

## DAS LEBEN WIE ES IST

Wenn wir in der Lage wären, das Leben einfach als das zu sehen, was es ist, wäre wohl alles ein wenig einfacher. Beim Leben handelt es sich um Entstehen und Vergehen, um Geburt und Tod, um Wachstum und Vernichtung – in unendlicher und unablässiger Folge. Alles, was lebt, unterliegt diesen Gesetzmässigkeiten, diesen Zyklen. So gesehen ist Wachstum nicht besser als Vernichtung, weil ohne Vernichtung kein neues Wachstum möglich ist. Könnten wir das tief in uns erkennen, wäre alles bedeutend leichter. Wenn wir das Leben als das akzeptieren könnten, was es ist: ein Zyklus aus Entstehen und Vergehen, würden wir mit unseren persönlichen Wertungen zurückhaltender umgehen. Wir könnten das Vergehen ebenso schätzen wie das Entstehen, das Scheitern genauso wie das Gewinnen. Alles, was Teil des Lebens ist, unterliegt diesem natürlichen Prozess. Die ganze Natur, alle Menschen, alle Nationen, alle Ideen. Alles entsteht und vergeht. Es gibt nichts, was wir dagegen tun könnten.

Trotzdem aber fällt es uns schwer, dies zu akzeptieren. Wir haben ausgewählte Vorlieben, obwohl diese oft den natürlichen Zyklen widersprechen. Wir können nicht immer nur gewinnen, wir müssen auch verlieren. Aber wir gewinnen trotzdem wesentlich lieber als wir verlieren. Obwohl das eine ebenso natürlich und unwiderruflich geschieht wie das andere, wehren wir uns gegen diesen gegebenen Ablauf – wir bevorzugen das eine und stemmen uns mit aller Kraft gegen das andere, welches aber genauso zum Leben gehört wie alles andere auch. Phasen des Erfolgs werden durch Phasen des Misserfolgs abgelöst, das eine entsteht, das andere vergeht. Es gibt nichts dagegen zu sagen, weil es einfach so ist. Es ist der Lauf der Natur, der Lauf des gesamten Universums. Wenn wir uns gegen diesen Lauf des Natürlichen wenden, wenden wir uns gegen den Fluss des Lebens. Denn vom Standpunkt der Natur aus gesehen, gibt es kein Wertes, das eine ist nicht besser als das andere, weil das eine immer dem anderen dient. Die Wertung kommt allein aus unserem Verstand, aus unseren selbstgemachten Präferenzen. Aus unserem Unverständnis dafür, wie es wirklich ist. Wir können den Lauf der Natur nicht akzeptieren, unser Verstand kann ihn nicht akzeptieren, weil er aus der Beschränkung heraus

agiert. Könnte er das Gesamte sehen, würde er alles erkennen. Aber aus dieser Einschränkung unseres kleinen Geistes heraus ist er dazu nicht in der Lage. Er meint, die Welt sei so, wie er sie sieht. Und danach wertet er alles. Und aufgrund dieser Wertung handelt er. Und wenn es gelingt ist es gut, wenn es nicht gelingt, ist es schlecht.

Dabei hat es oft gar nichts mit uns zu tun. Es war dann einfach so. Zur falschen Zeit am falschen Ort. Vielleicht war es nicht mehr als das. Wir aber nehmen das alles sehr persönlich. Persönliches Scheitern. Persönliches Nichtgenügen. Dabei haben wir vielleicht nur nicht gesehen, dass es nicht die richtige Zeit dafür war. Wir waren nicht aufmerksam genug, um die Zeichen der Zeit zu erkennen. Es war vielleicht nicht falsch, es war möglicherweise nur nicht weise.

Wenn wir das Leben mehr als Prozess des Ganzen sehen können, als Zyklen mit aufsteigende Phasen und absteigende Phasen, als ein Entstehen und Vergehen, bei dem das eine immer zum andern führt, dann wird das Werten weniger. Und je weniger wir werten, desto einfacher wird alles. Wir können akzeptieren, dass es im Moment einfach so ist, wie es ist, und gleichzeitig wissen wir, dass es nicht so bleiben wird. Der ganze Prozess wird unaufhörlich in Gang gehalten, weil genau das das Leben ist. Auf dieser Ebene werden wir niemals absolute Stabilität vorfinden. Es mag Phasen mit einer gewissen Unveränderlichkeit geben, die aber irgendwann unweigerlich durch Phasen von Veränderungen abgelöst werden. Wenn unsere Aufmerksamkeit sehr präzise ist, werden wir jedoch sehen, dass auch in den Phasen gewisser Unveränderlichkeit alles permanent in Veränderung begriffen ist, wir dies aber in der Regel einfach nicht wahrnehmen bis der Wandel ein gewisses Mass überschritten hat und für uns entsprechend sichtbar und empfindbar wird.

Leben bedeutet, dass wir mit diesen Veränderungen mitgehen. Das macht alles fließend und natürlich. Und je genauer wir alles wahrnehmen können, desto leichter können wir ihm folgen. Wir sehen, wie die Natur der Dinge sich zeigt, und wie wir uns am besten

dazu verhalten. Was wir tun können, um mitzugehen und was wir lassen müssen, um dagegen anzulaufen.

Das Angenehme wird auch dann weiter angenehmer für uns sein als das nicht Angenehme. Aber das, was uns nicht gefällt, wiegt längst nicht mehr so schwer wie vorher. Es ist einfach das, was ebenfalls geschehen kann, weil es manchmal geschehen muss.

Einfach, weil das Leben so ist.

Peter Steiner

[www.petersteiner.info](http://www.petersteiner.info)