

Von der Disziplin, sich am Leben zu freuen

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freundinnen und Freunde,

Ich bedanke mich herzlich für die Einladung, bei Ihrem Gesundheitstag den Eröffnungsvortrag zu halten.

„Lebenspflege und Lebensfreude“ - das ist Ihr Leitthema für den heutigen Tag.

Sie wollen an das erinnern, was jeder Einzelne selbst dazu beitragen kann, Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken. Das ist die „Lebenspflege“. Da erwartet man vielleicht Ratschläge zur Mäßigung, für gesunde Lebensführung und Disziplin. Es ist Ihnen aber auch die Haltung dabei wichtig. Deshalb haben Sie die „Lebensfreude“ als zweites Stichwort genannt, um das es Ihnen heute geht. Große Worte.

Ich habe mir erlaubt, das Thema für den Eröffnungsvortrag ein bisschen provozierend zuzuspitzen, indem ich zunächst an die Stelle der „Lebenspflege“ den strengeren Begriff der „Disziplin“ setze und dann die beiden Begriffe nicht nur nebeneinanderstelle, sondern einen Zusammenhang behaupte. So kommt es zu der Formulierung: „Von der

Disziplin, sich am Leben zu freuen.“ Wenn Sie das stutzig gemacht hat, dann war das beabsichtigt.

Die These, die ich gerne erläutern möchte, lautet: Lebensfreude ist kein Glücksfall, sondern das Ergebnis einer Haltung, die man pflegen kann. Und dafür braucht es ein bisschen Disziplin. Aber keine Sorge, ich halte keinen Vortrag über ein hartes Optimierungsprogramm für ein besseres Leben. Für mich ist die Disziplin, um die es geht, selbst ein Ergebnis der Freude und die Freude wiederum mündet in die Disziplin, sich diese Freude zu erhalten.

Wenn Ihnen das Wort „Freude“ eine Nummer zu groß ist, weil man nicht immer froh sein kann, dann können Sie es auch ersetzen durch Zufriedenheit oder Wohlbefinden, manche nennen es auch „Glück“, aber das ist auch ein großes Wort.

Und wenn Sie das Wort „Disziplin“ aus verständlichen Gründen nicht so mögen, dann könnten wir auch von „Übung“ oder von „Schulung“ sprechen.

Dann also lautet die Fragestellung: Kann man so etwas wie Lebensfreude oder Wohlbefinden oder Zufriedenheit oder Glück üben oder pflegen? Fällt einem das nicht irgendwie

in den Schoß? Was bedeutet hier Disziplin? Kann man dafür etwas tun?

Ich behaupte: ja. Wichtig ist allerdings, genau zu verstehen, was man hier üben kann und was nicht.

Mein wichtigster Vorschlag für das Üben lautet: **fangen wir an, nicht mehr alles zu glauben, was wir denken!**

Ich beobachte bei mir selbst und anderen immer wieder die Neigung, die eigenen Gedanken, Bewertungen und Kommentare zu glauben. Das halte ich für eines der größten Hindernisse, sich am Leben zu freuen.

Denn längst nicht alle Gedanken sind nützlich und dienen der Freude oder dem Wohlbefinden. Manche Gedanken sind uralte, wir denken sie bereits zum tausendsten Mal. Sie kreisen um alte Geschichten, Verwundungen, schlechte Erfahrungen. Manche haben auch mit regelrechten Traumatisierungen zu tun.

Die Kunst, die man üben und pflegen kann, besteht darin, eine gewisse Distanz zu solchen Gedanken einzunehmen. Man betrachtet sie dann wie Phänomene im Bewusstsein, die einfach auftauchen. Man kann die Phänomene im Kopf nicht verhindern. Die Gedanken kommen einfach. Üben

kann man aber, diese Gedanken auch wirklich wie Phänomene zu behandeln. Das bedeutet: glauben muss man ihnen nicht.

Die Disziplin, sich am Leben zu freuen, besteht dann in einem Lassen oder einem Nicht-Tun. Wir verzichten einfach darauf, unsere Gedanken für bare Münze zu nehmen. Wir verwechseln sie nicht mehr mit der Wirklichkeit. Wir sind uns durchgängig dessen bewusst, dass unsere Gedanken Gedanken sind. So entsteht Freiraum und wir haben die Wahl, welchen Gedanken wir aufnehmen möchten und welchen nicht.

