensität, Buntheit und Leere, d.h. beinahe grenzenlosen Offenheit hervortreten ließ.

So begann sich auch diese Offenheit nach und nach wieder zu schließen. Einige Zeit entzog sich das deshalb meiner Aufmerksamkeit, weil es durch die Rückkehr der alten vitalen Kräfte und der Befriedigung, die damit einherging, überdeckt wurde. Aber es waren eben diese alten Kräfte, für die der Tod bloß die Androhung der Vernichtung ist, und nicht mehr lebenssteigernde Begleitung, wieder der Feind, dem es gilt, den Zutritt zu verwehren. Er war wieder das ausgeschlossene Gegenteil des Leben. Damit tat sich aber auch die überwunden geglaubte Dualität von Leben und Tod wieder auf. Und da sie der Grund aller anderen Dualität ist, war ein Tor geöffnet, durch das diese Dualität versuchen konnten, erneut Fuß zu fassen. Die Herrschaft des Verstandes mit ihren alten Trennungen im Gefolge sah ihre Chance noch einmal gekommen.

Dieser schleichende Übergang vom Gefühl unendlichen Lebens in die viel engeren, einseitigen Bahnen wieder erstarkender Vitalität, dieses Verblässen dessen, was ich als Integration, als bedingungslose Annahme dessen was ist, als Erlösung wahrgenommen hatte, konnte sich übrigens

auch deshalb so unbemerkt vollziehen, weil es nicht bedeutete, dass die Erfahrungen jener fruchtbaren Lebenszeit in Vergessenheit gerieten. Auch die Dauergegenwart des Todes war nicht verschwunden, indem sie sich verflüchtigte. Der geübte Verstand arbeitet viel subtiler: Er dreht einfach die lebendige Intensität dieser Dauergegenwart zunächst ein klein wenig und dann immer etwas mehr zurück, bis sie auf seiner glatten schiefen Bahn langsam und kontinuierlich, ohne fühlbaren Ruck, aus dem Erleben ins bloße Wissen gleitet, das kaum mehr praktische Wirkung hat. (Es sei denn, man spricht mit einigem etwas zurückgenommenen Pathos über die vergangenen Erlebnisse so, dass wenigstens bei ein oder dem anderen Zuhörer etwas in jene Bewegung gerät, in der man selbst längst nicht mehr ruht. Insofern ist, wie gesagt, manchmal Verschwiegenheit besser als dieser Versuch, mit der Wahrheit zu lügen.)

Mit noch einer anderen Verführung konnte mich mein lebenslang so gut trainierter Verstand, dieser begnadete Teufel, zurück locken in das längst vergangen gemeinte Leben in der alten Spaltung. Er (und das bin natürlich ich) appellierte an eine mir vertraute Haltung, gegen die gerade aus der Sicht eines Lebens jenseits der Dualität nichts einzuwenden scheint: „Nie aufgeben! Ausgerichtet bleiben auf ein Ziel! Alles ist möglich, wenn man nur genug Vertrauen hat!“ Aber er (und das bin natürlich ich) verband diese Haltung im Handumdrehen mit einer Haltung, die mir ebenso vertraut war, und mit Überwindung der Dualität nichts mehr zu tun hat: „Alles ist möglich...mit einem starken Willen...und genügend zielgerichteter Aktivität!“ Dieser Devise folgend, hatte ich es wider viele Erwartungen geschafft, meine Kräfte wieder aufzubauen. Noch dazu hatte ich an einem kollektiven Glaubenssystem erfolgreich gerüttelt. Ich hatte es den Vertretern des naturwissenschaftlichen Weltbildes und seiner Anwendung in der Medizin gezeigt - gezeigt, dass es auch anders geht, dass andere Glaubenssysteme auch wirksam sein können!

Der kleine Stolz, die Leistungsorientierung, der Wettbewerb, in dem ich mich Jahrzehnte lang bewährt hatte – alles war wieder da, und ich merkte es kaum, da es nichts Neues, sondern von früher so vertraut war. Und in meiner Klugheit der Selbstüberlistung fiel mir genauso wenig auf, dass ich das Geschenk der Heilung, das ich erhalten hatte, gerade als das was es war, nicht angenommen, sondern still und heimlich zurückgewiesen hatte. Denn zwar kam ich mir sehr beschenkt vor und übte mich auch in Dankbarkeit. Aber sie galt mehr der Überzeugung, dass ich es war, der den Erfolg errungen hatte. Das Geschenk schien mir meine selbst-verdiente Stärke und die Heilung eine logische Folge davon. Die Dankbarkeit galt nicht meiner Stärke unabhängig von irgend einem Erfolg. Und sie galt nicht dem „Erfolg“ als Geschenk, das ich durch meine Stärke, meinen Glauben vielleicht ermöglicht, aber doch nicht errungen hatte. Denn er lässt sich nicht erringen, gerade dann nicht, wenn er wirklich eintritt.

So genoss ich also mein wieder erwachtes Leben in meinem, wie ich meinte, wohlverdienten und sehr privilegierten Ruhestand, gut versorgt in meinem schönen Haus mit Garten in einer ebenso schönen Umgebung, ganz im Grünen und doch nahe der Stadt. Der Garten, den Hang entlang von mir in verschiedenen Ebenen angelegt, mit ihren unterschiedlichen eigenständigen Ruheplätzen, jeder mit einem anderen Charakter und Ausblick – dazu ein kleiner Steinbruch, ein Schwimmteich, mit seinen Fröschen und Molchen, ein Meditationshäuschen. Jeder der eintritt, hat das Gefühl, eine magische stille Welt zu betreten. Das Haus selbst, von einem begnadeten Architekten geplant, den Gegensatz zwischen innen und aussen überwindend, indem es ihn überall besonders markiert. Darin eine Kunstsammlung, jedes Stück für mich ein Fenster in die Unendlichkeit, das den meditativen Charakter des Ganzen noch einmal besonders hervorhebt, alles etwas zu perfekt arrangiert. Ich nenne es mein Luxus-privat-Kloster. Es soll gleichzeitig ein Bild meiner Lebenseinstellung, meiner Persönlichkeit, meiner Werte vermitteln. Eine zweite mir eigene Haut, etwas dauerhafter als meine erste, die inzwischen Zeichen meines Alters aufweist...

