

**Groovty**

# **hier+jetzt**

**das Leben feiern**

## **Ein Buch zum Glück.**

Von einer existentialistischen  
Weltsicht ausgehend, wird das  
Numinose der Existenz bewusst  
gemacht. Damit regt der Autor den  
Leser zu einem achtsameren und  
vertieften Lebensgenuss im Hier  
und Jetzt an.

Akzeptanz schwieriger  
Lebenslagen wird erleichtert,  
Stressbewältigung gefördert.

## **Hier und jetzt das Leben feiern**

**Dieses Buch habe ich eigentlich für meinen Sohn Thomas geschrieben. Als „Buch zum Glück“ hat es jedoch für alle etwas zu bieten, die vor lauter Stress nicht zum Leben kommen.**

Lieber Thomas, versäume nicht, trotz aller lebensnotwendigen, täglichen Plackerei bewusst im Hier und Jetzt zu leben! Und das auch noch möglichst genussvoll!

– Das war mein Tipp, als ich mich per Telefon für Deine Glückwünsche zu meinem 70. Geburtstag bedankte und bemerkte, wie schnell die Jahre vergangen sind.

Nun, ich spürte schon, dass dieser Tipp nicht so gut ankam bei Dir. Und das hat mich auch nicht gewundert, denn ich weiß ja ein bisschen, wie Du Dich mit Deiner kleinen Bootsschreinerei abmühen musst. So hast Du Dir Dein Leben wohl nicht erträumt...

Glücklicherweise hast Du auch ein paar Ideen, wie Du diese Situation künftig verbessern könntest. Du arbeitest daran, und ich hoffe mit Dir, dass sich möglichst viel davon so realisiert, wie angestrebt. Aber das dauert eben. Und Dir wird mit Deinen 40 Jahren auch schon klar sein, dass der tägliche Kampf und Krampf nach Erreichen der anvisierten Ziele weitergeht. Wenn auch auf einer komfortableren Ebene. Alles ist dann ein bisschen größer: Dein Auto, Deine Werkstatt, Dein Umsatz, Deine Steuern, Dein Einkommen – und Deine Tretmühle. Vielleicht musst Du dann wieder neue, größere Ziele anstreben – oft lässt der Wettbewerb ja gar keine andere Wahl... Viele leben so ständig in der Zukunft, anstatt im Jetzt. Am Lebensende fragen sie dann bitter, ob das jetzt alles gewesen sein soll?

Jeder muss seine eigene Façon de vivre finden. Was ich dabei für mich in den letzten 70 Jahren herausgefunden habe, das schreibe ich auf den nächsten Seiten für Dich auf.

Dein Vater, genannt

Groovty

## **Inhalt:**

### **hier+jetzt?**

Au weia! – Seite 4

### **Zufrieden?**

Wieso. Habe ich im Lotto gewonnen? – Seite 6

### **Bewusst sein ist Wunder bar**

und mehr wert im Leben als bares Geld – Seite 8

### **Drei Spielregeln des bewussten Seins**

Für ein gelungenes Leben – Seite 12

### **Hokus Fokus – Achtsamkeit zaubert**

Sie macht ohne Geld reich – Seite 17

### **Die Sache mit dem Flow**

Glück oder Unglück – das ist hier die Frage – Seite 30

### **Bin ich denn ein Kiosk?**

Eine Lektion im Neinsagen können – Seite 37

### **Das Leben ist eine tolle Gelegenheit**

Aber viele versäumen sie – Seite 41

### **Der hohe Weg**

ein Mal; irdisch gewesen zu sein, scheint nicht widerrufbar – Seite 45

### **Bücher, die im Zusammenhang mit diesen Ausführungen stehen**

Quellenverzeichnis – Seite 51

## **hier+jetzt?**

**Au weia!**

Ungeliebte Arbeit und Stress. No satisfaction. Damit wird die meiste Zeit verplempert. „Meine kostbare Lebenszeit, für die ich mir weiß Gott etwas Schöneres vorstellen könnte! Wer meint, in diesem Hier und Jetzt könnte ich zufrieden das Leben genießen, der weiß nicht, wovon er redet.“

Das klingt plausibel. Und doch kann ich Hoffnung machen: Genau unter diesen Umständen lässt es sich auch genussvoller leben. Ja, ich weiß, wovon ich rede. Mein Schicksal hat mich mit 15 Jahren von der höheren Schule weg ans Fließband einer französischen Zeche gestellt, wo ich Steine aus den Kohlen herauslesen musste. In Ohren betäubendem Lärm und schwarzem Staub. Jeden Tag acht Stunden lang. So ein Tag kam mir länger vor, als sonst eine ganze Woche. Darum meldete ich mich bei der Zechenleitung freiwillig zur Arbeit unter Tage an, wo ich eigentlich erst mit 16 Jahren hätte einfahren sollen. Aber da unten fand ich es dann auch interessanter. So wurde ich Bergmann – ein harter Beruf, den ich bis zu meinem 24. Lebensjahr ausübte. Einige Jahre später fand ich mich dann als Werbefachmann wieder. In der „Kommunikationsbranche“, wie sich die Reklame heutzutage geschwollen betitelt, in der es die meisten Herzinfarkte, die meisten Säufer und Rauschgiftsüchtigen geben soll. Ich habe dieses Leben bis heute gesund und happy überstanden, trieb allerdings zuletzt auch noch ganz andere Dinge, weil ich auf unserem geplünderten und vermüllten Planeten keine Beiträge mehr zur allgemeinen Konsumorgie abliefern wollte.

Das alles erwähne ich hier nur, um anzudeuten, dass ich schon weiß, was Arbeitsfrust und Schicksalsschläge sind. Und ich kann darum auch ein bisschen nachvollziehen, wie Dein täglicher Frust in der Bootsschreinerei aussieht, lieber Thomas: Dazu gehören die Kunden, die erst auf den Fertigstellungstermin drücken, dann mit der Bezahlung auf sich warten lassen, Dich so in Finanznöte bringen und Dir nachts Alpträume verursachen. Da bockt schon wieder das klapprige Auto, das endlich durch ein neues ersetzt werden sollte. Da behindert Dich das Kreuz mit den Bandscheiben schmerzhaft, wenn Du Dich in den engen Bilgen verrenken musst. Da zieht die feuchte Winterkälte in der Bootshalle bis ins Gemüt. Dann der Ärger mit der Bürokratie und den Steuern! Und was ich da noch so alles von Dir erfahren habe...

Und auch ich kenne die drückende Verantwortung für Weib und Kind bei hohen fixen Kosten. Die Sorge, wann und ob das mit dem Anschlussauftrag klappt. Andere fürchten sich vor einer möglichen Kündigung. Das kannte ich auch. So hat jeder sein Päckchen zu tragen. Dass es uns trotzdem möglich ist, in diesem Hier und Jetzt das Leben zu genießen und zu feiern, das war mir in jungen Jahren allerdings noch nicht so klar wie heute. Doch eins hat mir schon damals ein bisschen geholfen, ich rubriziere es unter dem Stichwort

## „Kleine Freuden“

Von Jean Paul, einem Zeitgenossen Goethes, gibt es die Erzählung über das vergnügte Schulmeisterlein Wuz, das „nie mehr begehrte als die Gegenwart“. In einem Kapitel aus der Zeit, als Wuz bitter arm war, las ich: „Ein anderer Paragraph aus der Wuzischen Kunst, stets fröhlich zu sein, war sein zweiter Pfiff, stets fröhlich aufzuwachen – und um dies zu können, bedient er sich eines dritten und hob immer vom Tage vorher etwas Angenehmes für den Morgen auf, entweder gebackene Klöße oder ebensoviel äußerst gefährliche Blätter aus dem „Robinson“, der ihm lieber war als Homer – oder auch junge Vögel oder junge Pflanzen, an denen er am Morgen nachzusehen hatte, wie nachts Federn und Blätter gewachsen...“

Derart kleine Freuden sind natürlich noch lange nicht die ganze Kunst, um in all dem Frust das Leben zu genießen. Aber immerhin – für mich fing die Lebenskunst einst damit an. Eine bewusste Fokussierung auf „Die kleinen Freuden“ bewirkte in den Gründerjahren meiner Werbeagentur, dass ich, trotz waghalsiger 40 000 DM Schulden auf dem Buckel, freudig und eilig durch den Verkehr düste, zu Kunden, zur Druckerei, zum Fotografen, immer unter Termindruck. Bei all dem Stress versäumte ich nie, die schönen Stuttgarter Hangstraßen zu bewundern, die mir in jeder Jahreszeit eine andere Pracht oder Stimmung boten. Und ich beglückwünschte mich oft, dass ich das erleben durfte. Dieses Hochgefühl und viele andere bewusst wahrgenommene „kleine Freuden“ haben mir aber damals nicht nur im Leben Auftrieb gegeben, sondern heute, mehr als dreißig Jahre später, haben sie in der Erinnerung den gleichen positiven Stellenwert, wie beispielsweise der Gewinn eines Werbeetats, von dem die halbe Agentur ein ganzes Jahr leben konnte. Kurz: Was wirklich wichtig ist für ein gelungenes Leben, das kann sich rückblickend gewaltig relativieren. Auch das gilt es im Hier und Jetzt zu bedenken.

Eine ähnliche Kleinigkeit war die vielen bekannte Sache mit dem Glas: Ich kann darüber klagen, dass mein Glas schon halbleer ist. Oder ich kann mich darüber freuen, dass mein Glas noch halbvoll ist.

Ich selbst habe die Möglichkeit einer derart positiven Sicht der Dinge nicht nur zur Kenntnis genommen, sondern eines Tages in ihrer ganzen Dimension begriffen, verinnerlicht und seitdem gelebt. Viele Jahre, die ich im Hamsterrad der existenziellen Notwendigkeiten herumhetzte, sind mir schon dadurch leichter geworden. Leichter gewiss. Aber zur Kunst, im Hier und Jetzt das Leben zu genießen und zu feiern, gehört viel mehr. Und um das zu vermitteln, müssen wir viel tiefer eintauchen.

# Zufrieden?

## Wieso. Hab' ich im Lotto gewonnen?

Nichts gegen Geld. Habe ich endlich genügend davon, dann kann das wunderbar beruhigen, wenn mir vorher drückende Schulden den Schlaf raubten. Geld klotzig zu verdienen kann Spaß machen. Doch der vergeht meist schnell, weil ich dabei zum Arbeitssklaven werde und meine Selbstbestimmung verliere. Ich gehöre mir nicht mehr und kann am Leben nicht mehr so teilnehmen, wie ich eigentlich wollte. Viele andere kennen das auch. Ich habe einen gehetzten, bestbezahlten Manager beraten, der hoch über den Fertigungshallen aus seinem riesigen Bürofenster sah und deprimiert murmelte: „Ich weiß auch nicht, warum ich das alles hier mache...“ Aber warum verhalten sich die meisten in unserem Kulturkreis trotzdem so, als ob man sich mit Geld Glück kaufen könnte? Warum rasen so viele dabei am echten Lebensglück vorbei? Warum nehmen sie teil an der hektischen Jagd nach den trügerischen Verheißungen des Mammons?

## Warum? In der Werbeagentur wussten wir es, wenn wir Menschen zu irgend einem Kauf verführen sollten.

Es ist so: Jeder potentielle Käufer, jeder Mensch wird, wie jedes Lebewesen, in eine Welt hinein geboren, in der die Evolution das Spiel mit einem schöpferischen Prinzip bestimmt: Survival of the fittest. Darum versuchen wir uns vorzudrängeln, ähnlich wie bei der Fütterung im Vogelnest (an der Börse sieht es ähnlich aus). Alle strecken den Hals so lang wie möglich, reißen den Schnabel auf so weit wie möglich und schreien so laut wie möglich. Die Angst, zu kurz zu kommen, in der Rangreihe weiter unten zu verschwinden, nichts mehr und nicht mehr zu sein, die steckt auch in uns Menschen. Unbewusst! Doch die geheimen Verführer spielen bewusst auf diesem Klavier – zum Beispiel auf der Taste Geltungsstreben:

Ich will etwas sein, will etwas gelten. Und darum sollen alle wissen, welchen Rang ich in unserer Gesellschaft einnehme. Die Hierarchie ähnelt dabei der Hackordnung auf dem Hühnerhof (freilaufende Hühner!). Nur hacke ich weniger, doch dafür signalisiere ich meinen Rang mit Statussymbolen so „cool“ wie möglich. So lasse ich mich zum Kauf eines protzigeren Autos hinreißen als ich es mir eigentlich leisten könnte. Und zu mehr Klamotten als ich eigentlich brauche. Die müssen natürlich ein Label haben, möglichst außen, damit jeder gleich erkennt, wie teuer die waren. Zur Selbstdarstellung gehören auch Schmuck, repräsentative Wohnungs- und Büroausstattung, Antiquitäten, Tattoos, Piercings und vieles andere mehr. „Haste was, biste was.“

Es liegt nicht an der Werbung, dass wir so sind. Aber die Werbung lässt uns darauf abfahren wie v-e-r-r-ü-c-k-t. Der Fokus wird auf die Äußerlichkeiten gerichtet, das Innere interessiert weniger. Wenn die Verpackung und der vom TV-Spot vermittelte Appeal stimmen, braucht die teure Praline gar nicht mehr so gut zu sein.

Macht ja nix, Hauptsache glücklich! – Könnten wir sagen, wenn es nur stimmen würde! (Ökologische Beurteilungen dieser Konsumhaltung wollen wir hier mal außen vor lassen.) Nur: Wer ist denn glücklich bei der Jagd nach diesen Äußerlichkeiten, von denen wir immer mehr und immer mehr haben wollen?

Glück mag für jeden etwas anderes sein. Wenn ich mich danach frage, was Glück ist, dann erinnere ich mich, dass, wenn ich es empfunden habe, es stets in meinem Herzen gewohnt hat. Also muss ich erst einmal den Fokus auf mein Inneres rücken, wenn ich glücklich werden will. Damit fängt das nächste Kapitel an. Wieso Zufriedenheit und Glück wenig bis gar nicht vom Geld abhängen, das wird dann noch wesentlich klarer. Und der Weg, der trotz Hektik und Stress zu einem zufriedenen und sogar glücklichen Leben führt, wird auch gezeigt.

Hier noch ein kleines Liedchen von mir – zur Einstimmung:

### **hier+jetzt**

Alle wollen glücklich sein  
Alle wollen lachen  
Jeder sucht nach einem Weg  
Sein Glück zu machen

Wie man da ins Schwarze trifft  
Oder auch daneben  
Was es da zu sehen gibt  
Das ist unser Leben

Fahr nicht zu schnell  
Flieg nicht zu hoch  
Geh nicht zu weit  
Du weißt es doch

Ein jedes Glück hat seine Zeit  
Das solltest du bedenken  
Gibst du ihm deine Achtsamkeit  
Dann wird es dich beschenken

Im Hier und Jetzt  
So tief und leise

## **Bewusst sein ist Wunderbar und mehr wert im Leben als bares Geld**

Was bewusstes Sein schenkt, ist mit barem Geld nicht zu kaufen: das intensive Erlebnis und der tiefe Genuss des eigenen Lebens in dieser wunderbaren Welt. Aber die meisten Menschen um uns herum verpassen das leider. Sie merken nicht richtig, wo sie eigentlich sind. Innerlich sind sie nicht bei sich, sondern zerstreut, abgelenkt und fremdbestimmt durch Arbeit, Medien und Konsum. Ihren Stress präsentieren sie stolz als Statussymbol, Jammern gehört zum Geschäft. Sie ärgern sich über vieles, aber wundern sich über wenig. Das Wunder ihrer Existenz wurde ihnen durch ihre Religion erklärt, damit ist das Thema erledigt. Andere Menschen aber, die an nichts glauben, geben sich bei den tiefsten existenziellen Fragen meist blasiert. Leider. „We are stardust, we are golden...“ – an so einem Song hören sie vorbei, Joni Mitchells Botschaft wird nicht verstanden. „Wer sich nicht wundern kann, der ist schon tot“, hat Einstein einmal zu derartiger Ignoranz gesagt.

Dabei ist unsere Existenz ein unfassbares Wunder. Der obskure Baghwan Osho hat es schön beschrieben: „Leben ist ein Ding der Unmöglichkeit. Es dürfte eigentlich nicht da sein, aber es ist da. Es ist ein Wunder, dass wir da sind, dass die Bäume da sind, dass die Vögel da sind. Es ist wirklich ein Wunder: wo doch das ganze Universum tot ist! Abermillionen von Sternen und Abermillionen von Sonnensystemen sind tot. Nur auf diesem kleinen Planeten Erde, diesem Nichts – im Verhältnis gesehen, ist sie gerade ein Staubkörnchen – hat sich Leben ereignet. Dies ist der begnadetste Ort in der ganzen Existenz. Vögel singen, Bäume wachsen und blühen. Menschen sind da und lieben und singen und tanzen. Etwas schier Unglaubliches hat sich ereignet.“

(Nun mag schon sein, dass irgendwo in diesem unvorstellbaren Universum weitere Welten existieren, die vielleicht ähnlich der unseren sind, aber das schmälert das Wunder nicht, das auch ich hier bestaune.)

Wer im Hier und Jetzt das Leben in größtmöglichem Maße genießen möchte, der muss zunächst dieses „schier Unglaubliche“ bewusst wahrnehmen. Um dieses bewusste Sein und die positiven Auswirkungen auf mein Leben geht es in diesem Kapitel. Im nächsten werden die Spielregeln des bewussten Seins vorgestellt. Und dann geht es um die Achtsamkeit. Ihre Schärfung ist unabdingbar, wenn ich mit jedem Pulsschlag das Wunder meiner Existenz trotz alltäglichem Stress voll genießen möchte. Das klingt etwas pathetisch, das darf es auch. Da wir tatsächlich aus dem Staub der Sterne gemacht sind, die golden über uns am Himmel glänzen, sollte doch ein feierlicher Ton nicht unangemessen sein! In der Tat geht es hier um Celebration. Das Leben feiern – hier und jetzt und so wie es ist, das ist die Empfehlung. Doch dieser Wahnsinnstipp ist erst einmal unverständlich. Und er stößt gleich auf Widerspruch: Da widersprechen beispielsweise

Vertreter der Erlösungsreligionen wie Christentum, Judentum oder Islam. Sie deuten das irdische Jammertal lieber als Bewährungsprobe für ein besseres Jenseits aus.

Mir selbst erscheint es dagegen wie Blasphemie, wenn die blaue Perle im Universum, unsere Erde, mit all ihrem Leben und erwachenden Bewusstsein nur als Jammertal herabgesetzt wird, um sich dann etwas noch Phantastischeres zu erträumen – ein Paradies! Es ist ja wahr, dass es auf unserer Erde ein riesiges Jammertal gibt, weil zum Beispiel die Hälfte der Weltbevölkerung nicht ausreichend ernährt ist. Dem steht gegenüber, dass 6 Prozent der Erdbewohner 59 Prozent des gesamten Weltreichtums besitzen. Das ist ein Grund für mich, aktiv zu werden, einen Beitrag zu leisten, um das zu ändern. Aber das ist kein Grund für mich, zu jammern, denn mein eigenes Glas ist mehr als halb voll. Und das sollte mir bewusst bleiben, dem will ich als Mensch gerecht werden. Denn ich wurde doch offensichtlich geboren, um hier und jetzt als Mensch zu leben. Will ich diese Chance ergreifen, um sie glücklich und genussvoll zu nützen, dann muss ich mir zunächst bewusst machen, wo und was ich überhaupt bin.

Ich bin an einem phantastischen Punkt im Universum. Schließlich war in Raum und Zeit ein unvorstellbarer Aufwand nötig, um endlich einen Platz wie unsere Erde entstehen zu lassen! Der Aufwand an Zeit, Zufälligkeiten und gescheiterten Versuchen, den die Evolution auf unserem Planeten brauchte, um schließlich auch dich und mich hervorzubringen, war ebenfalls unvorstellbar groß. Sollte diese Schöpfung planmäßig zustande gekommen sein, verdient sie Respekt. Wurde sie aber im Spiel des Zufalls erwürfelt, wie manche Quantenphysiker im Gegensatz zu Einstein annehmen, dann ist das Wunder nicht geringer, sondern eher noch größer. Respekt! Welch unglaubliche Konstellation von Zufällen! (Würde sich zum Beispiel Wasser, wie alle anderen Elemente, bei Kälte zusammenziehen, wären die Weltmeere bis zum Grunde vereist, weil das Eis dann eben nicht oben schwimmen und wieder wegtauen könnte. Mit der Aufzählung aller weiteren Zufälle, die es brauchte, um Leben auf der Erde zu ermöglichen, lassen sich viele Bücher füllen.) Wer sich dessen richtig bewusst wird, der rast nicht mehr raffgierig auf diesem Planeten herum. Sondern er geht leise über die Erde – ehrfürchtig vor dem Wunder. Alles wird ihm heilig. Mit so einem Bewusstsein erlebe ich meine Existenz als bares Wunder.

### **Die unerklärliche Schönheit des baren Wunders**

Immer wieder bezaubert uns die Schönheit der Natur, die uns tiefe Freude schenken kann – doch wo diese Schönheit herkommt, ist uns unerklärlich. Die Evolutionswissenschaft bemerkt dazu trocken, dass Selektion nicht ausschließlich Zweckmäßiges, sondern auch Schönes hervorbringe. Wenn das die einzige Erklärung für all das Wunderbare sein soll, das ich wahrnehme, dann muss ich mich auch wundern.

Warum zeigen Blumen oft viel größere Schönheit als es für ihre Funktion eigentlich notwendig wäre? Denn die Augen der Bienen, Hummeln und Schmetterlinge können die wunderbaren, aber funktionslosen Details gar nicht erfassen. Überhaupt Schmetterlinge – die sind doch auch erheblich schöner, als es, vom Zweckmäßigen der Evolution her gesehen, sein müsste! Und die schwarzen Amseln beispielsweise: Warum singen sie so schön, dass es mir ans Herz rührt? Um ihr Revier zu markieren oder um die Weibchen zu beeindrucken, würde es doch auch genügen, einfach zu krächzen wie eine schwarze Krähe. Und warum springt eine Antilope so elegant davon, warum zeigen Flamingos ein derart bezauberndes Ballett beim Balztanz, warum schwimmen Delphine so elegant?

Und wenn wir Tiere ansehen, die uns hässlich erscheinen, warum sehen diese oft so grotesk aus, als ob sie der kreativen Idee eines Künstlers entsprungen wären? Die Spinnen, die Tintenfische, die Quallen, die Geier, die Hausstaubmilben und so weiter.

Wenn ich so erst einmal anfangs, bewusst mit offenen Sinnen wahrzunehmen, was mich umgibt, entdecke ich immer mehr bare Wunder – auch in der unbelebten Natur! Selbst die kristallinen Linien der Elemente und ihrer Verbindungen, von der Schneeflocke bis zu unendlich kleineren Formen sind wunderbar.

Wenn ich bewusst wahrnehme, was meiner Nase, meiner Zunge, meinem Gaumen, meinen Ohren für ein riesiges Spektrum an Genüssen angeboten wird, bereichert das mein Leben im Hier und Jetzt erheblich. Erst recht, wenn ich vorher mit geschlossenen Augen dem Sound of Silence gelauscht habe, dem Klang der Stille. Das ist eine guter Ausgangspunkt für die bewusste Wahrnehmung.

Die atheistischen Existentialisten in den Bistros von Saint-Germain-des-Prés hatten bei Gauloisequalm und Beboplärm keinen so bezaubernden Ausgangspunkt. Vielleicht kamen sie deshalb nicht auf die Idee, das Leben zu feiern. Nachdem sie sich in die Existenz geworfen fanden, mit nichts als Sartres großem schwarzen Loch über sich und merkten, dass ihrem Leben weder ein Ziel vorgegeben, noch Sicherheit geboten wurde und, dass sie ihrem Leben selbst einen Sinn geben müssen, wurden sie ganz traurig – mit dem Gefühl von Verzweiflung, Langeweile, Ekel und Absurdität. Diese Depression ist heute noch weit verbreitet.

Der Sinn des Lebens ist das Leben! Ist das so schwer zu begreifen? Also wacht auf Leute, und steigt ein in den Tanz des Lebens! Hier und jetzt. Ich kann nur sagen: Mensch, dein Glas ist doch mehr als halb voll! Da ist diese wilde Welt, dieses unglaubliche Schauspiel – und du stehst mittendrin! Bist eingeladen zum Mitspielen, zum Mittanzen! Frei, nur dir selbst Rechenschaft schuldig! Da lässt sich doch was draus machen! Mach es einfach so, dass du zuletzt sagen kannst: War es auch oft mühsam, so war es doch ein gutes Leben.

## **Sonnentanz**

Du blauer Stern im schwarzen Raum  
So klein – man sieht dich kaum  
So groß – bist unsre Welt  
Bist Heimat unterm Sternenzelt

Du bist ein Teil vom großen Spiel  
Des Zufalls – ohne Ziel  
Ein Wunder – ohne Sinn  
Von dem auch ich ein Teilchen bin

Du blauer Stern im schwarzen Raum  
Du bist ein schlimmer Traum  
Du stellst uns hier ins Licht  
Das Meer des Elends sehn wir nicht

Wie soll ich leben, wenn ich weiß  
Die andren zahl'n den Preis  
Ich mach hier nicht mehr mit  
Ich mach jetzt meinen eignen Schnitt

Du blauer Stern im schwarzen Raum  
Ich bin ein Zweig am Baum  
Und lass mit meinem Grün  
Aus Knospen neue Hoffnung blüh'n

Ich spür die Lust, ich trag die Last  
Die Du bereitet hast  
Ich liebe Deinen Glanz  
Dreh mich mit Dir im Sonnentanz  
Im Sonnentanz

# Drei Spielregeln des bewussten Seins

## Für ein gelungenes Leben

Diese drei Spielregeln laufen darauf hinaus, deine Wirklichkeit, die unabänderlichen Realitäten, neu zu sehen, sie besser einzuordnen und dich mit ihnen zu versöhnen. Damit du mit deinem Schicksal dort, wo du es ablehnst aber nicht ändern kannst, besser zurechtkommst.

### **Erstens – du wurdest geboren um zu leben und zu sterben.**

Das heißt: Wenn du hier wirklich richtig und genussvoll leben willst, musst du erst einmal lernen loslassen und sterben zu können. Das ist für viele nicht einfach, aber für die meisten, die es wirklich wollen, erreichbar. (Dazu später mehr.)

### **Zweitens – du bist zwar den Zufälligkeiten des Lebens unterworfen, aber nicht nur das; du hast auch Möglichkeiten, daraus das Beste für dich zu machen.**

Das heißt: Wie ein Kajakfahrer auf einem wilden Fluss hast auch du zwei Möglichkeiten: Du kannst dich einfach deprimiert und ängstlich treiben lassen, dabei irgendwo auflaufen und kentern oder stranden; mit etwas Glück und viel Langeweile wirst du vielleicht auch so das Ziel im weiten Meer erreichen. Deine zweite Möglichkeit ist, mutig und kraftvoll zu paddeln und Fahrt aufzunehmen, damit du dein Boot geschickt um die Hindernisse lenken kannst. (Alle Paddler wissen, dass sich das Boot nur lenken lässt, wenn es schneller fährt als der Fluss fließt.) Das wird dich oft sehr anstrengen, aber dabei wirst du auch viel Freude haben. Besonders spannend wird dieses Abenteuer, weil du eben auch bei einer so aktiven Lebensweise kentern kannst, bevor du das weite Meer erreichst. Doch wenn du das alles als lockeres Spiel zu nehmen verstehst, dann hast du mit diesem leichten Sinn die richtige Einstellung, um alles prächtig genießen und eines Tages lebenssatt sterben zu können.

### **Drittens – du musst lernen, auch deine Niederlagen, dein Scheitern, dein Pech, dein Leid, deine Traurigkeit, deine Wut und sogar deine Schmerzen zu akzeptieren und zu feiern.**

Weil die dritte Spielregel wohl nach der stärksten Zumutung klingt, soll auf sie hier zuerst eingegangen werden.

**Fangen wir bei den Niederlagen an:** Wenn von vorn herein feststeht, dass mein Fußballverein bei jedem Spiel gewinnt, was soll dann die Spielerei auf Dauer noch spannend machen? Die drohende Niederlage ist es, die das Spiel interessant macht! Das gilt auch für das Spiel meines Lebens. Und weil niemand immer nur gewinnen kann, sollte ich mich darin üben, Niederlagen besser wegzustecken. Sie geben mir

die Chance, daraus zu lernen. Wenn ich die Niederlage sogar feiern kann, dann zeigt das, wie stark und souverän ich bereits geworden bin. Was kann mich dann noch umwerfen? Das Leben geht weiter, die Lebensangst ist weg.

**Scheitern.** „Evolution ist die Überlegenheit des Scheiterns,“ habe ich mal irgendwo gelesen – und es gleich verstanden. Denn wenn ich zum Fenster hinausschaue und die gelben Wolken sehe, die aus den blühenden Fichten über die Wiese geblasen werden, diese Myriaden von Pollen, deren jeder den halben Chromosomensatz für einen weiteren Baum in sich birgt, und wenn ich bedenke, dass die meisten als schwefelgelbe Ränder um Regenfützen oder als lästiger Staub auf meinem Bücherregal enden, dann sehe ich ein gigantisches Scheitern. Und das setzt sich noch fort: Denn der kleine Bruchteil an Pollen, der glücklich sein Ziel auf einer Blüte erreicht, sich mit ihr vermählt, und in einem Sommer zum geflügelten Samenkörnchen im Tannenzapfen heranreift, der wird noch lange kein neuer Baum. Viele dieser Milliarden Samenkörnchen werden gefressen. Eichhörnchen, Tannenmeisen, Fichtenkreuzschnäbler und andere lassen sie scheitern. Und aus den Samen, die trotzdem in den Wäldern glücklich zu Boden schweben, wird auch noch lange kein Baum. Auf dem Boden erwarten sie andere Fresser. Trotzdem gehen die Samen so dicht auf, dass die meisten Bäumchen zu eng beieinander stehen und später eingehen müssen. Zusätzlich nehmen die großen Bäume den kleinen die Sonne weg. Rehe kommen und beißen den Kleinen die Spitzen ab. So gehen schließlich die meisten ein. Nur aus wenigen wird ein großer Baum.

Dieses Beispiel des Scheiterns lässt sich verallgemeinern. Bei Meisen zum Beispiel, die pro Paar und Jahr mindestens 2 Brutten mit jeweils 5 bis 9 Jungen hochziehen, ist nach 10 Jahren die Population doch nicht größer als am Anfang. Und blicken wir zurück in die Entwicklungsgeschichte, dann sehen wir, dass die meisten Mutationen, die meisten Versuche, etwas Neues hervorzubringen, in der Evolution scheiterten. Was sich in diesem gigantischen Würfelspiel und Ausleseprozess durchsetzte, das wurde schließlich unsere Welt, wie wir sie heute kennen. – Entstanden nach Gesetzmäßigkeiten, bei denen Scheitern die Regel, und Gelingen die Ausnahme bildet. Warum also die Aufregung und der Ärger, wenn auch ich wieder einmal scheitere? Da denke ich doch zum Trost besser an das, was mir schon alles gelungen ist! Und feiere, wenn ich als Geschlagener wieder aufstehe.

**Pech.** Wer kann schon immer Glück haben!? Alle Welt ist dem Spiel des Zufalls unterworfen. Wenn ich mal Pech habe, sollte ich das genauso bewältigen, wie wenn ich scheitere. Es ist doch nur ein Spiel!

