

## WENN DAS LEBEN SCHWIERIG WIRD

Alles kann sich plötzlich ändern. Beziehungen, Berufliches, Gesundheit – innerhalb kürzester Zeit kann alles zusammenbrechen, plötzlich gilt nichts mehr, was bisher gültig war, man wird völlig aus der Bahn geworfen, und wer das noch nicht erlebt hat, ist wohl einfach ein Glückspilz. Und erst wenn man auf diesen Wellen des Lebens auch mal ganz unten war, weiss man wie einfach es ist, über Spiritualität, Gottvertrauen, sich dem Grösseren überlassen und solche Dinge zu reden und wie schwierig es ist, sich daran zu halten und wirklich zu vertrauen, wenn es ans Lebendige geht.

Ich weiss wovon ich rede, ich erlebe es gerade. Seit zwei Jahren (ich schreibe dies im April 2014) kann ich praktisch nur daliegen und dem Leiden mit Erschrecken zuschauen. Ich verbrachte schon Monate in Kliniken und erlebte zahllose Ärzte, die alle gleichsam ratlos waren. Ich bin seit zwei Jahren beinahe ununterbrochen am Ersticken. Und Ersticken ist etwas Unangenehmes und Überwältigendes. Und dazu kommen Lähmungserscheinungen, unaufhörliche Schmerzen im Körper und entsprechend Ängste in verblüffendsten Varianten. Es ist erschreckend und qualvoll. Ich versuche Minute um Minute, Stunde um Stunde einfach nur durchzuhalten. Niemand weiss, was sich da eigentlich genau abspielt.

Ich habe beinahe zwanzig Jahre meditiert, mich mit östlichen Philosophien beschäftigt und Achtsamkeit geübt. Aber das hilft mir alles nicht mehr – ich werde ganz und gar überwältigt von dem, was sich da abspielt. Ich kann nichts mehr anwenden, was ich gelernt habe. Von dieser wundervollen Ruhe und diesem tiefen Frieden, den ich durch die Meditation erfahren habe, ist nichts übrig geblieben. Alles weg, unerreichbar. Als hätte es das nie gegeben. Ich finde keinen Zugang mehr zu dem, was einmal so wertvoll gewesen ist und von dem ich dachte, es würde mir in schwierigen Zeiten immer zur Seite stehen. Ich merke, wie ich mich selber überschätzt habe.

Ich erfahre also, wie schwierig es ist, wenn man sich ganz tief im Tal unten befindet und einem niemand helfen kann – so gut es die Menschen auch meinen. Woher nimmt man

dann das Vertrauen? Das Vertrauen in die Angst, die einfach da ist, dass man das nicht übersteht? Das Vertrauen in die Schmerzen, die man Tag für Tag hat? Wie kann man jemandem zumuten, dass er in solche Dinge vertraut?

Weil es keine Alternative gibt. Gäbe es eine, würde man sie wählen. Aber wenn kein Ausweg vorhanden ist, so sehr man auch sucht, wenn das einfach die Realität ist, die man scheinbar nicht ändern kann, muss man hindurch - so gut es eben geht. Man muss lernen, die Hilflosigkeit zu ertragen. Man muss sich arrangieren mit dem, was ist. Aber natürlich hofft man weiter und sucht nach Hilfe, wie es nur geht. Und das ist verständlich und sicher auch richtig so. Vertrauen und dennoch offen bleiben für das Mögliche.

Aber wäre das alles nicht schon schlimm genug, zieht man auch noch die Menschen, die man liebt, in den ganzen Schlamassel hinein. Sie leiden mit und sind genau so verzweifelt wie man selbst. Man leidet und sieht, wie man andere leiden lässt. Das macht es nicht einfacher. Viele Dinge passieren den Menschen, und immer sind andere dann auch davon betroffen. Das Leid breitet sich aus und umfängt so manchen, der noch weniger dafür kann als man selbst.

Beinah 20 Jahre habe ich mit inneren Techniken befasst und meinen Atem geübt, und nichts hilft in diesem Moment. Mein Atem drehte durch. Mein Geist bleibt einigermaßen ruhig, der Körper bebt unbeeindruckt davon und mein Atem lässt sich durch nichts in Zaum halten. Trotzdem bleibe ich dran - so beharrlich es eben noch geht. Am Tag, und in der Nacht. Ich spüre genau, woher es im Körper kommt, kann aber nichts dagegen tun, es ist übermächtig. Eine Atemtherapeutin verzweifelt ebenfalls an mir, weil sie nicht den geringsten Einfluss auf das sich Abspielende nehmen kann und nur meint, dass sie so etwas in zwanzig Jahren noch nie erlebt habe.

Ich kann meine Ratlosigkeit und meine Verzweiflung also nur noch einmal betonen, und ich kann nachfühlen, was Menschen in ähnlichen oder ganz anderen schwierigen Situationen durchmachen müssen. Und das Leben hält für Schwierigkeiten viele Möglichkeiten bereit. Und immer heisst es: An Problemen wächst du. Das stimmt wohl, wenn man sie überlebt oder mindestens einigermaßen passabel übersteht. Aber

manche Probleme sind auch einfach eine Nummer zu gross für uns. Natürlich spielt es für die Welt keine Rolle, ob ich persönlich diese Situation überstehe – für mich aber jedoch schon! Gelassen bleiben, loslassen, den wahren inneren Kern finden, dann ist alles halb so schwer. Natürlich stimmt das, aber leider ist das nicht so einfach zu erreichen wie es sich anhört.

Die amerikanische Meditationsmeisterin Pema Chödrön, die in der Tradition des tibetischen Buddhismus unterrichtet, empfiehlt drei Methoden, um solchen Situationen etwas zu tun. 1. Nicht mehr kämpfen. Das heisst: Meditieren. Einfach schauen, was im Geist erscheint, das als „Denken“ bezeichnen und zurückkehren zum ruhigen Atem.

Diese Methode fällt bei mir aus. Mein Körper ist dermassen ausser Rand und Band, dass an Meditieren nicht zu denken ist, und zur Unmittelbarkeit des Atems zurückzukehren, wie Pema Chödrön das empfiehlt, ist ebenfalls unmöglich. Empfehlung Nummer 2: Das Gift als Medizin benutzen. Wir können schwierige Situationen – das Gift – als Anfeuerung zum Erwachen benutzen. Erwachen meint tiefes Erkennen (im besten Fall bis zur Erleuchtung). Wenn Leiden erscheint, dann besteht die Übung darin, das loszulassen, was an Gefühlen und Gedanken erscheint – und einzuatmen. Man atmet dann einfach für sich und alle Lebewesen ein. Es ist ein tiefes, alles umfassendes Einatmen. Für mich leider wiederum nicht praktikabel, weil man dazu wieder einen einigermaßen handhabbaren Atem braucht, was bei mir ja gerade überhaupt nicht der Fall ist.

Als dritte Methode empfiehlt Pema Chödrön, alles, was in Erscheinung tritt, als Manifestation der grundlegenden Energie zu betrachten, die das Leben erschafft. Alles ist einfach Ausdruck dieses Grundlegenden, Erscheinenden, das verschiedene Formen annimmt, unter anderem eben auch Leid und Schwierigkeiten. Das funktioniert bei mir bis zu einem gewissen Grad, aber wenn es ums Überleben geht, versage ich. Ich merke, dass es einfach Dinge gibt, bei denen der Körper über den Geist regiert und nicht umgekehrt, wie das oft gesagt wird. Ich weiss nicht, wie viel Übung es braucht, um ein derartiges Aufwallen des Körpers mit dem Geist in Zaum halten zu können. Wie viel Praxis nötig ist, um dem Ersticken gelassen ins Gesicht zu sehen und sich zu sagen, dass alles nur eine Manifestation der grundlegenden Energie ist.

Sicherlich ist es wahr, was Pema Chödrön sagt, und sie hat mit diesen Ratschlägen zweifellos schon vielen Menschen geholfen, es sind gute Ratschläge, aber wie immer funktionieren diese halt nicht bei jedem und in jeder Situation. Und ich glaube, was mir neben der Hoffnungslosigkeit am meisten zu schaffen macht ist, dass mir meine lange Meditationspraxis überhaupt nicht hilft. Sie unterstützt mich vielleicht insofern, dass ich das alles bis jetzt überhaupt irgendwie durchstehe, aber sie hilft mir nicht konkret und praktisch, an diesem Zustand etwas zu ändern. Und das hatte ich eigentlich gehofft.

Ich hatte geglaubt, dass mein mehr oder minder trainierter Geist meinen Körper zur Raison bringen und beruhigen kann wenn einmal etwas wirklich Schwieriges auftaucht, dass diese innere Kraft stabil und verlässlich ist, aber da habe ich scheinbar etwas völlig missverstanden.

Und ich merke, dass ich nicht gut im Leiden bin und dass alles, was man einmal in sich an Frieden und Tiefe gefunden hat, auch wieder verloren werden kann. Wenn es hart auf hart geht, gelten andere Gesetze. Und diese scheinen der wahre Prüfstein zu sein.

Denn wenn immer wir in Schwierigkeiten geraten, Probleme auftauchen oder es einfach nicht so läuft, wie wir möchten, eröffnet sich uns ein Konflikt. Die Realität und wir sind keine Freunde mehr. Das Leben will etwas anderes als wir selbst, und meistens bekommt das Leben Recht. Gewisse Dinge können wir mit Willen und Engagement zwar in eine andere Richtung drehen, aber nicht immer geht das. Pema Chödrön sagt das schön: „Die Welt, in der wir leben, der Mensch, der wir zu sein glauben – das sind unsere Arbeitsgrundlagen.“ So lange alles gut läuft, sind wir die Meister des Lebens, wenn es schlecht zu laufen beginnt, zeigt es sich aber, wer wir wirklich sind.

„Der Mensch, der wir zu sein glauben – das ist unsere Arbeitsgrundlage“, das hört sich nicht gerade sehr verführerisch an und scheint auch nicht so angenehm, wie wir es gerne hätten. Mein Leben soll keine Arbeitsgrundlage sein, sondern schön, bereichernd und glücklich. Das ist menschlich. Wir wollen nicht scheitern und leiden, dazu werden wir durch unglückliche Geschehnisse oder höhere Mächte nur gezwungen. Wir werden nicht geliebt, haben keinen Erfolg, uns fehlt das Geld, wir sehen keinen Sinn

oder wir werden schwer krank. Manchmal kann man einfach nichts tun. Ich glaube nicht mehr an Sätze wie „Du musst nur wollen“ oder ähnliche. Manchmal kann gerade das Erzwingenwollen einen noch mehr in die Sackgasse treiben. Und manchmal kann man einfach wirklich nichts tun. Manchmal muss man dem Leben einfach seinen Lauf lassen – so schwierig das auch sein mag. Die Macht des Lebens gegenüber meinen eigenen Wünschen ist manchmal durchaus beängstigend, aber wir müssen auf irgendeine Weise wieder zu einer Kooperation mit ihm finden.

Wie kann ich mit dem Leben kooperieren, wenn es mir schlecht geht? Wer die Antwort auf diese Frage weiss, hat dann wohl zu wahrer Weisheit und Grösse gefunden. In widrigen Umständen doch die Einheit und das Gesamte zu sehen, ist ein Akt menschlicher Grandiosität. Und vor nichts habe ich heute mehr Respekt. Ich bewundere Menschen, die nicht verzweifeln, sondern in den Schwierigkeiten irgendetwas finden, dass sie darüber hinweg trägt und sie vielleicht sogar menschlicher werden lässt.

Das ist eine enorme Leistung. Aus Schwierigkeiten etwas zu schöpfen, ist das Beispiel schlechthin. Natürlich gibt es auch andere grossartige menschliche Leistungen, aber sie sind nicht mit dem zu vergleichen, was jemand überwinden muss, wenn das Leben sich ihm heftig in den Weg stellt.

Aus der Stärke heraus etwas zu leisten, ist das Eine, aus Schwäche etwas zu gewinnen, etwas ganz anderes. Das sind sehr beeindruckende Beispiele für mich.

Und man fragt sich unweigerlich. Hat Leiden einen Sinn?

Vermutlich schon, wenn auch nicht immer sofort ersichtlich. Es scheint aber vor allem einfach zum Leben dazuzugehören. Und die einen trifft es dabei ungleich viel härter als andere – und wir wissen nicht, weshalb das so ist. Da gibt es keine Logik. Herzengute Menschen müssen manchmal durch Allerschlimmstes hindurch, während irgendwelche Halunken recht heiter durchs Leben kommen. Es gibt wirklich keine Logik.

Der Buddha hat in der ersten seiner vier edlen Wahrheiten gesagt. „Leben ist Leiden“ (respektive „leidvoll“). Das hört sich sehr absolut an und natürlich ist das Leben nicht nur Leiden, aber in seiner Grundanlage läuft alles aufs Scheitern hinaus: Wir und was wir tun ist vergänglich. Und das ist das Leiden, dem wir alle ausgesetzt sind. Der

Buddha erläutert dann weiter, dass wir diesem Leiden durch Einsicht entkommen können, indem wir das Leben in seiner Tiefe verstehen. Aber das ist natürlich ein langer Weg, der viel Hingabe erfordert. Wenn wir in wirklichen Schwierigkeiten stecken, ist es eine enorme Herausforderung, dies in so sehen zu können. Man muss ein Zen-Meister sein, um von heftigen Momenten unbeeindruckt zu bleiben, so wie Kobun Chino Roshi, der auf die Frage antwortete, wie er mit Angst umgehe: „Ich bin mit ihr einverstanden.“

Das ist eine Antwort, die auf Grösse und Menschlichkeit schliessen lässt. Und die auch zeigt, wie weit wir selbst wohl noch davon entfernt sind.

Wenn wir leiden, läuft also im Grunde nicht einmal schief, sondern es ist einfach das Leben. Es ist ein Teil davon. Aber das ist sehr schwer zu akzeptieren, wenn wir mitten drin stecken und nicht wissen, wie es weitergeht. Leiden ist wirklich eine unmenschliche Sache. Oft qualvoll, hoffnungslos, unverständlich. Wir wissen meist nicht, weshalb es geschieht, wir sind ihm oft einfach ausgeliefert. Manchmal genügt ein kleiner Moment, um unser ganzes Leben in ein Drama zu verwandeln, und manchmal haben wir auch viel Glück, dass ein Unglück gerade nicht geschieht. Weshalb das eine Mal so und das andere Mal so?

Was ist es, das darüber entscheidet? Wer zieht die Fäden?

Wir wissen es nicht. Es ist einfach so. Es geschieht als Ausdruck des Lebens schlechthin. Als eine seiner Möglichkeiten. Wäre es nicht möglich, würde es nicht geschehen, aber da es möglich ist, geschehen die Dinge einfach. Und manchmal hat man dabei mehr Glück als Verstand und manchmal mehr Pech als man verdient. „Herausforderung ist das Wesen des Lebens“, sagt Pema Chödrön zu solchem Pech. Und Hunter S. Thompson, der grosse amerikanische Autor, sagt dasselbe mit den zwei simplen Worten: „Shit happens“.

„Herausforderung“ oder „Shit happens“ – so ist es einfach. Mag es auch noch so schwierig sein. Manchmal haben wir eine Handhabe, manchmal nicht. Bitter, aber wahr.

Permanenter Wechsel, manchmal im Kleinen, manchmal im Grossen. Ein ständiges Auf und Ab, es kann gut kommen oder auch nicht. Das Leben lässt uns einfach selten in Ruhe.

Die Frage ist: Was tun wir, wenn schwierige Momente oder Phasen kommen? Wie gehen wir mit Ihnen um? Setzen wir unsere ganze Kraft ein, um dagegen zu agieren? Oder versuchen wir uns weise mit ihnen zu arrangieren?

Da gibt es natürlich keine klare Antwort. Es ist von Fall zu Fall und von Mensch zu Mensch verschieden. Einmal braucht es Engagement, ein anderes Mal, wenn wir nichts tun können oder alles sich gegen uns wendet, müssen wir wohl für eine Zeit die Segel streichen und mehr Informationen sammeln und neue Gegebenheiten abwarten, bevor sich eine Wende ergeben kann. Manchmal kann man durch Willenskraft etwas bewegen, manchmal kann man sich so auch völlig verrennen. Manchmal zeigt sich im Abwarten der richtige Ausweg, manchmal kann man aber auch eine Gelegenheit verpassen, wenn man zu passiv ist.

Es gibt wie immer keine Lösung, die für alles und alle gilt. Wir sind auf uns selbst gestellt, um das Richtige zu entscheiden. Manchmal entscheidet auch das Leben für uns, und dann können wir uns völlig hilflos fühlen. Wir merken, dass wir gar nichts mehr bestimmen können. Unser Leben entgleitet uns. Alle Pläne sind hinfällig, es kommt einfach so, wie es gerade geschieht.

Das ist für uns schwer zu akzeptieren. Mein Leben entgleitet mir. Es nimmt eine völlig andere Bahn, als ich mir das gewünscht habe. Statt Glück und Frieden gibt es Probleme und Quälerei. Das ist, was kein Mensch will, aber doch oft vorkommt. Und manchmal trifft es ausgerechnet mich. Der amerikanische Zen-Meister Bernie Glassman sagt dazu: „Es wird immer etwas geben, das stark genug ist, um dich umzuwerfen.“ Und das ist tatsächlich so. So viel wir auch geübt haben, so sehr wir das Leben auch im Griff zu haben meinen, es gibt immer etwas, das stark genug ist, um uns umzuwerfen.

Natürlich verstehe ich das Leiden nun besser als früher, aber das ist ein bescheidener Gewinn im Vergleich zu dem, was ich und die Menschen um mich herum an Leben

verloren haben. Alles loslassen zu müssen und die Schönheit und Lebendigkeit des Lebens kaum mehr wahrnehmen zu können, ist ein sehr hoher Preis, wie mir immer bewusst wird. Früher konnte ich einfach nur dazusitzen und zuschauen wie ein Windstoss in einen Baum hineinfährt und all seine Blätter und Äste in Aufregung bringt, und dieser Moment war voller Glück und tiefer Wahrheit. Heute wird alles überwältigt von Schmerzen und Schwierigkeiten und es gelingt mir nur selten, die früher gekannte Achtsamkeit aufrecht zu erhalten und nicht Spielball meiner körperlichen Empfindungen zu sein. Achtsamkeit zu erleben, dieser gewaltige Moment an Präsenz und Dasein, ist schon schwierig zu erreichen, wenn die Umstände einigermaßen in Ordnung sind, bei Schmerz und Schwierigkeiten ist es ein grosses und wahres Kunststück, das wohl nur wenigen gelingt.

Aber natürlich wäre gerade das der heilende Effekt, der vielleicht noch etwas ändern könnte. Der vietnamesische Meditationslehrer Thich Nhat Hanh sagt beispielsweise: „Unsere wahre Heimat ist der gegenwärtige Augenblick. Im gegenwärtigen Augenblick zu leben, ist ein Wunder.“ Natürlich stimmt das. Jeder, der das schon einmal erlebt hat, weiss um dieses Wunder. Aber es kann uns eben auch leicht wieder abhandeln kommen. Ich habe lange dafür geübt und gemeint, dass mir das auch unter heftigeren Umständen als Geschenk bleiben würde, aber dem ist nicht so. Ich fand diesen Frieden nicht mehr in all dem Schwierigen. So sagt Thich Nhat Hanh weiter: „Wir üben, um genügend Kraft zu haben, den Problemen wirksam begegnen zu können“ und auch „Unserem Körper wohnt eine heilende Kraft inne“. Auch an das glaube ich, und entsprechend liegt die Schlussfolgerung nahe, dass mein Üben einfach noch nicht ausreicht hat, um diesen, mich nun treffenden Probleme wirksam und gelassen zu begegnen. Eben wie Bernie Glassman sagt: „Es wird immer etwas geben, das stark genug ist, um dich umzuwerfen.“ Manchmal ist der Gegenwind einfach zu heftig, und wir auf unserem kleine Segelboot inmitten des garstig schaukelnden Lebens scheinen nur kentern zu können.

So wünsche ich mir einfach, wieder an das herankommen, was ich früher an Ruhe und Frieden in mir hatte. Das fehlt mir sehr. Leiden ist schwierig und ohne Perspektive zu



sein, ist erschreckend. Ich weiss nicht, wie lange das noch dauern und ob ich überhaupt jemals wieder aus dem herauskommen werde. Aber ich weiss, dass diese grundlegende Schönheit des Lebens noch da ist, aber ich sie durch die Heftigkeit, die in mir abläuft, nicht mehr berühren kann. Es gibt viele Methoden, mit deren Hilfe man versuchen kann, das Leid einzudämmen und wieder an das Bessere heranzukommen: Meditation, MBSR (Mindfulness based stress reduction), ACT, Yoga usw. - aber sie alle haben ihre Grenzen. Generell versuchen diese Wege, neue Gewohnheiten und einen neuen Blick zu entwickeln, die den Schwierigkeiten etwas entgegenzusetzen haben, aber das ist manchmal einfach kaum zu machen. Es ist eine Frage des Masses. Alle basieren sie auf Achtsamkeit, auf der Fähigkeit, sich auf etwas anderes ausrichten zu können. Und die meisten arbeiten mit dem Atem. Aber wenn wie bei mir der Atem gerade eines der Hauptprobleme ist, dann fällt eine grosse Chance weg. Thich Nhat Hanh sagt noch: „Wird der Schmerz von der Achtsamkeit umarmt, beginnt diese den Schmerz zu durchdringen und umzuwandeln, wie die Sonnenstrahlen eine Blumenknospe durchdringen und ihr zum Blühen verhelfen.“ Das ist wunderbar poetisch gesagt, aber die Wirklichkeit von Problemen zeigt sich eben oft hartnäckiger und gnadenloser. Trotzdem sollte man versuchen, es nicht aufzugeben. Es kann gelingen, aber nach meiner Erfahrung ist es nicht ganz so einfach, wie uns all die Ratgeber weissmachen wollen. Achtsamkeit zu praktizieren und loszulassen sind die grossen Künste des Lebens und nicht einfach zu erlangen. Aber jeder Schritt in diese Richtung ist zweifellos wertvoll.