Warum ich davon etwas ausführlicher berichte? Eines Tages stellt mir meine Mentorin eine überraschende Frage: „Wer bist du ohne dein Haus?“ Eigenartige, wenn nicht gar dumme Frage, denke ich zunächst. Natürlich bin ich auch ohne mein Haus derselbe!

Dann aber lässt mich die Frage nicht los, und mir wird immer klarer, welche übertriebene Bedeutung ich diesem Besitz beigemessen habe. Er war weit entfernt davon, nur eine Wohnstätte zu sein, die meinen Bedürfnissen gerecht wurde und meinem Geschmack entsprach. Er war auch nicht nur ein Spiegel meiner Werte. Er war viel mehr. Ich merkte nämlich, dass alles das nicht nur eine Quelle der Freude war, sondern mir Befriedigung und Genugtuung bereitete. Was ist der Unterschied?

Freude ist für mich die dankbare Teilnahme an einem Geschenk, eine Teilnahme, in der sich innere Verbindung, Integration, Einssein zum Ausdruck bringt, Überwindung von Grenzen, Erweiterung, vielleicht Ausser-sich-Sein, in dem man ganz bei sich ist. Mit Befriedigung verbinde ich vielmehr das entspannte Gefühl, einen Auftrag erfolgreich erfüllt, eine Aufgabe gut erledigt zu haben. Und von Genugtuung würde ich dann sprechen, wenn die Erfüllung der Aufgabe im Vergleich mit anderen, also in Konkurrenz so gelungen ist, dass man die anderen überrundet hat. Es genügt auch, wenn der Vergleich nur mit den Erwartungen anderer an mich, sogar mit den eigenen Erwartungen positiv ausfällt. Also wenn ich oder andere mir wichtige Personen Zweifel an meinem Gelingen

gehabt hatten. Zur Genugtuung gehört deshalb zunächst der Vergleich, sodann die Angst, es vielleicht nicht zu schaffen, und zuletzt die erfolgreiche Überwindung der Angst durch ein sichtbares Resultat. (Meist ist die so erreichte Genugtuung nicht von Dauer, muss daher immer nachgebessert werden, denn die Angst ist damit nur zugedeckt, nur durch Leistung ein wenig in Schach gehalten, und nicht durch Vertrauen und innere Gewissheit aufgelöst.)

Ich entdeckte also, dass mein Besitz ebenso wie mein beruflicher Erfolg zu guten Teilen mir als Beweis und Maßstab für den Wert meiner Person galten, dessen ich nie so sicher war. Sie waren so etwas wie ein Korsett, das mir Haltung verleihen, eine Rüstung, die mir Sicherheit gegen innere und äussere Feinde geben sollte. Wieder war ich in der alten Spaltung: gelungen – nicht gelungen, Freund – Feind, geschafft – nicht geschafft.

Also versuchte ich, mich innerlich davon zu lösen. Es sollte doch für einen reifen Menschen möglich sein, diese übertriebene emotionelle Besetzung von Haus, Garten und Kunst abzuziehen, ohne alles gleich aufgeben zu müssen. Schließlich geht es um geistige Befreiung *in* dieser schönen Welt, nicht jenseits von ihr. Dazu muss man nicht allem, was uns an ihren Wundern gegeben ist, entsagen und sich davon abwenden. Man braucht sich nur frei und dankbar darin bewegen, ohne daran zu kleben. Man muss wissen, dass man es auch lassen kann, jederzeit. Letztlich bin ich ja doch nur Gast auf meinem Besitz, so sagte ich mir, lebensklug wie ich zu sein glaubte. Haben als hätte man nicht – das war die Devise. Statt Genugtuung und Befriedigung, reine Freude. Ich wusste genau, worauf es ankommt. Es schien, als könnte das gelingen.

Aber wie das so ist, das Wissen allein genügt nicht, wenn es nicht den ganzen Menschen erfasst, das Gemüt, die heimlichen Winkel der Seele erfüllt, bis es schließlich aufhört Wissen zu sein und sich in Gewissheit verwandelt, die durch alle Sinne dringt. Das war bei mir nicht der Fall. Ich hätte es merken können, hätte ich sorgfältiger darauf geachtet, dass ich das Gefühl der Einschränkung durch Besitz und Überfluss nicht los geworden war. Durch alle wirkliche Freude hindurch lastete die wunderbare Rüstung, die ich mir über Jahrzehnte angelegt hatte, auf meinen Schultern, beugte meinen Rücken.

Hier nun traten meine schrecklichen Freunde wieder auf den Plan und leisteten mir Hilfe. Es schien in meinem Inneren nicht mehr vorgesehen, dass ich mir Halbheiten gestatte. Dazu war ich schon zu weit gegangen.

### **Die erste Lehre. Befreiung von Besitz. Umwandlung in Vermögen**



Am letzten Tag des traditionellen Schiurlaubes mit den Kindern, glücklich in ihrem Kreis und stolz, dass Schifahren im 70. Lebensjahr und mit meiner Vorgeschichte immer noch möglich ist, hatte ich meinen „Schiunfall“, dessen Folgen mich noch lange Zeit beschäftigen sollten. Bei einer überraschenden Wendung unseres abendlichen Spiels in meinem Stuhl heftig zurückfahrend, stieß ich mir mein ohnehin schon etwas lädiertes Becken an der massiven Lehne derart an, dass ich vor Schmerzen kaum mehr gehen konnte. Einige Wochen danach führte eine unvorsichtige Bewegung dazu, dass ich, geplagt von schlagartig einsetzenden Schmerzen mir bisher unbekanntem Ausmaßes, wie gelähmt war. Jede Bewegung war wie das Zerschneiden meines Körpers.

Erstmals wurde ich mit der Bahre aus dem Haus getragen – ein Vorgeschmack. Der Röntgenologe diagnostizierte Wirbeldurchbruch und durch Metastasen veränderte Knochen. Im Krankenhaus wurde ich nach einer ersten Untersuchung mit zwei möglichen operativen Eingriffen konfrontiert, einem kleineren, der nur der Stützung eines Wirbels durch injizierten Zement dient, und einem größeren, falls das Ergebnis der Magnetresonanz die Gefahr von Lähmungen nahelegt.

Bewegungsunfähig an Infusionen hängend, hatte ich drei Nächte lang, über ein Wochenende auf den Befund wartend, Angst. Sollten die Ärzte mit ihren vernichtenden Prophezeiungen vor einigen Jahren doch recht behalten haben? Sollte nun der finale Leidensweg begonnen haben? (Immerhin hatte ich einige Monate davor einen Freund mit Knochenmetastasen bis zu seinem nach raschem Verfall eintretenden Tod begleiten können. Ich hatte alles noch ganz frisch vor Augen.) Aber man fand nichts, ausser einer kleinen Wölbung eines Wirbels und relativ stabilen Knochen, und entließ mich nach Hause. Ich konnte eine zeitlang wieder halbwegs schmerzfrei gehen.

Was aber hatten mich meine unerbittlichen Freunde in diesen Wochen gelehrt? Als ich wie gelähmt dalag, versuchte ich meinen Schmerzen einen Sinn zu geben. Ich fragte mich, warum ich mich in meinem schönen großen Haus nicht bewegen kann. Noch bevor ich in der Lage war, einen klaren Gedanken zu fassen, stellte sich folgendes Bild ein. Da liegt Gulliver, von den Liliputanern gefesselt mit tausend kleinen Schnüren, jeder dünn genug, in der Summe aber so stark, dass er nicht entkommen kann. Mir war klar, wer meine Liliputaner mit den vielen Fesseln waren: Meine emotionelle Bindung an Haus, Garten und vor allem Kunst. Und ein Entschluss stand sozusagen vor mir, ich musste ihn gar nicht eigens fassen, er fasste mich. Ich muss mich befreien, die Fesseln durchschneiden, mich nicht nur innerlich lösen von meinem Besitz, sondern ganz real, die Rüstung ablegen. Verkaufen.

Was mir noch vor einem Jahr schwer vorstellbar gewesen wäre, erschien nun so einfach und leicht,

dass ich, kaum wieder halbwegs bei Kräften, erste Schritte der Realisierung unternahm. Welchen Anteil dabei die Todesangst hatte, die mich in jenem fast gelähmten Zustand befallen hatte, und ob ich nicht durch meinen Entschluss den mir ein paar Schritte näher gekommenen Tod durch ein Opfer des freiwilligen symbolischen Sterbens überlisten wollte, weiß ich nicht. Denn dass diese Trennung ein symbolisches Sterben bedeutete, war mir zwar klar, aber die spürbare Erleichterung und die sich öffnende innere Weite, die ich dabei empfand, teilten mir eindeutig mit, dass das Moment der Befreiung von den vielen kleinen Fesseln dabei im Vordergrund stand. Und mochte auch der Opfertgedanke, der in unserer Kultur so tief verankert und mit deren Leistungsneurose aufs Engste verbunden ist, meinem Entschluss seine Energie zuführen, so sollte mir das nur recht sein. Warum denn nicht das alte etwas verquere Denken für die neuen Ziele nutzen, anstatt immer wieder dagegen anzukämpfen - solange es nicht die Führung übernimmt, sondern immer hinterher läuft wie ein kläffendes Hündchen, das sich nicht abschütteln lässt?

Noch dazu habe ich ja nicht vor, mich von dem Erlös, den ich für die Weggabe meines Besitzes erwarte, ebenso zu trennen wie von diesem Besitz. Ich habe nicht vor, mich der häufig missverstandenen Bedürfnislosigkeit und Askese hinzugeben. Ich bin dabei zu lernen, dem Wunder des Lebens im Leibe, in einer sinnlichen und materiellen Welt, die von Anfang bis Ende erfüllt ist von Geist, ich will gar nicht sagen gerecht (das wäre ein viel zu großer Anspruch), aber doch wenigstens ansichtig zu werden. Das ist mir nur möglich, wenn ich diese sinnlich-geistigen Erfahrungen mache, ohne sie festhalten, an mich fesseln zu wollen, etwa durch Besitz, und sei er noch so „vergeistigt“ wie in der Form von Kunstwerken.

Dafür will und werde ich durch die Verwandlung von Besitz in „Vermögen“ Unterstützung finden. Es soll für mich im wahrsten, wenn auch vielleicht nicht technisch korrekten Sinn des Wortes ein Vermögen werden.

Ich verstehe darunter nichts, was in irgend einer gängigen Definition des Wortes als solches bezeichnet wird. Etwa finanziellen Reichtum, der ein solches Ausmaß annimmt, dass man von seinen Erträgen leben kann, ohne dass er deshalb abnimmt, ohne dass also, wie es oft heisst, die Substanz angetastet wird. Sie soll nach solcher Auffassung, im Gegenteil, nicht nur erhalten, sondern trotz seines Genusses vermehrt werden. Das würde bedeuten, dass man seinen Lebensunterhalt von den Zinseszinsen seines Kapitals entsprechend der gängigen Standards reicher Menschen aufwändig bestreiten kann. Für mich wäre das eine absurde Vorstellung von Sicherheit, oder gar von ewigem Leben, indem wenigstens das angehäuften Kapital den eigenen Tod überlebt.

Ich meine mit Vermögen auch nicht Geld als virtuellen Besitz. Im besten Fall wäre auch das ein Beispiel für missverstandene Askese, wie es Max Weber einer bestimmten Ausprägung der protestantischen Ethik als einer Quelle des modernen Kapitalismus zuschreibt. Schlimmstenfalls stellt es eine Perversion der Bedeutung und des Nutzens des Geldes dar.

Vermögen ist mir vielmehr die Möglichkeit Erfahrungen zu machen, die man ohne es nicht so leicht machen kann. Man vermag einfach mehr mit Vermögen. Und diese Möglichkeit, Erfahrungen zu machen, hat nur Sinn, wenn sie nicht als bloße Möglichkeit in dauernder Schwebelage gehalten, sondern verwirklicht wird. Dabei muss man ins Kalkül ziehen, dass das Vermögen einmal aufgebraucht wird, ein Ende hat, so wie alle Erfahrungen. Mir soll es also gestatten, mir bis zu meinem Lebensende meine Wünsche zu erfüllen, auf die ich lernen muss besser zu achten.