Dieser Freiraum tut der Lebensfreude gut. Wir sind nicht länger die Getriebenen unseres Denkens. Wir verstehen den Zusammenhang zwischen den Gedanken und den Emotionen. Bestimmte Gedanken münden zum Beispiel in Angst. Jedenfalls dann, wenn wir sie glauben. Wenn wir darin geübt sind, Gedanken als solche wahrzunehmen, können wir auch stoppen, was sie in uns auslösen. Wenn wir unsere Gedanken glauben, reagieren wir nicht auf die Wirklichkeit, wie sie ist, sondern auf unsere eigenen Deutungen und Bewertungen der Wirklichkeit.

Positiv formuliert können wir eine Disziplin des Bewusstseins einüben, in deren Folge sich wie von selbst

Lebensfreude einstellt. Wir brauchen uns also nicht um die Freude bemühen. Das geht auch gar nicht. Es genügt, wenn wir in unserem Bewusstsein Platz oder Freiraum erleben. Die Freude kommt dann von alleine.

Dieser Platz oder Freiraum entsteht durch einen spielerischen Umgang mit den Inhalten des Denkens. Wir nehmen einfach nur zur Kenntnis, was es in uns denkt und erfahren uns nicht mehr als Subjekte, die sich durch die eigenen Gedanken definieren und abgrenzen.

Diese mentale Disziplin kann man lernen, so wie man auch andere Fähigkeiten durch regelmäßiges Pflegen, Üben und Wiederholen lernen kann. Der Gewinn ist groß: mentale Disziplin lässt uns aufblühen, befreit von Stress, fördert Lebensfreude und Wohlbefinden und zwar unabhängig von den äußeren Lebensumständen, in denen wir uns befinden. So weit die Behauptung. Lässt sie sich überprüfen?

Ich will es versuchen und dafür zwei Fallbeispiele aus meiner Begleitung von Menschen schildern, die zu mir in die Seelsorge in der Klinik kommen oder um ein Coaching bitten.

Ich denke zum Beispiel an eine Frau im mittleren Lebensalter, die zu mir in die Klinik für Psychosomatik und

Psychiatrie in Reutlingen kommt und erzählt, wie schlecht es ihr gerade geht. Sie fühlt sich überfordert vom Beruf, ihren Kindern und von ihrem Mann. Das aber ist noch gar nicht der entscheidende Punkt. Sie sagt, sie habe in ihrem Leben schon früh große Verlassenheit erlebt. Sie weiß, dass ihr Gefühl, überfordert zu sein, mit dieser frühen Erfahrung von Verlassenheit zusammenhängt. Weil das so schmerzlich war, hat sie versucht, diese Erfahrung zu vermeiden. Das geschah dadurch, dass sie ein Denk- und Verhaltensmuster pflegte, das ihr befahl, sie solle möglichst viel kontrollieren und versuchen, alles im Griff zu haben, damit sie nicht wieder in das tiefe Loch der Verlassenheit fällt. Sie hat im Lauf ihrer Entwicklung ein inneres Muster ausgebildet, eine Gewohnheit, auf ihre Angst vor Verlassenheit mit Kontrolle zu reagieren. Eine Zeitlang hat ihr das auch geholfen. Das Muster erfüllte seine Funktion, sie davor zu schützen, die Angst erneut zu erleben.

Jetzt aber klappt das nicht mehr. So kann sie ihr Leben nun nicht mehr pflegen. Das Muster ist nicht mehr nützlich, es bringt Körper und Seele an den Rand der Belastbarkeit und darüber hinaus. Allerdings: die bloße Erkenntnis, dass es so ist, bringt sie noch nicht weiter. Sie versteht die Zusammenhänge, aber das Muster lässt noch nicht locker. Etwas in ihr fürchtet die Verlassenheit so sehr, dass es das kontrollierende Verhalten nach wie vor stabilisiert. Sie kann

das alte Muster nicht einfach über Nacht hinter sich lassen kann, indem sie das beschließt.

Und an dieser Stelle, glaube ich, wird die Schulung des Bewusstseins wichtig. Das muss man täglich üben und zwar immer dann, wenn das Muster wieder erneut aktiv wird. Die Disziplin, sich am Leben zu freuen, würde dann bedeuten, im Moment der Entstehung eines Gedankens zu erkennen, ob er die Freude oder das Wohlbefinden stärkt oder blockiert. Im Fall dieser Frau: nützt ihr der Impuls, etwas kontrollieren zu wollen wirklich? Sie erlebt ja, wie sie das selbst und ihre nächsten Menschen unter Druck setzt.

Der Weg der inneren Heilung geht anders. Er führt mitten hinein in die Angst vor der Verlassenheit ohne sie wie gewohnt zu vermeiden. Das Muster war der Versuch, das bedrohliche Gefühl der Verlassenheit nicht fühlen zu müssen.

Nun geht es in der Begleitung darum, zusammen mit ihr die Erfahrung, verlassen zu sein, einfach nur auszuhalten. Nichts damit zu machen, sich nicht mehr dagegen zu wehren.

Und dann, wenn sie sozusagen in das Loch fällt und sich fallen lässt, kann etwas erscheinen, wofür sie bisher überhaupt nicht aufmerksam sein konnte, nämlich die

Erfahrung eines grundsätzlichen Verbunden-Seins. Es erscheint also eine Qualität des Lebendigen, die das Muster nicht erkennen kann, weil es viel zu sehr damit beschäftigt ist, das unangenehme Gefühl in Schach zu halten.

Das Muster will Verbundenheit machen durch Kontrolle. Das klappt jetzt nicht mehr. Die Qualität des Lebendigen kann erst erscheinen, wenn sie nichts tut mit ihren Gefühlen, sondern sie einfach nur fühlt. Unter diesem Gefühl der Verlassenheit erscheint eine essentielle Qualität des Lebendigen. Das ist Verbundenheit.

Das bedeutet im Fall dieser Frau: ich bin nicht verlassen, ich bin eins mit dem Leben, das gewollt hat, dass ich da bin und es mich gibt. Das klingt zunächst wie eine bloße Behauptung. Sie ist noch nicht von der Erfahrung gedeckt. Daher richtet die Begleitung ihr Augenmerk darauf, das Muster zu verstehen, seine Auswirkungen auf den Körper, die Gedanken und Gefühle zu erforschen. Durch diese freundliche, mitfühlende Zuwendung kann sich die Identifikation mit dem Muster lockern. Ist die essentielle Qualität des Lebendigen – also das Verbunden-Sein - tief in der Seele angekommen, kann sich das kontrollierende Verhalten allmählich lösen. Bis sich wirklich etwas bewegt, braucht es einige Übung in der mentalen Disziplin, die

Aufmerksamkeit immer wieder bewusst zu steuern, wenn der Automatismus erneut greift.

Das ist meistens ein langsamer Prozess der Neu-Orientierung, der ein unterstützendes Umfeld braucht. Die Disziplin, sich am Leben zu freuen, besteht dann darin, sich des Musters bewusst zu sein und die Gedanken der Angst im Moment ihrer Entstehung zu erkennen. Ist das Licht des Bewusstseins darauf gerichtet, entsteht zunehmend Freiraum. Man hat das Gefühl, der gewohnten Denkweise nicht mehr ausgeliefert zu sein und kann bemerken, dass es auch anders geht. Man muss dem Muster nicht zwangsläufig folgen. Es ist erworben. Man kann es auch wieder verlieren.

Ich erwähne noch ein zweites Beispiel. Ich denke an einen Mann, der zu mir ins Coaching kommt, ebenfalls im mittleren Lebensalter. Das ist die Lebensphase, in der man oft erkennt, dass die bisherigen Muster und Gewohnheiten der Lebensfreude im Weg stehen. Er sagt, er sei beruflich unzufrieden, er tue im Grunde nicht das, was er wirklich will. Das liegt nicht an seiner Tätigkeit an sich, es hat zu tun mit einer tiefsitzenden Gewohnheit, sich über die Arbeit Anerkennung verschaffen zu wollen. Er ist bestrebt, Konflikte zu vermeiden. Er fühlt sich wohl in der direkten Beziehung zum Kunden, aber alles, was mit Bürokratie und mit den harten wirtschaftlichen Fakten zu tun hat - z.B. das

Erstellen von Angeboten und die Abrechnung von Leistungen - das hasst er. Also ist es schon oft vorgekommen, dass er erbrachte Leistungen nicht abgerechnet hat, bis ihm auffiel, dass andere Leute sehr penibel abrechnen und ihn das fürchterlich aufregte. Beruflich erfolgreich konnte er so nicht werden, also hat er eine angestellte Tätigkeit im öffentlichen Dienst angenommen, merkt aber, dass ihn das nicht zufrieden stellt.

Er erkennt, dass ihm sein Wunsch nach Anerkennung im Weg steht. Er erzählt, dass er als Kind oft gehänselt wurde. Er war auch körperlich eingeschränkt. Durch diese schmerzlichen Erfahrungen hat er sich allmählich angewöhnt, Aufmerksamkeit dadurch zu bekommen, dass er alles vermied, was dazu führen könnte, nicht mehr anerkannt zu sein. Er entwickelte einen gutmütigen Charakter, war stets hilfsbereit, konnte sich aber sehr aufregen, wenn andere ihre Interessen vertreten. Aber das fraß er still in sich hinein.

Bei ihm geht es in der Begleitung darum, sich dem Gefühl, nicht anerkannt zu sein, zuzuwenden, es zu erforschen, sich anzuschauen, wie es sich auswirkt, wie es sein Verhalten steuert. Das Gefühl ergibt sich aus einem Gedanken, nämlich dem Gedanken, nicht anerkannt zu sein. Das ist einfach ein Gedanke, nicht die Wirklichkeit des Lebendigen. Der Gedanke liegt zwar nahe aufgrund der Erfahrungen, die er

gemacht hat. Aber es ist ein Gedanke, nicht die Wirklichkeit.

Der Gedanke hat ihn gelehrt, um Anerkennung zu ringen, indem er vorausseilend jeden Konflikt vermeidet. Ziel war es, das unangenehme Gefühl nicht mehr zu erleben. Hilfreich ist das nicht mehr. Nun geht es darum, sich in der Disziplin der Lebensfreude zu üben, das bedeutet, eins zu sein mit einem grundlegenden Anerkannt-Sein, das er in der Arbeit nicht finden kann. Es geht darum, sich in die essentielle Qualität des Lebendigen hinein zu entspannen. Das Lebendige ist per se Anerkennung und Angenommen-Sein, sonst gäbe es ihn nicht.

Auch hier gilt: von heute auf morgen klappt diese Transformation des Erlebens nicht. Eine neue Gewohnheit auszubilden, kann auch er nicht über Nacht beschließen. Es braucht Wiederholung und Übung. Es ist für ihn etwas vollkommen Neues, sich selbst als Quelle von Anerkennung zu erfahren und sich nicht mehr davon abhängig zu machen, sie von außen zu bekommen.

Es ist sehr berührend zu sehen, wie sich diese Frau und dieser Mann allmählich von der alten, nicht mehr hilfreichen Gewohnheit lösen. Sie erkennen ihre Muster in einer mitfühlenden Haltung sich selbst gegenüber. Durch eine

mentale Schulung der Aufmerksamkeit lernen sie, sich dessen bewusst zu sein, was in ihrem Leben geschehen ist und es voll und ganz anzunehmen, wie es war. Es hat ein Prozess der inneren Heilung begonnen.

Diese beiden Beispiele zeigen, worum es in der Disziplin, sich am Leben zu freuen, geht. Es handelt sich dabei um die Fähigkeit,

1. die Aufmerksamkeit zu steuern und
2. sie konsequent bei dem zu halten, was wesentlich ist.

Diese Fähigkeit kann man lernen. Nicht lernen kann man die Freude an sich. Aber die stellt sich ein, wenn man darin geübt ist, nicht mehr hilfreiche Gedanken im Moment ihrer Entstehung zu erkennen und damit aufhört, sie zu glauben. An die Stelle des Glaubens an die eigenen Gedanken und Kommentare tritt die Ruhe des Geistes.

Wo und wie aber lernt man diese Fähigkeit? Wo kann man sie einüben? Vielleicht bei den Tübinger Heilpraktikern? Oder in einem Achtsamkeitskurs zur Stressbewältigung? Oder in einem Schweige-Retreat? Ja, das sind gute Gelegenheiten. Es ist nie zu spät dafür, sich zu üben in der Disziplin der Lebensfreude.