**Leid und Traurigkeit.** Jeder Mensch weiß, dass sein Leben nicht nur aus ewigem Tralala bestehen kann. Geliebte Menschen wollen nichts mehr von uns wissen. Oder sterben. Oder ich werde krank, beschädigt, behindert, schuldig, eingesperrt, melancholisch. Dann erfahre ich, dass mein Schicksalsfluss stärker ist als ich, da hilft auch kein geschicktes

Paddeln mehr. Und ich lerne, wie vergänglich alles ist. „Dass alles vorübersterbe, / Ist alt und wohlbekannt; / Doch diese Wehmut, die herbe, / hat niemand noch gebannt“, klagt Lenau. Es kann gut tun, sich dieser Trauer hinzugeben. Es kann wichtig für meine Seele sein. Es ist dumm, dieses Leid nicht zu akzeptieren. Freude und Leid, Lachen und Weinen – das sind die Pole, zwischen denen sich mein Leben abspielt. Hier bieten sich die Gelegenheiten, um zu reifen, um die abgeklärte Gelassenheit zu erreichen, die der „unerträglichen Leichtigkeit des Seins“ angemessen ist. „Könntet ihr in eurem Herzen das Staunen über die täglichen Dinge des Lebens bewahren, würde euch das Leid nicht weniger wundersam scheinen als die Freude. Und ihr würdet die Winter eures Kammers mit Heiterkeit überstehen.“  
(Khalil Gibran)

**Wut.** Wir haben gelernt, sie einzusetzen, um uns durchzusetzen. Das kann auch mal nützlich sein. Doch die meiste Wut entsteht, weil ich unrealistische Erwartungen an Menschen habe. Wenn sich beispielsweise andere Menschen dauernd irgendwie anders verhalten als ich erwarte, werde ich wütend. Besser würde ich stattdessen meine Erwartungen überdenken. Denn die Menschen sind, wie sie sind, und die Welt ist, wie sie ist. Wenn ich das verinnerlicht habe, kann mich so leicht nichts mehr wütend machen. Und wenn doch, lautet hier der Tipp: Akzeptiere erst mal deine Wut. Dann gehe vor den Spiegel und schaue den Mörder in dir an – bis er verschwindet.

**Schmerzen.** Wer könnte sie akzeptieren, wenn sie heftig toben, wenn sie unerträglich sind! Dann helfen nur Pillen, Spritzen, Operationen, die Befreiung von den Folterern oder der erlösende Tod. Klar. Daneben gibt es aber noch andere Schmerzen, mit denen zu leben ich lernen muss. Ich muss ihre Existenz akzeptieren. Wenn mir das gelingt, werden sie sogar erträglicher. Ich sollte bemerken, wenn mir gerade mal nichts weh tut. Und das dankbar feiern.

**So viel zur dritten Spielregel. Die zweite dürfte schon ausreichend erklärt sein. Doch zur Erklärung der ersten ist noch Wichtiges anzumerken:**

**Die Lebenskunst geht mit der Kunst des Sterbens einher.**

Es gibt Seminare, in denen Sterben geübt wird. Ich habe noch an keinem teilgenommen. Doch meine Angst vor dem Tode ist trotzdem schon lange ziemlich gering. (Vor einem qualvollen Sterben fürchte ich mich allerdings.) Eine Prüfung meiner Gelassenheit hatte ich neulich, als mir ein Augenarzt freitags erklärte, ich hätte einen bösartigen Augenkrebs und sollte mich deshalb wegen eines Untersuchungs- und Operationstermins mit einer Augenklinik in Verbindung setzen. Die drei Tage bis zum Untersuchungstermin habe ich ziemlich ruhig und gefasst verbracht. (Trotzdem war ich erfreut, als sich herausstellte, dass es sich um eine Fehldiagnose handelte.)

Ich selbst musste mich schon als junger Bergmann mit dem Tod auseinandersetzen. Du, Thomas, bist schon ein paar Mal auf kleinen Yachten über den Atlantik gesegelt, hast dabei auch so manchen gefährlichen Sturm überstanden. Und die meisten Menschen müssen fast jeden Tag Autofahren, was pro Kilometer gefährlicher ist als Fliegen. Es gibt also Anlässe genug, sich mit dem Tod zu befassen – und dabei kann uns etwas überraschend Positives bewusst werden:

Tod macht unser Leben erst so richtig interessant! Würden wir ewig leben, wäre es sterbenslangweilig. Warum sollte ich dann beispielsweise heute morgen aufstehen, wenn ich es doch genau so gut erst im nächsten Jahr tun könnte? Mit Verewigung würde mir ein interessantes Leben genau so unmöglich gemacht, wie eine Lust, die ich ewig genießen will. „Alle Lust will Ewigkeit, aber diese Ewigkeit ist ihr Tod, das gilt auch für das Leben“, schreibt der Philosoph Wilhelm Schmid dazu, dessen Ausführungen ich hier folge. „Es ist die Grenze des Todes, der die Freude am Leben zu verdanken ist.“

### **Bewusst sein heißt mehr als nur freudig das Leben zu genießen.**

Lebensgenuss allein ist für keinen Menschen auf Dauer befriedigend. Nur bis jetzt zu kurz Gekommene können das nicht verstehen. Von allen Genüssen werde ich satt, ja, ich kann ihrer überdrüssig werden – und dann stellt sich die Frage nach dem Sinn des Ganzen. Den muss sich jeder Mensch selbst machen, wie schon Sartre postulierte. Welchen Sinn gebe ich meinem Leben? Auf diese existenzielle Frage kann ich hier nur meine eigene Antwort preisgeben – zur Anregung.

Ich nehme mich als Teil dieser wunderbaren, unerklärlichen Welt wahr. Das Unerklärliche, das Numinose versetzt mich in respektvolles Erstaunen, erzeugt bei mir Bewunderung. Diese Natur steht mir nicht gegenüber, sondern ich erlebe mich als Teil davon. Ich bin ein Teil des Ganzen, untrennbar mit ihm verbunden. So gesehen, kann ich Worte wie „Natur“, „Universum“ oder „das Ganze“ auch mit „Gott“ ersetzen. Damit ist aber nicht der persönliche Gott gemeint, der einst, nach der Aufklärung, von Nietzsche als „tot“ ausgerufen wurde. Sondern damit ist die Kraft gemeint, die dich und mich und jeden Kohlkopf leben lässt. Diese Kraft ist in uns und wir sind ein Teil von ihr. Anders gesagt: Gott ist in uns und wir sind ein Teil Gottes.

Es liegt allein an mir, das Beste für mich und das Ganze aus meinem Leben zu machen. So habe ich selbst zum Beispiel den individuellen Wunsch, ein Teil der positiven Tendenz zu sein, die das bewirkt, was ich unter Höherentwicklung der menschlichen Gesellschaft verstehe: Anstatt Hitler/Auschwitz, Stalin/Gulag, asozialem Neokapitalismus und gierigem Konsumismus wünsche ich mir die Schaffung von immer mehr Bewusstsein, Gerechtigkeit, Freiheit und Selbstbestimmung. Dazu gehört natürlich auch das Engagement für die Bewahrung unserer natürlichen Existenzgrundlagen.

Gott schläft im Stein           (Atom)  
Er atmet in der Blume       (Licht und Luft)  
Er träumt im Tier            (Instinkt)  
Und erwacht im Menschen    (Vernunft und Bewusstsein)

(Indische Weisheit)

### **Bewusst sein**

Wie kann es mir schmecken, wenn ich keinen Hunger habe?  
Also lobe ich auch meinen Hunger.

Wie kann mich ein Trank erquicken, wenn ich keinen Durst habe?  
Also lobe ich auch meinen Durst.

Wie kann ich gut schlafen, wenn ich nicht müde bin?  
Also lobe ich auch meine Ermüdung.

Wie kann mich Musik verzaubern, wenn ich nicht aus der Stille  
komme?  
Also lobe ich auch die Stille.

Wie kann ich die Pause genießen, ohne mühsam gearbeitet zu haben?  
Also lobe ich auch meine Mühsal.

Wie kann ich vor Freude tanzen, wenn mich nie ein Unglück  
bedrückte?  
Also lobe ich auch mein Unglück.

Wie kann ich glücklich lieben, ohne die Sehnsucht zu kennen?  
Also lobe ich auch meine Sehnsucht.

Wie kann ich Geborgenheit schätzen, wenn ich nie Angst hatte?  
Also lobe ich auch meine Angst.

Wie kann ich die Wärme genießen, ohne gefroren zu haben?  
Also lobe ich auch die Kälte.

Wie kann ich strahlendes Licht malen, wenn die Leinwand weiß ist?  
Also lobe ich auch die Schwärze.

Wie kann ich Harmonie wahrnehmen, wenn sie keine Dissonanz  
auflöst?  
Also lobe ich auch die Dissonanz.

Wie kann mein Leben noch interessant sein, wenn es nie aufhört?  
Also lobe ich auch meinen Tod.

# Hokus Fokus – Achtsamkeit zaubert

## Sie macht ohne Geld reich

Richte den Fokus auf das Hier und Jetzt. Je besser es dir gelingt, deine Achtsamkeit völlig auf die Gegenwart zu richten, desto mehr wirst du jeden Augenblick mit einer Intensität erleben, die dein Leben verzaubert. Dieser Hokus Fokus kostet keinen Cent.

Das Leben findet immer jetzt statt. Nicht gestern – da war es. Nicht morgen – da wird es sein. Jetzt aber IST es. Und für dich findet es hier statt, wo du bist – und nicht dort, wo du nicht bist.

Die meiste Zeit verpassen die meisten dieses intensive Leben. Anstatt das gute Stück Pizza im Mund bewusst zu genießen, reden sie beim Essen mit anderen vom letzten Fußballspiel, oder sie verfolgen dabei einen Krimi im Fernsehen, oder sie lesen dazu im neuen Spiegel. Das ist nicht schlimm, das mache ich auch öfter, das tut nicht weh, sondern kann auch eine angenehme Zerstreuung sein. Wer kann schon ununterbrochen seine Gegenwart in unvergesslicher Intensität erleben!?! Nur: Später werden fast all die banalen Momente der Zerstreuung im Vergessen versinken. Bevor ich sterbe, werde ich mich hauptsächlich an die unvergesslich intensiven Momente meines Lebens erinnern. Entsprechend werde ich dann auf ein ärmeres oder ein reicheres Leben zurückblicken. Wie gelungen war mein Leben?

Im vorangegangenen Kapitel wurde bewusst gemacht, wo ich eigentlich bin, welche Prinzipien mich hervorgebracht haben, und wie ich im Einklang mit ihnen die Möglichkeiten meines Lebens ausschöpfen kann. Dabei wurde auch klar, dass dieses Leben nur zwischen Polaritäten stattfinden kann. Es ist wie bei den „Kommunizierenden Röhren“: Wenn ein Behälter heißes Wasser enthält und der andere kaltes, dann entsteht in der Verbindung zwischen beiden Bewegung, bis in beiden Behältern die gleiche Temperatur herrscht. So findet auch Leben statt zwischen Polaritäten – zwischen Geburt und Tod, zwischen dem männlichen und dem weiblichen Prinzip, im Austausch zwischen Yin und Yang. Dem folgend, kommt es für ein zufriedenes und glückliches Leben auch darauf an, nicht nur das positiv Empfundene, sondern auch das Negative zu akzeptieren. (Selbst dann, wenn ich versuche, davon weg zu kommen.) Dazu gehört weiter, auch den Stress zu akzeptieren, den mir das Leben mit diesen Gegensätzen bereitet. (Selbst dann, wenn ich versuche, ihn zu reduzieren.) Mit dieser Einsicht wird mir vieles leichter. Sie führt zu einer Lebenseinstellung, die mich fast jeden Morgen freudig aufstehen lässt. Darin liegt ein Geheimnis des bewussten Lebens, das zufrieden macht – und ab und zu glücklich.

Dieses bewusste Sein kann täglich noch viel reicher werden, wenn ich meine Achtsamkeit schärfe. Erst durch sie nehme ich den Zauber des Lebens in seiner Tiefe genussvoll wahr. Bewusstes Erleben ist Achtsamkeit. Und:

## **Achtsamkeit führt zu bewusstem Erleben.**

Vor vielen Jahren, als ich mir noch kein Auto leisten konnte, ging ich jeden Morgen zu meinem Kollegen Walter, der mich dann in seinem Wagen mit ins Geschäft nahm. Walter wohnte in einem kleinen Bungalow mitten im Park, und wenn er morgens aus der Tür trat, dann blickte er durch die Baumkronen hoch in den Himmel, schnüffelte erst einmal wie ein Igel, begutachtete das Wetter – und nahm alles mit Begeisterung wahr! Ganz egal, wie es war, er fand jeden Morgen etwas Neues: „Wie das Licht durch die Bäume bricht... Hörst du den Eichkater... Endlich richtiger Winter... Der Tau auf den Rosen... Der Sturm macht munter... Schöne Nebelstimmung... Diese Herbstfärbung... Die Regenwürmer sind aktiv...“ So trat Walter in jeden neuen Tag hinaus, achtsam, und mit erhöhtem Genuss, bevor er sich in sein hektisches Managerleben stürzte. Dieser Freund hat mir etwas vorgeführt, was ich in seiner Bedeutung erst später richtig schätzen lernte: So fängt Achtsamkeit an – ein großes Thema für alle, die sich ihm zuwenden: Viel wird darüber geschrieben, im Internet und in Büchern. Es wird viel gelehrt und geübt, in christlichen Schweigeklöstern, bei den Buddhisten und in psychologischen und esoterischen Seminaren. Und auch viel spirituelle Quacksalberei wird dabei zu Geld gemacht. Darum will ich es hier möglichst einfach halten – meine Ausführungen sollen nur als anregender Einstieg gesehen werden.

Sehen wir uns nun an, wie Achtsamkeit die Wahrnehmung der sinnlichen Genüsse intensiviert. Und – wie Achtsamkeit die Selbstwahrnehmung steigert und bis zur beglückenden Wahrnehmung der gesamten Existenz führen kann.

### **Wie Achtsamkeit die Wahrnehmung sinnlicher Genüsse intensiviert.**

Schon eine gewöhnliche, professionelle Weinprobe zeigt es – schenke dir ein Glas Wein ein und erlebe es selbst:

Betrachte den Wein gegen das Licht und nimm bewusst seine Farbe wahr! Den grünlichen Schimmer. Das Goldgelb. Das frische Rosé. Das leuchtende Rubinrot. Das dunkle Samtrot... Intensiver Genuss für die Augen!

Schwenke den Wein sachte im Glas, neige deinen Kopf darüber und erschnüffle mit deinem Geruchssinn bewusst die Blume. Saug die köstlichen Duftstoffe ein, nimm das Bukett wahr! Intensiver Genuss für die Nase!

Schlürfe einen Schluck Wein bedächtig ein. Lasse ihn behutsam über die Zunge rollen. Kaue den Wein, damit alle Geschmacksnerven mit ihm in Berührung kommen, ihn voll erschmecken können. Dann lasse

ihn durch die Kehle hinab gleiten, achtsam! Denn viele Weine haben auch noch bei diesem Abgang einen köstlichen Nachgeschmack für den Gaumen zu bieten. Intensiver Genuss für Mund, Zunge, Gaumen!

„Und im Winter, wenn ihr den Wein zapft, lasst für jeden Becher ein Lied in eurem Herzen sein. Und in dem Lied lasst eine Erinnerung an die Herbsttage und den Weinberg und die Kelter sein.“ (Khalil Gibran) Celebration! Mehr Freude für Körper, Geist und Seele!

### **Es ist noch kein Meister des Genusses vom Himmel gefallen.**

Wer sich zum ersten Mal bewusst um Achtsamkeit beim Genuss bemüht, kann nicht gleich das optimale Ergebnis erreichen. Denn der sich um Achtsamkeit mühende Kopf hindert die Sinne am vollen Genuss. Die volle Dividende wird erst ausgezahlt, wenn die Rituale des Genießens in Fleisch und Blut übergegangen sind, wie Autofahren bei versierten Fahrern.