(Sogar wenn ich mich nach der gelungenen Verwandlung von Besitz in Vermögen wieder entschließen sollte, einen neuen Wohnsitz zu erwerben – etwa weil das ökonomisch vorteilhafter ist, oder auch aus einem anderen meinen Bedürfnissen entsprechenden Grund – so werde ich, das weiss ich heute, dennoch frei bleiben von Besitz und mich seines Genusses erfreuen.)

Aber damit ist meine Geschichte nicht zu Ende. Meine Freunde hatten mehr mit mir vor. Sie meinten, dass da noch eine weitere Befreiung anstand – und nach und nach habe ich sie verstanden.

### **Die zweite Lehre. Da sein statt tun. Hingabe**

Zusammengefasst könnte diese Lehre, die mir nun regelrecht eingebläut wurde, so lauten:

„Die Zeit, da es ums Tun ging, in der Art wie du es bisher gewohnt warst und dir über Jahrzehnte zu eigen gemacht hast, ist vorbei! Hingabe ist angesagt! Das weißt du zwar schon lange, aber deine Widerstände gegen eine Umsetzung dieses Wissens haben uns veranlasst, dir mit sehr wirksamen Maßnahmen zur Seite zu stehen.

Du hattest dir bisher äussere Ziele gesetzt und nur unzureichend überprüft, ob sie deinen Herzenswünschen entspringen, oder dir mehr die Bestätigung versprechen, dass du bestimmten gesellschaftlichen Ansprüchen gerecht geworden bist. Dafür hast du viele Bedürfnisse deiner Seele und deines Körpers zurückgestellt und Signale, die sie dir gesendet haben, ignoriert. Du hast viel Trotz gezeigt. Aber weil du davon überzeugt warst, dass diese Ziele, so weit auch immer sie zum Zeitpunkt ihrer Wahrnehmung von deiner damaligen Realität entfernt waren, dennoch erreichbar sind, und du dich im Glauben an ihre Erreichbarkeit auf den Weg gemacht hast, ist dir die Erfüllung zuteil geworden. Du hattest Glück gehabt, denn die Tätigkeiten, die du verrichtest hast, waren auch

jenseits deiner Ego-Ziele (Karriere, Wohlstand, Ansehen, Prestige, usw.) sinnvoll und gut. Wir sehen das.

Aber wie du an uns sehen kannst, der Preis, den du für die viele Überwindung zahlen musst, ist hoch. Deshalb sind wir hier, um ihn dir zu ermäßigen und dir beizustehen - und dir vor allem, wenn du Gefahr läufst, rückfällig zu werden, immer aus Neue mitzuteilen: Diese Zeit ist vorbei. Gib dich nun endlich ganz hin an das was ist, und achte gut auf das, was sich dir dabei eröffnet! Es wird dich bereichern mit einer Erfahrung, die du immer schon machen wolltest. Und es wird wieder beleben, was dir zwar schon einmal vertraut war, inzwischen aber ein wenig entglitten ist.

Du weißt sehr gut, dass die Hingabe, die wir dir nun nahe legen, nichts mit Fatalismus zu tun hat, dass sie vielmehr eine andere Art von Kraft verlangt, als du gewohnt warst einzusetzen. Wir sprechen von der Kraft der Liebe zu allem was ist. Darin liegt genug Vertrauen, dass sich alles zum Guten wendet, dass das geschieht, was dir dient und worauf du ausgerichtet bist. Man könnte das für dich auch so sagen: Du bleibst in finsterster Zeit in der Liebe, bleibst eingestellt auf wirkliche Heilung und überlässt alles Weitere dem Himmel. Das erinnert uns an den wunderbaren Vorschlag, wir mögen doch zuerst das Reich Gottes suchen, alles andere werde uns hinzugegeben werden. Denn was soll das Reich Gottes anderes sein als die Liebe zu allem was ist? Sie enthält die große Gewissheit, dass das Beste geschieht – wenn wir nicht meinen, wir könnten und müssten es durch unser Tun erzwingen. Höre und folge dem Gehörten!“

Wie also wurde mir diese Lehre nun zuteil? Und warum wurde sie mir hintereinander mehrmals wiederholt?

Kaum hatte ich mich von den ersten Schmerzwochen etwas erholt, zufrieden mit dem Entschluss, mich von Besitz zu befreien, so war ich bereit, wieder aktiv zu werden und an die Umsetzung zu gehen. Ich ließ mich von der Vorstellung leiten, dass es zu diesem Zweck und überhaupt nun Zeit sei, den Zustand der Kraft und Fitness von davor wieder herzustellen, also langsam wieder die Jogaübungen aufzunehmen, rituell zu meditieren, die Spaziergänge Tag für Tag ein wenig auszudehnen, wieder zu lesen und zu schreiben. Natürlich nahm ich mir vor, nicht zu übertreiben. Aber allein der Maßstab, den ich angelegt hatte, war eine Übertreibung.

Ich hatte noch nicht verstanden, dass es auch diesbezüglich nun um etwas anderes ging, als an die früheren Zeiten anzuschließen. Und ich hatte schon gar nicht verstanden, dass diesmal, vielleicht das erste mal in meinem erwachsenen Leben, nicht der disziplinierte Einsatz meiner Kräfte, die punktgenau erbrachte Leistung und vielleicht auch das gewohnte Ausmaß an Selbstüberwindung gefragt waren, um ein erwünschtes Ergebnis zu erzielen, also um zunächst einmal wieder auf die

Beine zu kommen. Meine Leistungsmentalität saß mir - in meinem Fall nicht nur metaphorisch, sondern auch wörtlich genommen - so tief in den Knochen, dass ich gar nicht auf die Idee kam, es könnte diesmal anders geschehen, etwa von selbst, vielleicht als Geschenk – wenn ich nur ausreichend auf die Mitteilungen höre, die aus meinem Gefühl, meinem „Innern“, meinem Leib zu mir dringen.

Ich hatte das instrumentelle Denken, in dem auch mein Leib zum Körper-Instrument geworden war, nicht abgelegt. Aber neue Haltung und alte Instrumente, das wollte nicht mehr funktionieren. Auch diese Halbherzigkeit war mir nicht mehr gestattet: Jeder Versuch, den ich unbeirrbar immer wieder unternahm, unter Einsatz meines Willens und meiner Kräfte, an früher anzuschließen, führte zu mindestens einer Woche Schmerzen. Einmal, wie ich meinte, ganz vorsichtig, aber doch eineinhalb Stunden Joga hatte zehn Tage Rückenschmerzen zur Folge und fesselte mich teilweise wieder ans Bett. Als ich endlich wieder etwas längere Spaziergänge unter kräftigem, wie mir vorschwebte, Muskel stärkenden Einsatz von Stöcken unternehmen konnte, entpuppte sich das, was ich für einen kleinen Muskelkater in den Schultern hielt, als der Beginn einer neuerliche Schmerzperiode im mittleren Rücken, die mich zurück zur Untätigkeit und Ruhe verurteilte. Davon einigermaßen erholt und fast schmerzfrei, unternahm ich gleich eine zweite Radtour, weil die erste, die mich am Tag davor endlich wieder durch meine Lieblingsgebiete am Fluss geführt hatte, so problemlos verlaufen war. Danach setzten Hüftschmerzen ein, die mich erneut für längere Zeit nur mehr an Stöcken die aller nötigsten Wege durchs Haus machen ließen. So halbwegs wieder erstarkt, startete ich den nächsten Versuch, indem ich mit meiner jüngsten Tochter eine harmlose Bootfahrt unternahm, mit den schon bekannten Folgen.

Wie also konnte die Lehre, die mir ohne Unterlass erteilt wurde, schließlich doch Eingang bei mir finden? Es war die zunehmende Schwäche, die das ermöglichte. Sie hatte sich durch das wiederholte Auf uns Ab so sehr in alle Lebensbereiche ausgebreitet, dass ich nicht einmal mehr die Kraft zum Widerstand gegen sie aufbrachte. Aufstehen und Gehen begann mir solche Mühe zu bereiten, dass ich nach einigen Versuchen lieber sitzen oder liegen blieb. Der vertraute Impuls: „Tu was dagegen!“ schmolz dahin. Einen Gedanken zu Papier bringen, kostete so viel Kraft, dass ich fürchtete, mir würde gleich der Atem wegbleiben und die Feder aus der Hand fallen. Einen Roman lesen, schien ein Ding der Unmöglichkeit, die Bilder und Szenen begannen sich in sinnlose Buchstabenfolgen aufzulösen. Ich war nicht einmal in der Lage, ein mir vertrautes Musikstück richtig zu hören. Meine Seele dazu zu öffnen, war wie eine schwere in den Boden eingelassene Kellertür als kleines Kind von unten aufzustemmen. Einem Gespräch folgen, oder gar daran

teilnehmen, erinnerte mich an die viel zu langen Arbeitstage, an deren Ende, als man ausgepumpt von Lehrveranstaltungen, Sitzungen, Beratungen, Telefonaten sich aufmachte nach Hause zu gehen, plötzlich noch ein Klient in der Tür stand und dringendst einen sofortigen Termin verlangte.

Ohnmächtiger habe ich mich in meinem Leben nie gefühlt. Ich war so schwach, dass ich, ob ich wollte oder nicht, in diese Ohnmacht versank. Mir schien sogar, dass es leichter war, sich ihr ganz hinzugeben. Zugleich konnte ich nicht anders, als das alles genau wahrzunehmen. Es war neu für mich, meiner Schwäche leidenschaftslos zuzusehen, ohne etwas tun zu wollen. Und als meine Aufmerksamkeit auf diesen Zustand erwachte, geschah etwas, das mich genauso überraschte, wie es mir selbstverständlich vorkam:

Indem ich sah und hinnahm, dass ich kaum aufstehen und gehen konnte, sah ich mich als jemand, der das nicht konnte. Ich sah, dass ich als jemand, der das nicht konnte, *einfach da war*.

Indem ich hinnahm, dass ich nichts schreiben oder lesen konnte, sah ich mich als jemand, der ohne schreiben oder lesen zu können, *da war*. Wie ich mir dabei zusah, dass ich nicht in der Lage war, ein Gespräch zu führen, erlebte ich mich als ein Wesen, das, ohne ein Gespräch führen zu können, *einfach da ist*.

Mit jeder zusätzlichen Wahrnehmung meiner Einschränkungen weitete sich wie durch ein Wunder und doch ganz unaufdringlich das Gefühl da zu sein aus, bis es schließlich jede Grenze verlor und zu einem unendlichen Lebensgefühl wurde, zu einem Gefühl unendlichen Lebens. Etwas das, wäre man nur ein wenig mehr bei Kräften, der Grund tiefer Niedergeschlagenheit sein könnte, verwandelte sich in einen Zustand des Glücks. Am Grunde meiner Ohnmacht angekommen, eröffnete sich mir das Erleben weit ausgedehnten Daseins, die Gewissheit grenzenlos da und mit allem immer schon verbunden zu sein, ohne eine Verbindung herstellen zu müssen. Ich kann nichts tun, ich brauche nichts tun, alles geschieht.

Ich wusste mich bestens aufgehoben, irgendwie wie ein seliger Säugling – oder vielleicht (kann das sein?) wie ein sterbender Mensch. Ist dies das Lebensgefühl, das einen ergreift, wenn man ganz zu Grunde gegangen ist und es deshalb in seiner ganzen Reinheit genießen kann, weil jeder Widerstand und jede Ablenkung durch Vitalität und Aktion beseitigt sind? Widerfährt mir etwa die Gnade zu fühlen, wie das ist, wenn man stirbt? Damit ich das Sterben jetzt schon übe, als die intensivste Form zu leben, und mich gut darauf einlassen kann, wenn es endgültig so weit ist? Schmerzen vielleicht, aber kein Leid und kein Leiden. Unendliche Weite. Befreiter Geist. Absichtslose Präsenz.

Und wie ich dessen gewahr bin, flüstert es mir von meiner Mentorin zu: Ebenso wie befreiter Geist auch befreiter Körper. Aber das verstehe ich nicht.

Was ich verstehe, ist: Einmal tief in Schmerz und Ohnmacht wahrgenommen, kann ich die Gewissheit, grenzenlos da zu sein, ohne Leistung erbringen zu müssen, in allen wieder erwachenden Tätigkeiten bewahren, wenn ich nur darauf achte. Dann bleibe ich auch mit allem verbunden, eins, jenseits der alten sich immer wieder aufdrängenden Spaltungen. Achtsamkeit, genau beobachten, Blick nach innen sind angesagt.