Es geht aber auch schon früher. Die Schule wäre eigentlich der richtige Ort für diese Kunst der Lebenspflege. Hier befinden wir uns ja in einer Schule, einer Waldorfschule, deren Pädagogik für dieses Thema sehr offen ist. Allerdings setzen die Schulen in unserem Bildungswesen meistens andere Schwerpunkte. Die Disziplin der Schule bezieht sich vor allem auf kognitives Wissen und auf den Erwerb bestimmter Fertigkeiten, die für das spätere Berufsleben als notwendig betrachtet werden. Disziplin ist also nicht mit Freude verbunden, sondern mit Pflicht.

Doch wir wissen: am besten lernen wir, wenn es mit Freude geschieht. Das kann man z.B. bei kleinen Kindern studieren, die gerade dabei sind, das Laufen zu lernen.

Das Kind lässt sich nicht entmutigen, wenn es nach dem ersten Schritt wieder fällt. Es steht einfach auf und probiert es noch einmal. Scheitern ist noch kein Problem, es ist eine Gelegenheit, es noch einmal zu versuchen. Mit Anfängergeist, Geduld und mit Freude daran, den Radius des Lebens zu erweitern, probiert ein Kind den nächsten Schritt wieder und wieder aus, bis es schließlich klappt.

Wir würden das vielleicht nicht Disziplin nennen. Aber das liegt daran, dass dieses Wort vorbelastet ist. Wir verbinden es mit Gehorsam und Fremdbestimmung. Im

ursprünglichen Sinn bedeutet Disziplin einfach Üben und Wiederholen – wieder und wieder. Discipulus ist das lateinische Wort für Schüler.

Das Motiv dafür, ein Schüler zu sein, kommt ursprünglich nicht von außen. Es ist wie bei einem kleinen Kind: es hat einfach Freude am Gehen. Aber leider bleibt es nicht bei dieser intrinsischen Motivation.

Irgendwann passiert mit der Disziplin etwas. Irgendwann wird aus ihr ein von außen an uns herangetragenenes „Du musst!“ und „Du sollst!“ Jemand sagt uns, worauf es ankommt im Leben. Die ersten, die uns das sagen, sind die Eltern. Und dann die Schule. Ich habe auch erfahren, wie sich die Kirchen mächtig einmischen in die Lebensführung von Menschen. Alle diese Autoritäten teilen uns mit, was wir diszipliniert glauben, pflegen, üben und wiederholen sollen, damit wir ein vollwertiges Mitglied der Gesellschaft werden. Sind wir dann erwachsen geworden, haben wir vor allem gelernt, dass nicht alles Freude macht im Leben und dass man sich anstrengen muss und dass man diszipliniert sein muss, wenn man etwas werden will.

So hat sich die Freude irgendwann von der Disziplin verabschiedet. Die Motivation, etwas zu üben und zu wiederholen, kam nicht mehr aus Neugier und Interesse an der

Sache selbst, sondern aus sekundären Gründen. Die Disziplin wurde zu einer Anpassungsleistung an vorgegebene Erwartungen.

Sehr oft sind die Menschen, die professionelle Begleitung aufsuchen, verwundet davon, dass sie an sich selbst vorbei leben und den Kontakt zu ihrem Körper und seinen Bedürfnissen verloren haben. Sie nehmen auch ihre Gedanken und Gefühle nicht mehr wahr und funktionieren nur noch, sehr diszipliniert zwar, aber freudlos. Irgendwann hält man das nicht mehr aus.

Wie kann sich die Disziplin wieder mit der Lebensfreude verbinden? Genauer gefragt: kann man vielleicht sogar die Freude selbst diszipliniert einüben? Würde es sich vielleicht lohnen, einfach um der Freude willen, sein Bewusstsein zu schulen und seine Aufmerksamkeit zu steuern?

Ich meine ja. Hilfreich ist dabei für mich eine Frage, die ich bei Byron Katie fand und die ich mir selbst immer dann stelle, wenn die Freude am Leben nachlässt. Diese Frage lautet: wer bist du ohne dein Drama?

Drama ist alles, was mir die Freude raubt. Drama ist z.B. der Gedanke, dass ich ein Opfer bin. Das ist Drama pur. Drama ist, wenn ich glaube, die Welt stehe am Abgrund.

Drama ist, wenn ich denke, dass alles so bleiben wird wie es ist und ich es aber lieber anders hätte.

