

## EINFACHES UND KOMPLIZIERTES GLÜCK

Die grösste Kunst des Lebens besteht vielleicht darin, es uns auf angenehme Weise einfacher zu machen. Und ich glaube, das ist einer der Gründe, weshalb ich Zen derart schätze. Wenn wir die Schönheit des Einfachen entdeckt haben, wenn wir sehen, dass es eine umfassende, absolut betörende Ordnung gibt, der wir folgen und die wir verstehen können, dann erscheint plötzlich alles in einem anderen Licht. Wir sehen das Komplizierte nur noch als nicht erreichte Einfachheit – als verlorene Schönheit des Ganzen. Und wir sehen damit, wie im allzu Komplizierten alles Wesentliche verloren geht.

Wenn wir alles Unnötige weglassen, bleibt ganz von alleine das Wesentliche übrig. Im Leben wie in der Kunst ist es das Weglassen, das über Schönheit entscheidet. Können wir all das weglassen, was die Schönheit verschleiert? Können wir dieser betörenden, allem zu Grunde liegenden Einfachheit, dieser Essenz von allem Raum geben?

Einfachheit schenkt uns Ruhe - und wenn die Ruhe sehr tief wird, bekommen wir eine Ahnung davon, was das Universum sein könnte.

So begann ich irgendwann für mich zu begreifen, dass die wirkliche Kunst des Lebens eher im Wenigen zu finden ist. Oberflächliche Effekte verlieren an Überzeugungskraft und etwas Bedeutenderes erscheint dahinter. Das wirklich Schöne liegt hinter dem, was wir sehen. Es ist die Wahrheit hinter den Dingen, die uns mit dem verbindet, was uns wirklich fehlt.

Ich bin überzeugt: Wer immer etwas über sich selbst oder die Welt in ihren tieferen Zusammenhängen erfahren will, muss zur Einfachheit zurückkehren. Im Weniger liegt das Wesentliche. Das Maximum solcher Effizienz ist im taoistischen Begriff „Wu Wei“ zu finden – dem Ausdruck eines „vollkommenen natürlichen Geschehenlassens, das automatisch zum Richtigen führt“. Diese Haltung perfekter Einfachheit ist also gleichzuset-

zen mit dem grösstmöglichen Mass an Nutzen und Natürlichkeit. Was natürlich geschieht, ist immer einfach. Und so sind alle wesentlichen Dinge einfacher Natur.

Wir aber erhalten meist weniger, als wir möchten, weil wir in der Regel mehr wollen, als wir verstehen. Würden wir jedoch die Natur der Einfachheit besser verstehen, wäre das möglicherweise anders: wir wollten dann weniger und erhielten mehr.

Es ist die Einfachheit, die eine enorme Qualität hervorbringt. Alles, was pompös, aufgeblasen und kompliziert ist, lässt im Normalfall einen Mangel an Qualität vermuten. Wahre Qualität hat wenig nötig, sie überzeugt aus sich selbst heraus.

Und so haben wir erstaunlicherweise die grössten Erlebnisse im Leben eben oft, wenn wir sehen, wie wenig manchmal genügt. Manchmal reicht das Wort eines Menschen, um uns glücklich zu machen. Ein Windhauch kann Empfindungen auslösen, die wir nicht für möglich hielten. Und die Berührung von jemandem, den wir mögen, stellt vieles in den Schatten, das uns wesentliche grössere Anstrengung kostet und uns doch kein auch nur annähernd ähnliches tiefes Wohlgefühl beschert.

Je weniger wir brauchen, um glücklich zu sein, desto glücklicher sind wir. Ich glaube tatsächlich, dass da ein gewisser Zusammenhang besteht. Nichts macht letztendlich so glücklich wie tiefes, einfaches Glück.

Peter Steiner

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