Aber wir können mit alledem eben auch scheitern. Wir können einfach nur noch daliegen und nichts mehr ist möglich. Diese Variante hält das Leben genauso für uns bereit. Ich glaube nicht mehr, dass alles immer möglich ist, wenn wir nur hart genug arbeiten. Ich glaube auch nicht mehr an das Positive Denken, das uns so elegant umprogrammieren soll. Diese Mentalität unserer eigenen Allmächtigkeit scheint uns auf einen allzu hohen Sockel zu stellen. Jederzeit kann zwar ein Wunder geschehen oder können sich neue Türen öffnen, aber dann hat das vielleicht mehr mit Gnade und der Grosszügigkeit des Universums zu tun und weniger mit unserer eigenen Verbissenheit.

Wir können viel erreichen, aber wir haben auch Grenzen - weil wir einfach nur Menschen sind.

Dabei sind Schwierigkeiten ohne Zweifel dazu da, dass wir an ihnen reifen und uns entwickeln, denn wenn wir sie überwinden, haben wir neue Erfahrungen gemacht, die uns bereichern und uns neue Wege oder sogar bedeutendere Lebensaufgaben zeigen. Schwierigkeiten weisen auf etwas hin - bei mir beispielsweise, dass ich mich und meine Möglichkeiten überschätzt hatte - und wenn es uns gelingt, mit diesen zurecht zu kommen, tun wir das immer mit Gewinn. Schwierigkeiten können etwas in uns öffnen, das vorher verschlossen war. Sie können uns menschlicher machen, uns neue Prioritäten aufzeigen oder ganz andere Facetten des Lebens offenbaren. Die viel zitierte „Krise als Chance“ hat durchaus seine Berechtigung, aber oft wirkt dieser Satz eben auch nur zynisch. Oft lässt sich keine Chance entdecken und das Leiden nimmt in einem Masse überhand, das man nur als unmenschlich bezeichnen kann,

Das Leben ist voller Hindernisse, viele davon können wir mit Durchhaltevermögen und Wissen überwinden, aber es gibt Tiefschläge, die gehen ans Innerste und fordern uns über unsere Möglichkeiten hinaus. Was ich mit all dem sagen will: Wenn Sie in grossen Schwierigkeiten stecken und nicht mehr können, ist das in Ordnung. Vergessen Sie all die Ratgeber, die sagen, dass immer etwas zu machen ist, wenn man nur will. Manchmal ist das einfach anders. Es gibt Katastrophen, die sind und bleiben reine Katastrophen. Wenn man Glück hat, findet man irgendwie hindurch, und wenn man Pech hat, scheitert man auf der ganzen Linie. Und nehmen Sie es all den Menschen nicht übel, die in solchen Momenten mit positiven Sprüchen kommen. Es sind reine Verlegenheitslösungen, weil niemand weiss, was er einem Menschen sagen soll, dem es wirklich schlecht geht. Dann heisst es halt: „Es wird schon wieder“ oder „Es gibt immer Hoffnung“. Die Menschen um uns sind einfach genauso verzweifelt und ratlos wie wir selbst. Und wir alle verstehen nicht, weshalb das Leben so etwas mit uns macht.

Ich selbst werde weiter versuchen, so lange wie möglich das zu tun, was mir sinnvoll erscheint, und das heisst für mich in erster Linie: meine Achtsamkeit zu fördern, so weit das unter diesen Bedingungen möglich ist. Ich weiss, dass in dieser hochgehaltenen Präsenz etwas Heilendes und Ordnetendes liegt, es lässt dann eine höhere Kraft fliessen, in die wir nicht mehr hineinpfuschen können. Das wird schwierig werden, und ich

weiss nicht, wie weit ich damit komme, aber ich sehe einfach keine andere Möglichkeit mehr. Das Medizinische scheint ausgereizt, Heiler konnten nicht helfen, Alternativmethoden greifen nicht – es sieht also nicht nach einem grossen Hoffnungsschimmer aus.

Mir hat das Leben immer viel Freude bereitet, ich war glücklich, mich mit den fernöstlichen Philosophien beschäftigen zu können, ich fand durch Meditation zu mehr Frieden und Ruhe in mir, ich erkannte, dass in Einfachheit und Wertschätzung viel mehr liegen kann als in all dem Hochtrabenden, das uns generell so vorgegaukelt wird, und ich wünschte mir nur, diese Gedanken und Erfahrungen in irgendeiner kleinen Form weitergeben und weiterleben zu können.

Nun steht die Kraft meiner Achtsamkeit auf der Probe. Ich weiss um ihre Möglichkeiten. Ich weiss, dass sich Schwierigkeiten verändern können, wenn es uns gelingt, in diesem Moment präsent zu sein und tiefer zu erkennen – einfach voll und ganz hier zu sein, wahrzunehmen und uns damit nicht völlig vom Drama hineinziehen zu lassen. Aber ich weiss nun auch, wie schwierig, ja beinahe unmöglich das unter extremen, uns überwältigenden Umständen ist. Man muss eben nicht nur wollen, sondern auch können.

Manchmal wird zu leichtfertig mit diesen Methoden umgegangen. Man lernt es ein bisschen und denkt dann, nun beherrsche man es. Aber es braucht viel Übung, um auch in wahrhaft fordernden Momenten dabei bleiben zu können. Unsere Gefühle, Vorstellungen, Schmerzen und Ängste haben eine enorme Kraft, gegen die nicht leicht anzukommen ist. Sie entwickeln einen Sog, dem wir uns manchmal kaum entziehen können.

Es ist eine grosse Leistung, das Schwierige akzeptieren zu können, nicht mehr dagegen anzukämpfen, so wie es eben der Zen-Meister Kobun Chino Roshi tat, als er sagte, dass er mit seiner Angst einverstanden sei. Er sagte nicht, er habe keine Ängste mehr, sondern er war einfach so weit, dass er sie akzeptieren konnte und nicht mehr gegen sie ankämpfte – und ihnen so wohl einen guten Teil ihrer Kraft entzog.

Wir alle haben Ängste und Schwierigkeiten, auch hinter der schönsten Fassade kann sich ein Alptraum verstecken – und wie wir mit all dem umgehen, ist sehr individuell. Wir alle müssen unseren eigenen Weg finden, mit den Hindernissen in unserem

Leben umzugehen. Ob immer es sich um Beziehungsprobleme, Geldsorgen, Berufliches oder Krankheit handelt, wir können in den seltensten Fällen einfach eine Lösung übernehmen, die für jemand anderen einmal funktioniert hat. Es gibt wenige Patentrezepte im Leben, oft müssen wir selbst herausfinden, wie wir über die vor uns liegende Hürde hinweg kommen.

Das Leben zieht völlig an mir vorbei. Die glücklichen Momente sind rar und der Sinn von dem allem hat sich mir noch nicht wirklich offenbart. Vielleicht wird das auch nie geschehen. Es ereignen sich Dinge, und wir müssen lernen, damit umzugehen. Wir werden einfach aus der Bahn geworfen und wissen nicht, ob es sich dabei nur um ein Intermezzo handelt und wir letztendlich weiser und reifer daraus hervorgehen oder ob wir vollends scheitern. Diese Ungewissheit gehört zum Leben.

Das Leben ist einfach das Leben – und meine Vorstellungen davon können manchmal sehr weit von seiner Realität entfernt sein. Meine Situation ist einfach so, aber meine Vorstellungen entsprechen nicht dem, wie es ist. Unter Leben verstehe ich etwas anderes, aber das ist natürlich naiv, weil mir der Sinn einfach nach Schönem und Inspirierendem steht. Leiden und nichts mehr tun zu können, entspricht nicht meinem Konzept. Dafür bin ich nicht da, scheint mir. Und trotzdem bin ich jetzt genau dafür da: um auszuhalten. Um dankbar für Hilfe zu sein. Dafür, dass man mich versorgt und nicht im Stich lässt. Dankbar dafür, dass ich es bis jetzt überstanden habe. Es rührt mich, dass es Menschen gibt, die nicht aufhören zu glauben, dass ich es schaffen und es auch wieder aufwärts gehen kann.

Was können wir in solchen Lebensphasen tun, wenn nichts mehr möglich scheint?

Ich habe für mich keine Lösung gefunden. Ich versuche einfach immer wieder meinen bescheidenen Möglichkeiten entsprechend, wenn ich irgendwo eine Chance wittere, diese auch wahrzunehmen. Bis jetzt hat sich das leider noch nicht ausbezahlt. Ich glaube aber auch nicht mehr alles, was mir etwas verspricht. Resignation kann manchmal helfen, keinen falschen Versprechungen mehr aufzusitzen.

Ich weiss, wenn ich wieder in der Lage wäre, zu meiner alten Gelassenheit zurückzufinden, wenn ich daliegen könnte, das Ersticken und den Schmerz wahrnehmen könnte, aber gleichzeitig auch das Vogelgezwitscher, den Lärm der Strasse, das Lachen der Kinder im Schulhof, wenn ich diese Kraft wieder fühlen könnte, die dem allem zugrunde liegt, die nicht eingeschränkt ist, sondern weit und offen und alles in sich trägt, dann wäre ein wichtiger Schritt getan. Solche Achtsamkeit ist nichts Persönliches, sondern die Kraft der reinen Gegenwart, aus aller Ewigkeit und in alle Zukunft hinein, unvergänglich und grenzenlos, dann gäbe es wieder Hoffnung. Achtsamkeit ist weit mehr als nur Aufmerksamkeit. Sie ist die Kraft des Lebens an sich. Die volle Gegenwärtigkeit, die alles durchdringt und alles in Ordnung bringen kann. Wenn es uns gelingt, einfach nur präsent zu sein, einfach nur wahrzunehmen, was ist, ohne das zu bewerten, dann fliessen wir einfach mit dem mit, wie es ist. Es gibt dann keine Widerstände mehr, es ist nur reiner Fluss - und das ist das Beste für uns: Mit dem Leben mitgehen, wie es auch gerade ist. Und in diesem Zustand können dann vielleicht auch Lösungen auftauchen, an die wir vorher nie gedacht hätten.

Aber unter wirklich schwierigen Umständen ist diese wundervolle Achtsamkeit natürlich kaum oder nur sehr schwer zu entdecken und zu bewahren. Sie ist zu subtil, um durchdringend zu sein, wenn derart Grobes auf einen einprasselt. Aber vielleicht gelingt es mit der Zeit ja doch. Wir wissen nie, was möglich ist. Denn so wie der Buddha schon vor mehr als zweieinhalbtausend Jahren sagte, als er schon sehr alt und dem Tode nah wahr: „Meine lieben Freunde, meine lieben Schüler, nehmt niemals Zuflucht zu etwas, das ausserhalb von euch liegt. In jedem von uns gibt es eine sichere Insel, auf die wir uns begeben können. Jedes Mal, wenn ihr achtsam atmend zu dieser Insel zurückkehrt, schafft ihr einen Raum der Entspannung, der Konzentration und der Einsicht. Wenn ihr achtsam atmend auf dieser Insel in eurem Innern verweilt, seid ihr sicher. Ihr könnt dort jederzeit Zuflucht nehmen, wenn ihr ängstlich, unsicher oder verwirrt seid.“

Vielleicht dienen Schwierigkeiten ja vor allem dazu, dieser Gegenwärtigkeit noch mehr in die Tiefe zu folgen und dort etwas Neues zu entdecken - so unmöglich uns das in diesem Moment auch scheinen mag.

Ich weiss, dass zu diesem Zeitpunkt, da ich dies schreibe, viele Menschen leiden und sich mit Schwierigkeiten abfinden müssen. Manche davon sind derart existentiell, dass sie ein Thema wie „Achtsamkeit“ nur als Hohn empfinden können. Auch mir geht das oft so, obwohl ich mich schon sehr lange damit befasse. Wir wollen das, was uns malträtiert einfach nur weg haben: den Schmerz, die Sorgen, die Ängste, die Quälerei... was uns das Leben auch immer gerade schwer macht... bitte einfach weg.

Aber was tun, wenn es eben nicht weg geht, wenn wir akzeptieren müssen, dass das nun einfach zu unserem Leben gehört? Mindestens in diesem Moment? Wenn wir alles versucht haben, aber nichts hilft? Wenn alle Optionen versagen und wir alleine mit diesem Problem dastehen?

Dann kommt das ganz Schwierige in unserem Leben: Wir müssen annehmen, was uns nicht gefällt. Wir müssen erkennen, dass unser Leben ganz anders verläuft als geplant. Dass all unsere Hoffnungen und Wünsche bachab gehen und wir stattdessen Leid und Schwierigkeiten gegenüber stehen. Vielleicht brauchen wir einen völlig neuen Lebensentwurf, eine neue Ausrichtung. Vielleicht müssen wir alles streichen, was bisher auf unserer Liste stand. Vielleicht brauchen wir neue Ziele und einen neuen Sinn, der vielleicht viel bescheidener ist als alles, was wir bis heute dafür hielten. Und das alles ist sehr schmerzhaft, weil wir vieles, das uns lieb war, dabei verlieren werden.

Das Scheitern akzeptieren ist schwierig. Leiden auszuhalten ist qualvoll. Und oft sehen wir nicht, wofür dies gut sein soll, ob es überhaupt für etwas gut ist. Wir zweifeln und hadern. Als ich wieder einmal in einer Klinik lag und der Seelsorger vorbei kam und mit mir sprach, sagte er mir, dass alle Pfarrer immer predigen würden, man solle sich halt „in Gott ergeben“, aber er selbst habe das auch nicht geschafft, als er in einer tiefen Krise steckte. Da war kein Gott mehr. Da war nur noch der Schmerz und Leiden. An das Tiefere kam auch er nicht mehr heran.

Solche Aufrichtigkeit brauchen wir. Es gibt für die meisten von uns Momente, da gibt es keinen Gott mehr und da hilft auch kein positives Denken und all die andern so stolz propagierten Methoden. Wir können im allerbesten Fall einfach nur noch wahrnehmen. Wahrnehmen, dass es so ist, wie es ist. Und dieses Wahrnehmen kann uns viel-

leicht mit Glück und Ausdauer zu dem führen, was neben all dem Tragischen auch noch da ist. Dieses Sein im einfachen Moment des Jetztigen kann eine innere Kraft enthüllen, die wir bisher noch nicht gekannt und gespürt haben. Denn sie liegt in diesem Sein selbst.

Das kann unsere letzte Zuflucht sein. Aber sie in all dem Schmerz und dem Aufgewühlten in uns zu finden, ist nicht einfach. Sie ist da, aber wir haben keinen Zugang, weil die Wellen zu hoch schlagen. Wir können es nur versuchen. Sie ist vorhanden, aber ob und wann sie sich zeigen wird, lässt sich nicht voraussagen.

Ich hatte sie mal, aber habe sie durch die Heftigkeit der Geschehnisse wieder verloren. Ob ich sie jemals wieder finden werde, weiss ich nicht. Manchmal zeigt sie sich sanft, aber die Wucht des andern ist zu heftig, um sie halten zu können. Dann nehme ich das einfach wahr.

Ich habe also keine Ratschläge zu geben, deshalb schreibe ich das alles überhaupt. Keine Empfehlungen, keine Weisheit, kein Beschönigen. Es gibt ja den Gedanken, dass man erst in der Dunkelheit wirklich zu sehen beginnt. Vielleicht stimmt das tatsächlich. Schon Goethe, der zeitlebens von gesundheitlichen Schwierigkeiten und Depressionen geplagt wurde, sah denn Sinn von Krankheit und Leiden in der Metamorphose, die sich dadurch ergeben kann: Dass wir mehr das entwickeln können, worauf das Leben hinaus will und dass wir entdecken, was uns als Mensch eigentlich ausmacht. Man könnte dann sagen, dass wir in gewisser Weise durch Schwierigkeiten zur Reife gebracht werden, aber das hört sich doch sehr moralisch an. Oder dass wir eben die Kunst lernen, im Dunkeln zu sehen. Dass wir verstehen, was eine „gesunde Lebensatmosphäre und Lebensorgfalt“ ausmacht und wie wir uns in diese Richtung bewegen können. Oder wie Nietzsche meinte, dass es um die „grosse Gesundheit“ hinter der Krankheit an sich geht, was er mit Lebenskunst schlechthin gleich setzte.

Schwierigkeiten also geradezu als Philosophie?

Oder wie der amerikanische Autor Wendell Berry noch ein bisschen zen-mässiger sagt: „Vielleicht ist es so, dass wir, wenn wir nicht mehr wissen, was wir tun sollen, zu

unserer wahren Aufgabe gefunden haben und dass wir, wenn wir nicht mehr wissen, welche Richtung wir einschlagen sollen, unsere wahre Reise begonnen haben.“

Am Nullpunkt kann das Wahre beginnen. Wenn unser Wille und unsere Konzepte scheitern, eröffnet sich uns eine neue Welt. Das mag sich im ersten Moment seltsam anhören, aber dahinter liegt die Erkenntnis, dass wir eben nie über unsere Überzeugungen hinausgelangen können. Sie stellen immer unsere eigene Limite dar. Sie können uns einerseits weit bringen, andererseits können sie eben auch vieles verhindern. Wenn wir an den Nullpunkt gelangen, sind wir offen und frei von derlei Limitierungen. Wir wissen, dass wir nichts wissen, und nicht einmal das wissen wir genau. Und diese Offenheit schafft einen neuen Raum für Möglichkeiten.

Vermutlich kann uns das keinen Trost spenden, wenn es uns wirklich schlecht geht. Am Nullpunkt zu sein ist nicht das, was wir uns unter einem guten Leben vorstellen. Aber Goethe rät uns dann beispielsweise, diesen Nullpunkt oder das Problem „kreativ zu gestalten“ oder vielleicht sogar ein „Kunstwerk daraus zu machen“. Ich selbst wäre nie auf die Idee gekommen, aus meinem Ersticken und den Schmerzen ein Kunstwerk machen zu wollen, aber der Gedanke scheint mir interessant. Es liegt ein Annehmen des Schicksals darin, aber kein Resignieren. Man versucht den Spiess umzudrehen und dem Übel Grazie und etwas Kunstvolles zu verleihen. Und immer wieder sieht man Menschen, denen das gelingt.

Man kämpft dann nicht mehr dagegen an, sondern nimmt den Schwung des Übels und versucht diesen für die eigenen Zwecke einzusetzen. Das ist ganz im Sinne fernöstlicher Kampfkünste wie beispielsweise Aikido oder Taiji. Auch da agiert man so, dass man sich mit der Gegenkraft verbindet und sich nicht gegen sie stellt. Man fließt mit ihr mit und verwendet sie für das Eigene. So wird es zu einem Tanz der Kräfte, bei dem sich alles gegenseitig ergibt.

Wenn wir in eine ernsthafte Krise geraten, scheint unser Leben zu zerbrechen und die Verbindung zum Ganzen zu halten, wird zu einer äusserst schwierigen Aufgabe: Die Krise dominiert uns und lässt andere wichtige Themen und Empfindungen unweigerlich in den Hintergrund treten. Ich merke das bei mir selbst. Wenn der Atem völlig aus-



ser Kontrolle gerät oder gar das Erstickten droht, ist kaum mehr etwas zu machen. Die Achtsamkeit dann auf etwas anderem zu halten, ist dann schier gar unmöglich.

Alle Ratschläge nützen nichts, alle Ablenkungsversuche scheitern, nur das Existentielle dringt dann noch durch. Mein Geist ist da und versucht ruhig zu bleiben, aber meinen Körper lässt das völlig unbeeindruckt.

Man sagt, dass man zwischen 10'000 und 15'000 Übungsstunden brauche, um eine Disziplin wirklich zu beherrschen, aber ich befürchte, dass es bei dieser, über die ich hier schreibe, vermutlich noch mehr sein müssen: In einer tiefen existentiellen Krise, bei allerheftigsten Schmerzen oder grossem Leid das Glück noch hochhalten zu können und von ihm erfüllt zu sein und sich nicht aus der Bahn werfen zu lassen, ist eine kaum fassbare Leistung. Im Buddhismus wird gesagt, dass man dann zu seinem vollen Potential erwacht ist, wenn man über solcherlei Fähigkeiten verfügt. Aber ich weiss nicht, wie viele Menschen dies tatsächlich erreichen. Bis man sein Bewusstsein dermassen geschult hat, dass es sich nicht mehr am Drängenden, Schmerzhaften und einem Beherrschenden haftet, sondern in der Lage ist, bei weit Sensiblerem zu verweilen, können viele Jahre oder Jahrzehnte vergehen. „Da ist zwar unsagbares Leid, aber mein Geist schwelgt währenddessen in den Wonnen des reinen Bewusstseins“ – das ist eine beinahe übermenschliche Leistung. „Einfachwa Sein zu erfahren“, weit offen und endlos, unbedrängt und uneingeschränkt von dem, was sich in mir an Drama und Schmerz auch gerade abspielen mag.

Und so begreife ich langsam, dass ich über all die Jahre ein „Schönwetter-Meditierer“ war. Nicht, dass sich immer alles als einfach erwiesen hätte, es gab schwierige Momente beim täglichen Üben, aber im Vergleich zu dem Sturm, der jetzt durch mich hindurch brauste, war alles immer nur ein laues Lüftchen gewesen. Ich hatte beglückende Zustände erlebt, herrlichen Frieden, ich hatte etwas entdeckt, dass auch weniger Erfreuliches zu durchdringen und relativieren vermochte eine wundervolle Kraft im Innern, aber im Vergleich zu dem, was nun ablief, hatte sich irgendwie alles nur an der Oberfläche abgespielt.

Ich muss scheinbar das, was mir vorher in gewisser Weise möglich war und mir eigentlich voll und ganz gereicht hätte, nun auf einer ungemein viel schwierigen und heftigeren Ebene wieder neu zu erlernen versuchen. Das scheint mir zur Zeit absolut unmöglich, denn wenn es vorher unruhige Wellen im Geist waren, die es zu meistern galt, befindet sich mein Körper nun inmitten eines Tsunami.

Werde ich die Klarheit des Geistes und seine beruhigende Kraft unter diesen Umständen je wieder finden und erleben können?

Das ist unmöglich vorherzusagen.

Sind Schwierigkeiten also dazu da, um uns auf einer tieferen und wesentlicheren Ordnungsebene herauszufordern, noch einmal einen Weg zu finden, um zurück ins Lot zu kommen, oder ist es einfach doch nur das, was Hunter S. Thompson als „Shit happens“ bezeichnete? Ist das Leben ein Lernprozess oder doch nur ein unverständliches Gebilde von Ungerechtigkeiten und Tragödien (und natürlich immer wieder auch an Glücksfällen)? Gibt es einen geheimen Sinn oder nur blosses Chaos? Weshalb gab es überhaupt einen Urknall, der letztendlich und unter vielem anderem zu einem Text wie diesem geführt hat? Hatte der Urknall das schon vor oder ist es einfach nur zufällig so gekommen?

Wir haben viele Fragen, aber wenig Lösungen. Ich kann zwischen dreissig Waschmitteln auswählen, aber weshalb mir im Leben passiert, was mir gerade passiert, und was ich dagegen tun kann, dafür gibt es weder eine Erklärung noch einen praktikablen Vorschlag. Was ich am meisten zu hören bekomme von den all ärztlichen Fachleuten jeglicher Couleur: „Das ist ein sehr komplexes Problem, Herr Steiner.“ Der Seelsorger verwies auf Gott, um im selben Atemzug zu sagen, dass es praktisch unmöglich sei, ihn unter solch heftigen Umständen zu finden. Die Heiler versprachen meist zuerst alles (einer sogar: „Nach einer Stunde am Telefon ist das Problem gegessen!“), um danach, nachdem sich auch nach Wochen nichts gebessert hatte, zu verkünden, dass ich das durch mein Bewusstsein eben wohl doch selbst lösen müsse. („Die Lösung liegt in Ihnen selbst“.

Ich liege da, bin am Ersticken, mein Körper bebt und zeigt gleichzeitig Lähmungserscheinungen, ich weiss nicht, ob ich das überstehe und einer sagt mir: „Der Kern des Problems ist auch die Lösung!“ Oder ein anderer erklärt, psychologisch noch einmal ein Stück verfeinerter: „Ihr Ersticken ist Ihnen nur zur Gewohnheit geworden, aber zum Glück kann man sich Gewohnheiten ja auch abgewöhnen.“

Manchmal fühlt man sich furchtbar einsam bei solchen Sätzen, aber letzten Endes geraten wir alle an unsere Grenzen und tun einfach, was wir können: Patienten, Ärzte, Angehörige, Coaches, Heiler, Therapeuten, Nachbarn... die einen geben es zu, die andern bringen halt notdürftige Sätze und die Schamlosen verlangen dafür noch hundertfünfzig Euro die Stunde.

Und da man nie weiss, was hilft, ist man dem weiterhin ratlos ausgesetzt. Jedes Mal ist es ein Versuch und man weiss nie, wie er ausgeht. Niemand kann wirklich etwas wissen, da wir alle immer nur von Annahmen und Hoffnungen ausgehen. Manchmal gibt es gewisse Wahrscheinlichkeiten und Erfahrungswerte, aber auch die sind nur wahrscheinlich, aber eben nicht sicher und entsprechend relativ.

Aus dem Urknall, von dem wir nicht wissen, weshalb er geschah, wurde ein Leben, von dem wir nicht wissen, was es uns bringen wird.

Und trotzdem habe ich erfahren, dass hinter all dem eine unfassbare Schönheit verborgen liegt, auch wenn ich seit zwei Jahren nicht mehr an sie herankomme.

Wenn das Leben also schwierig wird, gibt es viele gut gemeinte Ratschläge, aber tatsächlich wenig Verlässliches. Wir können uns vorbereitet haben, aber es kommt doch ganz anders, wir können auf Menschen hoffen, die uns aber völlig im Stich lassen oder wir versuchen Strategien, die sich einmal bewährt haben, aber nun gar nichts mehr taugen.

Es gibt dann nur noch diesen Moment, wie er jetzt ist: Er kann zur reinen Qual werden oder er kann uns etwas ganz Neues offenbaren. Das ist seine überragende Qualität: Es gibt für ihn aufgrund dessen, was bisher war zwar Tendenzen, die in einem gewissen Mass wahrscheinlich sind, aber er ist niemals voll und ganz festgelegt. Das Leben hält immer auch Überraschungen für uns bereit, weil von irgendwo her neue Einflüsse

oder Erkenntnisse hineinspielen, und die können sich in jedem Moment ausdrücken und alles verändern.

Es mag zwar manchmal unwahrscheinlich sein, dass wir aus dem Schlamassel oder der Tragödie, in der wir stecken, wieder herauskommen, aber das Leben kümmert sich manchmal zum Glück nicht darum, was wahrscheinlich ist und was nicht. Wir können nichts tun, aber manchmal wird doch etwas getan. Und manchmal sind wir verzweifelt und dann geht irgendwo eine Türe auf, und manchmal sind wir verzweifelt und alle Türen bleiben verschlossen.

Wir können nie wissen. Einerseits ist diese Erkenntnis erschütternd, andererseits befreiend. Wir sind dem Leben über weite Teile ausgeliefert, aber dadurch kann eben auch etwas geschehen, womit wir nicht rechnen. Ich fühle mich seit zwei Jahren elend und bin am Ende meiner Kräfte und Möglichkeiten, aber ich weiss, dass sich morgen schon etwas ändern kann. Ich weiss nicht, ob sich etwas ändern wird, aber ich weiss, dass es möglich ist. Es gibt immer Möglichkeiten, die in der Luft herumschwirren und sich irgendwann vielleicht aus Gnade in unserer Nähe niederlassen. Aber vielleicht lassen sie uns aus irgendwelchen Gründen auch ohne jede Gnade links liegen.

Als ich wieder einmal in einem Spital lag, erzählte mir dort eine Frau, dass sie vor vielen Jahren mit ihrem Mann in Kenia in den Ferien war. Als sie nach Hause kam, bekam sie starke Schmerzen im linken Ohr. Sie ging zu ihrem Arzt, aber der sagte nur, dass es sich um ein Ekzem handeln würde – das von selbst wieder heile. Als eine Woche später die Schmerzen beinahe unerträglich geworden waren, ging sie in den Notfall des nächsten Krankenhauses. Ein Arzt untersuchte sie routinemässig und sagte in etwas dasselbe wie der erste. Als sie ziemlich verzweifelt dasass, kam ein junger Assistenzarzt und fragte, was los sei. Sie erzählte ihre Geschichte und der angehende Mediziner fragte, ob er das Ohr auch einmal schauen dürfe. Natürlich willigte sie ein – und das rettete ihr wohl das Leben. Der Assistenzarzt erkannte, dass in den Ferien in Kenia ein Käfer in ihr Ohr gekrochen sein musste und bereits begonnen hatte, das Innere ihres Ohres zu zerfressen.

In einer Notoperation wurde der Käfer entfernt, aber leider blieb ein unreparabler Schaden, so dass sie seit da auf dem linken Ohr taub ist.

Trotzdem: Hätte sie nicht das Glück gehabt, diesem neugierigen und unnachgiebigen jungen Arzt zu begegnen, würde sie heute wohl kaum noch leben. Manchmal geschehen solche Zufälle, die unserem Leben eine ungeahnte und glückliche Wendung geben.

Wir können wirklich nie wissen.

Ohnehin besteht das grösste Glück im Leben darin, auf die richtigen Menschen zu treffen. Wir können durch sie unendlich bereichert werden – oder eben sogar gerettet. Manchmal bringt uns jemand auf ganz andere Ideen, die unser Leben völlig verändern. Wir können Liebe erfahren, Verbundenheit, wir können gemeinsamen Ideen zum Durchbruch verhelfen oder uns trösten, wenn es eben schwierig wird. Aber genauso können uns Menschen Leid bringen, Verwirrung stiften, uns ausnutzen oder gar ins tiefste Elend stürzen. Manchmal verlassen wir uns auf jemanden, der uns völlig enttäuscht und manchmal kommt Hilfe und Warmherzigkeit von einer Seite, von der wir es nie erwartet hätten.

Die grosse Frage ist und bleibt: Wie können wir das beeinflussen? Wie viel Handhabe gibt es und wie viel Schicksal müssen wir akzeptieren? Sind wir dem allem einfach ausgeliefert oder haben wir die Fäden unseres Lebens selbst in der Hand?

Für beide Positionen findet man überzeugte Befürworter. Ich selber war früher der Meinung, dass man sicher bestimmte Einflussmöglichkeiten hat, erlebe seit zwei Jahren aber das ziemlich Gegenteil. Ich weiss nicht mehr, wie sehr wir einfach Spielball der Dinge im grossen kosmischen Ablauf sind, oder wie stark wir durch unser Denken und Handeln Dinge beeinflussen können. Mir scheint das mittlerweile alles etwas zu komplex und widersprüchlich, um noch eine klare und unverrückbare Meinung zu haben. Zweifellos: Alles ist mit allem verbunden und alles beeinflusst sich in jedem Moment gegenseitig, aber wie stark und in welchem Ausmass und mit letztendlich welchen Folgen ist völlig offen. Das Leben ist und bleibt ein Mysterium.

Ich habe also nach wie vor keine Antworten. Meine Beschäftigung mit Zen-Buddhismus, Taoismus und Meditation haben mich 20 Jahre lang glücklich gemacht und mich teilweise tief erfüllt, nun lässt mich das alles im Stich und ich leide wie jeder, der in solch einer schier ausweglosen Situation steckt. Mein Geist hat einfach noch nicht die Stabilität, um auch in solch schwierigen Situationen unbeeindruckt zu sein und friedlich in sich ruhen zu können: Egal, was geschieht, egal, wie stark die Schmerzen sind, egal, ob ich überlebe oder nicht. Ich kann nicht wie Yongey Mingyur, ein tibetischer Meister, sagen: „Die direkte Erfahrung der Natur des Geistes auch nur versuchsweise in Worte zu fassen, ist praktisch unmöglich. Bestenfalls lässt sich sagen, dass sie unermesslich friedlich und praktisch unerschütterlich ist, wenn sie erst einmal durch Wiederholung stabilisiert worden ist. Es ist eine Erfahrung des absoluten Wohlseins, das alle physischen, emotionalen und mentalen Zustände durchdringt und durchstrahlt – auch jene, die man normalerweise als unangenehm bezeichnen würde.“

Das ist natürlich grossartig, aber wenn ich am Ersticken bin, bin ich weit von solchem Wohlsein entfernt. Es ist eine unermessliche Leistung des menschlichen Geistes, wenn er sich derart über die physikalischen Realitäten erheben kann.

Aber eben: Nur durch Erfahrung kann Wissen in Weisheit verwandelt werden. Vielleicht geschieht gerade deshalb so viel Schwieriges, an dem wir manchmal reifen können, manchmal aber eben auch scheitern.

Das wahre Problem dabei ist, dass uns niemand sagen kann, wie wir mit unseren Schwierigkeiten umgehen sollen. Unser Problem ist genau und einzig allein unser Problem. Noch nie hatte ein Mensch auf diesem Planeten genau dasselbe Problem, möglicherweise ein ähnliches, aber noch nie ganz genau gleiche: denn niemand steckte bisher in unserer Haut und hatte entsprechend dieselben Voraussetzungen, Anlangen und Schwierigkeiten.

Wir haben unsere Stärken und unsere Schwächen, wir reagieren auf dies, dafür nicht auf jenes, was anderen hilft, kann uns möglicherweise schaden – und wären unsere Schwierigkeiten nicht schon schlimm genug, müssen wir auch noch herausfinden, was uns in dieser Situation helfen könnte, ohne dass wir einfach irgendetwas kopieren oder

von jemandem übernehmen, der uns freundlicherweise Ratschläge gibt. In unserem Dilemma müssen wir auch noch lernen, uns selbst gerecht zu werden, damit es funktionieren kann.

So fordern uns Schwierigkeiten in gewisser Weise auch dazu auf, etwas über uns selbst herauszufinden – und ich finde, das ist alles in allem doch ziemlich viel verlangt, wenn wir tief im Elend stecken. Aber es scheint keinen andern Weg zu geben.

So werde ich also weiter versuchen, was mir möglich ist. Wohin dies führen wird, keine Ahnung. Ob ich es überstehe – das weiss ich nicht? Ob irgendwann in meinem Geist ein Türchen aufgehen wird, das mir hilft, das Drama des Körpers zu mildern und wieder an das heran zu kommen, was einmal da war und mir sehr geholfen hat, steht in den Sternen.

Ich werde bei allen Schwierigkeiten und Frustrationen einfach versuchen, meine Wachheit und Achtsamkeit nicht zu verlieren und weiter zu üben, so gut es halt geht – denn ich weiss, aus tiefstem Unglück kann durch einen kleinen Wimpernschlag des Universums auch wieder Glück entstehen. Vielleicht entdecke ich ja irgendwann irgendwo einfach einen Fingerzeig, der mich auf das hinweist, was ich bisher übersehen habe. Aber vielleicht gibt es ja auch gar nichts zu sehen, sondern einfach zu akzeptieren, dass das Leben macht, was es will, ohne dass es uns danach fragt.

Und trotzdem wünsche ich mir und gebe die Hoffnung nicht auf:

Mögen wir alle unsere Schwierigkeiten überwinden und diese uns letztendlich weiser und menschlicher machen.

Peter Steiner

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