So wie den Wein, so kann ich alles mit Achtsamkeit bewusst trinken, um dabei meinen Genuss zu steigern – auch Wasser.

Mit dem Essen kann ich es ganz ähnlich halten. Einen Apfel zum Beispiel, kann ich auch gedankenlos runtermampfen oder bewusst mit allen Sinnen langsam genießen. Schmeckt sehr, sehr anders dann...

### **Die Verzauberung des Alltags.**

Als in den Achtzigerjahren auf dem Brandhöfle eine Selbstversorgerkommune mit zehn Leuten am Tisch entstand, haben wir uns vor jeder Mahlzeit schweigend an den Händen gehalten. Ich selbst war oft voller Freude und Dankbarkeit gerührt in diesem schönen Augenblick. Manchmal sprachen fromme Teilnehmer aus der Runde ein Gebet. Oder jemand sagte Worte wie: „Seht, wie lecker unser Tisch gedeckt ist! Wie gelb die Kartoffeln, wie orange die Karotten, wie grün die Erbsen – alles aus unserem Garten! Und wie der Braten duftet! Guten Appetit!“

Wir waren kein Schweigekloster und hielten auch muntere Tischgespräche. Aber nach so einer Schärfung der Achtsamkeit genossen wir meist erst einmal schweigend und bewusst die Köstlichkeiten. Es war eine Feier des Lebens – im Hier und Jetzt.

Ich habe einen guten Freund, für den Wahrnehmung ein zentrales Thema ist. „Würden alle Menschen wahrnehmen, was wirklich IST, wäre das die Lösung aller Probleme auf unserer Erde...“ Darum meditiert er und hätte gern eine Erleuchtung, wäre gern schon eins mit dem Urgrund allen Seins, losgelöst von seinem Ego. (Ich frozle dann

manchmal, das habe doch Zeit bis nach dem Tode, er sei doch geboren um hier und jetzt als Individuum zu leben.) Oft schon war ich bei ihm und seiner lieben Frau zum Essen eingeladen – da gibt es immer feine Sachen, vegetarisch, aber lecker. Doch wenn er sich an den Tisch hinfliegelt und ohne nach links oder rechts zu sehen die Gabel ergreift und reinhaut, sobald er den Teller voll hat, dann frage ich mich, wie er das mit der Wahrnehmung meint. Viele reden davon, wenige haben sie.

### **Rituale sind nicht nur blöd.**

Rituale können ein förderlicher Rahmen sein, um Achtsamkeit, Bewusstsein und Wahrnehmung einzuüben. Schon ein „Prosit“ mit einem wachen Blick in die Augen zählt dazu, wenn es wirklich von Herzen kommt. Oder der Wunsch „Guten Appetit!“ nach einem freundlichen Blick in die Runde, darauf achtend, ob nun alle da und gut versorgt sind. – Jaaa: Prost und Guten Appetit, das sagen wir doch alle schon immer. Neiiiin: Das ist hier nicht gemeint. Es kommt nicht nur darauf an, was ich sage, sondern wie ich es sage: hohl? Gedankenlos? Inhaltsleer? Oder herzlich, voll wachem Bewusstsein? „Guten Morgen!“ – Wenn wir diesen Gruß nur noch als Floskel ablassen, tut es ein sinnloses „Hallo“ wirklich genau so gut. Achtsamkeit, Bewusstsein und Wahrnehmung haben viele Aspekte.

### **Musik, Lärm, Gedudel und Gerummse.**

Mein Hörsinn bietet viel Sinnliches an. Bei der Weinprobe kann ich mich schon am „Plopp“ beim Entkorken erfreuen, am Gluckern beim Einschenken und am Klang der Gläser beim Anstoßen. Doch wer kann solche Feinheiten noch achtsam genießen bei dem Lärm, Gedudel und Gerummse, das uns meistens umgibt? Für solche Genüsse sind wir viel zu abgestumpft, das sollte uns aber wenigstens bewusst sein. Denn dann lässt sich noch etwas optimieren – zur Steigerung des Hörgenusses. Ich kann die Stille suchen und genießen. Und ich kann hinterher bewusst und achtsam Musik hören. Das erhöht den Genuss beträchtlich. Damit ist nicht gemeint, dass Radiohören im Auto oder bei der Hausarbeit etwas Schlechtes ist. Aber es sollte klar sein, was wir verlieren, wenn wir uns pausenlos zudröhnen. Gemeint ist nur, dass es auch den Ohren besser schmeckt, wenn sie vorher ein bisschen auf Entzug waren.

Wenn ich in ein Konzert gehe und nichts mache, als achtsam zu lauschen, dann bin ich schon in einem guten Stadium bewusster Wahrnehmung. Ich bin hingerissen, weg von mir! Zauber der Musik!

Wenn ich zu lauter Musik oder zum Rhythmus der Trommeln tanze, bis ich in Ekstase komme, dann bin ich auch außer mir. Wo bin ich dann? Dort, wo alle sind, die rund um den Erdball ekstatisch tanzen:

egofrei mit der Freude vereint. Die anderen Religionen, die Walter Schubart (Religion und Eros) im Gegensatz zu den Erlösungsreligionen als Religionen der Schöpfungswonne benennt, die tanzen so – mit überschäumender Freude, bis zur Entrückung.

### **Freude und Lachen – der elysische Zauber.**

Die Fähigkeit zum Lachen zeichnet uns Menschen vor allen anderen Geschöpfen aus. Welches Rindvieh kann so lachen?! Das Lachen der Schöpfungswonne ist für mich göttlicher als der selbstquälerische Ernst in den Erlösungsreligionen. Wer die „Ode an die Freude“ in der Schule stumpfsinnig pauken musste, dem ist vielleicht entgangen, wie treffend Friedrich Schiller das Metaphysische der Freude und allumfassenden Liebe beschrieben hat: „Freude, SCHÖNER GÖTTERFUNKEN, / Tochter aus Elysium, / wir betreten feuertrunken, / Himmlische, dein Heiligtum... ..Seid umschlungen, Millionen! / DIESEN KUSS DER GANZEN WELT!...“ Bob Marley schließt mit seinem Reggae nahtlos an, wenn er singt: „...We're jamming, jamming / We're jamming in the name of the Lord / We're jamming, jamming / jamming right straight from JAH...“

### **The Sound of Silence.**

Thomas und Manon, Ihr wisst beide, wie es war, als wir im Stuttgarter Zentrum ein Dach hoch oben über einer verkehrsreichen Strasse bewohnten. Ja, das war ein Platz mitten im Leben! Auf der einen Seite brauste unten der Verkehr, auf der anderen Seite war der locker bebaute, grüne Hang des Stuttgarter Talkessels. Wenn wir da auf der Dachterasse standen, hinab und hinauf blickten, machten wir uns gegenseitig auf vieles aufmerksam: die blühenden Gärten, Büsche und Bäume, eingebettet in das lebendige Grundgeräusch der Großstadt, where the action is. Whow!

Und ihr wisst auch, wie wir jetzt wohnen: einsam, auf einer idyllischen Rodungsinsel mitten im Wald, in der Stille der Natur. Diese Stille macht etwas mit uns. So kam Sonja (für fremde Mitleser: meine Frau) an einem Frühlingsmorgen aus dem Garten und sagte: „Ich bin unter dem blühenden Apfelbaum durchgegangen – da sind mir die Tränen gekommen.“

Hier müssen wir uns nicht, wie in der Stadt, erst auf die Schönheiten der Natur aufmerksam machen, um sie zu bemerken. Hier, in der Stille, nehmen wir die Schönheit der Natur so stark wahr, dass sie uns überwältigt. Wenn ich nachts, dem Getöse des Stadtverkehrs entflohen, endlich hier im Hofe eingefahren bin, die Wagentür hinter mir schließe, die reine Luft einatme und zum klaren Sternenhimmel hochblicke, da wird alles erhaben. Der Klang der Stille. Heilige Nacht.

## **Das Karussell, das dreht sich immer rund herum...**

Wir haben alle ein Karussell im Kopf. Da drehen und drehen sich die Gedanken auch weiter, wenn wir nicht mehr denken wollen. Sie führen uns weg. An was denkst du gerade? Oh, ich war gerade woanders. Ich war also gerade nicht im Hier und Jetzt. Ich war nicht da, wo im Augenblick mein Leben stattfindet. Ich war wieder mal nicht in meinem wirklichen Leben. Das habe ich verpasst. Ich war wieder mal woanders. So hindert uns nicht nur der Lärm, sondern auch die schweifenden Gedanken an der achtsamen Wahrnehmung dessen, was gerade ist – zum Beispiel an der intensiven, beglückenden Wahrnehmung eines blühenden Apfelbaums, wie Sonja es erlebte. Und oft hindern uns die vagabundierenden Gedanken auch am Einschlafen.

Diese Tagträumerei ist nicht so schlimm, sie kann sogar schön sein – bei stinklangweiligen Arbeiten zum Beispiel. Wer allerdings ständig an seinem gegenwärtigen Leben vorbeiträumt, verpasst wirklich viel. Und wer mit diesem Karussell im Kopf abends nicht einschlafen kann, der leidet darunter. Das alles heißt:

Wenn ich achtsam wahrnehmen will, muss ich vorher lernen, mein Karussell aus dem Kopf zu werfen. Ich muss leer werden. Still.

## **Wege in die Stille gibt es viele. Eine kleine Auswahl:**

**Autogenes Training** zählt zu den Entspannungstechniken. Es basiert auf Auto(Selbst)suggestionen und wurde in den 20er Jahren von dem Nervenarzt J.H.Schultz entwickelt.

Bin ich entspannt, kann ich auch still werden. Darum ist das folgende Beispiel sogar als Einschlafhilfe geeignet. Lege dich hin und sage dir:

- Ich bin ganz ruhig. Was geschieht, ist gut.
- Mein rechter (linker) Arm ist ganz schwer.
- Meine Arme und Beine sind angenehm schwer.
- Mein rechter (linker) Arm ist angenehm warm.
- Mein Körper ist angenehm warm.
- Mein Herz schlägt regelmäßig und ruhig.
- Mein Herz schlägt ganz automatisch, von alleine.
- Mein Atem geht ganz ruhig.
- Mein Atem geht ganz von alleine. Es atmet mich.
- Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.
- Die Wärme meines Sonnengeflechts strahlt in meinen Bauch.
- Meine Stirn ist angenehm kühl.
- Mein Kopf ist frei und klar.
- Ich bin still im Hier und Jetzt.

Wird diese Übung nicht als Einschlafhilfe, sondern zur Entspannung am Tage ausgeführt, muss sie intensiv zurückgenommen werden durch:

- Anspannen der Muskeln.
- Tiefes Durchatmen.
- Öffnen der Augen.

**Mentales Training** ist durch die breite Anwendung im Hochleistungssport ziemlich bekannt geworden. Mitten in der aufgeregten Arena führt es den Athleten in die Ruhe und die Kraft – durch bewusste Steuerung der Gedanken.

**Yoga** gibt es in vielen Varianten, deren Ursprung in fernöstlicher Spiritualität liegt. Yoga ist eine Technik, die mit gesunden körperlichen Übungen gute Voraussetzungen für Meditation schafft. Yoga führt von der bewussten Selbstwahrnehmung über achtsame körperliche Anspannung zur körperlichen und geistigen Entspannung. Es ist so wirksam, dass die Kursteilnahmekosten von den Krankenkassen bezahlt wurden, als noch Geld in den Kassen war.

Verwandt mit dem Yoga sind Geist und Körper zentrierende Übungen wie Tai Chi (Meditation in Bewegung) bis hin zu Budo Kampfsportarten. Wer sich darauf einlässt, kann erfahren, was der Mensch mit mentalen Kräften Unwahrscheinliches zu leisten imstande ist.

**Chakren-Meditation.** Weiter steht die häufig mit Yoga verbundene Chakren-Meditation im Zusammenhang mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers, des Geistes und der Seele und mit mentaler Einflußnahme auf die Prozesse des vegetativen Nervensystems.

**Meditation** gibt es auch in vielen Varianten. ZEN-Meditation hat sogar Eingang in katholische Klöster gefunden. Meditation dient zunächst der Entspannung. Sie soll über die Selbstwahrnehmung hinaus in das Nichts führen, das Alles ist. So wird sie meistens mit dem längerfristigen Ziel ausgeübt, außergewöhnliche Wachbewusstseinszustände zu erreichen – je nach Variante benannt als „Ozeanische Selbstentgrenzung“, „Erleuchtung“, „Eins werden mit dem Kosmos oder Gott“ und mehr.

Der Radiologe Andrew Newberg und der Buddhist Baime an der Universität von Pennsylvania haben solche Zustände an acht Freiwilligen mit Erfahrung in Meditation und zusätzlich an drei Nonnen in tiefem Gebet untersucht – mit Kontrastmitteln und Spect Tomographen. Die Hirnscans zeigten, dass dem mystischen Erlebnis ein biologischer Vorgang im Gehirn entspricht. Teile des Stirnhirns, von denen die Aufmerksamkeit gesteuert wird, waren besonders aktiv. Genau wie Zentren unterhalb der Großhirnrinde, die Vorgänge im Körper beobachten. Auch veränderte sich, wenn auch nicht so ausgeprägt, die Aktivität in den Scheitel- und Schläfenlappen des Großhirns. Die Scheitellappen dienen unter anderem dazu, ein Abbild des Körpers im Kopf zu erzeugen. Ohne dieses Abbild hätten wir kein Gefühl dafür, wo im Raum sich beispielsweise unsere Arme und Beine gerade befinden. Weil der Meditierende reglos verharrt, erreichen weniger Daten als sonst die Scheitellappen. Außerdem, so vermutet Newberg, verringert die absolute Konzentration auf einen bestimmten Fokus den Informationsstrom zu den Scheitellappen noch mehr. Werden die Scheitellappen auf diese Weise „abgeklemmt“,

können sie dies nur interpretieren als Grenzenlosigkeit des Körpers und Sichaflösen des Raumes. Dann hat der Meditierende den Eindruck, als habe er Zugang zur Unendlichkeit gewonnen, als sei sein Selbst mit der ganzen Welt verschmolzen.

Mag so dieser mystische Eindruck auch trügerisch entstanden sein, richtig bleibt immerhin, dass jedes Individuum ein Teil des Ganzen ist, untrennbar mit ihm verbunden. Wenn ich das verinnerliche, und wenn mich so die All-Liebe ergreift, dann lebe ich bestens im Hier und Jetzt.

**Tantra.** „Diese All-Liebe kann auch erfahren werden in einer wirklich tiefen großen erotischen Liebe, in der zwei Menschen sich treffen und von der Zweiheit zur Einheit verschmelzen können. Hier ist die Liebe eine echte mystische Erfahrung, und zwar in dem Maße, wie die Liebenden sich als absolute Einheit mit Ewigkeitscharakter erfahren können. Dies hat nichts mit Sexualität im engeren Sinn und der Gier danach zu tun. Sondern es ist immer Lassen in der Weise, dass ich mich lasse und ganz mit dem Du verschmelze.“ (Marie Luise Stangl) Tantra ist kein Weg in die Stille, sondern braucht Stille als Voraussetzung für den achtsamen Weg in die gemeinsame Entrückung und Verzückung. Die Verschmelzung zur absoluten Einheit erreichen nur Paare die nicht die geringste Furcht vor rückhaltloser Selbsthingabe haben. Mir ist keine hinreichende wissenschaftliche Erklärung für dieses mystische Gipfelerlebnis bekannt. Ich vermute, dass eine rationale Erklärung des gesteigerten orgasmischen Erlebens genau so unbefriedigend wäre, wie die Begründung des mich anrührenden Amselgesangs durch die Evolutionstheorie.