Das Drama hat vor allem mit den eigenen Reaktionen und Kommentaren auf Erfahrungen zu tun. So kam neulich eine Frau in meine Sprechstunde in der Klinik, die mir sehr aufgebracht erzählte, wer in ihrer Familie mit wem nicht auskommt und wie man sich gegenseitig das Leben schwer macht. Sie konnte sich davon nicht mehr abgrenzen. Sie war überwältigt von den subtilen Rücksichtslosigkeiten ihrer Eltern, des Bruders und anderer Familienmitglieder. Niemand redete freundlich über die Mitglieder der eigenen Familie. Nun wurde sie zur Symptomträgerin für ein krankes Familiensystem, verstand sich als psychisch krank und wurde prompt auch so behandelt mit allen Ausgrenzungen und Abwertungen, die damit verbunden sind.

Man stelle sich vor, in ein solches Drama-System platzt die Frage, wer das System eigentlich ohne sein Drama ist. Eine solche Frage zu stellen, bedeutet, einem kranken System die Existenz-Grundlage zu entziehen. Das gilt für Familiensysteme, politische Systeme, Unternehmens-Systeme ebenso wie für das System der inneren Familie in der eigenen Seele, deren Mitglieder sich auch auf dramatische Weise gegenseitig blockieren können.

Ja, wer bin ich ohne mein Drama? Es würde alles in Frage stellen, wovon ich dachte, dass es zu mir gehört. Es ist ja schließlich „mein“ Drama und mich gibt es so gesehen nur so lange wie es „mein“ Drama gibt. Entsprechend gilt das für Familiensysteme. Familien werden oft durch ihr Drama zusammengehalten. Es ist das einzige, was noch verbindet. Man hat sich auf dramatische Weise ineinander verhakt und kommt nicht mehr voneinander los.

Manche Menschen bringt das Leben so sehr an ihre Grenzen, dass sich ihnen diese Frage sehr existentiell stellt. Sie fragen nicht nach einer Disziplin, sich wieder am Leben freuen zu können. Sie wollen einfach nur weg von einem unerträglichen Zustand. Erst allmählich kann deutlich werden, dass sie ihr eigenes Drama dadurch erhalten, dass sie die Gedanken, die sie denken, nicht nur denken, sondern auch noch glauben und sie auf diese Weise ernähren.

Was wir also brauchen, ist eine Schulung, eine Disziplin in Aufmerksamkeit und Bewusstheit. Das macht Freude. Damit kann man schon bei den Kindern beginnen. Es gibt vielversprechende Ansätze, das Zusammenleben in den Schulen achtsam zu gestalten. Sich anzuschauen, was stresst und damit konstruktiv umzugehen; Lehrerinnen und Lehrer dabei zu unterstützen, selbstfürsorglich mit sich umzugehen und das Klima an einer Schule so zu gestalten, dass die

Lust am Entdecken und Lernen erhalten bleibt. Dafür ist es nötig, die Fixierung auf die Inhalte und den Lehrplan zu lockern und auch auf unser momentanes Befinden zu achten. Die Fähigkeit zur Introspektion und Selbstreflexion zu fördern, das wäre doch eine wunderbare Aufgabe angesichts eines öffentlichen Klimas, in dem autoritäres Denken und Rechthaben um sich greifen.

Auch in den Kliniken findet ganz allmählich ein Wandel des Bewusstseins statt. Viele Patienten in der Psychiatrie und in der Psychosomatik sind so fest mit ihren Gedanken und Mustern identifiziert, dass sie kaum davon loskommen. Für die Genesung entscheidend ist es, ob es gelingt, Distanz zu den Gedanken und Mustern aufzubauen und zu erkennen, was mein Menschsein jenseits von Krankheit und Diagnose eigentlich ausmacht.

Wir trainieren bekanntlich vieles, aber bei der Lebensfreude scheinen wir der Meinung zu sein, die müsse uns quasi zufliegen oder sie sei das Ergebnis glücklich und zufrieden machender Lebensumstände.

Erleben wir keine Freude, werfen wir dem Leben vor, uns zu benachteiligen und schnöde zu behandeln. Wir beklagen uns über die Umstände, die Eltern und die Politik. Auch Gott eignet sich gut für die Anklage. Wahrscheinlich

brauchen wir Gott vor allem, damit wir jemand haben, bei dem man sich beschweren kann.