Dass mein alter Wunsch Beobachter, nur Beobachter zu sein, so in Erfüllung geht, und dass ich der lebendigen und verändernden Kraft der Beobachtung so hautnah begegnen würde, hätte ich mir nicht träumen lassen – in dieser lebenserneuernden und vielleicht auch -rettenden Selbstbeobachtung des Sterbens. Auch nicht, dass ich in meinem sehr persönlichen Beispiel auf etwas Allgemeines stoße, das es wert ist, noch einmal beobachtet, in Worte gefasst und mitgeteilt zu werden, wie ich es hier versuche.

### **Die dritte Lehre. Ich bin mein Leib. Befreiter Geist – befreite Körper.**

Die dritte Lehre trägt mich noch einen Schritt weiter, und indem sie mich fast verzweifeln lässt, doch zuletzt zurück in diese wunderbare Welt, an der ich noch einmal mit allen Sinnen teilnehmen darf.

Es war die heißeste Woche des Jahres, tropische Temperaturen, es schien mir leicht, der zweiten Lehre zu folgen, einfach da sein, war in dieser Situation das beste. Ich zwang mich zu keinen, wenn auch noch so kurzen Spaziergängen, saß die meiste Zeit in meinem Strecksessel an einem schattigen Platz im Garten, Blick in die dampfenden sonnigen Wälder.

Ein Buch lesen im lebendigen Bewusstsein, da zu sein, wird doch keine Anstrengung bedeuten.

Also nahm ich mir Dostojewskys Böse Geister in der neuen Übersetzung von Swetlana Geier vor.

Mehrere Stunden am Tag war ich beinahe die ganze Woche lang gefesselt, las und las, den Kopf im Liegesessel vorgestreckt.

Muss man auch beim Lesen auf den Körper achten, insbesondere wenn er so angeschlagen ist wie meiner? Ich dachte nicht daran, ist doch Lesen eine Bewegung des Geistes. Ich lese mit dem Geist, auch wenn ich mit den Augen lese. Und das Buch ist doch eine komplexe Geschichte vielfältig miteinander verschlungener Handlungsstränge vieler Menschen an fernen Orten vor langer Zeit, auch wenn ich es hier und jetzt als ein Bündel bedrucktes Papier, dessen Gewicht ich spüre, in Händen halte. Zwar weiss ich, dass man sogar beim stillen Lesen körperlich ermüdet, weil die Sprechwerkzeuge bei jedem gelesenen Wort Bewegungsimpulse empfangen, die uns gar nicht

bewusst sind. Und bestimmte Passagen des Buches versetzten mich auch in merkbare körperliche Spannung. Aber das alles spielte für mich, wie vermutlich für die meisten Leser, keine Rolle. Kann es sein, dass mir auch diese kleine Achtlosigkeit in meiner, wie ich fühlte, nun bald zu Ende gehenden Lehrlingszeit von meinen strengen Lehrmeistern nicht mehr gestattet wurde? Stand mir da noch etwas bevor, was mir diese Angelegenheit von Geist und Körper bis auf den feinsten Grund noch einmal klärend vor Augen führen sollte?

Wie dem auch sei, es meldeten sich zunächst leichte Schmerzen im Nacken, die, wie ich es schon aus den Monaten davor kannte, immer mehr zunahmen und mich im Handumdrehen wieder für Tage ins Bett zwangen. Ich war zu nichts anderem mehr fähig, als mit geschlossenen Augen für meinen Kopf eine Position auf dem Polster zu suchen, die halbwegs erträglich war – solange mich nicht ein Besuch nötigte, unter unerträglichen Schmerzen die Position auch nur ganz wenig zu verändern, um hinsehen, zuhören und sprechen zu können. Hatten mich die letzten Monate schon ausreichend mitgenommen, so schien es mir nun ärger als zuvor. Aber auch meine Umwelt war höchst alarmiert: „Soll ich heute auf Besuch kommen, oder geht es in zwei Tagen auch noch?“...

Ich brauchte Hilfe und ich erhielt sie. Ich erhielt den Rat, nun die Aussenwelt eine zeitlang gänzlich sein zu lassen, und mich, bildhaft gesprochen, ganz nach innen zu begeben, meine Aufmerksamkeit dorthin zu richten, wo ich meine, mich im Zentrum meiner selbst zu befinden – was immer ich darunter verstehe – und dann zu sehen, wohin es mich trägt. Eine intensiviertere Form der Selbstwahrnehmung. Obwohl ich das ohnehin immer wieder praktiziere, und obwohl gerade die beiden lebensverändernden Einsichten der letzten Monate nur durch diese schmerzgeleitete Steigerung der Selbstwahrnehmung zustande gekommen waren – in diesem Moment schien mir der Vorschlag neu, und ich machte mich auf den Weg.

Ich lenkte meine Aufmerksamkeit so naiv nach innen, wie man in einen Schrank schaut, nachdem man seine Türen geöffnet hat. Was ich hier in mehreren Anläufen fand, war immer etwas anderes, verwandelte sich von mal zu mal.

Erster Anlauf. Ich sehe mich als undefinierbaren Punkt, eine Grenzvorstellung, ein unräumliches Etwas mitten im Raum, unkörperlich in einer körperlichen Umgebung. Dieser Punkt schien jenseits von Zeit und Ewigkeit, von Leben und Tod, unvorstellbar und doch klar vor mir. Etwas Lebendiges vor dem Leben. Ich sah das mehr, als dass ich es fühlen konnte.

Zweiter Anlauf. Diesmal begegne ich einem ausgedehnten Wesen, etwa so wie man Einzeller im



Mikroskop sieht, ohne Kern – aber es ist kein Einzeller, es ist vielmehr ein Bild für das, worin alle Menschen ihrem Wesen nach gleich und eins sind. Angedockt daran, wie eine kleine Zelle, die nach und nach von der größeren aufgesaugt, assimiliert wird, meine empirische bunte Person. Das hat sich mir schon beim ersten Hinschauen übersetzt entweder in Wesen und Person, Selbst und Ich-Illusion, oder Seelenfünklein und konkreter Mensch – je nachdem, welche Terminologie man verwenden will. Es schien mir vertraut, aber damit hatte es nicht sein Bewenden.

In meinem dritten Versuch ändert sich die Qualität meiner Wahrnehmung. Was ich nun vorfinde, sehe ich weniger vor mir, als ich es fühle. Ich bin nun ein lebendiger Strudel, ein Wirbel. Obwohl nirgends lokalisierbar, doch irgendwie in der Mitte des Körpers, der sich seinerseits so anfühlt, als wäre er ein Hohlraum, der ausreichend Platz bietet für des Wirbels Bewegung. Ganz eindeutig ist der Wirbel Geist, Liebe. Beide, Wirbel und Körper sind, wenngleich eins im anderen, so doch in diesem Bild klar voneinander geschieden. Um eine alte, für mich immer unbefriedigend bleibende Metapher zu bemühen, war der Körper so etwas wie ein „Gefäß“, in dem sich der Wirbel frei bewegte.

Erst in meinem vierten und letzten Anlauf findet die geheimnisvolle Vereinigung dieses Wirbels mit seinem Gefäß so statt, dass sich sowohl das Bild von Wirbel und Gefäß, als auch die Rede von ihrer Vereinigung als unbrauchbar erweist – dass man nicht einmal mehr rückblickend von zwei klar unterschiedenen Entitäten sprechen kann, auch wenn man das weiterhin notbehelfs-mäßig tut. Das Bild, das sich mir zeigt, während ich die Bewegung fühle, sieht so aus: Der Wirbel, den wir Geist oder Liebe nennen, weil er alles durchdringt, alles erfüllt, alles vereint, dieser Wirbel, der ich bin, fließt von innen (Wir wissen, das ist kein Ort) kontinuierlich in den Körper, in jede Zelle, unaufhörlich, bis er alles erfüllt hat, und auch dann wird er nicht aufhören weiter zu fließen, über zu fließen. Der Körper, den wir nun Leib nennen wollen, wird zwar eine Grenze bleiben, aber nicht mehr die Grenze dieses strömenden Wirbels. Er wird sich nicht nur *im* Leib – wobei das nun eine falsche Ausdrucksweise ist, es müsste heißen, *als* Leib – sondern auch in allem, als alles, dem er darüber hinaus zufließt, wieder finden, und er wird dann immer schon dort gewesen, es immer schon gewesen sein. (Sprechen wir nicht in diesem Sinne von der Ausstrahlung, die jemand hat, und mit der er oder sie uns so berührt, dass wir uns mehr als uns selber, als das was wir immer schon sind, fühlen können?)

Warum verwende ich hier die Zukunftsform, das Futur? Weil ich fühle, dass ich zunächst selbst

ganz erfüllt werden soll, erst mein Körper für mich ganz zum Leib werden, mein erkrankter Körper als heiler Leib aufstehen soll, bevor ich daran denken kann, mich diesem Fluss über mich hinaus zu widmen.

Denn da sind noch zwei Vorstellungen etwas tiefer in mir verankert, die diesen heilenden Prozess behindern, und mich immer wieder zurückwerfen - zwei Vorstellungen der Unterscheidung, wenn nicht gar Trennung von Geist und Körper, mit denen ich mich in guter schlechter Gesellschaft mächtiger kultureller Strömungen befinde: Einmal die leistungsorientierte Idee vom Körper (und damit der ganzem materiellen Welt) als nützlichem Instrument, das andere Mal die auf Augustinus zurückgehende sehr unchristliche Idee vom Körper als Quell der Sünde, von der sich der Geist befreien muss. Davon wird gleich noch die Rede sein.

Und warum spreche ich von Körper und Leib? Ich nehme eine alte Unterscheidung zu Hilfe, die mich besser verstehen lässt, was ich gerade erlebe. Sie besagt, dass ich einen Körper *habe*, aber der Leib *bin*. Der Körper entspricht mehr meinem Erleben des dritten Versuchs, mich ganz in mein Zentrum zu begeben, der Leib mehr dem vierten Anlauf.

Die Rede vom Körper, den ich habe, repräsentiert die Sichtweise des Verstandes, der ihn uns vorstellt als klar abgegrenzte materielle Form, den Gesetzen der Materie und der Biologie folgend. Wenn ich sage, dass ich einen Körper habe, so ist das Ich, das spricht, zwar nicht ohne Körper denkbar, aber doch nicht mit ihm identisch. Beide bleiben einander eigenartig verbunden, um nicht zu sagen verwandt, und doch eigenartig fremd. Auf dieser Ebene ist es seit Jahrtausenden schwierig, theoretisch zu erfassen, was der Mensch als psychophysische Einheit ist. („Wenn Einer sagt: 'Ich habe einen Körper', so kann man ihn fragen: 'Wer spricht hier mit diesem Munde?'“ Wittgenstein, Über Gewissheit, 244)

Stelle ich mir beide, Körper und Geist, als irgendwie zusammengesetzt vor, so muss ich sie mir auch als trennbar vorstellen können. Beides führt zu gespenstischen Ideen. Das eine Mal ist der Körper eben so etwas wie das Gefäß, der Geist wird zum Geist in der Flasche, das andere Mal fließt er aus der Flasche heraus (wohin?) – beide Male muss er selbst irgendwie zumindest sehr verdünnt körperlich vorgestellt werden, so wie die Gespenster in manchen Dramen (durchsichtige Schemen im weißen Nachthemd). Und der davon getrennte Körper wird zum corpse, zum Leichnam.

Aber mir geht es nicht darum, ein philosophisches Problem zu lösen, sondern um die praktische Konsequenz dieser unklaren Vorstellung. Wenn mich in meinem Tun und Lassen die nahe liegende Idee leitet, dass ich einen Körper habe, dann verstehe ich mich als Lenker dieses Körpers, etwa wie

ein Wagenlenker, der mit (oder ohne) Klugheit, seinem Willen und seinen Zielen, die Zügel führt. Er kann dabei versagen, etwa zu nachlässig sein, oder die Pferde zu Schanden hetzen. Der Körper muss auf ihn hören, ihm dienen.

Aber auch umgekehrt, denn die Pferde, also der Organismus und seine Organe folgen in dieser Auffassung ihren eigenen Funktionsgesetzen, auch auf sie gilt es zu horchen. Die Naturwissenschaft erforscht sie auf ihre Art: Sie zerlegt das ganze lebendige Pferd in Teilbereiche, die sie feinsäuberlich aus dem Ganzen isoliert. Denn nur die Teilbereiche sind in ihren Mechanismen gerade noch überblickbar, der ganze Organismus in seiner Selbstorganisation ohnehin nicht mehr. Und die Erforschung ihrerseits dient nicht der Würdigung dieser Eigengesetzlichkeit, sondern erst wieder nur der besseren, effizienteren Lenkung der Pferde. Das geschieht durch alle möglichen Eingriffe, die kaum auf das ganze Pferd Rücksicht nehmen, sondern bloß auf den isolierten Teilbereich. Daher bringt jeder Eingriff unberechenbare Folgen mit sich, so genannte ungeplante oder unerwünschte Nebenwirkungen – mit denen man nach eben der Methode verfährt, man entwickelt Mittel gegen sie.

Die andere, auf der Trennbarkeit und Fremdheit von Körper und Geist beruhende Vorstellung, die lange Zeit im christlichen Abendland sehr dominant war, und ihre Wirkung auf mich in meiner Jugend nicht verfehlt hatte, ist bestimmt durch eine schreckliche Wertung: Körper, Sinne, materielle Welt = böse, sündig - Geist, losgelöst davon = gut, heilig. Die einzige Rettung besteht in der Abtötung des „Fleisches“. Solange man dazu verurteilt ist, in der materiellen Welt zu leben, ist daher die Sünde unser aller unausweichliches Schicksal. Der Heilige zeichnet sich dadurch aus, dass er sich dessen bewusst ist, weshalb viele (katholische) Heilige sich als die größten Sünder bezeichneten und ihr Leben der Buße widmeten. (Es bleibt ein Rätsel, wie man in diesem Zusammenhang verstehen soll, dass der Schöpfergott dieser Tradition jeden Teil seiner materiellen Schöpfung als gut befand, und alles zusammen als sehr gut, bzw. wie man würdigen soll, dass ebenfalls in dieser Tradition Gott Mensch, das Wort Fleisch geworden ist.)

Ganz anders werde ich meine leibliche Wirklichkeit betrachten, wenn ich anerkenne, dass ich der Leib bin; wenn ich also den Körper nicht als Gefäß für den Geist oder gar als seinen zu bezwingenden Widersacher, sondern ich mich als verkörperter Geist verstehe, als fleischgewordene Liebe, die mit allem verbunden ist. Dann löst sich sowohl die Vorstellung von der materiellen Welt als eigenständig (und beherrschbar, wenn man ihre Funktionsweisen nur ausgiebig erforscht hat) genauso auf wie die Vorstellung vom Geist als getrennt existierend, als Gespenst. Es gibt dann nur dieses Ganze. Mich als das Ganze, und mich als Beobachter des Ganzen, d.h. das Ganze als sich

selbst beobachtend. Ich kann mich als integrierter, nur künstlich isolierbarer Teil dieses Ganzen sehen, der gleichzeitig das Ganze in sich vereint, das Ganze ist. Ich werde zum Symbol, so wie alles um mich herum, so wie jeder andere Mensch, wie die Natur zum Symbol wird, es immer schon war. Dann aber braucht der Leib, der ich bin, keinen Lenker mehr, denn er lenkt sich selbst, ich als Leib lenke mich selbst. Es ist nicht mehr ein nach irgend welchen äusseren Maßstäben angelegter Wille, der die Lenkungsimpulse an den Körper gibt. Es ist die große Vernunft des Leibes (Nietzsche), die sich selbst Impulse gibt. Ich brauche nur horchen und folgen.

Ich darf aus einer solchen Haltung heraus auch darauf vertrauen, dass ich recht höre. Die Angst vor Irrtum, vor Missbrauch, vor Ausbeutung (des Körpers etwa), die Angst vor Verführung durch das „Böse“ hat hier keine Platz. Denn verkörperter Geist, fleischgewordene Liebe, dieses reine Bei-Sich-Sein kann sich nicht selbst betrügen, hintergehen, missbrauchen. Das kann nur ein Lenker einem bei aller Vertrautheit fremd bleibenden, weil einer anderen Welt angehörigen Pferd, oder das Pferd einem ihm bei aller Vertrautheit fremd gebliebenen Lenker gegenüber.

Mit allem verbunden, bin ich als Leib immer ganz bei mir selbst, nicht mehr in einer Fremde, die ich mir im Schweisse meines Angesichts zu eigen machen will, indem ich sie möglichst geschickt manipulierte.

Befreiter Körper (und damit auch befreite, erlöste materielle Welt) – nun weiss ich, was damit gemeint ist.

Hat Krankheit in dieser bedingungslos annehmenden, integrierenden Haltung noch einen Spielraum? Nur wenn der Geist es will. Denn ob ich mich als Körper verhalte, oder mich als Leib, der ich bin, bewusst hingebe, hängt davon ab, wofür ich mich entscheide.

Wie ich nun meinen vierten Versuch weiter übe, mich in mein Zentrum zu begeben, wird mir bewusst, dass ich bisher meinen Körper einerseits wie ein Hochleistungspferd durch die Gegend gepeitscht habe, solange bis er sich nun endgültig zur Wehr setzt. Andererseits habe ich ihn als einen bösen Feind und Verführer verurteilt und versucht, ihm aus dem Weg zu gehen - oder weil das, solange ich lebe, nur erfolglos sein konnte, mich in „sündiger“ Lebenslust ihm auszuliefern. Den inneren Zwiespalt, in den mich das gestürzt hatte, konnte ich nicht wirklich auflösen. Er hat seine Wirkung entfaltet.

Nun nehme ich die Lehre meiner unerbittlichen Freunde dankbar an und übe, Leib zu sein. Meine momentane körperlich Schwäche hilft mir dabei. Ich fühle, wie mich das Leben im Tod langsam wieder mit seinem Reichtum erfüllt, welcher Segen die befreiten Sinne, diese leiblichen Antennen des Geistes sind, und wie die Lust, uneingeschränkt da zu sein, nicht gefesselt durch Besitz, mich

ergreift. Bald wird die Lehrzeit zu Ende gehen, und die Weitergabe, das Überfließen des Geistes, der Liebe beginnen. Beobachten, horchen und sagen, was ich gesehen und was ich gehört.

August 2013