**Bewegte Meditation.** Für Europäer und Amerikaner, die Probleme mit langem Stillsitzen bei der Meditation haben, bietet sich nicht nur Tai Chi an. Der Bhagwan Osho hat für seine Sanyassins bewegte Meditation zu Musik entwickelt und „Tao Walking“ in der Natur. Die muslimische Spielart der tanzenden Derwische könnte auch als bewegte Meditation angesehen werden, wie auch diverse Trancetänze in so genannten Naturreligionen.

Ich habe in einem Seminar selbst einen Derwischtanz ausprobiert. Dabei bleibt der linke Fuß im Mittelpunkt, als ob ein Nagel zwischen Großzeh und die nächste Zehe in den Boden geschlagen wäre – als Drehachse. Mit dem rechten Fuß habe ich mich wie beim Rollerfahren auf dem Boden abgestoßen, bis ich rasch um die Achse wirbelte. Ich dachte vorher, mir würde schlecht bei der rasenden Dreherei, aber dann kam ein bemerkenswertes Erlebnis: Im Kopf, der sich im Zentrum des Wirbels mitdreht, wurde ich trotz der Raserei ruhig. Ich muss bei der Beschreibung an das windstille Auge eines Taifuns denken. Inmitten der größten Raserei habe ich da die Stille gefunden.

## **Wichtig für die Selbstwahrnehmung im Hier und Jetzt: stärkeres Körperbewusstsein.**

Yoga, Tai Chi und ähnliches führen aber nicht nur in die Stille, sondern anschließend zu gesteigertem Körperbewusstsein und damit auch zu Erfahrungen des eigenen Selbst. Das ist für uns „verkopfte“ Westler sehr wichtig. Wir wohnen nämlich viel zu sehr im Kopf und nehmen unseren eigenen Körper viel zu wenig bewusst wahr. Diese mangelnde Achtsamkeit uns selbst gegenüber kann sich gesundheitlich rächen. „Gesundheit ist nicht alles. Aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Doch Gesundheitsliteratur gibt es genug. Wichtiger ist mir hier der Hinweis, dass uns durch die fehlende Sensibilität gegenüber unserem Körper schöne Erlebnisse entgehen.

## **Körperbewusstsein führt zu Respekt vor der Natur.**

„Ich bin“ – das denke ich mit dem Kopf, und dann bin ich im Kopf. Ich bin aber auch mein Körper und dort bin ich zu wenig bis gar nicht. Wenn ich darauf achte, wie mein Herz schlägt, kann es mir unheimlich werden. Es hört nicht auf meine Kommandos, wie etwa Hände und Füße. Es macht was es will. (Gute Yogis allerdings, können ihre Herztätigkeit indirekt beeinflussen.) – Genau wie viele andere Organe in diesem hoch komplizierten Organismus, der so eigenständig arbeitet und nicht auf mich hört. Gehört mir eigentlich mein Körper? Habe ich ihn gemacht? Und der Kopf darauf, ist er nicht Teil meines Körpers? Doch? Gehöre ich nun mir oder bilde ich mir das nur ein?

Antwort: Ja, von der Natur aus gesehen, bilde ich mir das nur ein – mit meinem Ichbewusstsein. Wir alle haben von der Natur einen Körper zur Verfügung gestellt bekommen, den wir mit diesem Ichbewusstsein bewohnen dürfen. Aber jeder Körper ist weiterhin Teil der Natur, untrennbar mit ihr verbunden. Schon jeder bewusste Atemzug zeigt es: ohne die Luft, ohne den Sauerstoff, den die Pflanzen erzeugen, kann mein Körper nicht leben, kann ich nicht leben. Ohne die Nahrung geht es auch nicht – und die wird auch von der Natur spendiert. Die Natur nimmt mir den Körper auch wieder weg – zuletzt. Wem gehört er nun eigentlich? Und wem gehöre ich?

Der Körper, den ich bewohne, wie eine Mietwohnung, dieser Körper ist ein Wunderwerk. Je mehr ich mich damit befasse, wie er gemacht ist und wie er funktioniert, desto mehr komme ich ins Staunen. Und je mehr ich mir diesen Körper, den mir die Natur (oder das Universum oder Gott) geschenkt hat, bewusst mache, desto mehr bekomme ich Respekt vor ihm, vor dem großen Zusammenhang, der Erde, dem Universum. Und desto mehr kann ich alles genießen.

„Euer Körper ist die Harfe eurer Seele. Und es ist an euch, süße Musik aus ihm zu locken oder wirre Töne.“ (Khalil Gibran)

## **Machen wir darum hier und jetzt eine erste kleine Körpermeditation zur achtsamen Selbstwahrnehmung:**

Bitte hinsetzen auf einen Stuhl. Das Buch, Hände und Unterarme bequem vor sich auf die Tischplatte legen.

1. Ich richte mich auf, als ob mich jemand am Schopf nach oben ziehen würde. Ich achte auf meine Aufrichtung. Augen schließen. Etwa sieben mal ruhig und tief atmen. Dann Augen öffnen, weiter lesen.
2. Ich werde ruhig und achte auf meinen Atem. Augen schließen. Etwa sieben mal ruhig und tief atmen. Dann Augen öffnen, weiter lesen.
3. Ich spüre, wie mein Körpergewicht das Gesäß auf den Stuhl drückt. Augen schließen. Etwa sieben mal ruhig und tief atmen. Dann Augen öffnen, weiter lesen.
4. Meine Beine stehen auf dem Boden. Ich spüre, ob sie noch frisch sind oder schon müde, und wandere so in Gedanken hoch bis zum Schritt. Augen schließen. Etwa sieben mal ruhig und tief atmen. Dann Augen öffnen, weiter lesen.
5. Ich beobachte, wie sich mein Bauch beim Atmen ausdehnt und zusammendrückt. Augen schließen. Etwa sieben mal ruhig und tief atmen. Dann Augen öffnen, weiter lesen.
6. Ich wandere in Gedanken die Wirbelsäule hoch bis zum Herz. Dort spüre ich, wie mein Herz schlägt. Augen schließen. Etwa sieben mal ruhig und tief atmen. Dann Augen öffnen, weiter lesen.
7. Ich wandere in Gedanken weiter hoch bis zum Hals, zum Kehlkopf. Ich spüre nach, ob dort alles frei ist oder ob mich etwas beklemmt. Augen schließen. Etwa sieben mal ruhig und tief atmen. Dann Augen öffnen, weiter lesen.
8. Ich nehme meine Schultern, Arme und Hände bewusst wahr, und sehe das Buch vor mir liegen. Augen offen lassen. Etwa sieben mal ruhig und tief atmen. Dann weiter lesen.
8. Ich wandere in Gedanken weiter hoch in den Kopf bis in die Höhe der Nasenwurzel. Ich lausche bewusst der Stille und auch allen Geräuschen, die in meine Ohren dringen. Augen schließen. Etwa sieben mal ruhig und tief atmen. Dann Augen öffnen, weiter lesen.
9. Ich wandere in Gedanken oben aus meinem Kopf heraus und sehe mich von oben, wie ich da sitze. Ich erkenne meine Einmaligkeit als Mensch im Hier und Jetzt. Augen schließen. Etwa sieben mal ruhig und tief atmen. Dann Augen öffnen, aufstehen und wohligh strecken.

**Diese kleine Körpermeditation war eine Improvisation, um einen ersten Eindruck zu vermitteln.**

Um mehr und genussvoller in die Stille zu kommen, ist es das Einfachste und Beste, an einem Seminar teilzunehmen, das auf einen der beschriebenen Wege führt. Denn mit gedruckten Anleitungen aus Büchern, aber auch mit Kursen auf Cassetten oder CD's kommen Anfänger nur schwierig zurecht. Das Problem ist, dass wir schlecht „leer“ werden können, wenn wir gleichzeitig und mühsam mit der Anleitung herumhantieren. Bei einem Paar könnte ja der eine Partner vorlesen und damit anführen und der andere nur hören und ausführen. Aber Paare, bei denen das funktioniert, sind eine bemerkenswerte Rarität. Gehe ich jedoch in einen Kurs, dann stelle, setze oder lege ich mich hin und folge problemlos der Anleitung (falls ich glücklicherweise an einen qualifizierten Lehrer oder Lehrerin geraten bin). Schon ein kurzer Einführungsabend würde helfen, die hier beschriebenen Wege in die Stille wenigstens gedanklich und gefühlsmäßig besser nachvollziehen zu können.

**Wer noch nie Erfahrungen auf einem der vorgestellten Wege in die Stille gesammelt hat, kann die folgenden Ausführungen wohl kaum gut nachvollziehen.**

Denn wie kann das Glück der Selbstwahrnehmung erklärt werden? Ich muss es selbst erleben. Wie kann das Glück der stillen und tiefen Wahrnehmung unserer Welt erklärt werden? Ich muss es selbst genossen haben. Es ist schwierig, das zu vermitteln. – So schwierig, wie einem Blinden zu erklären, was Licht und Farbe ist, oder einem Tauben, was Musik ist. Trotzdem will ich es weiter versuchen. Ich empfehle, nach dem Sammeln eigener Erfahrungen ab hier noch einmal nachzulesen.

**Bewusst sein mit Achtsamkeit – wie macht mich das ohne Geld reich?**

Ich kann nur erzählen, wie es mich reich macht. Gleich morgens beim Frühstück geht es los. Am besten auf der Terrasse, unter freiem Himmel. Wenn die Tautropfen in der Sonne glitzern. Der Tisch einfach und doch schön gedeckt ist. Und der Kaffee seinen Duft mit in die frische Morgenluft mischt. Wenn Sonja und ich dann den ersten Schluck nehmen. Wenn wir uns freuen, auf der Welt zu sein. Dann sehen wir uns an, fühlen uns reich und sagen:

**Schöner kann es nicht sein – nur anders.**

Beim Tao Walking. Dabei gehe ich ohne festes Ziel los. Locker, die Knie ein paar Millimeter abgesenkt. Aufrecht wie ein König, und dem Schicksal dankbar, ein Mensch zu sein. Hier und jetzt, in diesem Universum, auf dieser Erde, an diesem Platz. Ich nehme alles achtsam wahr, lasse es auf mich wirken. Lasse die Gedanken fahren, genieße einfach. Dann fühle ich mich reich und sage:

**Welches Glück, dass ich ein Teil davon sein kann.**

Als ich zusammen mit Sonja unseren neuen Offenstall für die Schafe baute und wir beide den Boden betonierten, die Rundhölzer aufstellten, die Bretter daran nagelten und wir schließlich das Richtfest mit dem Dach darauf feiern konnten, da fragte ich mich, ob König Ludwig damals beim Bau von Schloß Herrenchiemsee mehr Spaß gehabt hatte als ich jetzt – und stellte fest: Ich bin genau so reich, wie er war – denn:

**Schöner kann es nicht sein – nur anders.**

Wenn ich nun den kleinen Schafstall ausmiste, die berüchtigte Schafmatratze mühsam auseinander zerre und Schubkarre für Schubkarre zum Haufen fahre, dann freue ich mich über den vielen Mist, den ich da mache. Und wie er alles im Garten wachsen lassen wird – unsere leckeren Kartoffeln, die Möhren, das Kraut. Heilige Arbeit! Ich frage mich, ob ein Gutsbesitzer mehr Freude an seinen Latifundien haben kann. Und ich stelle dann fest:

**Schöner kann es nicht sein – nur anders.**

Wenn im heißen Sommer unten die Touristen durch das Tal wandern, und ich oben auf unserer kleinen Bergbauernwiese schwitzend das Heu auf den zweirädrigen Karren lade, und auf holperigem Weg keuchend zur Scheune ziehe. Duft Arbeit im Heuduft! Sinnvoll, statt nutzlos. Dann freue ich mich, dass ich jetzt nicht mit meinem Porsche eilig zum Tennisplatz düsen muss, um meinen Tennispartner noch anzutreffen, der zusammen mit mir ein bisschen für die körperliche Fitness schwitzen will. Und ich sage mir:

**Schöner kann es nicht sein – nur anders.**

Beim Liegen auf dem Sofa. Draußen ist es kalt, drinnen bullert mein Ofen. Ich blicke wohlgefällig in die Runde, sehe meine selbst zusammengenagelte Wohnungseinrichtung aus rohem Holz, so einfach, wie möglich, aber doch praktisch und bequem. Dann denke ich an die vielen Menschen, die jetzt in den Kaufhäusern herumrennen, und etwas kaufen wollen, um ihren Frust zu befriedigen. Und dann sage ich mir:

**Wie gut, dass ich das alles nicht brauche!**

Beim Geld verdienen am Schreibtisch. Wenn ich nachts um zwölf noch am Drehbuch schrieb, das wieder mal vorgestern fertig sein sollte. Wenn mir der Hintern weh tat, weil ich schon seit dreizehn Stunden darauf saß, dann sagte ich mir:

**Besser als damals im Bergwerk ist es allemal.**

Meine Arbeit unter Tage. Das war eine verfluchte Schinderei. Im Akkordlohn. Aber ich erinnere mich noch heute an eins: Wenn es so richtig lief und wir gut im selbst gesteckten Soll lagen; wie ich meinen schwitzenden Körper spürte, der die Leistung brachte. Da nahm ich mich wahr als fähig und stark. Schade, dass ich damals noch nicht wusste, was ich heute weiß, dann hätte ich es mehr genossen.

**Denn da war ich glücklich im Flow. Aber der war damals noch gar nicht entdeckt.**

# Die Sache mit dem Flow

## Glück oder Unglück – das ist hier die Frage

Was ich damals als Bergmann erlebte, wenn die Arbeit so richtig gut flutschte, das war ein Wohlgefühl, eine Form von Glück, wie es auch schon von Marathonläufern, Künstlern und Mystikern beschrieben wurde. Nun hat es der amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi entdeckt, gründlich untersucht, als Flow bezeichnet und bereits in zehn Büchern beschrieben.

Beim Flow gehe ich in einer Situation oder Tätigkeit völlig auf. Lieber Thomas und liebe Manon, Ihr könnt ganz einfach einen Flow beobachten, wenn ihr seht, wie der kleine Ruben manchmal intensiv in sein Spiel vertieft ist. Und wie er dann erst auftauchen muss, wenn Ihr ihn plötzlich ruft. Dann war der kleine Bub im Flow.

Wenn ich im Flow bin, dann erlebe ich das, was ich gerade mache, als fließenden Ablauf. „Es läuft!“ Ich erlebe es beim Schreiben dieser Zeilen. Manchmal wache ich mitten in der Nacht auf, schon kommen die Gedanken und Formulierungen wie von selbst – und ich schreibe ein paar Seiten wie aus einem Guss. „Wow! Es läuft!“ Dann bin ich im Flow. Und happy. Ein andermal krampfe ich rum, sortiere neu, lösche, probier's noch mal, dann läuft es eben nicht. Ich denke, dass Du, Thomas, den Flow auch schon als Skipper beim Segeln erlebt hast, wenn es eben so richtig schön lief.

Im Flow werde ich eins mit der Tätigkeit – Bewusstsein und Handeln verschmelzen. Ich handle selbstvergessen, wie außerhalb der Zeit, bin aber in meiner Sache höchst achtsam, in müheloser Konzentration, mit Begeisterung, wie in Trance. Das kann bis zur Ekstase gehen. Von Jazzmusikern im Konzert kennen das alle. Oder vom Tanzen.

### **Sehen wir mal das Glück genauer an, um dann noch besser über den Flow reden zu können!**

Dass Glück für jeden etwas anderes ist, wissen wir alle. Es gibt aber empirisch arbeitende Glücksforscher, die trotzdem nach Gemeinsamkeiten suchen. Dabei haben sie erst einmal ermittelt welche Menschen glücklich sind. Ergebnis:

Glückliche Menschen leben meist ziemlich selbstbestimmt. Und sie sind der Meinung, dass sie zu ihrem eigenen Glück oder Unglück beitragen können. „Jeder ist seines Glückes Schmied.“ (Das deckt sich mit dem Gleichnis, das ich vom Paddeln auf dem reißenden Fluss geschrieben habe.)

Reiche Menschen sind nicht glücklicher als alle anderen. (Ich erinnere an den deprimierten Topmanager am Fenster.) Ganz Arme aber, kann das fehlende, lebensnotwendige Geld unglücklich machen. Kluge und Schöne Menschen sind auch nicht glücklicher als der Durchschnitt. (Wie viele von ihnen haben sich schon umgebracht...)

## **Wann sind Menschen glücklich?**

Nach Csikszentmihalyi sind die Menschen glücklich beim Essen und Reden, in geselligen Runden, beim Sex, bei ihren Hobbys, wenn sie Sport treiben oder ins Kino gehen.

Neutrale Gefühle haben sie beim Ausruhen. (Einspruch: Da bin ich selbst sehr wohl manchmal glücklich!) Bei der Körperpflege. (Einspruch: Da sind mir aus der Werbepsychologie doch narzistische Typen bekannt, die dabei glücklich sind!) Und beim Fernsehen. (Kein Widerspruch! Auch ich fühle mich oft leer nach der Zapperei.)

Keine Glücksgefühle haben die Menschen, wenn sie dem Beruf nachgehen, lernen oder Hausarbeit machen. (Dazu ist hier folgend noch Überraschendes festzustellen – ein Paradoxon!)

## **Und wann sind Menschen im Flow?**

Als Flow definiert Csikszentmihalyi ein Gefühl, das dem Glück sehr verwandt ist. Bei etlichen Aktivitäten, die glücklich machen, kann auch Flow entstehen. Dazu zählen also Geselligkeit, Reden, Sex, Hobbys nachgehen, Sport treiben, Kino besuchen, Auto fahren – und, jetzt kommt das Erstaunliche:

### **Paradoxerweise sind viele Menschen bei der Arbeit im Flow, finden aber nichts Positives daran!**

Der Organisationsberater Friedemann W. Nerdinger berichtet von einer Untersuchung bei Managern, Verwaltungsangestellten und Produktionsarbeitern, die im Flow waren. In diesem Zustand stuften sie sich auf den Erlebnisskalen der Befragung als glücklicher, fröhlicher, stärker, aktiver, konzentrierter, kreativer und zufriedener als sonst ein.

Wenn die Befragten den Flow in der Freizeit erlebten und gefragt wurden, ob sie etwas anderes machen wollen, antworteten sie mit NEIN.

Wenn die Befragten den Flow bei der Arbeit erlebten und gefragt wurden, ob sie etwas anderes machen wollen, antworteten sie mit JA.

Die Befragten erlebten die positiven Gefühle eines Flow viel häufiger bei der Arbeit als in der Freizeit. Trotzdem gaben sie an, sie wollten lieber etwas anderes machen, als den Flow bei der Arbeit zu erleben. Nerdinger erklärt dieses Paradoxon mit dem gesellschaftlich geprägten „Zwangscharakter“ der Arbeit. Er verhindert ganz offensichtlich das Eingeständnis einer positiven Erfahrung bei der Arbeit. (!)

Flow entsteht sowohl in der Freizeit, wie bei der Arbeit, wenn ich gefordert bin – und zwar bei Voraussetzungen, die meinen Kräften und Fähigkeiten entsprechen. Und außerdem muss ein erreichbares Ziel vorgegeben sein. Wie beschrieben, habe ich das schon als Kumpel im Bergbau erlebt. Es machte gute Stimmung, wenn es lief, ich war erschöpft, aber happy, wenn wir das Ziel erreichten. Nur war ich leider damals auch auf dem Trip, mir dieses positive Erlebnis nicht einzugestehen. Ich lehnte es ab, mich in 720 m Tiefe schwarz und schwitzend durch die 350 Millionen Jahre alten Urwälder des Karbons zu wühlen und brachte mich so um ein gutes Lebensgefühl. Ich war unglücklicher, als es hätte sein müssen. Der Hauptgrund meiner Depression lag in mir selbst. So kann ich mir selbst im Wege stehen.

### **So kann ich versäumen, trotz der lebensnotwendigen, täglichen Plackerei bewusst und genussvoll im Hier und Jetzt zu leben.**

Wir müssen nun mal im Schweiß unseres Angesichts unser Brot verdienen. Da führt bei allem Erfindungsreichtum kein Weg drum herum. Und so hat jeder Mensch die Wahl, es widerwillig mit negativer Grundhaltung zu tun oder es positiv anzupacken, auch wenn es oft hart ist. Positiv lebe ich erheblich besser. Dann ist mein Glas nicht halb leer, sondern halb voll!

„Ich erklärte (...), dass die Menschen denn Fehler machten, alles zu verdrängen (...), statt alles bewusst zu genießen. Wer das eher Unlustige wirklich unlustig absolviert, bloß hinter sich bringt und dabei nicht auch lebt und erlebt, der wirft sein halbes Leben weg, so wie wir das halbe Leben bereits verschlafen.“

(Alois Brandstetter)

### **Die auf den nächsten Seiten folgenden XII Epigramme**

mit dem Titel „Also spricht DASWASDAIST“ habe ich schon vor einigen Jahren geschrieben. Sie machen noch einmal vieles von dem deutlich, was ich auf den voran gegangenen Seiten geschrieben habe, gehen aber auch darüber hinaus. Ich lebe in dieser Welt nach dem Motto „Glaube möglichst wenig, dann bleibt zu Wundern noch genug übrig.“ Und darum lege ich Wert darauf, dass niemand von mir denkt, ich würde jetzt auf einem esoterischen Trip abfahren und vorgaukeln, ein persönlicher Gott hätte zu mir gesprochen. Nein. Was zu mir gesprochen hat, das ist die Realität des Universums, wie ich sie erlebe – das, was da ist. Die Analogie zu einem Namen Gottes hat mir allerdings schon gefallen: JEHOVA heißt übersetzt: Ich bin, der ich bin. Eine schöne Bezeichnung für das Numinose, meine ich!

## **ALSO SPRICHT DASWASDAIST:**

### **I.**

Ich habe Dir Ohren gegeben,  
damit Du das Rauschen der Bäume  
hören kannst,  
den Gesang der Vögel am Morgen,  
das Zirpen der Grillen am Mittag,  
den Ruf des Kauzes in der Nacht.  
Und das Lachen der Kinder,  
die Musik der Völker,  
den Takt der festlichen Trommeln.  
Aber Du –  
knallst Dir die Ohren voll  
mit betäubendem Discosound  
und hörst sonst nichts.

### **II.**

Ich habe Dir Augen gegeben,  
damit Du das Wiegen der Wipfel  
sehen kannst,  
die Zauberspiele der Morgenröte,  
die Schmetterlinge und Blütenzweige,  
die hunderttausend Wunder der Natur.  
Und die Sonne in den Augen,  
die Grazie der Bewegung,  
das Fest des Lebens überall.  
Aber Du –  
Du rast daran vorbei  
oder starrst in die Glotze  
und siehst sonst nichts.

### **III.**

Ich habe Dir Nase und Zunge gegeben,  
damit Du die feinsten Nuancen  
genießen kannst,  
die würzige Luft der Wälder,  
den aromatischen Duft der Blüten,  
den Geruch der Erde nach dem Regen.  
Und das feine Aroma,  
die Säure und Süße der Äpfel,  
das Brot aus frisch gemahlenem Korn.  
Aber du –  
verqualmst alles,  
gibst zuviel Zucker und Ketchup dazu  
und schmeckst sonst nichts.

#### **IV.**

Ich habe Dir Arme und Hände gegeben,  
damit Du Deine Liebsten ans Herz  
drücken kannst,  
zum Streicheln und Kosen,  
zum Hegen und Pflegen,  
für alles, was dir anvertraut ist.  
Und für die Arbeit  
im Schweiß Deines Angesichts,  
doch auch zum Spielen, Malen, Musizieren.  
Aber Du –  
willst nur aufs Knöpfchen drücken,  
für Geld um Geld  
und begreifst sonst nichts.

#### **V.**

Ich habe Dir Beine und Füße gegeben,  
damit Du darauf durch Dein Leben  
gehen kannst,  
zum Laufen und Springen,  
zum Wandern und Tanzen,  
für alles, wonach dir zumute ist.  
Und für die Welt,  
die Dir offen steht,  
die auf Deine Taten wartet.  
Aber Du –  
willst nur noch herumsitzen  
und aufs Gaspedal treten  
und erfährst so nichts.

#### **VI.**

Ich habe Dir einen Körper gegeben,  
damit du auf dem blauen Planeten  
leben kannst,  
ein unnachahmliches Wunderwerk,  
in seiner Form ein Unikat,  
das dir Taten ermöglicht  
und große Sinnesfreuden schenkt.  
Ein Tempel des Geistes und der Seele,  
den Du rein halten sollst.  
Aber Du –  
missachtest seine Bedürfnisse,  
verdirbst ihn mit falscher Ernährung  
und lässt ihn vergammeln.

## VII.

Ich habe Dir einen Geist gegeben,  
damit Du über Dich und mich  
nachdenken kannst,  
über die Grenze, die Du ziehst,  
die Dich von mir trennt,  
über Deine messbare Endlichkeit  
und meine unermessliche Ewigkeit.  
Und über das, was im Leben  
wichtig oder nichtig ist.  
Aber Du –  
interessierst Dich nur für das, was Du  
messen, wiegen, zählen kannst  
und weißt sonst nichts.

## VIII.

Ich habe Dir eine Seele gegeben,  
damit Du nicht nur denken, sondern auch  
fühlen kannst,  
ein Gemüt voller Zärtlichkeit,  
Tränen, die bei Trauer fließen,  
ein Herz, das vor Freude springt.  
Und ein Gewissen, das Dir  
besser als Dein Verstand sagt,  
was lebensrichtig und lebensfeindlich ist.  
Aber Du –  
denkst und planst knallhart  
am wahren Leben vorbei  
und merkst sonst nichts.

## IX.

Ich habe Dir Dein Leben gegeben,  
damit du bewusst ein Teil vom Ganzen  
sein kannst,  
ein Teil des Bewusstseins im Universum,  
mehr als ein Stein, eine Pflanze, ein Tier.  
Du kannst Liebe geben und empfangen,  
und so als Mensch  
menschenwürdig leben,  
das Göttliche in dich hereinlassen.  
Aber Du –  
willst so nicht sein  
sondern haben, haben, haben  
und kriegst so nichts.

## **X.**

Ich habe Dir die Erde gegeben,  
damit Du im Universum eine gute  
Wohnstatt hast,  
einen gastlichen Platz für ein schönes Leben,  
mit reiner Luft und klarem Wasser,  
mit fruchtbarem Boden und gutem Klima.  
Und mit genug Nahrung  
für alle Deine  
Schwestern, Brüder, Eltern und Kinder.  
Aber Du –  
willst keine Welt für alle,  
sondern nur immer mehr für dich  
und zerstörst so alles.

## **XI.**

Ich habe Dir die Fähigkeit zur  
Erkenntnis gegeben,  
damit Dir klar wird,  
dass Dunkelheit kein Wert an sich ist,  
sondern nur die Abwesenheit von Licht.  
Und dass dieses Licht die Liebe ist  
und diese Liebe der Frieden  
und dieser Frieden die Vereinigung  
und diese Vereinigung die Glückseligkeit.  
Aber du –  
öffnest Dich nicht dem Licht,  
sondern führst Krieg gegen alles  
und bleibst so in der Finsternis.

## **XII.**

Ich habe Dir Freiheit gegeben,  
damit Du aus eigener Erkenntnis  
entscheiden kannst,  
wie Deine Rolle sein soll  
im großen Spiel des Universums,  
wie Du beitragen kannst  
zu wachsendem Bewusstsein,  
zu immer mehr Liebe,  
immer mehr Licht.  
Aber Dich –  
lassen die Spielregeln kalt. Du  
willst Dich über die Naturgesetze erheben  
und fällst ins Nichts.

# **Bin ich denn ein Kiosk?**

## **Eine Lektion im Neinsagen können**

Jeder kommt, und will etwas von dir. Rumpelstielz hat dazu einen netten Song gemacht. Refrain: „Leute bin ich denn ein Kiosk / Oder bin ich etwa ‘ne Bank? / Oder seh’ ich aus wie ein Hotel? / Oder wie ein Kassenschrank...“

Rumpelstielz gibt mit diesem Song eine lustige Lektion im Neinsagen. Viele können nicht Neinsagen. Nicht, weil sie so herzengute Menschen sind, sondern, weil sie Angst haben, nicht mehr geliebt zu werden. Da stimmt was nicht. Warum muss ich auch Neinsagen können, warum muss ich mich abgrenzen? Das ist eine Frage, die auch zum bewussten Sein gehört. Dabei muss ich mir erst einmal über folgendes klar werden:

### **Ich muss zuerst an mich denken, wenn auch andere etwas von mir haben sollen.**

Ich komme allein zur Welt. Ich muss mein Leben selbst leben. Und ich muss selbst sterben. Gut so. Nur so bin ich ein gutes Teil vom Ganzen. Niemand sollte versuchen, mich zu leben, mich fremd zu bestimmen. Ja – jemand kann mein Leben retten und dabei für mich sterben. Eine edle Tat! Aber ganz zuletzt bin ich doch dran – meinen eigenen Tod muss ich letztlich selbst sterben. Also tue ich das alles selbst, übernehme die Verantwortung dafür und stehe dazu.

Das heißt auch, ich muss zu meinem Egoismus stehen, weil er Teil meiner Natur ist. Anders könnte ich gar nicht existieren. Es ist egoistisch, wenn ich zur Welt komme und anderen die Luft wegschnappe, um selbst zu atmen. Es ist egoistisch, wenn ich mich an einen vollen Teller setze und esse, wo doch die Hälfte der Weltbevölkerung nicht ausreichend ernährt ist. Ich kann mich für das Recht dieser Menschen auf genügend Nahrung mit voller Kraft einsetzen um damit meine Solidarität auszuleben, und um mein Mitleid und meine Empörung über die skandalöse Ungerechtigkeit zu beruhigen. Aber ich habe, genau wie die Hungernden, ein Recht auf Nahrung. Ich darf auch essen, ich soll, ich muss.

Ich kann aber auch rufen: „Komm lieber Löwe und friss mich, wir sind ja doch alle ein Teil vom Ganzen, alle eins – und du hast jetzt mehr Hunger als ich!“ Da lacht das Universum. Es gibt jedoch Leute, die sind der Meinung, wenn wir aus dem Urgrund allen Seins heraus in unsere befristete irdische Existenz fallen, dann bilde sich das „Ichbewusstsein“ als Konstrukt, mit dem wir uns vom Rest der Welt abgrenzen, die Einheit mit dem Urgrund verlieren. Und mit dieser Abgrenzung beginne alles Übel.

Das nennt der Philosoph Ken Wilber eine „traditionelle romantische Auffassung“ (die er selbst einmal vertreten hat), und er schreibt dazu in „Das Wahre, Schöne, Gute“: „Der entscheidende Fehler in dieser Auffassung liegt darin, dass der zweite Schritt, der Verlust der Unbewussten Einheit, eine schlichte Unmöglichkeit ist. Wie die Romantiker sehr bald selbst erkannten, sind alle Dinge eins mit dem Urgrund; aber wenn man diese Einheit mit dem Urgrund wirklich selbst verlieren würde, dann würde man aufhören zu existieren. In Wirklichkeit gibt es nur zwei Möglichkeiten bezüglich des Urgrundes: Man ist sich seiner Einheit mit dem Urgrund bewusst, oder man ist sich ihrer nicht bewusst. Aber diese Einheit besteht immer; sie kann höchstens bewusst oder unbewusst sein.“

Ich finde, es lebt sich viel besser und schöner, wenn ich mir der Einheit mit dem Urgrund bewusst bin, und dabei dankbar mein Leben als Individuum annehme. Dann ist es wohl meine Aufgabe, hier und jetzt bewusst zu leben. Und dann gehört zu dieser Aufgabe, für mich selbst zu sorgen. Dazu brauche ich meinen Egoismus. Ich soll mich selbst lieben. (Bei den Christen heißt es nicht einfach „liebe deinen Nächsten“ sondern „liebe deinen Nächsten wie dich selbst“.)

Das ist aber gar nicht so einfach, wenn ich dabei auch meinem Harmoniestreben gerecht werden möchte. Josef Kirschner hat darüber ein Buch geschrieben mit dem Titel „Die Kunst, ein Egoist zu sein“, aus dem ich zitiere:

„Wir finden es ganz natürlich, ein Egoist zu sein, aber wir fürchten uns davor, als einer zu gelten. Also versuchen wir ständig, nette, anpassungsfähige und rücksichtsvolle Menschen zu sein. Keiner soll uns einen Egoisten schimpfen. So ist es uns anerkannt.“

Und warum ist niemand daran interessiert, dass wir zuallererst unseren eigenen Vorteil wahren? Doch nur deshalb, weil er uns selbst zu seinem Vorteil ausnützen will. Das dürfen wir bei jedem voraussetzen, der uns sagt: Sei doch kein solcher Egoist.“

Sich davor nicht zu fürchten, sondern sich wacker selbst zu behaupten, Thomas, das haben Deine Mutter und ich in den Jahren der Brandhöfle-Kommune gelernt, lernen müssen, sonst wären wir in der Gruppe untergebuttert worden. Sehr hilfreich waren uns dabei zwei Kontrollfragen der versierten Kommunardin Inge – nämlich: „Will ich das eigentlich?“ und „Warum soll ich mir das antun?“

Das heißt aber nicht, dass wir miteinander rüde umgegangen wären, ganz im Gegenteil: Gerade diese Klarheit ermöglichte einen rücksichtsvollen und liebenswürdigen Umgang miteinander. Ich dichtete in jener Zeit für die Gemeinschaft den Spruch: „Wir wollen als schöne Blume im Universum blühen.“ Später war ich seltsam berührt, diese Idee vom Blühen ganz woanders wieder zu finden. Das folgt jetzt:

Egoismus wird von so ziemlich allen Religionen verdammt. Die erbärmliche Heuchelei, die dabei entsteht, ist auch bekannt. Der Bhagwan Osho stellte sich wie folgt dagegen:

„...Deswegen lehre ich Egoismus. Ich möchte, dass Ihr vor allem erst einmal euer eigenes Aufblühen erlebt. Richtig, es wird den Eindruck von Egoismus erwecken – ich habe keinen Einwand gegen diesen Eindruck von Egoismus. Ich habe nichts dagegen. Aber ist die Rose egoistisch, wenn sie blüht? Ist die Sonne egoistisch, wenn sie scheint? Warum lässt du dir also graue Haare wachsen wegen Egoismus? Du bist geboren. Deine Geburt gibt dir nur die Chance, nur den Anfang, nicht das Ende. Du musst zur Blüte kommen. (...) Deine erste und wichtigste Verantwortung ist, dass du aufblühst, völlig bewusst wirst, hell und wach wirst. Und aus diesem Bewusstsein heraus wirst du erkennen können, was du zu geben hast, wie du Probleme lösen kannst. (...) Meinen Sannyasins sage ich: Denkt zuerst an euch selbst, einzig und allein an euch selbst. Blüht auf. Erlangt eure Blüte und euren Duft, und dann teilt ihn mit anderen. Teilt ihn mit jenen Unglücklichen, die dasselbe Potential hatten, wie ihr, aber denen das Leben keine Chance bot, nach innen zu gehen und einen Geschmack von ihrer eigenen Göttlichkeit zu bekommen.“

### **Blühe auf und teile deinen Duft!**

Das heißt, erst muss es dir gut gehen, dann kannst du auch zu anderen von Herzen gut sein. Wenn es dir nicht gut geht, und du willst Nächstenliebe schenken, dann kommt dabei höchstens die verkniffene Barmherzigkeit von frustrierten Ordensschwwestern heraus.

Ein Egoist sollte im eigenen Interesse klug sein, und nicht der Gier verfallen. Sie wurzelt in der Angst, zu kurz zu kommen und alles zu verlieren. Die Superreichen auf unserem Planeten, die nie genug bekommen können, frustrieren sich mit dieser Gier nicht nur selbst, sondern stürzen damit auch alle Welt ins Unglück. Davon erzählt das widerständige Lied, das hier folgt:

### **Reiche**

Reiche wollen reicher werden  
Reiche kriegen nie genug  
Drum erzählen sie uns Märchen  
Alles Lug und alles Trug

Sie kaufen heimlich still und leise  
Alle einflussreichen Kreise  
Keiner traut sich mehr zu sagen  
Was die Reichen mit uns wagen:

Mit Neoliberalen zu der asozialen  
Von der sozialen zu der asozialen  
Zu der asozialen Marktwirtschaft

Die Computer und Roboter  
Machen Arbeit immer knapper  
Trotzdem soll'n wir länger schaffen  
Die denken wir sind dumme Affen

Sie erzählen uns Geschichten  
Wenn wir auf mehr Geld verzichten  
Ja dann wird sich das schon lohnen  
Dann gibt's Arbeit für Millionen

Mit Neoliberalen zu der asozialen  
Von der sozialen zu der asozialen  
Zu der asozialen Marktwirtschaft

Und dann jammern sie vom Standort  
Und stellen Automaten auf  
Und entlassen tausend Leute  
Und der Aktienkurs geht rauf

Heute muss sich alles rechnen  
Heute zählt nur noch das Geld  
Das die Reichen dann verschieben  
Ganz global in alle Welt

Mit Neoliberalen zu der asozialen  
Von der sozialen zu der asozialen  
Zu der asozialen Marktwirtschaft

Sie erzählen uns Geschichten  
„Ja der Markt wird alles richten“  
Ach es kann sie nichts erschrecken  
Wer arm und krank ist, muss verrecken

Sie fördern wilde Theorien  
So wie im Dschungel soll es sein  
Weil dann die Reichen mehr verdienen  
Die Umverteilung klappt schon fein

Mit Neoliberalen zu der asozialen  
Von der sozialen zu der asozialen  
Zu der asozialen Marktwirtschaft

(Allerdings: Von der so genannten Dritten Welt aus gesehen, sind wir  
hier alle reich...)

# Das Leben ist eine tolle Gelegenheit

## Aber viele versäumen sie

Der Glücksforscher Mihaly Csikzentmihaly hat untersucht welche Menschen glücklich sind und was alles für sie dazu gehört. Dabei hat er auch herausgefunden, dass glückliche Menschen in der Regel ihrer Existenz einen übergeordneten Sinn geben. Dadurch hängt ihr positives Lebensgefühl nicht nur davon ab, ob es ihnen im Augenblick gerade gut geht. Darauf sind sie nicht so fixiert. Ihr Glück hängt nicht nur davon ab, ob sie gerade in Genüssen schwelgen können – Hedonisten sind sie also nicht. Doch die Freuden des Lebens nehmen sie gerne mit. Schließlich sparen sich glücklich lebende Menschen nicht für etwas Besseres auf – sie leben im Hier und Jetzt.

Auf die Frage nach dem Sinn des Lebens habe ich im Kapitel „Bewusst sein...“ schon eine Antwort vorweggenommen, indem ich schrieb: Der Sinn des Lebens ist das Leben. Das ist allerdings sehr allgemein. Jeder hätte sicher gerne eine Antwort, die ihn persönlicher anspricht. Dafür gibt es aber keine Patentantwort. Vielleicht stellt das Leben diese Frage an jeden von uns, und es ist unsere Aufgabe, den Sinn selbst herauszufinden? So ungefähr sehen es ja auch die Existentialisten. Auf's Einfachste herunter gebrochen lautet die Frage dann:

### **Wozu lebst du eigentlich?**

Bei der Suche nach einer Antwort darauf ergeben sich gleich weitere Fragen:

**Lebst du, um zu arbeiten?** Wie ich schon im Kapitel „Hier und jetzt“ bemerkte, wird mit ungeliebter Arbeit und Stress die meiste Zeit verplempert. Aber selbst, wenn mir das Glück einer schönen Arbeit beschert wurde, die Freude macht oder wenn ich die Kunst beherrsche, auch eine weniger schöne Arbeit zu lieben, ist es doch ein Schmalspurleben, wenn ich mich darauf beschränke. Mir fallen dazu Fälle ein, wie der von Herrn Piehl, der 50 Jahre lang Zahlen zusammenrechnet – und sonst war da nichts. Fleißig, fleißig – kann ich da nur kondolieren. Oder Frau Ems, die Woche für Woche Haushalt und Klingelschild blank gehalten hat. Das war schon alles. Lebenslänglich! Oder Herr Kleinknecht der sich für Betrieb, Bundesverdienstkreuz und Herzinfarkt aufgearbeitet hat. Brav. Leben, um Arbeitstier zu sein, wie es ja viele machen – darin allein kann der Sinn doch wohl nicht liegen!

**Lebst du, um das Leben zu genießen?** Das ist ja erst einmal nicht falsch. Nur wird es falsch gelebt, wenn du probierst, dir nur die Rosinen aus dem Kuchen heraus zu picken. Deren wirst du nämlich bald überdrüssig, wie viele Beispiele zeigen. Hier denke ich an P.P., der auf der Höhe seines Erfolges feststellte: Du kannst doch nicht mehr essen, als bis du satt bist. Keine Befriedigung! Oder B.H., die Multimillionärin, die versuchte 8 Ehemänner zu konsumieren. Das

brachte ihr auch kein Glück. Oder R. Pinelli, einst weltreisender Playboy, der versuchte alles mitzunehmen, was nur geht. Selbstmord mit 35 Jahren. Die Rosinen rauspicken und möglichst viele davon konsumieren, das bringt es auch nicht. No satisfaction! Es muss schon der ganze Kuchen sein, das ganze Leben mit seinen Höhen und Tiefen, die es hier auszukosten gilt. Sonst wirst du wohl kaum zu einem befriedigenden Leben kommen.

**Lebst du, um mehr Ansehen zu erringen?** Jeder von uns hat einen eitlen Affen, der ab und zu ein Zuckerstückchen braucht. Bei manchen ist er sympathisch klein und bescheiden. Bei anderen ist er riesengroß und unersättlich. Mit dieser Unersättlichkeit hindert er die davon Besessenen, zur Ruhe zu kommen, und ihr Leben wirklich zu genießen. Überall sind Leute, wie die Familie Schön zu beobachten, die ein größeres Auto und Haus als die Nachbarn haben wollen. Und allein dafür schufteten sie von früh bis spät. Ich denke aber auch an Betty O., das Fotomodell, das nur für seine Schönheit lebte. Nach 10 Jahren Hungerkur rausgiftsüchtig! Oder der paranoische Dr. F., der alles daran setzte, um endlich als Hauptvorstand herrschen zu können. Mit chronischem Magengeschwür als Endergebnis. Ehrgeiz befriedigen – soll das ganze schöne Leben nur von so einem Affentheater beherrscht werden?

**Lebst du, um Mensch zu sein?** Wenn das Leben eine tolle Gelegenheit ist, dann wird sie leider von vielen Menschen versäumt. Sie verschwenden ihre Zeit als Arbeitstier, als Konsument, als Ehrgeizler. Ich meine, wenn ich schon als Mensch auf dieser Welt bin, der denken und fühlen kann, wie sonst kein anderes Lebewesen, dann sollte ich diese einmalige Gelegenheit auch ergreifen – und wirklich als Mensch auf dieser Erde leben! Mit Herz und Verstand.

**Was es für mich bedeutet, als Mensch auf dieser Erde zu leben:** Wie bereits im Kapitel „Bewusst sein...“ dargestellt, erlebe ich meine Existenz als bares Wunder. Ich wurde offensichtlich geboren, um hier und jetzt zu leben. Wie mache ich das am besten? Ich feiere es mit vollem Bewusstsein und mit Achtsamkeit. Schau ich mich so um, sehe ich überall eine unbegreifliche Tendenz zur Höherentwicklung des Lebens: vom Einzeller zur Pflanze, zum Tier bis zum Menschen, der nicht nur triebhaft gesteuert, sondern sogar mit einem freien Willen ausgestattet ist. Damit kann ich entscheiden, ob ich positiv im Sinne dieser schöpferischen Tendenz leben will. Sage ich Ja dazu, merke ich erstaunlicherweise bald, dass das meiner Psyche und meinem Körper besser bekommt als teilnamsloses Drauflosleben. Frieden, Freude und Liebe stellen sich dann immer wieder ein. Ich erlebe die Welt als Wunder, von dem ich ein Teil sein darf. In diesem Sein liegt für mich der Sinn.

**Mehr Sein anstatt mehr Haben.**

Statt der Grundhaltung des immer mehr Habenwollens bietet sich die Lebenskultur des immer mehr Seinwollens an. Erich Fromm hat darüber 1976 ein ganzes Buch geschrieben: „Haben und Sein“. Zitat:

„In seiner Darstellung steht die Existenzweise des Habens für die Übel der gegenwärtigen Zivilisation, die des Seins aber für die Möglichkeiten eines erfüllten, nicht entfremdeten Lebens. Die heutige Gesellschaft ist vom Modus des Habenwollens bestimmt: Ihr Verhalten ist durch den Charakter des Privateigentums bestimmt. (...) Demgegenüber sind Voraussetzungen des Seins vor allem Unabhängigkeit, Freiheit und kritische Vernunft. Der Mensch, der nicht mehr vom Haben, sondern vom Sein bestimmt wird, kommt zu sich selbst, entfaltet eine innere Aktivität, die nicht mit purer Geschäftigkeit oder Betriebsamkeit zu verwechseln ist, er kann seine menschlichen Fähigkeiten wirklich produktiv einsetzen. Diesem Menschen gilt Besitz nichts, Liebe jedoch alles.“

**Nun muss jeder Mensch seine Façon de vivre selbst finden.**

Ich kann hier nur meine Meinung dazu kundgeben. Und bei mir gehört zum bewussten Sein auch der Wunsch nach mehr Sein als mehr Haben. Das macht mein Leben erheblich einfacher und müheloser. Ich muss nicht dauernd verreisen, weil ich hier in der Sonne sitzen kann, mich aale und feststelle: „Schöner kann es nicht sein, nur anders.“ Ich muss nicht dauernd etwas kaufen, sondern freue mich, dass ich das alles nicht brauche, was mir die Werbung als großer Glücksbringer vorgaukelt. Ich weiß, lieber Thomas, dass auch Du in dieser Richtung lebst. Aber der Vollständigkeit halber, habe ich hier noch einmal auf Erich Fromm's „Haben oder Sein“ verwiesen. Es ist so wichtig.

## **Sinn**

Ich bin als Mensch auf dieser Welt und nicht als Tier  
Als Mensch, als Mensch bin ich hier  
Ich hab Gedanken hier im Kopf, hier oben drin  
Die fragen nach Ziel und Sinn

Drum will ich hier als Mensch auch sein  
Und nicht als Tier und nicht als Schwein  
Und nicht als Sack, der sich nur stopft  
Und nicht als Frosch, der kalt nur hopst  
Da wär' zu wenig für mich drin  
Zu wenig Sinn, zu wenig Sinn

Ich grüße die Gerechtigkeit die jedem droht  
Wer lebt hat auch seinen Tod  
Und kommt er an, mein lieber Freund, dann muss ich geh'n  
Als Mensch, als Mensch war es schön

Ich hab' versucht, ein Mensch zu sein  
Mehr als ein Tier, mehr als ein Schwein  
Das sonst nichts kennt als nur sein Geld  
Ich war als Mensch auf dieser Welt  
Der Liebe gab und auch empfang  
Oh es war schön, es hatte Sinn

# Der hohe Weg

**ein Mal; irdisch gewesen zu sein, scheint nicht widerrufbar**

Lieber Thomas, oben auf den wohl hundert Meter hohen Felsen der Adriasteilküste führt von Duino aus ein Weg in Richtung Triest, den ich immer wieder gern gehe, wenn ich zu Besuch bei Dir, bei Manon und Eurem Sohn Ruben bin. Es ist der „Rilke-Weg“. Etwa in der Mitte des Weges ist ein Aussichtsplatz, wo Rainer Maria Rilke oft gesessen hat und sich für die sublimen Bewusstseinslyrik der „Duineser Elegien“ inspirieren ließ. Der Blick nach rechts zeigt ein Postkartenbild: Auf einer ins Meer vorgeschobenen Felskanzel thront das romantische Schloß Duino. Die Aussicht nach links lässt im Dunst Schloß Miramare und dahinter Triest ahnen.