Die Folge ist, dass wir die Lebensfreude abhängig machen von äußeren Faktoren, zu denen dann auch Gott zählt. Dann fangen wir an, die Wirklichkeit nach unseren Interessen zu manipulieren, Beispiele gibt es genügend: man baut Mauern, die vor unerwünschten Menschen schützen sollen; man manipuliert Grenzwerte; man rüstet wieder auf; man verbraucht mehr Ressourcen als nachwachsen; man tritt aus einer Staatengemeinschaft aus, wenn einem die Partner nicht mehr passen; man verlangt nach einfachen Lösungen. Das öffentliche Klima wird zunehmend gereizt, die Zusammenarbeit instabil, die Verlässlichkeit schwindet.

Da ist es etwas völlig Neues und sehr Ungewohntes und auch etwas hoch Politisches, das eigene Bewusstsein zu schulen. Aber es gibt Hoffnung. „Wo Gefahr ist, wächst das Rettende auch,“ schreibt Hölderlin. Es gibt Anzeichen für einen Wandel des Bewusstseins. Gestalten wir ihn mit.

(Dabei kommt uns eine wichtige Entdeckung aus der Wissenschaft der jüngsten Zeit zu Hilfe. Ich spreche von den Wissenschaften, die sich mit dem menschlichen Gehirn befassen. Sie haben erkannt, dass unser Gehirn sich lebenslang verändert. Es ist sozusagen nie fertig. Man bezeichnet

die wunderbare Anpassungsfähigkeit des Gehirns als Neuroplastizität.

Darunter versteht man die Fähigkeit des Gehirns, sich selbst zu regenerieren und neu zu strukturieren. Dabei kommt es entscheidend auf den Gebrauch des Gehirns an. Was wir benutzen, was wir trainieren, das entfaltet sich. Neuronale Verbindungen, die benutzt werden, werden stärker. Verbindungen, die wir nicht oder nicht mehr benutzen, verkümmern und bilden sich zurück.

Das Gehirn verhält sich also in dieser Beziehung nicht anders als ein Muskel. Trainieren wir die Muskeln, werden sie kräftiger. Bewegen wir sie nicht, weil wir z.B. das Bett hüten müssen, verkümmert auch die Muskulatur. Man kann das auf die einfache Formel bringen: Use it or loose it.

So ist es auch mit dem Gehirn.

Nun kommen einige Leute auf die Idee, diese Erkenntnis zu nutzen, wie man sonst auch die Wissenschaft nutzt. Man macht ein marktgängiges Produkt daraus und entwickelt Methoden zur Schulung des Bewusstseins. Unter dem Namen "Achtsamkeit" erleben solche Methoden und Schulungen gerade einen regelrechten Boom.

Dabei sollten wir nicht vergessen, dass diese Praxis im Kontext der kontemplativen und mystischen Traditionen der großen Religionen der Welt entstanden ist und zwar durchgängig aller Religionen. Sie ist, wenn man so will, das spirituelle Zentrum jeder Religion. Im Buddhismus nennt sich das Zen oder Vipassana, im Christentum ist es die Kontemplation, im Islam der Sufismus.

In diesen Übungswegen dient die Schulung des Bewusstseins nicht der Optimierung des Gehirns. Sie dient der Erkenntnis. Im Kern besteht diese Erkenntnis darin, dass unsere Vorstellung, ein isoliertes, getrenntes Ich zu sein, eine Illusion ist. Wir sind unserem Wesen nach etwas anderes, kein getrenntes Ich, sondern eine Ausformung des Lebendigen, eine Idee der schöpferischen Lebenskraft oder, wie man in biblischer Sprache sagt: Sohn oder Tochter Gottes.

Diese Erkenntnis ist die eigentliche und tiefste Quelle der Lebensfreude.

Das zu erkennen, braucht am Anfang etwas Disziplin und Training, vor allem durch meditative oder kontemplative Praxis. Irgendwann nach einigen Wochen und Monaten hat es sich etabliert und es klappt zuverlässig, weil unser Gehirn so verschaltet ist, dass es den eigenen Denkgewohnheiten nicht mehr ohne weiteres glaubt und stattdessen

die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche richten kann, nämlich auf das, was wir als Menschen wirklich sind ohne unsere Dramen.)

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit.