

Stirb vor dem Tod, auferstehe jetzt!

(Sufi-Weisheit)

Auf einer erweiterten Grabrede von 1985 basierender Artikel im Jahrbuch der Esoterik, Band 2, 1989, S. 311, Fischer-Verlag Münsingen-Bern (leicht überarbeitet 2007).

Alexander v.Vietinghoff

Der Tod ist kein so grundsätzlich andersartiger Moment als ein Augenblick der Liebe, als ein erlösendes Aha-Erlebnis im fortschreitenden Prozess der Bewusstwerdung. Der Tod in seiner Unausweichlichkeit zwingt jedoch, genauer hinzusehen, was Existenz, was Dasein, was *Leben* bedeuten. Warum tun wir es ohne diesen Zwang, diesen letzten Anlass so wenig? Achteten und hörten wir vermehrt auf die Stimme des Lebens, würden wir in einem nicht intellektuellen Sinne alles begreifen, einschließlich uns selbst, wir wären fast schon erlöst. Da wir es offensichtlich nicht sind, frage ich mich, warum Schock, Schmerz und Trauer sein müssen, und was die Botschaft, was deren Lerninhalt sei.

Durch die Fassungslosigkeit, die sie auslösen, verschaffen sich Katastrophe, Krankheit und Tod Respekt. Da wir so erschüttert sind, stellt sich auch die Frage, warum wir so heftig reagieren, und was sich auf diese Weise Achtung verschaffen muss oder soll. Es gibt offensichtlich eine große, generelle Missachtung, die nach langen Verdrängungen und Stauungen ins plötzliche Gegenteil umschlägt. Erst da wir krank oder verletzt sind, werden wir uns des erstaunlichen Phänomens eines gesunden Körpers wieder voll bewusst. Nach mehrtägigem Fasten schmecken und genießen wir die alltäglichsten Speisen tiefer.

Es wird heute schon viel freier und weniger verlogen – auch über den Tod – gesprochen als vor hundert Jahren. Aber Reden über ein Phänomen und der Umgang damit sind oft zweierlei. Wir haben den Tod als Ereignis nicht verstanden, *solange* wir uns über explodierende Autos in einem zynisch mit Tode (und Leben) umgehenden James-Bond-Film amüsieren, unsere Kuschelkatze mit zerkackten Teilen anderer Tiere aus der Dose füttern, unbarmherzige und fragwürdige Tierexperimente durchführen, lebende Fische zu Hunderttausenden durch die Filetiermaschine auf den Fangschiffen jagen, Streubomben und Minen einsetzen, an Schläuchen angeschlossenen Sterbenden nicht dieselbe geschulte Vorbereitung angedeihen lassen wie Schwangeren auf die Geburt. Der Umgang mit dem Leben sagt etwas über den Umgang mit dem Tod aus, und umgekehrt. Mit beidem geht man – von thematischen und geografischen Oasen abgesehen – generell zu gedankenlos, häufig sogar brutal um.

Am Grab eines nahen Menschen wird der Tod plötzlich so anders. Der Tod selbst nicht, aber das Bewusstsein darum. Zum ersten sind wir von Selbstmitleid ergriffen. Wir sind mit dem Ablauf der Welt nicht eins und gestehen dem Tod des anderen nicht zu, einen individuellen Stellenwert, vielleicht sogar einen Sinn zu erfüllen. Das hat mit Mangel an Vertrauen in die Schöpfung zu tun.

Es gibt zwei Aspekte des Selbstmitleids. Der erste scheint psychologisch zu sein, ist aber im Kern eine Frage des Glaubens. Psychologisch gesprochen projiziere ich die eigene Person an die Stelle des Verstorbenen, etwa mit dem Gedanken: es muss ja schrecklich sein, zu sterben bzw. nicht mehr hier zu sein. Das kommt teilweise auch daher, dass Sichtbares, Extravertiertes als wahrer und erstrebenswerter erachtet wird, besonders im kulturellen „Westen“ (Stichwort „Leistungsgesellschaft“). Während nichtsichtbare Werte und Introvertiertes im Schatten stehen, üblicherweise geringer geschätzt oder für Sondersituationen aufgespart werden (Stichwort „Schweigeminute am Grab“).

Natürlich gibt es unterschiedliche Todesarten und schwerverständliche Todeszeiten. Natürlich fühlen wir den großen Unterschied, ob ein greiser Elternteil von uns geht oder ein Kind von uns gerissen wird. Da wir die eigene Erfahrung in diesem Leben noch vor uns haben und in der Vorstellung um dieses Ereignis eine riesige Ungewissheit liegt, ist es jedem nachzusehen, wenn die vorauseilenden Gedanken an den Tod Unbehagen auslösen. Wir haben ja den Lebenserhaltungstrieb, der durch diese Art von Übelkeit vor dem Tod zu warnen hat. Es ist aber hier auch Mangel an Vertrauen, auch in die Natur des Todes. Es ist eine areligiöse Kleingläubigkeit, die den Tod als nacktes Ende erscheinen lässt.

Der zweite Aspekt des Selbstmitleids wird durch das Gefühl ausgelöst, verlassen worden zu sein. Eine merkwürdige Mischung aus Angst und Gekränktsein, also aus einer kindlich-narzistischen Haltung und wieder dem Mangel an Vertrauen. Insofern ist der Tod eines Nahestehenden, besonders eines Elternteils, mit einem weiteren, fälligen Schritt des Erwachsenwerdens verbunden, unabhängig davon, ob man als Sohn oder Tochter fünf, fünfzehn, vierzig oder sechzig Jahre alt ist. Beschränkt man Erwachsenwerden nicht auf Pubertät und Berufsbeginn, sondern versteht es als Reifung, sind wir ständig dabei, erwachsener zu werden. Das meint immer auch selbständiger, freier, mündiger. Die meisten Menschen sehen dies als erstrebenswert an, und so müsste das Selbstmitleid, da es auch *eigenen* anderen Wünschen und Einsichten im Wege steht, keinen Platz mehr haben, überflüssig sein.

Ich möchte die hier entwickelten und noch zu entwickelnden Gedanken auf andere Formen des Abschiednehmens ausdehnen: auf Trennungen von Bezugspersonen, Partnern im Besonderen. Auseinandergehen nach kurzem Verliebtsein, Scheidung nach längerer Ehe, Partner- und Elterntod sind wie verschieden gefasste Erzählungen desselben Geschehens. Dieses kann als allgemeines Naturphänomen gesehen werden oder als Geschichte eines individuellen Entwicklungsprozesses, als Weiterfließen des psychischen Energiestroms.

Einmal geht die Energie von einem weg, einmal kehrt sie zu einem zurück. In Projektionen werden unterschwellige Sehnsüchte einem Gegenüber angeheftet, im eigenen Inneren nicht integriert, sondern wie Sonnenmasse in Eruptionen und Protuberanzen aus dem eigenen Ich herausgeschleudert (= projiziert, vgl. Projektil = Geschoss). Jede Bezugsperson wird davon betroffen. Kinder projizieren Noch-nicht-Lebbares auf Eltern, diese wiederum Ungelebtes, Verpasstes auf jene und Verlangen nach Ganzsein und harmonisierenden Ausgleich auf den Partner. Es ist eine Frage der Zeit, dass das Gegenüber sie abwehrt, sie an sich als Fremdeile abprallen lässt, oder dass man selber aus Notwendigkeit, Einsicht, Reife, Enttäuschung diese Energien wieder zurücknimmt durch Introspektion, Abnabelung, Einkehr, Distanz, Emanzipation, Selbstbefreiung. Insofern es um freiwillige oder erzwungene Rücknahme von Wünschen, Hoffnungen, Illusionen, Idealisierungen geht, sind alle Abschiede von einer Bezugsperson vergleichbar. Introversion ist der Richtungswechsel des Energieflusses nach Innen, wenn man auf sich selbst geworfen wird. Trauer ist oft eine Schwester der Enttäuschung: man spürt, dass das Gegenüber die Lösung der eigenen Existenzproblematik auf Dauer nicht leisten kann und man auch für projizierte Ich-Teile, für diesen unbewussten Akt des Herausschleuderns psychischer Energie verantwortlich ist. Man würde aus der menschlichen Rolle fallen, aus den Fugen geraten, wenn nicht eine Art psychischer Schwerkraft die ausgeworfene Seelensubstanz wieder einholen würde.

Sind die Einsicht und der Wunsch zu wachsen, erwachsen zu werden, auf Autonomie hinzu-reifen, ungetrübt vorhanden, haben wir zwar dem Selbstmitleid den Nährboden entzogen, damit aber den Schmerz nicht eliminiert. Mit dem mechanistischen Denken heutiger Tage wollen viele Schulmediziner mit Pillen wie per Knopfdruck den Schmerz ausradieren; die Patienten kommen denn auch mit der entsprechenden Erwartung. Das Symptom entfällt kurz-fristig, ebenso der Entwicklungs- und der Reifungsanreiz. Der seelische Schmerz als mögliche Ursache bleibt.

Das Bild einer schmerzfreien Welt, grenzt an die Vorstellung vom Paradies, wo aber gleich-zeitig die satte Faulheit eines Schlaraffenlandes lauert, die uns zu oberflächlichen, kindischen Geschöpfen machen würde, fern von jedem Impetus zu seelisch-geistiger Steigerung. Man braucht aber gar keinen moralischen Imperativ zu konstruieren: jede Reifung hat ihre Reifungsschmerzen, die mit Abschiednehmen, Sich-Überwinden, Neubeginn und allerlei anderen, zähen Prozessen einhergeht. Ob Geburtsschmerzen oder Schmerzen beim Heraus-treten der ersten Zähne, ob Heimweh in den ersten Ferien ohne Eltern oder pubertärer Liebes-kummer..., immer gehen entscheidende Phasen mit Reifungsschmerzen zusammen, die uns schließlich auch weiterbringen. Sich dessen bewusst zu werden, lässt sie nicht verschwinden, jedoch mit Fassung, vielleicht sogar mit so etwas wie Freude tragen. Freude ist auch hier alles andere als verzweifelter Gelächter, Freude (wie ich sie meine) ist innere Genugtuung, dass es weitergeht, dass ich Gelegenheit habe, mich in einen nächstgrößeren Raum – wenn auch unter Schmerzen – auszudehnen und nicht zu stagnieren. Die heile Welt, die wir uns erträumen, soll ihren Platz behalten, soweit sie angemessene Entspannung im rauen Alltag bringt und Hoffnung nicht einschlafen lässt. Das Aufrechterhalten fruchtbarer Ideale ist jedoch nicht mit dem Wiederholen kindlich-romantischer Vorstellungen zu verwechseln; solche Varianten von heiler, schmerzfreier Welt blockieren Leben, weil sie Reifungsschmerzen umgehen, und mit Tod können sie nicht umgehen.

Der Schmerz ist die Anstrengung einer Kletterpartie zusammen mit der Ungewissheit über deren Ausgang, bevor wir eine Bewusstseinspitze wie einen Berggipfel erreichen und danach vom Erlebnis der Weite des Rundblicks von der Genugtuung über den zurückgelegten Weg erfüllt sind. Diese Spitzenzeiten des Bewusstseins geben uns die Chance, mehr als sonst zu überblicken, das Tal der einschläfernden Gewohnheiten unter uns zu lassen und Weite, Frei-heit zu atmen. Diese muss man dann allerdings auch ertragen können, denn man muss dann ohne Korsett weitergehen. Ein Trauerfall oder Trennungsschock ist ebenso eine Möglichkeit zu einem Maximum an Bewusstsein zu kommen wie eine elektrisierende, nichtprojektive Begegnung. Dieser Bewusstseinschub ist vergleichbar mit dem Zuwachs an Selbstbewusst-sein nach den ersten sicher gelungenen, aufrechten und selbständigen Schritten eines Klein-kindes (an deren Wichtigkeit wir uns bloß nicht mehr erinnern). Das Leben bringt es mit sich, dass wir die Spitze einmal bei heiterer Sonne, einmal bei Eisregen erreichen und nicht nur eine einzige Gelegenheit bekommen. Sollte man ausschließlich verbittert reagieren und sich um ein positiv zu verarbeitendes Spitzenbewusstsein bringen, weil das Wetter nicht unseren Traumvorstellungen entspricht, weil wir gerade bei Wolken angekommen sind?

Schmerz wird bekanntlich um so heftiger, je mehr man sich dagegen aufbäumt, gegen ihn kämpft statt sich gründlich von ihm durchspülen zu lassen. Wie eine Kette am Hals, die sich enger schließt, unfreier macht. In die Nähe des Pflocks zu gehen, woran die Kette gebunden ist, ans Zentrum der Unfreiheit, des Schmerzes zu gehen, an die Gefahrenquelle heranzu-treten, öffnet den Würgeschluss, lässt einen besser atmen und von der Ursache durchdringen. Langfristig haben wir mehr davon: *lernen heißt hinschauen, nicht weglaufen*. Warum bleibt oft nur ein wie ferngelenkter Gang zur sonst gemiedenen Kirche oder der traditionelle Griff zur Bibel übrig als rituelle Relikte eines viel umfangreicheren seelisch-geistigen Geschehens?

Die psychische Konfliktunfähigkeit autoritär erzogener Generationen sollte nicht eingetauscht werden gegen Schmerzunfähigkeit von Pillen-Knopfdruck-Generationen. So gründlich aufgeweicht, in Fluss gebracht werden wir selten wie gerade in Trauer, weshalb es sich niemand leisten kann, auf ihre reinigende und heilsame Wirkung im Gesamtprozess seiner Evolution zu verzichten. Es wäre sinnvoll, nicht nur Flitterwochen, Schwangerschaftsurlaub und postoperative Kuren in Anspruch zu nehmen, sondern ebenso geregelte Trauerferien einzuführen. Was durch nicht verdrängte, nicht weggesteckte Trauer und zugelassene Besinnungsphasen an psychischen Verhärtungen und neurotisch irrlichternden Störenergien in jedem Büro, am Schalter, hinter Uniformen, in Parlamenten, Krankenhäusern, Verwaltungen, an Fließbändern eingespart werden könnte, würde durch ausgetrauten Elan und regenerierten Wunsch nach Neubeginn um ein Vielfaches an psychischer Energie und Aufmerksamkeit auch dem nach außen gerichteten Schaffensprozess, den irdischen Abläufen zugute kommen.

Stirb vor dem Tod heißt also auch, vom Außenzwang abzulassen und sich dem Wesen(tlichen), dem *eigenen Zentrum* zu nähern. Statt andere mit Erwartungen zu harpunieren, wertvolle Lebensenergien zu verschleudern, könnte man jeden Tag für sich selbst eine gute Tat vollbringen, die auch sozial einen positiven Effekt hätte: man stelle sich vor, morgen sei der letzte Tag seines Erdendaseins. Nicht, um in Panik noch schnell das letzte Steak zu verdrücken, aber um die Prioritätenliste zu überprüfen, etwas umzustellen. Lebt man präsent, braucht nichts bereut zu werden. Man ist ja jedem Augenblick nach bestem Gewissen gerecht geworden, hat ihn ausgekostet – wie er auch immer schmeckte. Dadurch verliert Trauer an Macht. Tod, eine Phase des Alleinseins oder Abschiednehmens muss uns über natürliche angemessene Trauer hinaus existentiell nicht aus der Ordnung kosmischer und persönlicher Integration herausbrechen. Von außen nach innen zu sterben, ist weder weltfern noch körperfeindlich. Man aufersteht jetzt in neuem Bewusstsein, mit *integrierten* statt *projizierten* Energien, autonom, erst richtig erwacht und für die Gegenwart geschaffen. Präsent heißt gegenwärtig und das bin ich, wenn ich auf kreative Art und Weise flexibel bin, auf Herausforderungen elastisch reagieren kann, frei von Vorstellungen über Gewesenes und Zukünftiges, konzentriert auf momentanes Erfordernis, *geistes-gegenwärtig*. Wogegen Projektion auf einen Menschen nicht nur ein räumliches, sondern auch ein zeitliches Fallen aus der Mitte, aus dem Hier-und-jetzt bedeutet. Man spekuliert vom jetzigen ungereimten, gespaltenen Zustand auf einen durch das Gegenüber zu bewirkenden ausgeglichenen, auf ein bevorstehendes, vermeintliches Wunder (geschieht besonders leicht gegenüber Liebespartnern und Politikern). Eine andere Variante besteht in negativen Projektionen z.B. nach dem Motto „mein Kind wird es nie schaffen ohne mich“, wodurch eigene Unfreiheit weitergegeben wird.

Das Leben ist in vielen Aspekten paradox, der Tod auch. „Paradox“ heißt „entgegen der Meinung“ und nicht etwa – wie umgangssprachlich oft falsch benutzt – „un-sinnig“. Paradoxe Lebensphänomene sind also solche, die der gewohnten Auffassung von Leben entgegenstehen. Doch was ist die übliche Meinung vom Leben, von Existenz? Da sie von Schlagertextromantik, von einem fragwürdigen Schulsystem, von Leistungs- und Vergeltungsmentalität, von dominierendem Kausaldenken als angeblich richtiger Weltsicht und von einer Unmenge von Lebenslügen geprägt ist, sollten wir uns den scheinbar unergründlichen Paradoxien des Lebens stärker zuwenden, statt sie zu verdrängen – nicht analytisch zerlegend, sondern auf die Erfahrung als solche ausgerichtet, ganzheitlich, mit Öffnung des Herzens statt mit seiner Schließung. Die Zuwendung zum schwerverständlichen, paradoxen, von falscher Romantik freien Kern der Existenz bewirkt manchmal das Ereignis einer Geburt, manchmal ein schwerer Unfall oder eine Krankheit, stets aber der Tod. Die Zeiger der Uhr stehen unmissverständlich auf die Unendlichkeit gerichtet, die Herzen werden aufgerissen. Die Chance, mit dem Herzen einen Zipfel der Wahrheit zu sehen, die übliche Meinung über das Leben durchbrechend, darf nicht von solchen Tränen vernebelt werden, die wir vergießen, weil es uns so schwerfällt, von dieser üblichen, vertrauten, jedoch unangemessenen Auffassung von Existenz – von einer Scheinwelt – zu lassen.

Ein Paradoxon wie etwa Genugtuung über Reifungsschmerz ist nicht das grausame Siegel auf schalen Trost, sondern Attribut einer jähren Gelegenheit, sich eines Stückchens Wahrheit innenzuwenden. Es ist eine unüberhörbare Aufforderung umzudenken. Der religiöse Mensch kann einem paradoxen Phänomen, jedoch auch Schmerz und Belastungen lächelnder, weniger *wertend* ins Auge sehen und sie deshalb besser *wahr*-nehmen, während der Nichtspirituelle oder Nichtreligiöse Tod und Schmerz nur als ätzend, feindlich und sinnlos auffassen kann.

Es gibt Gegenden, die es ihren Bewohnern seit Jahrhunderten leichter machen, religiös zu sein, als gerade Norddeutschland, Skandinavien, England, Holland oder Zürich beispielsweise. Ein Mensch, der in einer nordischen Großstadt geboren wurde und hier blieb, kann nicht verglichen werden mit einem in Süditalien oder im Himalaja, der selbstverständlicher in Natur und Religion eingebettet ist. Um so mehr haben wir es in unseren Breitengraden *nötig*, uns selbst die klassische Gretchenfrage nach der eigenen Religiosität zu stellen. Sie hängt mit der Frage nach Sinn und Gehalt der Existenz zusammen.

Der Geburtsschock über diese unwirtliche Welt, über die „Grausamkeit“ einer Mutter, die das Kind aus der Einheit herauspresst, ist der psychologische Ausgangspunkt zu einem jedem Menschen innewohnenden Geborgenheits- und Einheitsbedürfnis. Es gibt drei Stufen des Zugehörigkeitsgefühls. Das unmittelbar-vitale, das hierarchisch-strukturelle und das transzendent-kosmische. Das eine sucht Integration in Familie und Heimat, das zweite in Gesellschaft und abstraktere Prozesse des Miteinanderseins, das dritte sucht Integration auf metaphysischer Ebene, Vereinigung mit dem Atem der Welt, mit der unsichtbaren göttlichen Kraft. Ein Mensch, der auf der realen Ebene der Zugehörigkeit, z.B. durch elterliche Zwietracht oder Krieg, unermessliche Lieblosigkeit und Gewalt hat sehen oder selbst erleiden müssen, versucht meist auf der nächsten Ebene, der gesellschaftlichen, die empfundenen Lücken zu schließen. Aber hier machen es einem materielle Verluste, berufliche Umbrüche oder misslungene Kompromisse in der Partnerschaft schwer, die ersehnte Integration ins Miteinander vollständig zu finden.

Wer aber, sei es infolge von Ausbleiben von Gnade, sei es aus Mangel an Kraft oder Interesse den Weg zu irgendeiner Art von Glauben (im weitesten Sinne eines dem Menschen angebotenen, vom Intellekt oft nicht eingestandenen religiösen Bedürfnisses), den Weg zur *dritten* Ebene *nicht* unter die Füße nimmt, bleibt mit Existenzängsten, Unrast, einer gewissen Leere zurück. Wer in der Verwirrung des Lebens den Sinn nicht findet, ist nicht zu *verurteilen*, wer hingegen angebotene Wege, die zu tieferem Wissen über die letzten Dinge führen können, nicht wahrnimmt, sie ausschlägt, macht sich wohl einer Unterlassungssünde schuldig. Und obendrein fehlt ihm weiterhin etwas, selbst wenn er es nicht zugibt. Ein unerlöster, unentwickelter Teil des Organismus, der Seele sucht weiter. Der suchende Teil spricht eine andere, vielleicht auch leisere, ungewohnte Sprache; der *nur* vernünftige, der eitle, regressive, bequeme, der den Alltag bewältigende, bloß funktionierende Teil versteht ihn nicht. Vor der Integration ins Leben und in die Gesellschaft steht die Integration der nebeneinander herlaufenden *eigenen* Persönlichkeitsanteile, das Einander-Vertrautmachen, Zusammenfügen und Versöhnen derjenigen Ich-Teile, die sich stumm und verständnislos gegenüberstehen. Das ist die *innere* Voraussetzung für den von *außen* erwarteten Frieden.

Kommt dies nicht zustande, dann verliert und verselbständigt sich die unbewusste *Suche* nach der jenseitigen Instanz, und irrationale, diffuse *Sucht* tritt an ihre Stelle. Wie wenig es braucht, die entscheidende Weiche im Bewusstsein zu verpassen, demonstriert die sprachliche Nähe von *Suche* und *Sucht*, von *Erlösung* und *Auflösung*. Mal bietet sich der Fernseher an, mal der Alkohol, mal Machtstreben und tyrannisierende Dominanz über seine Nächsten, mal Sexualität, Geld, Zigaretten, Drogen oder Essen. Alles kann von der zur Sucht pervertierten Suche ergriffen werden, jedes Mittel ist recht, vom Eigentlichen abzulenken. Der Ersatz ist geschaffen, der Mensch wird seine Ruhe dennoch nicht finden.

Dann hat das Banale, das Profane von einem Menschen Besitz genommen, das Heilige, der Glaube an das Heil ist geschwunden. Das Sichtbare absorbierte die aktive Aufmerksamkeit; das „*Hintergründige*“ schleicht sich dafür in verdrehter Form als Nebulöses, als Sucht, als Irrlicht durch die Hintertür ein. *Heilig* ist eine Art Superlativ zu *heil*, d.h. ganz, vollständig, intakt, integer, integriert.

Heilung von un-heil-vollem Zustand, Heilwerden, d.h. Ganzwerden, sich dem Ganzen hingeben, kann nur mit dem *Sinn* für Ganzheit aufgespürt werden, mit Gewahrwerden des Nicht-sichtbaren, des Transzendenten, Nichtverständlichen, also auch des Paradoxen. Es ist nicht eine Frage von Intelligenz und Bildung, es zu ahnen und zu erfassen. Strikt vernunftmäßiges Begreifenwollen der paradoxen Lebensfülle, Bemühungen um eine in einer Formel ausdrückbare Sinnzusammenfassung sind meist sogar hinderlich, zum heiligen Kern vorzudringen, und enden häufig in Nihilismus oder Skrupellosigkeit.

Nicht aus der Mitte reißendes Pro- und Kontradenken, in dem man meint, durch ausschließliches Parteilergreifen für einen *Teil* der Wahrheit und durch dualistisches Denken jeglichen Widerspruch lösen zu müssen, sondern stetes gläubiges *Durchdringen* widersprüchlicher Kräftefelder, wertfreies Eintauchen in Polarität erhöht das Verständnis des Paradoxen. So können wir frei von Selbstmitleid und Angst echt trauern und doch das Frohsein um das schmerzhaft Fortschreiten zulassen. Heilsein, Ganzsein bedeutet, das Ganze zu sehen, das Sowohl-als-auch; heißt gegensätzliche Pole *auszuhalten*, welche die Spannweite des Ganzen, des Universums, die Fülle des Menschseins beschreiben.

Verweigerung, Abtrennung und Teilung sind die Hindernisse, die man sich selbst in den Weg zur Integration legt, sind fade Ausreden. Aufgesetzter Individualismus ist das Falschgeld, wofür man sein eigenes Zugehörigkeitsgefühl verschachert. Schicksalhafte Rückschläge werden als Bestätigung genommen, dass man vom Leben nichts Gutes zu erwarten habe, dass man sich in Selbstmitleid üben *darf* – und zum vermeintlichen Trost, sich selbst etwas Gutes zu tun, der Sucht nachgehen kann. Einsamkeit ist somit auch Folge von Selbstsucht. Egozentrik macht einsam. Wir können allein sein und doch verbunden mit allem; wir können allerdings mitten im Leben stehen und dennoch einsam sein. Zurückgezogenheit und Introversion sind nicht der erste Schritt zur Vereinsamung. Das Ganze ist immer gegenwärtig, es liegt lediglich an unserem Bewusstsein, ob wir uns in jedem Altersabschnitt selbstsüchtig oder kleinmütig davon abtrennen und un-heil werden oder uns auch als alleinstehender Mensch *nicht* einsam fühlen. Auf der physischen Ebene heißt heil sein: gesund sein. Also hängt das Wohlbefinden großen Teils von uns ab und wir könnten über die Psychosomatik sogar selbst steuern, ob wir uns in Richtung gesund oder krank bewegen.

Auf der dritten Ebene, derjenigen kosmisch-religiöser Integration, geht es viel stiller zu als in anderen Lebensbereichen. Man hat sich hier aus der betriebsamen, vereinnahmenden Welt entflichtet und vom inneren Verlangen nach bedingungsloser Zweisamkeit und äußerem Erfolg abgesehen. Die Zurückgezogenheit, die man braucht, um aus der ungebundenen Betrachtung der Dinge seine eigenen Erfahrungen zu resümieren, seine Stellung in der Welt und diese selbst zu verstehen, sich auf die letzten Fragen zu beziehen, hat nichts mit apathischer Gleichgültigkeit, mit kokettem Versteckspiel oder verbitterter Abkehr zu tun.

Die Stille, das Loslassen ist der nötige Katalysator, um befreit vom Ego (und dessen Projektionen auf andere) eingehen zu können in ein köstliches Wissen um allseitige Zusammengehörigkeit. In der Stille lässt sich die innere Stimme, der Atem der Dinge, das Wesen der Schöpfung besser wahrnehmen. Man ist dort zwar alleine, aber nie einsam. Allverbundenheit ist Verbundenheit mit dem All und über das All mit allem und allen – eine immer neu ins Gedächtnis zu rufende etymologische Binsenwahrheit.

Im Alter gerät man immer tiefer in diese Verbindungszone mit dem Jenseits. Viele bekommen dadurch eine Chance, nach absorbierendem Berufs- und Familienleben Abstand zu nehmen, Zwang aufgeben zu können. Viele Menschen haben es jedoch nie gelernt, Verzicht positiv zu erleben, haben Alleinsein nur als Mittel der Bestrafung verabreicht bekommen oder haben sich Besinnungschancen mit beleidigtem Sitzen im Schmollwinkel verbaut. Sie haben es im Alter schwer, Alleinsein zu innerem Frieden umzuwandeln. Statt in die innere Ruhe, lang-ersehnte und befreiende Einheit mit der Schöpfung einzugehen, die Einheit mitzugestalten, aus der sie sich durch die Geburt herausgepresst erlebten, folgen sie der negativen Spirale des Gefühls, zu kurz zu kommen und unverstanden zu sein. Diese Menschen übernehmen den alten Konflikt mit der lieblosen Umwelt, indem sie sich selbst lieblos behandeln, in trotziger Isolation erstarren oder verwahrlosen und so sich selbst unheil und unglücklich machen: eine zu großen Teilen selbst betriebene Einsamkeit, die nicht sein muss.

Was wir dem anderen antun, tun wir uns über die Einheit der Gesamtenergien selbst an: indem wir uns mit einem Teil erheben, demütigen wir einen anderen Teil unserer selbst. So funktionieren die geistigen Gesetze, die kommunizierenden Röhren des psychischen Energiehaushalts. Schicksalsschläge und Belastungen sind Teil des allgemeinen Naturgesetzes und keine Verschwörung gegen die eigene Person. Sie sind Aufforderungen zu Besinnung, Innehalten und Introversion, die es als Türen zu benutzen gilt, die den Weg zu jenem dritten, dem kosmischen Zugehörigkeitsgefühl eröffnen.

Paradoxes aushalten zu können, es aktiv zu handhaben, erfordert Vitalität, Mut, Ausdauer und Glauben an die Fähigkeit, es zu schaffen und genügend Regenerationskräfte zu haben. Immer wieder zweifeln wir daran. Es gibt für uns in jeder Phase eine Lektion zu lernen. Mit den Schritten, die machbar sind, zu leben, fällt oft leichter, wenn ich mir nicht im Sinne des heute vorherrschenden (Pseudo-)Individualismus auf meine Persönlichkeit zu viel einbilde, sondern mich in die Vorstellung begeben, Ausdruck eines Ganzen zu sein. Sei es im Sinne des Gesetzes von Reinkarnation, von Karma, in dem jedes irdische Leben eine Etappe in der Evolution der eigenen Seele darstellt; sei es mehr biologisch-genetisch gesehen als Fortführung von Ahnen-erbe, als Einlösung und Erlösung eines genetisch-familiären Potentials, das über eine einzige Generation hinaus nach Manifestation drängt (da ein Einzelleben für große Entwicklungen nicht ausreicht). Für beide Gedankengänge braucht es einen Sinn fürs Langfristige.

Der Schock am Grabe eines Elternteils ist oft Ausdruck innegewordener Distanz, die Sohn oder Tochter über die Möglichkeiten der Eltern hinaus beschritten und erfolgreich hinter sich gebracht haben. Erschüttert, vom Strom des Lebens weiter fortgetragen worden zu sein, erschüttert auch, die menschlichen Grenzen des mit einem verbundenen Menschen ohne Antwort auf sich beruhen lassen zu müssen, fühlen wir noch einmal, was mit Generationenkonflikt gemeint ist. Den Distanz schaffenden Weg aus falsch verstandener Anhänglichkeit oder aus besagter Angst vor dem Freisein nicht beschritten zu haben, hieße der eigenen Generation nicht gerecht geworden zu sein, wäre Verweigerung des Evolutionsprozesses und in der eigenen letzten Stunde keiner Instanz gegenüber verantwortbar. Diese Gedanken sind auch übertragbar auf eine Trennungssituation, in der einer der Partner eine schnellere und weitergehende Entwicklung durchläuft als der andere.

Schmerzliche Betroffenheit braucht jedoch nicht allein Ausdruck von Selbstmitleid zu sein. Sie ist auch ein fruchtbarer Moment, der uns wachrüttelt. Haben wir denn die ganze Zeit geschlafen? Insofern wir uns nicht aller kreativen Potentiale und Varianten im höchstmöglichen Sinne bewusst sind, können wir uns selten als wirklich wach bezeichnen. Die Achtlosigkeit im Umgang mit Menschen, Tieren, Materie und eigenen Anlagen ist mindestens eine Art Halbschlaf, aus dem aufgerüttelt zu werden, wir sehr nötig haben. Ein Signal schreit auf: Achtung! Beachtung und Achtung in Sinne von Respekt wir verlangt. Wir sollten um unserer selbst willen den Ruf auf den Weg der *Achtsamkeit* hin ernst nehmen, wahr-nehmen.

Respekt setzen wir gleich mit Ehrfurcht vor jeglichem Sein. Achtsamkeit und wacher Umgang mit jeder Form von Leben ist das, was wir unsererseits der Gnade, woher sie uns auch widerfährt, aktiv entgegenhalten können. Was wissen wir schon über die aller-allerletzten Gründe und Zusammenhänge unseres Daseins/Hierseins? Angesichts der fragmentarischen Antworten, die wir zu geben in der Lage sind, stünde mehr Bescheidenheit und ein vorsichtigerer Umgang miteinander gut an.

Es ist die letzte Ehre, die letzte Achtung, die wir einem Toten erweisen. Muss es die letzte sein? Das Wort „letzte“ setzt uns eine Grenze, nämlich diejenige, es in *diesem* Leben nicht noch einmal *genau so, hier* und mit *diesem* Menschen besser zu machen zu können. So ist es natürlich, wenn die Frage auftaucht, was gewesen wäre, *wenn...* Was hätte ich noch tun können, um ihm Gutes zu tun oder um dem Verstorbenen gegenüber und vor mir selber besser dazustehen? Die Fragen klingen alle so ähnlich und doch müsste man von ganz verschiedenen Seiten an deren Beantwortung herangehen. Aus der einen Frage blinzelt Eitelkeit, aus der anderen höre ich heraus, ob es möglich gewesen wäre, das Ende hinauszuschieben, wenigstens anders zu gestalten, dem Leben noch eine Chance zu geben, dem Tod einen Schritt zuvorzukommen, ihn womöglich zu überlisten. Ist das aber nicht immer noch der naive Glaube des kleinen Menschen, den Tod als scheinbares Ende abwenden zu können?

Man wendet viel Kraft auf, diesen unbewussten Glauben aufrechtzuerhalten und gleichzeitig Schuldgefühle in Schach zu halten. Die grundsätzliche und sehr natürliche Frage: *Habe ich genug getan?*, hat – weil man eben Mensch ist – eine grundsätzliche Antwort: Ich habe *nie* genug getan (sei es auf der materiellen oder auf der spirituellen Ebene). Nicht weil man ein schlechter Mensch ist, sondern weil man nicht Gott, kein gottähnliches Wesen, nicht allmächtig ist.

Theoretisch kann man immer mehr tun, oft auch *konkret*. Jedoch: wann ist die Meßlatte des Erstrebenswertem zu hoch gesetzt, das Maß unmenschlich geworden, so dass die ständige Spannung von Machbarem zu Erhofftem in schuldhaftes Ohnmacht umschlägt? Verständlich sind sie, die Schuldgefühle, seinen Weg nicht so achtsam (auch nicht so engagiert und ehrlich) gegangen zu sein wie es möglich gewesen wäre. Unberechtigt allerdings sind Schuldgefühle im Sinne von als Schmach empfundener menschlicher Unzulänglichkeit gegenüber *überzogenen* Ansprüchen, gegenüber Natur oder Gott. Sowohl verantwortlich-achtsames Streben als auch Einsicht in die Beschränktheit irdischer Existenz ist Teil religiöser Haltung. Menschsein anzunehmen und dadurch mit der eigenen jetzigen Lebensform, seiner Inkarnation eins zu sein (als Voraussetzung sie zu durchdringen und dadurch erst erlösen zu können) heißt zuerst einmal, mit dem Mangel, dem Makel leben zu können. Das Bekenntnis zu eigenen Fehlern führt weiter, ist der Evolution der Seele als fruchtbares Moment zuträglicher als das Aufrechterhalten von Scheinstabilität und Imagepflege. Warum ist die Angst so groß, ohne gesellschaftliche Maske aufzutreten? Ist sie etwa Teil der Angst vor dem Tode?

Um Schuldgefühle besser bewältigen zu können, haben die Religionen verschiedene Wege gefunden. Die Beichte ist der uns geläufigste. Einerseits fühlen wir uns nicht stark genug für die Herausforderungen des Lebens, verweigern das Erwachsen- und Selbständigwerden. Andererseits spielen wir die Herren der Welt, gehen mit Naturgütern verantwortungslos um, sind stolz auf zweifelhafte oder zerstörerische Erfindungen oder darauf schneller, reicher, schöner, schlauer zu sein als unsere Geschwister, Freunde, Mitarbeiter, Nachbarn. Diese Haltung muss – wenn auch unbewusst – Schuldgefühle hervorrufen. Die angestrenzte, profilierungsneurotische, Mitmenschen und Mitleben herabsetzende Kompensation eigener Unzulänglichkeit und Unachtsamkeit, die Übertünchung von Wissen um Makelhaftigkeit und von Lebensangst tut dem Mit-Leben, der Schöpfungseinheit Gewalt an und ist die Grundform von Unehrlichkeit und Schuld. Diese Kompensation ist Ausdruck von Selbstbetrug.

Eine andere, im allgemeinen nützliche und angesehenere Eigenschaft ist das Verantwortungsgefühl. Es hört allerdings da auf, sinnvoll zu sein, wo Unglaube, d.h. Übermut und wieder Mangel an Vertrauen die Schöpfung tangieren. Es ist auch in unserem Jahrhundert durchaus nicht unzeitgemäß oder eine Schande, für bestimmte Bereiche und Momente des Lebens die Verantwortung völlig abzulegen, sie zu übergeben an eine Instanz, die sich unserem logischen Zugriff entzieht. An eine übergeordnete Kraft zu *glauben*, sich in solchen Zeiten ihr zu *überantworten*, ist nicht Selbstbetrug, sondern Bescheidung, die niemandem Abbruch tut.

Es kommt einer überheblichen Missachtung des kosmischen Logos, quasi einer Usurpation Gottes gleich, sich in letzter Konsequenz für die Lebensessenz, für den tiefsten Sinn eines anderen Menschen verantwortlich fühlen zu wollen. Es ist nicht nur unmenschlich, sondern auch unsinnig, die Erdkugel tragen oder die Naturgesetze umbiegen zu wollen. Man kann jemandem zwar beistehen und ihn trösten, man kann das Eine oder Andere erleichtern, aber man kann nicht des anderen innere Lebensaufgabe abgelden, ihm seinen ureigenen Sinn ab- bzw. wegnehmen (so schwer verständlich er auch sein mag). Das ist eine Anmaßung.

Andere Religionen haben die Vorstellung der Wiedergeburt, die den Tod und die Verantwortung relativieren. Demnach ist der physische Tod nicht die Auslöschung der Existenz, kein gähnendes schwarzes Loch, das uns erwartet, sondern ein anderer Bewusstseinszustand, ein Auftauchen aus der Gebundenheit an die Materie. Insofern ist er ein Akt der Befreiung. Der Vorgang gilt nicht als einmalig, sondern als Wellenbewegung, in der man durch Geburt und Tod in die Materie, in diese irdische Welt eintaucht und wieder daraus heraussteigt.

Geburt ist Abschied aus der immateriellen Welt, Tod ist Geburt in jene Welt hinein. *Das hiesige Wachhalten des Bewusstseins um jenen anderen, nichtkörperlichen Zustand ist Glaube*. Der Tod ist somit nur Schnittpunkt des Bewusstseins, kein Ende. Genauso wie Geburt nicht der einzige Anfang ist. Darin liegt auch kein Widerspruch zum christlichen Glauben. Durch das weitgehende Wegfallen von Angst, erzeugt durch die infame Vorstellung vom ewigen Höllenfeuer, durch Wegfallen von Angst vor einem absoluten Ende, das die östliche Vorstellung relativiert, stellt sich auch das *Leben* anders dar.

Es ist wie bei einem Mobile, das man an die Decke hängt: den richtigen Ausgleich gewinnt man, indem am gegenüberliegenden Prinzip etwas verändert wird. In dem Maße wie die Vorstellung über den *Tod* natürlicher wird, sich aufklärt, wird der Umgang mit *Leben* freier und tiefer. Es ist ein Seilakt des Bewusstseins: dem Leben, d.h. der Existenz gerecht zu werden durch tiefes Erleben *aus* dem und *für* den Augenblick, dabei aber nicht in den Abgrund sich betäubender Oberflächlichkeit und verantwortungsloser Leichtfertigkeit zu stürzen. Letzteres sind gern ergriffene Scheinalternativen: Leben gierig auszubeuten, wenn echte Intensität verloren ging.

Wahres Wachwerden geht einher mit Abwerfen von Gewohnheiten, Konventionen, Zwängen. Der Tod schlägt uns alle diese Krücken aus der Hand: das ist das wirklich Erschütternde an ihm. Diese Lektion entschärft sich, wenn wir schon zu Lebzeiten weniger zwanghaft, befreiter mit Werten, Gütern und Herausforderungen umgehen können. Den Augenblick zu begreifen, dem Prozess der Schöpfung zu folgen bedeutet ständiges Heraussterben aus alten Hüllen, hinter ohnehin nur vorläufiger Form nicht einzuschlafen. Mit dem Tod gegenwärtig zu leben, soll jedoch nicht als Menetekel, als erhobener Zeigefinger aufgefasst werden. Negiere ich ihn nicht aus Furcht oder falsch verstandener Lebensbejahung, so spare ich den Tod auch nicht für später auf. Eine bedrohlich im (Unter-)Bewusstsein anschwellende Vorstellung über Tod hat mehr Vehemenz, wenn die Zeit seines Einbrechens ins Leben gekommen ist. Wachsein meint, die *kreative Bewusstseinsqualität des Sterbens täglich vor das Lebensgefährt zu spannen*, um so der Polarität bewusst und vital zu begegnen. Deshalb: stirb vor dem Tod, auferstehe jetzt!

Diese Lebensqualität lässt das Gefühl, etwas verpasst zu haben oder bereuen zu müssen, nicht zu; diese Lebensqualität und Lebenshaltung ist die beste Versicherung gegen Sucht und Verbitterung, gegen Undankbarkeit, Selbstvergiftung und Resignation. Zufriedenheit und Glück liegen insofern in unserer Hand als sie von der eigenen Einstellung, vom Stand unseres Bewusstseins abhängen. Wir schaffen uns unsere Welt bekanntlich durch unsere Anschauung. Diese Weltanschauung kann einer offenen kreativen Bühne gleichen oder einem lebensfeindlichen gefängnisartigen Raum. Es ist immer wieder erschütternd zu sehen, in welchen Formen von gedanklichen und emotionalen Käfigen Menschen sich eingenistet haben.

Die aus dem Urlaub mitgebrachten Sandkörner, die dort am Strand unter Millionen selbstverständlich und gewöhnlich sind, werden zu Hause zur Kostbarkeit. Das durch die Verheißung des Alten Testaments erwartete Kind wird durch die von vorneherein auf das Positive und Wunderbare gestimmte Einstellung der Menschen zum Christkind, zum heiligen Kind, zum Heiland. Ohne an der Besonderheit der Geburt Jesu zu zweifeln, sei ermahnt, dass *jedes* Kind seine Einzigartigkeit, seine Heiligkeit hat und für jede Familie Träger vieler Erwartungen und Hoffnungen ist. Hoffen auf einen heilen oder heilenden, einen heiligen Neubeginn und über die Identifizierung der Erwachsenen mit dem Neugeborenen auch die Chance zur Selbsterneuerung. Leider hält der lernwillige Zustand der Eltern meist nicht sehr lange an, das Kind wird in ihr Verhaltensmuster hineingezerrt, erzogen. So ist auch das Christkind für unchristliche Politik, für allzu weltliche Kirchenbedürfnisse missbraucht worden.

Jeder Kristall, jede Blüte ist besonders, alles was Natur und Mensch an Positivem hervorbringt, kann mit wachen, staunenden Augen als eine geschlossene, wunderbare Welt für sich und gleichzeitig als Ausdruck des Ganzen gesehen werden und hat seine Unnachahmlichkeit, ist ein Stück des Heilen, des Ganzen, des Heiligen. Wir gehen normalerweise achtlos daran vorbei, wir konsumieren statt zu schmecken; unser Umgang damit ist oft egozentrisch, arrogant, profan. Unser Bewusstsein ist einseitig und sieht den metaphysischen Pol der Existenz zu wenig. Ein Mensch, der den Sinn dafür mehr und mehr entwickelt, *kann* gar nicht einsam sein oder meinen, etwas verpasst zu haben: er findet überall einen Zugang zu Wahrheit und Wunder – und letztlich auch zu sich selbst. Wer sich aber selbst gefunden hat, der verwaht nicht. Wer seine Energie nicht wahllos verstreut und jedem vorbeiziehenden Ding anheftet, der ist mit sich im Klaren, hat seine Mitte und erlebt sich ebenfalls als Ausdruck des Ganzen, er ist *ge-heilt*, d.h. *gesund*. Außer sich sein, aus der Mitte gerutscht zu sein, seinen zentrierenden Punkt verloren zu haben, ist ein unheiliger Zustand, sei es aus Angst, Schmerz, Wut oder sogar Verliebtsein.

Mit unserer Einstellung können wir also uns selbst lenken und sind somit viel mehr und in einem anderen Sinne als dem üblichen für uns selbst verantwortlich. Mit solchem Bewusstsein ist es gar nicht mehr möglich, sich abgetrennt zu fühlen. Es ist nicht mehr möglich, leichtfertig mit Mensch, Tier, Nahrung und Materie umzugehen, weil wir wissen, dass wir mit demselben Atem verbunden sind. Es ist nicht mehr nötig, sich über andere zu erheben, andere zu manipulieren, sich anderer zu bemächtigen, sie auszunutzen, denn man begegnet dem anderen Teil der Schöpfung – den das Gegenüber darstellt – mit Ehrfurcht und Respekt. Ich begegne meinem anderen Teil, dem Du, mit *Selbstachtung*. *Ich sehe dich mit deinen Augen, du siehst mich mit meinen Augen (Sufi-Weisheit)*.

Der Begriff Demut darf kein verstaubtes, frommes Wort sein, keine Umschreibung für kritiklose Unterwürfigkeit und verantwortungslose Selbstaufgabe. Demut als bewusste Bescheidung macht frei von Zwängen, ist das Ohr, um das Summen des pulsierenden Lebens – den Sinn – wahrzunehmen. Demut bezeichnet natürliche Hingabefähigkeit und Anteilnahme. Sie schärft den Blick für das persönliche Glück, macht heiter und den Wendungen des Lebens gegenüber gewappneter. *Demut ist demnach die Stärke, durch Loslassen von Eigensinn und Ehrgeiz im rechten Moment eigenes Menschsein anzunehmen.*

Durch Auf-sich-beruhen-lassen der intellektuellen Lösung der Gottesfrage lässt der Mensch sich nicht von Unverstandenem, Unkontrollierbarem irritieren oder ängstigen. Demut ist die entscheidende Stufe hin zum Vertrauen. „Ich weiß, dass ich nichts weiß“ und lebe trotzdem.

Neben Selbstmitleid und Wachgerütteltwerden ist Betroffenheit durch Trennung, Tod und Krankheit auch Weltschmerz. Er erinnert an die Endlichkeit des eigenen Körpers. Weltschmerz nimmt ab, wenn es einem gelingt, sich mit dem Gedanken der Reinkarnation anzufreunden. Karma, Geburt und Tod sind dann ein Naturgesetz wie jedes andere auch, wie Auf- und Untergang der Sonne, wie Ebbe und Flut, wie Einatmen und Ausatmen, wie Essen und Verdauen, wie Arbeiten und Ruhen, wie Sähen und Ernten. Das eine ist nicht besser oder schlechter als das andere: Einatmen ist nicht wertvoller oder richtiger als Ausatmen, Arbeiten ist nicht falscher oder beklagenswerter als Ruhen, zu sterben nicht beängstigender, schwieriger oder unerfreulicher als geboren zu werden.

Versuchen wir den tieferen Grund, weshalb wir um jemanden trauern, sei es wegen Tod oder Trennung, auf der Stufe unseres Bewusstseins herauszufinden. *Die kreativste Haltung des Menschen ist immer die des Lernens.* Der Tote hat mit dem Akt des Sterbens das *Loslassen* vorgelebt: wir können aus der Situation lernen. Es gilt dabei auch von weltlichen Maßstäben abzulassen, die uns zur Beurteilung oder Verurteilung eines Menschen einladen.

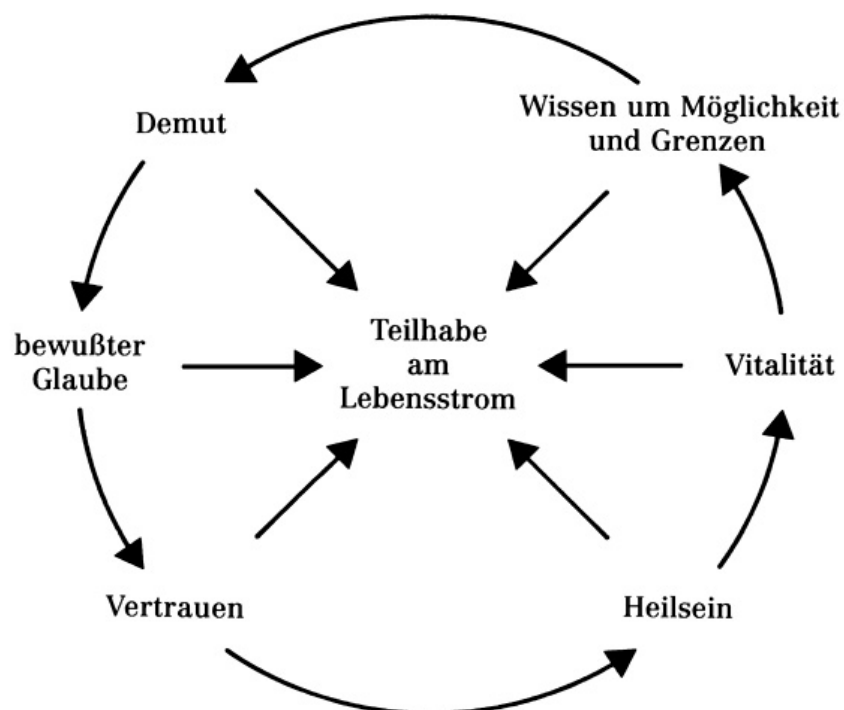
Halten wir in solchen Situationen an dem Bild fest, dass der psychische Energiefluss dabei ist, in den unbekanntem Ozean der Freiheit zu münden. Dies hat nichts mit Lust gemeinsam: Frohsein um Reifungsschmerz ist nicht Masochismus. Dieses Frohsein ist nicht paradoxer als andere Lebenswidersprüche, die den Menschen üblicherweise zu Egoismus, Verzweiflung, Sucht, Krankheit und Selbstzerstörung treiben, weil er Paradoxes nicht auszuhalten glaubt. Die Lösung ist: „*Es gibt keine Lösung!*“ Keine lineare, logische Lösung für den Kopf, hingegen eine *Er-lösung des Herzens*. Diese Lösung, die unseren Verstand vorerst enttäuscht, heißt Abschied von dornröschenartig-koketten Erwartungen und von vermeintlichem Heldentum, das gewaltsame, unreife Lösungen herbeiführt. Die Lösung „*Es gibt keine Lösung*“ ist die Öffnung zur wertfreien, selbstverantwortlichen Integration in das ewige Gesetz: Der Ozean ist das zwar Ziel, nicht aber die Lösung einer mathematischen Aufgabe. Die Lösung ergibt sich durch *Loslösung* von eingefahrenen Verhaltensmustern, karmischen oder anerzogenen, gedanklichen und emotionalen Wiederholungszwängen, fixen Ideen und Lieblingsvorstellungen. Die Lösung ergibt sich nach dem Abstoßen von den reglementierenden Ritualen fester Ansichten, die uns am Eintauchen und Ausdehnen hindern.

Glauben heißt nicht verkrampftes Starren auf unverständliche Zeichen oder braves Staunen über dem Verstand unmöglich erscheinende Erzählungen. Glauben ist weder Synonym für „vermuten“ noch Umschreibung für unkritische „Abwesenheit von Vernunft“. Glauben ist auch kein Zurückfallen in urzeitliches Dunkel oder identisch mit „unbewusst leben“. *Man kann sehr pragmatisch leben und gleichzeitig bewusst glauben:* das Hiesige angemessen, wahrhaftig, realistisch tun und dem Metaphysischen seinen Raum trotzdem lassen. Der Wahlspruch der Benediktiner „*Ora et labora*“ zu Deutsch „*Bete und arbeite*“ kann auch übersetzt werden mit „*sowohl beten als auch arbeiten*“. Es muss damit nicht gemeint sein, die Arbeit unterbrechend sich jede Stunde mit gefalteten Händen in eine Ecke zu setzen, sondern die liebevolle, meditative Haltung in jegliche Arbeit einzubringen: Bete im Tun – schaffe etwas mit Besinnung! Verbinde die täglichen Verrichtungen mit der Aufmerksamkeit des Gebets! Lasse das kosmische Bewusstsein, deinen Glauben einfließen in deine Werke! Nimm Meditieren genauso wichtig wie die Notwendigkeit, das tägliche Brot zu erwerben! Alles, was du angeht, sei auf die letzten Fragen ausgerichtet! Sei so bescheiden in Bezug auf deine Taten wie du demütig bist vor dem Altar! So wird das tägliche Rechen des Kiesel im Garten des Zen-Klosters zum Gebet.

Aber auch beim Kartoffelschälen, Anfertigen von Gebrauchswaren, bei der Tierhaltung, beim Häuserbauen, bei der Krankenpflege und im Schalterdienst kann man seine absichtslose, innerlich freie, andächtige, auf ein Wesentliches ausgerichtete Einstellung und Handlungsweise selbst beobachten und kultivieren. Andernfalls werden Aktionen und Gegenstände entseelt und nicht der gewünschte Nutzen steht am Ende, sondern äußere Formen, Zweckdenken und Sachzwänge ergreifen von unserem Innersten auf unheilvolle Weise Besitz. Dann haben wir die Welt nicht durchdrungen, sondern nur projiziert – schnell, präzise, rentabel. Wir haben in diesem Falle nichts gelöst, sind mit der Umgebung nicht eins und heil geworden, haben bloß funktioniert.

Glauben heißt – jeden Tag neu – neben der Benutzung des Kopfes und trotz der unvermeidlichen Verwirrung durch das Geschehen um uns herum, an der Zugehörigkeit zum Kosmos, an der anderen Bewusstseinssebene, aus der wir kommen, an der Fähigkeit zur eigenen Spiritualität festzuhalten und sie weiterzuentwickeln. Glauben ist positiv gepoltes Ringen um die innere Balance, um das Wiederfinden und die Erhaltung des inneren Friedens und der inneren Freiheit – aller eigenen Negativität zum Trotz. *So verstanden ist paradox nicht gleich „un-sinnig“, sondern gleich „über-sinnlich“, d.h. metaphysisch und eine Eigenschaft des Ewigen.*

Nach der dritten geringfügigen Überarbeitung dieses Textes nach vielen Jahren möchte ich Folgendes ergänzen: natürlich weisen solch generelle Betrachtungen eine „Ideallinie“ zu einem besserem Umgang mit einem der größten Themen der Menschheit. Das Eine mag komplizierter klingen als es ist, Anderes hört sich einfacher an und ist dafür um so schwerer in der Umsetzung. Es gibt hier kein Patentrezept – ich begnüge mich mit Anstoßen und Ermahnen. Es ist mir auch klar – und das schreibe ich mit ehrfürchtigem Respekt vor dem Leid des Einzelnen – dass der persönliche Abschiedsschmerz im Moment seines Auftretens alles Philosophische überblendet, so dass Sprache daran gebricht und oft nur durch nonverbales Mitgefühl ersetzt werden kann. Auch ist mir bewusst, dass es sich unter wärmendem Dach, in einem einigermaßen zivilisierten Land leichter philosophieren lässt als in einem Hunger- oder Kriegsgebiet, in einem Flüchtlingscamp oder unter einem totalitären Regime.



Versuch einer Synthese

1. Geburt und Tod sind Schnittpunkte im *Zyklus des Bewusstseins* während der seelischen Evolution. *Glauben* ist Wissen um die immaterielle Seite der Existenz, das Wachen des „anderen“ Bewusstseins.
2. Es gibt keine Lösungsformel von *Paradoxien*; sie sind Ausdruck des Ewigen. Leben lässt sich nicht lösen, sondern leben.
3. Wertfrei das *Gesetz der Ewigkeit* mit all seinen Polaritäten erleben, bringt inneren Frieden als Voraussetzung für den äußeren.
4. Das *Zugehörigkeitsbedürfnis* führt an den Mittelpunkt des Kreises, der alles als Einheit umschließt. Der Integrationstrieb ist die Suche aus aufgespaltenem, unheilvollem Bewusstseinszustand nach Heilung, Heilsein, Ganzsein. Die *Ganzheit* beinhaltet alle Formen des Denkens und Daseins und lässt sich daher durch Intellekt analysieren und gliedern, aber als solche nicht polarisieren und zergliedern.
5. *Partnerschaftliche Projektionen* sind die fälschliche Annahme, die Zuwendung zum Metaphysischen, zum Religiösen ersetzen zu können. Eine Bezugsperson kann anregen und katalysieren, den Heilwerdungsprozess allerdings nicht abnehmen. Früher oder später muss diese Erwartung immer zurückgenommen werden. Alleinsein muss nicht Einsamkeit bedeuten.
6. Menschliches Wachsein und *Achtsamkeit* können in die eine Waagschale der Existenz gelegt werden, in der anderen liegt *Gnade*. *Demut* bringt dankbare, bewusste Lebensfreude, ist die entscheidende Stufe hin zum Vertrauen. Sich dem schöpferischen Logos an Macht und Verantwortung gleichzusetzen, erzeugt Schuldgefühle und Ängste.
7. Die kreativste Haltung des Menschen ist das Lernen. *Reifungsschmerz* zeigt Entwicklung an. Abschiede jeglicher Art sind nicht „dickes Ende“ oder „bittere Pille“, keine Verschwörung des Schicksals. Sie sind Zeichen einer Orientierung auf nächste Räume im Ausdehnungsprozess des Bewusstseins. Bewusstseinshöhepunkten gehen schmerzhaft Anstrengungen voraus.
8. Dem Wesen des Lebendigen, der *Schöpfung* gerecht werden durch
 - Selbstachtung
 - Erkennen meines anderen Teils im Gegenüber
 - Ablegen von Konventionen und immer nur vorläufigen Formen
 - Bewusstheit der polaren Gegensätze, (bewusstes) Vorwegnehmen des *Sterbens-Wandlungsprinzips als kreativer Gegenpol* zum Lebensprozess.