Dieser hohe Weg hat eigentlich eine mittlere Lage, wenn wir seine Geografie genau ansehen. Denn auf der einen Seite geht es ja nicht nur hinab bis zum Meeresspiegel, sondern darunter weiter in dunkle Meerestiefen. Auf der anderen Seite steigt nach dem Naturpark der Karst an, und dahinter geht es mit den schneebedeckten Alpengipfeln bis hoch in die Wolken. Wenn ich meinen Weg durchs Leben gehe, kann ich genauso auf der einen Seite den Makrokosmos und auf der anderen Seite den Mikrokosmos wahrnehmen. Zwischen diesen unendlichen Höhen und Tiefen finde ich mich als Mensch und suche meinen Weg durch das Leben. Es wird ein hohes Leben, ein hoher Weg, wenn ich mich staunend diesen ungeheuren Perspektiven öffne und nicht nur die Steine auf dem Weg vor mir wahrnehme.

Es ist und bleibt aber ein schwieriges Leben, das nur glücklich zu meistern ist, wenn ich die Balance zwischen Gegensätzen und Widersprüchlichkeiten, zwischen Antinomien finde. Fritz Rieman hat in seiner tiefenpsychologischen Studie „Grundformen der Angst“ ein schönes Gleichnis entwickelt, um zu zeigen, wie wir Menschen zwischen zwei großen Antinomien, ihrer unauflöselichen Gegensätzlichkeit und Widersprüchlichkeit, leben und unseren Weg finden müssen. Mit dem Gleichnis macht Riemann klar, dass wir in überpersönlichen Ordnungen und Gesetzmäßigkeiten eingefügt sind. Diese sind uns zwar im allgemeinen nicht bewusst, aber deshalb gibt es sie trotzdem. Ich möchte diesem Gleichnis gerne folgen, weil sie einige meiner Ausführungen in diesem Buch von einer anderen Seite beleuchten.

**Wir werden in eine Welt hinein geboren, die vier mächtigen Impulsen gehorcht:**

**Revolution.** Die Erde umkreist im Jahresrhythmus die Sonne, das Zentralgestirn unseres engeren Weltsystems. Diese Umwälzung wird als Revolution bezeichnet.

**Rotation.** Gleichzeitig dreht sich die Erde im Tagesrhythmus um ihre eigene Achse. Diese Eigendrehung wird als Rotation bezeichnet.

**Schwerkraft.** Sie strebt nach innen, zentripetal nach der Mitte. So hält sie unsere Welt zusammen.

**Fliehkraft.** Sie strebt nach außen, zentrifugal aus der Mitte weg. Sie hat etwas von einem loslassen, sich ablösen wollenden Zug.

Diese Impulse stehen in ausgewogenen Zusammenhängen. Ihre Ausgewogenheit garantiert die gesetzmäßige, lebendige Ordnung, in der wir leben, die wir Kosmos nennen. Das Überwiegen oder Ausfallen einer der Bewegungen würde die große Ordnung stören und ins Chaos führen.

Würde die Erde die Revolution, die Umkreisung der Sonne, aufgeben und sich nur noch um die eigene Achse drehen, dann würde sie die Größenordnung eines Planeten übersteigen und sich als Sonne gebärden, als Mittelpunkt, um den sich die anderen Planeten zu drehen hätten. Sie würde sich also nicht mehr in die ihr vorgeschriebene Bahn um die Sonne einfügen, sondern nur noch ihr eigenes Gesetz leben.

Würde die Erde die Rotation, ihre Eigendrehung, aufgeben und nur noch die Sonne umkreisen, säne sie von der Planetenstufe herunter auf die eines Trabanten. Als Mond würde sie der Sonne in größter Abhängigkeit immer die gleiche Seite zuwenden.

Die Erde würde also in beiden Fällen ihre Planetengesetzlichkeit durchbrechen – das abhängige Sicheinfügen, verbunden mit unabhängiger Eigendrehung.

Hätte die Erde keine Schwerkraft, das Zentripetale, würde sie wegen der Fliehkraft chaotisch zerbersten.

Würde die Erde nur der Schwerkraft gehorchen, ohne den Gegenimpuls der Fliehkraft, des Zentrifugalen, müsste das zu völliger Erstarrung und Unveränderlichkeit führen, oder zu passivem Aus-der-Bahn-gezogen-Werden durch andere Kräfte, denen sie keine Kraft entgegensetzen hätte.

**Nach dieser von mir vereinfacht formulierten Darstellung kommt Riemann zum Gleichnis:**

„Nehmen wir einmal an – was eigentlich sehr nahe liegt – , dass der Mensch als Bewohner unserer Erde und als winziges Teilchen unseres Sonnensystems auch dessen Gesetzmäßigkeiten unterworfen sei, und dass er damit die beschriebenen Impulse als unbewusste Triebkräfte und zugleich als latente Forderungen in sich trage, so führt das zu sehr überraschenden Entsprechungen:

Wir brauchen nämlich nur jene Grundimpulse auf der menschlichen Ebene ins Psychologische zu übersetzen, also nach ihren Entsprechungen im Psychologischen zu fragen, dann stoßen wir auf die erwähnten Antinomien, zwischen denen unser Leben ausgespannt ist (...)

**Werde ein einmaliges Einzelwesen, ein Individuum!** Diese Forderung entspricht dem Bild der Eigendrehung, der Rotation.

**Ordne dich ein in ein größeres Ganzes!** Diese Forderung entspricht der Umwälzung um die Sonne, der Revolution. Das erfordert auch, unsere Eigengesetzlichkeit, unser eigenes Wollen zu begrenzen zugunsten überpersönlicher Zusammenhänge.

**Damit ist die erste Antinomie beschrieben,** die sowohl fordert, dass wir wir selbst werden, uns jedoch gleichzeitig in überpersönliche Zusammenhänge einfügen sollen.

**Suche Dauer und Beständigkeit!** Diese Forderung entspricht der Schwerkraft, der Zentripetale.

**Gehe vorwärts, verändere und wandle dich!** Dieser Forderung entspricht die Fliehkraft, das Zentrifugale.

**Damit ist die zweite Antinomie beschrieben,** die fordert, dass wir einerseits nach Dauer, andererseits nach Wandlung streben sollen.

Mit dieser kosmischen Analogie macht Fritz Riemann bewusst, dass wir vier grundlegenden Forderungen ausgesetzt sind, die wir als einander widersprechende und doch zugleich sich ergänzende Strebungen in uns wieder finden. „In wechselnder Gestalt durchziehen sie unser ganzes Leben und wollen in immer neuer Weise von uns beantwortet werden.“ Ich gebe sie hier gekürzt und teilweise umformuliert wieder:

**Die erste Forderung, dass ich ein einmaliges Individuum werden soll, verlangt von mir:**

Ich soll mein Eigensein bejahen, soll es gegen andere abgrenzen. So soll ich eine unverwechselbare Persönlichkeit werden und kein austauschbarer Massenmensch. Damit ist aber auch alle Angst gegeben, die mir droht, wenn ich mich von anderen unterscheide und dadurch aus der Geborgenheit des Dazugehörens und der Gemeinsamkeit herausfalle, was Einsamkeit und Isolierung bedeuten würde.

**Die zweite Forderung, dass ich mich in ein größeres Ganzes einordne, verlangt von mir:**

Ich soll mich der Welt, dem Leben und den Mitmenschen vertrauend öffnen; soll mich einlassen mit dem Nicht-Ich, dem Fremden, soll in Austausch treten mit dem Außer-mir-Seienden. Damit ist im weitesten Sinne die Hingabe an das Leben gemeint. Damit ist aber auch die Angst verbunden, mein Ich zu verlieren, abhängig zu werden, mich auszuliefern. Riskiere ich diese Hingabe nicht, bleibe ich ein isoliertes Einzelwesen ohne Bindung, ohne Zugehörigkeit zu etwas über mich Hinausreichendem, letztlich ohne Geborgenheit. So werde ich weder mich selbst noch die Welt kennenlernen.

**Die Antinomie dieser beiden Forderungen** liegt in einer paradoxen Zumutung, die mir das Leben auferlegt: Ich soll sowohl die Selbstbewahrung und Selbstverwirklichung leben, als auch die Selbsthingabe und Selbstvergessenheit.

**Die dritte Forderung, dass ich Dauer anstreben soll, verlangt von mir:**

Ich soll mich auf dieser Welt häuslich niederlassen und einrichten, in die Zukunft planen, zielstrebig sein, als ob ich unbegrenzt leben würde, als ob die Welt stabil wäre und die Zukunft voraussehbar, als ob ich mit Bleibendem rechnen könnte. – Und das mit dem gleichzeitigen Wissen, dass mein Leben jeden Augenblick zu Ende sein kann! Damit sind alle Ängste gegeben, die mit dem Wissen um die Vergänglichkeit, um meine Abhängigkeiten und um die irrationale Unberechenbarkeit meines Daseins zusammenhängen. Würde ich ihnen nachgeben, würde ich nichts schaffen und verwirklichen.

**Die vierte Forderung, dass ich immer bereit sein soll, mich zu wandeln, verlangt von mir:**

Ich soll immer bereit sein, Vertrautes aufzugeben, Gewohntes hinter mir zu lassen, mich immer wieder vom gerade Erreichten zu lösen und Abschied zu nehmen, alles nur als Durchgang zu erleben. Damit ist die Angst verbunden, durch den Sog der Vergangenheit und Gewohnheit festgelegt zu werden. Würde ich ihr nachgeben, bliebe ich im Gewohnten haften, in eintöniger Wiederholung des schon Dagewesenen. Die Zeit und die Mitwelt würde mich überholen und vergessen.

**Die Antinomie der letzten beiden Forderungen** liegt in der paradoxen Zumutung des Lebens an mich, dass ich zugleich nach Dauer und nach Wandlung streben soll. Und dass ich dabei sowohl die Angst vor der nicht aufzuhaltenden Vergänglichkeit, wie die Angst vor der unausweichlichen Notwendigkeit überwinden muss.

**Diesen Antinomien entgeht niemand. Wie ich damit fertig werde und dabei zu einem gelungenen Leben komme, das ist eine Frage des Bewusstseins, nicht des Geldes.**

Jeder Mensch sollte darum für sich geklärt haben, aus welchem Grunde heraus er lebt.

Im Kapitel „Bewusst sein ist Wunderbar“ wurde dazu vorgeschlagen, das Leben bewusst zu zelebrieren – mit Blick nach oben und nach unten.

In den „Drei Spielregeln des bewussten Seins“ wurde darauf hingewiesen, dass ein bewusstes Leben erst richtig losgeht, wenn ich mich auch darin geübt habe, sterben zu können.

Das Kapitel „Hokus Fokus – Achtsamkeit zaubert“ zeigte, wie wichtig Achtsamkeit für ein bewusstes Erleben ist. Die Wahrnehmung sinnlicher Genüsse wird intensiviert. Der Alltag wird verzaubert. Die Erlebnisse werden tiefer. Das Körperbewusstsein wird gestärkt – und das ist wichtig für die Selbstwahrnehmung im Hier und Jetzt.

In der „Sache mit dem Flow“ wurde klar, dass ich, nachdem ich bereits das halbe Leben verschlaffe, ein weiteres Teil wegwerfe, wenn ich das eher Unlustige wirklich unlustig absolviere. Ich sollte nicht versäumen, trotz aller lebensnotwendigen, täglichen Plackerei bewusst und genussvoll im Hier und Jetzt zu leben. Das ist fast immer möglich, weil es nicht eine Frage der Umstände, sondern meines Bewusstseins ist.

Im Kapitel „Bin ich denn ein Kiosk?“ wird gezeigt, dass es zum bewussten Sein gehört, sich zu seinem Egoismus zu bekennen, weil er Teil meiner Natur ist, und ich ohne ihn nicht existieren könnte. Blühe auf und teile deinen Duft!

„Das Leben ist eine tolle Gelegenheit“ steht über dem vorletzten Kapitel in diesem Buch. Daraus geht hervor, dass glückliche Menschen in der Regel ihrer Existenz einen übergeordneten Sinn geben. Ich, zum Beispiel, erlebe die Welt als Wunder, von dem ich ein Teil sein darf.

Und hier, im letzten Kapitel, geht es um den „hohen Weg“. – Im übertragenen Sinne wandle ich auf ihm als Zeuge und Mitspieler einer einzigartigen Veranstaltung im Universum – achtsam und bewusst, im Hier und Jetzt. Als einer von über sechs Milliarden Menschen auf diesem Planeten, bin ich mir meiner Einzigartigkeit bewusst. Und ich will ihr gerecht werden.

Vor vielen Jahren hatte ich den Auftrag, einen Slogan zum zehnjährigen Jubiläum des Kinderhilfswerkes der Vereinten Nationen in Deutschland zu kreieren. Mein Vorschlag, der auch angenommen wurde, lautete: UNICEF – weil es jedes Kind nur einmal gibt.

Lieber Thomas, liebe Manon, ich hoffe und wünsche Euch, dass Ihr der Einmaligkeit Eures Lebens im Hier und Jetzt glücklich gerecht werden könnt! Und wenn ihr wieder einmal mit dem kleinen Ruben auf dem Rilke-Weg bei Duino spazieren geht, dann feiert diese Eure Einmaligkeit dort ganz besonders bewusst und achtsam! – Das wäre wohl ganz im Sinne Rainer Maria Rilkes, den ich zum Schluss zitiere:

#### **Aus der neunten Duineser Elegie von Rainer Maria Rilke**

Aber weil Hiersein viel ist, und weil uns scheinbar alles das Hiesige braucht, dieses Schwindende, das seltsam uns angeht. Uns, die Schwindendsten. *Ein* Mal jedes, nur *ein* Mal. *Ein* Mal und nicht mehr. Und wir auch *ein* Mal. Nie wieder. Aber dieses *ein* Mal gewesen zu sein, wenn auch nur *ein* Mal; *irdisch* gewesen zu sein, scheint nicht widerrufbar.

## **Bücher, die im Zusammenhang mit diesen Ausführungen stehen**

### Quellenverzeichnis

Albert Einstein, Mein Weltbild, Verlag Ullstein Taschenbuch  
Erich Fromm, Haben oder Sein, dtv Deutscher Taschenbuch Verlag  
Fritz Riemann, Grundformen der Angst, Ernst Reinhardt Verlag München Basel  
Hans-Peter Dürr (Hrsg.), Physik und Transzendenz, Scherz Verlag  
Jean Paul, Schulmeisterlein Wuz, Wilhelm Goldmann Verlag  
Josef Kirschner, Die Kunst ein Egoist zu sein, Droemersch Verlagsanstalt Th. Knauer Nachf. München  
Ken Wilber, Das Wahre, Schöne, Gute, Fischer Taschenbuch Verlag  
Khalil Gibran, Der Prophet, Walter-Verlag Solothurn und Düsseldorf  
Marie-Luise Stangl, Jede Minute sinnvoll leben, ETB ECON Taschenbuch Verlag  
Mihaly Csikszentmihalyi, Flow im Beruf, Verlag Klett-Cotta  
OSHO, Leben Lieben Lachen, OSHO Verlag  
Rainer Maria Rilke, Die Gedichte, Insel Verlag Frankfurt am Main  
Stefan Klein, Die Glücksformel, Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg  
Walter Schubart, Religion und Eros, Verlag C.H.Beck, München  
Wilhelm Schmid, Philosophie der Lebenskunst, Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main