

Das gute Leben – die eigenen Werte erkennen

Oder: Spiritualität und Weltverantwortung

Michael Seibt, 12.7.2016

In spirituellen Kreisen hört man oft die Aussage:

„Alles ist gut. Alles ist vollkommen.“

Wie ist solch ein Lebensgefühl möglich angesichts des derzeitigen Weltgeschehens? Würde eine Aussage dieser Art in der Öffentlichkeit nicht auf Unverständnis stoßen - in Anbetracht der vielen Naturkatastrophen, Krisen, Krankheiten, Kriege und Hungersnöte? Wirkt eine solche Aussage nicht völlig weltfremd?

Beim Meditieren sitzen wir in Stille, die Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet. Vielleicht konzentrieren wir uns auf den Atem oder auf das gegenwärtige, innere Erleben. Dabei erleben Menschen manchmal veränderte Bewusstseinszustände, in denen sie vom Gefühl berührt werden, dass „alles zutiefst in Ordnung ist und dass es nichts zu tun gibt“.

Wundert es da, dass Meditation manchmal als „Nabelschau“ bezeichnet wird? Ist die spirituelle Praxis vielleicht tatsächlich im Grunde egozentrisch oder gar egoistisch? Wo bleibt da die soziale Verantwortung? Was ist mit den Werten? Wo bleibt die Sorge um ein gutes Leben für alle Menschen?

Die Wirkung von Meditation

Es ist richtig, dass wir uns bei der Meditation vorübergehend in die äußere Stille zurückziehen, um den Alltag mit all unseren Rollen, Bezügen und Beziehungen hinter uns zu lassen. Wir nehmen uns Zeit für uns selbst, konzentrieren uns ganz auf die Gegenwart. Vom Leid in der Welt kriegen wir dabei nichts mehr mit.

Dient ein solcher Rückzug nur unserem persönlichen Wohl, dem eigenen guten Leben? Oder was bewirken wir, wenn wir meditieren?

Zunächst könnte man anmerken, dass jemand, der meditiert und nicht handelt, zumindest keinen Schaden anrichtet. Nach dem Motto: „Die Faulenzer sind die eigentlichen Wohltäter der Menschheit. Allein durch Nichtstun wird viel Unheil verhindert.“ Aber wir wissen, Nicht-Tun ist in gewissem Sinne auch ein Tun.

Jeder Meditierende weiß, dass das Sitzen als regelmäßige Praxis oder während einer längeren Auszeit Körper und Geist sehr in Anspruch nehmen und von Faulheit keine Rede sein kann.

Aber abgesehen von uns selbst, hat sonst noch irgendjemand etwas davon, dass wir meditieren? Hat es eine Wirkung auf unser Umfeld oder auf die Welt?

In der Meditation kommen wir mit der Kraft der Präsenz in Kontakt. Präsenz hat tatsächlich eine Wirkung. In einem Gespräch zum Beispiel ist spürbar, ob jemand beim Zuhören wirklich präsent ist oder nicht. Die Kraft der Präsenz entfaltet hier ihre Wirkung. Ob sie aber über den konkreten Kontakt hinausgeht, ist nicht bewiesen. Die Vorstellung, dass die Meditation selbst eine Kraft auf andere oder das Umfeld entfaltet, ist „magisches Denken“ und entspricht nicht der eigentlichen Absicht von Meditation.

Meditation dient nicht der Absicht, sich selbst, andere oder die Welt durch diese Praxis positiv zu beeinflussen. Es geht darum, unsere wahre Natur zu erkennen und frei zu werden von unseren Identifikationen, Vorstellungen und Vorlieben. Denn diese erzeugen das Leiden in uns.

Meditation ist tatsächlich eine Nabelschau. Sie bietet die Chance, das eigene Leid durch Selbsterkenntnis zu verringern. Wenn ich weniger leide, hat sich in der Summe das Leiden in der Welt verringert, zumindest etwas.

Dies sogar in zweifacher Hinsicht: Ich selbst leide weniger. Aber auch andere leiden weniger unter mir, da ich weniger projiziere, negative Gefühle nicht ausagieren muss, weniger urteile und weniger Vorstellungen, Vorlieben und Ansprüche an andere habe. Ich kann besser zuhören, mich leichter auf andere beziehen, muss mich nicht rechtfertigen oder verteidigen, kann mehr Mitgefühl empfinden. In meinem Umfeld verhalte ich mich gelassener, freier, besonnener, verständnisvoller, so dass ich weniger Leiden auslöse. Auch das Leiden in anderen kann ich tendenziell eher verstehen, so dass diese Menschen sich in ihrem Leiden angenommen fühlen und damit entspannen können.

Im Volksmund heißt es, „wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück.“ Unsere Haltung und Stimmung ist in einem Gespräch für unser Gegenüber spürbar. Einfach formuliert, könnte man sagen: Offenheit lädt Offenheit ein, dagegen Ego lädt Ego ein. Bin ich gelassen, friedvoll, annehmend und mitfühlend, können andere Menschen sich in meiner Gegenwart auch entspannen und angenommen fühlen. Sie kommen selbst mit diesen Qualitäten in Kontakt. Bin ich dagegen gestresst, ärgerlich, neidisch, urteilend oder ähnliches, ist diese Anspannung für andere spürbar und überträgt sich oder löst Verteidigungsreaktionen aus.

An einem einfachen Beispiel können wir das gut nachvollziehen. Nehmen wir an, jemand macht uns ärgerlich den Vorwurf, dass wir schon wieder zu spät gekommen sind. Wir sind verleitet, uns zu rechtfertigen, spüren Enge oder ähnliches. - Strahlt der andere dagegen Gelassenheit und Wohlwollen aus, fühlen wir uns eher verstanden und angenommen, können im Kontakt entspannt sein. Entsprechend der inneren Reaktion beim anderen, spüren wir einmal Enge, das andere Mal Annahme und Weite. Ego hat mit geistiger und körperlicher Enge zu tun. Unser natürliches Wesen dagegen ist weit und kennt keine Eingrenzung.

Daher kann es im Alltag eine spannende und aufschlussreiche spirituelle Übung sein, sich immer wieder zu fragen:

1. Wie ist es, wenn ich aus einer inneren Enge heraus handle und welche Wirkung hat das auf mich und auf andere?
 2. Wie ist es, wenn ich aus einer inneren Weite heraus handle und welche Wirkung hat diese Haltung auf mich und andere?
- Gespräch mit den Nachbarn

Erwachen bedeutet: weiter, offener werden. Verengende Egotendenzen werden sich verringern und somit gleichzeitig das Leiden in uns und in unserem Umfeld abnehmen. Das soll nicht heißen, dass das Leiden in uns oder in anderen völlig verschwindet, aber es wird sich nicht mehr durch unser Ego aufschaukeln.

Egal, ob durch Meditation oder andere Reifungsprozesse, immer wenn ein Mensch essentiell handelt, geschieht dadurch mehr Frieden in der Welt. Essentiell heißt: ich bin verbunden mit meinem Wesen, mit dem, was ich wirklich bin. Diese Art von Friedensarbeit hat im besten Sinne eine sozial positive Wirkung.

Erwachen bedeutet, dass ich keine Absichten mehr verfolge. Ich lebe aus dem Sein heraus. Im Mittelpunkt steht nicht das Sollen oder Müssen. Das wirkt sich auch im alltäglichen Leben friedensstiftend aus.

Verschiedene Motivationen auf dem inneren Weg

Die Frage ist daher: was will ich wirklich? Will ich wirklich erwachen? Wenn ich das will, geht es mir nicht mehr um dies oder das. Ich verfolge nicht das Ziel, ein besseres Leben führen zu können. Es geht mir nicht um mehr Gesundheit oder mehr inneren Frieden. Nicht dass solche Gaben zu verachten wären. Es ist nur kein Erwachen.

Es kann sein, dass man aus einer inneren Not heraus mit Meditation beginnt. Man spürt eine diffuse Sehnsucht und Unzufriedenheit.

Die anfängliche Motivation kreist noch um das eigene Ich, das gerne etwas für sich hätte, z.B. Frieden, Gesundheit, Ruhe, Gelassenheit. **In erster Linie möchte ich von meinem Leiden befreit sein.** Dabei denke ich noch nicht unbedingt an andere.

Wenn sich die Praxis vertieft und ich Momente erfahre, in denen ich mit innerer Fülle und Freude in Kontakt komme oder eine tiefe innere Stille oder Präsenz spüre, wird sich die Motivation ganz allmählich ändern. Nicht mehr die eigene Not treibt mich an. In dieser Phase **will ich diese angenehmen Zustände wiederholen.** In ihnen finde ich etwas, das ich im Getriebe des Lebens nicht finde. Auch diese Motivation ist noch egozentrisch zu nennen.

Mit der Zeit kann es sein, dass sich die Motivation noch einmal verändert: Ich will immer tiefer erkennen, wie die Natur des Seins im Innersten ist, wie Leiden eigentlich entsteht und wie ich davon frei werde. Ab diesem Punkt wird **der Weg zu einer tiefen Wahrheitssuche** und ist nicht mehr davon abhängig, ob ich gerade Not fühle oder nicht.

Die Motivation der Wahrheitssuche, die Motivation tief erkennen zu wollen, ist dann sehr stark und unabhängig. Sie kann mich sehr weit führen auf dem inneren Weg. Aber auch diese Motivation kümmert sich nicht um das Leiden in der Welt, ist streng genommen auch noch egozentrischer Natur.

Bei dieser Art von Motivation kann passieren, dass ich so beseelt bin von der inneren Wahrheitssuche, das ich mich von der äußeren Welt abkehre. Ich habe kein Interesse mehr am Weltgeschehen. Das hat früher und auch heute noch zu einem zurückgezogenen Leben im Kloster geführt. Man liest keine Zeitung mehr, schaut keine Nachrichten, sucht weniger die Gesellschaft anderer.

Gerade in dieser Phase wirkt jemand, dessen ganzes Interesse so tief nach innen gerichtet ist, nach außen hin oft unnahbar, egoistisch, unerreichbar. Nahestehende Menschen können das Gefühl bekommen, man sei auf einem spirituellen Egotrip – so vollkommen in sich gekehrt, abgekapselt und desinteressiert an der Welt. Von sozialer Verantwortung ist nicht viel zu sehen. Während eines solchen Rückzugs wirken Menschen nicht oder nur wenig durch ihr Sein in der Welt. Aber vergessen wir nicht, dass es sich nur um eine Phase auf dem inneren Weg handelt. Sie ist wichtig, um bestimmte tiefe Aspekte in der Meditation zu verwirklichen und geht normalerweise auch vorüber.

Die Phase des Rückzugs endet meist, wenn ich immer tiefer meine wahre Natur erkenne. Das wächst die Erkenntnis, nicht getrennt zu sein. Die Selbstgrenzen entstehen im Bewusstsein, nicht in der Wirklichkeit. Zwar bin ich der Form nach ein Organismus mit Grenzen, doch dem Wesen nach bin ich grenzenlose Weite. Im Zen spricht man von Leere. Die Mystik spricht vom göttlichen Nichts.

Ich spüre die Verbundenheit mit allem. Die Verbundenheit besteht nicht in einer Beziehung, sondern es ist ein Sein. Gottes Sein ist mein Wesen. Ist das Bewusstsein auf dieser Ebene angekommen, ist es gleichzeitig weniger besetzt von Gedanken. Das Herz öffnet sich und wir spüren Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und unbedingte Verbundenheit. Spätestens hier macht Rückzug keinen Sinn mehr, da ich die Welt bin. Plötzlich geht mich alles etwas an. Ich interessiere mich wieder für andere Menschen und auch dafür, was in der Welt geschieht.

Die Motivation für den inneren Weg erfährt noch einmal eine grundsätzliche Wende. **Wir meditieren nicht mehr vorwiegend aus der Wahrheitsliebe heraus, sondern als Dienst am großen Ganzen.** Ich erwache nicht mehr für mich, für meine Freiheit von Leiden und meine persönliche Erkenntnis, sondern für alle Wesen. Zu diesem Zeitpunkt ist der spirituelle Weg

keine rein persönliche Sache mehr, sondern eine Lebenshaltung, die in all unseren Beziehungen und Handlungen zum Ausdruck kommt, wenn es sich nicht um ein reines Lippenbekenntnis handelt.

Die Logik des Mitgefühls

Wenn ich erfasse, dass ich nicht getrennt bin, und das nicht nur im Denken, dann hat soziale Verantwortung eine innere Logik, die aus keiner humanistischen Ethik herrührt. Sie entsteht spontan und natürlich. Es ist die gleiche natürliche Logik, die wirkt, wenn ich mich an der Hand verletze. Ich stelle nicht in Frage, ob ich für die verletzte Hand sorgen soll oder nicht. Natürlich kümmere ich mich, da die Hand zu mir gehört. Oder wenn das eigene Kind in Not ist, werde ich ganz natürlich versuchen, die Not zu lindern, da es zu mir gehört.

Fühle ich eine tiefe Verbundenheit mit allem, geht mich auch alles etwas an. Ich empfinde ein ganz natürliches Mitgefühl und bin spontan bereit, Not zu lindern, wenn es in meiner Macht steht. Die Erkenntnis von Einssein, von Verbundenheit mit allem ist die ganz natürliche Grundlage für soziale und ökologische Verantwortung. „Verantwortung in Bezogenheit“ könnte man das nennen.

Betrachten wir diese genauer, stellt sich die Frage, wie weit diese Art von Verantwortung geht und ob sie Grenzen hat. Was heißt es genau, Verantwortung in Bezogenheit zu übernehmen? Muss ich immer und überall versuchen zu helfen bis zur völligen Selbstaufgabe?

Auf diese Fragen gibt es sicherlich keine pauschalen und endgültigen Antworten. Wir können sie uns aber tief im Inneren stellen und sie mit Bewusstheit anreichern.

Betrachten wir die erste Frage: hat unsere Verantwortung in Bezogenheit Grenzen?

Natürlich nicht. Wenn unsere Bezogenheit alles beinhaltet und grenzenlos ist, wie könnte unsere Verantwortung begrenzt sein? Wir befinden uns in einer grenzenlosen Mitverantwortung, zum Beispiel, was das Leiden in unserer Umgebung betrifft, aber auch die ökologische Krise, die Staatsverschuldung oder den Hunger und die Kriege in der Welt.

Dabei sollten wir aber beachten, dass es sich um eine Mitverantwortung handelt und nicht um eine, die uns ganz allein obliegt. Alleinige Verantwortung könnte uns dazu verleiten, dass wir uns zu wichtig nehmen oder uns überfordert fühlen.

Unsere erste Verantwortung bezieht sich auch nicht darauf, was ich tue, sondern ob ich mich mit einem offenen Herzen auf das, was ist, beziehe.

Zuhören ist die wesentlichste spirituelle Grundhaltung. Zuhören mit offenem Herzen üben und praktizieren wir in der Meditation. Genauso hoffentlich auch mit unseren Partnern, Kindern und Nachbarn, mit den Migranten in unserer Gesellschaft, mit den Hungernden in Afrika, mit den Leidenden in Kriegen, mit der Natur, mit den Bäumen und Tieren. Wirklich offen zuhören ist der zentrale Punkt im Hinblick auf die Verantwortung in Bezogenheit. Sie führt

mich automatisch in ein tieferes Verständnis der Dinge. Aus diesem Verständnis heraus werden ich dann auch immer wieder handeln und oft auch Leiden vermindern können.

Die Intelligenz der Verantwortung

Unsere Verantwortung ist nicht begrenzt. Aber es gibt mehrere Aspekte, die zu einer „intelligenten Verantwortung“ beitragen können. Stellen wir uns zunächst einige provokative Fragen:

- Hilft es einem Alkoholiker, wenn ich ihm aus Mitgefühl eine Flasche Schnaps kaufe?
- Unterstützt es einen Menschen, der gerade am Sterben ist, wenn ich ihn möglichst lange künstlich ernähre?
- Verringert es das Leiden in der Welt, wenn ich in vollkommener Selbstaufgabe all mein Hab und Gut verkaufe und spende?
- Dient es dem Weltfrieden, wenn ich aus Protest gegen die Kriegspolitik irgendeines Landes eine Bombe zünde?

Fangen wir mit dem ersten Aspekt an: **Hilft es einem Alkoholabhängigen, wenn ich ihm aus Mitgefühl eine Flasche Schnaps kaufe?**

Die Antwort lautet: natürlich nicht. Denn das Leiden eines Alkoholabhängigen besteht nicht darin, dass er gerade keine Flasche Schnaps hat, sondern darin, dass er alkoholkrank ist. Wenn wir ihm eine Flasche Schnaps kaufen, unterstützen wir weiterhin seine Sucht. Um wirklich zu helfen, müssen wir tiefer schauen, um zu erkennen, was das eigentliche Leiden ist. Sonst kann es passieren, dass wir aus blindem Mitgefühl heraus das Leiden letztlich sogar noch unterstützen. Man nennt das Co-Abhängigkeit. Sie kommt gar nicht so selten vor. Dabei erhalten wir ein krankes System aufrecht, weil wir nicht die Klarheit und den Mut haben, unsere Unterstützung der Sucht zu beenden und damit den Leidenden zu konfrontieren. Mitgefühl ohne Klarheit ist folglich nicht nur blind, sondern letztlich sogar schädlich.

Zum zweiten Aspekt: **Unterstützt es einen Menschen, der gerade am Sterben ist, wenn ich ihn möglichst lange künstlich ernähre?**

Auch hier lautet die Antwort: Nein. Es gibt natürliche Prozesse, die zwar Leiden beinhalten, aber die wir nicht ändern können und durch unsere Hilfe manchmal sogar verlängern. Wir müssen also unterscheiden zwischen zweierlei Leiden: Natürliches Leiden wie Verlust, Tod, Krankheit, körperliche Schmerzen oder Veränderungsprozesse im Leben auf der einen Seite und hausgemachtes Leiden auf der anderen Seite. Hausgemachtes Leiden ist innerlich und entsteht aus der Verengung des Ego, aus Vorstellungen und Widerständen. Um mich wirklich intelligent und mitfühlend beziehen zu können, muss ich zuallererst zustimmen, dass Leben Leiden beinhaltet.

Dem Leiden zuzustimmen und auch unserer Ohnmacht darin, das ist hier die Herausforderung. Ich kann Leiden manchmal lindern, aber auch sehr oft nicht. Auch wenn ich Leiden

manchmal lindern kann, ändert das nichts an der Grundtatsache, dass Leben immer wieder leidvoll ist. Bevor ich dem nicht zustimme, kann ich mich nicht wirklich intelligent beziehen.

Helfer, die die eigene Ohnmacht nicht annehmen, nennt man „hilflose Helfer“. Sie laufen Gefahr, zu helfen, um die eigene Ohnmacht abzuwehren und dabei den anderen in seiner Not zu verfehlen. Zum Beispiel wird ein Ratschlag gegeben, wo ein wirkliches Zuhören und Verstehen viel hilfreicher wäre. Manchmal wird vorschnell und fast panisch geholfen, bevor überhaupt ein tieferes Verstehen des eigentlichen Leidens vorhanden ist.

Die Frage zum dritten Aspekt: **Verringert es das Leiden in der Welt, wenn ich in vollkommener Selbstaufgabe all mein Hab und Gut verkaufe und spende?** Oder anders formuliert: Dient es anderen, wenn ich mich aufopfere?

Auch hier muss man letztlich mit einem Nein antworten. Ich bin Teil des Ganzen. Will ich das Leiden verringern, macht es keinen Sinn, wenn ich dabei nicht gut auf mich achte und auf meiner Seite das Leiden zum Beispiel durch unangemessene Entbehrung erhöhe. Das ist wie ein Masseur, der den anderen massiert und sich dabei so verausgabt oder verrenkt, dass er danach Rückenschmerzen hat. Dieses Handeln ist nicht intelligent, denn dadurch ist nicht wirklich etwas gewonnen, für den Handelnden nicht und auch nicht in größerem Sinne. Sich Aufopfern oder Selbstaufgabe deutet auf keine größere Intelligenz hin und hat letztlich nichts mit Selbstlosigkeit zu tun. Manche Selbstaufopferung ist alles andere als selbstlos. Im Gegenteil, die Person fühlt sich dadurch vielleicht sogar besonders wichtig.

Es heißt: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Also nicht: Liebe deinen Nächsten und gib dich selbst dabei auf. Jesus geht bei diesem Satz grundsätzlich davon aus, dass wir uns bereits selbst lieben. Das stimmt natürlich nicht immer, aber tendenziell ist es so, dass wir natürlicherweise zunächst gut auf uns schauen. Das ist nicht egoistisch, sondern intelligent. Jeder hat etwas davon, wenn ich Verantwortung und Fürsorge für mich übernehme. Wenn ich jetzt auch die Verbundenheit und die Verantwortung für andere erkenne, erweitert dies meine Verantwortung, aber ersetzt nicht die Verantwortung für mich. Es geht nicht um „entweder – oder“, sondern um „sowohl als auch“.

Der letzte Aspekt: **Dient es dem Weltfrieden, wenn ich aus Protest gegen die Kriegspolitik irgendeines Landes eine Bombe zünde?**

Natürlich nicht. Zugegeben, dies ist ein extremes Beispiel. Aber der Kern der hier angesprochen wird, ist gar nicht extrem und wird oft unbewusst, aber auch bewusst und mit voller Überzeugung in vielen Situationen gelebt. Ich strebe z.B. etwas Gutes an, ein Ideal. Das Gegenteil davon aber verurteile, verteufele, bekämpfe ich, versuche, es auszugrenzen und manchmal sogar, es auszumerzen.

Ich bin mit meinen Werten und Idealen identifiziert und projiziere das Böse auf andere. Ich bekämpfe etwas bei anderen, ohne mir bewusst zu sein, dass das, was ich bekämpfe eigentlich in mir, ein Schattenanteil von mir selbst ist.

Aus diesem Grund ist Schattenarbeit die wirkungsvollere Friedensarbeit, als auf die Straße zu gehen und eine Bombe zu zünden. Letztlich geht es darum, dass ich zuerst Frieden und Annahme in mir selbst erfahre und erst dann handle. Dies bringt mehr Frieden in die Welt als wenn ich immer die Welt und die anderen verändern oder gar verbessern will.

Ein Zitat von Eckhart Tolle lautet, „wenn du in einen Spiegel schaust und dir das, was du siehst, nicht gefällt, dann wäre es verrückt von dir, den Spiegel anzugreifen. Doch genau das tust du im Zustand des Nicht-Annehmens. Und wenn du das Spiegelbild angreifst, dann wehrt es sich. Wenn du das Bild dagegen ganz annimmst, ganz gleich wie es aussieht, wenn du freundlich zu ihm bist, dann kann es nicht unfreundlich zu dir sein. Genauso änderst du die Welt.“

Letztlich geht es darum, dass die Wirkung einer Handlung nur dann konstruktiv und im Sinne von Einklang sein kann, wenn ich aus der Essenz heraus handle. Meine Haltung ist dann annehmend, offen, klar, gegenwärtig, verbunden und gelassen. Ich bin berührbar. Es geht nicht darum, ob ich handeln oder ob ich nicht handeln soll angesichts des Leidens in der Welt. Die wesentliche Frage ist, aus welcher Haltung heraus, aus welcher inneren Verfassung heraus handle ich. Bin ich innerlich tief angebunden an die Seinsqualitäten, wird sich in meinem Handeln oder Nicht-Handeln eine natürliche Intelligenz entfalten und ich werde dadurch den Frieden in der Welt nähren.

Der erste Friede, der Wichtigste, ist der, welcher im Inneren der Menschen einzieht, wenn sie ihre Verwandtschaft, ihre Harmonie mit dem Universum einsehen und wissen, dass im Mittelpunkt der Welt das große Geheimnis wohnt und dass diese Mitte wirklich überall ist. Sie ist in jedem von uns. Dies ist der wirkliche Friede, alles anderen sind lediglich Spiegelungen davon.

Der zweite Friede ist der, welcher zwischen einzelnen geschlossen wird.

Und der Dritte ist der zwischen den Völkern. Es kann nie Frieden zwischen den Völkern geben, wenn nicht der erste Friede vorhanden ist, welcher innerhalb der Menschenseele wohnt.

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit.