

Was soll ich tun, damit ich gerettet werde?

Tipps und Tricks

von Klaus Renn

Ich will Ihnen hier verschiedene, mir bedeutsame Facetten von transpersonalen, alltäglichen Situationen entgegenbringen. Kein direkter Zusammenhang oder gar logische Gliederung wird dabei strukturierend zu Hilfe kommen. Aber vielleicht ist es Ihnen möglich, so eine Art inneren Faden, ein Hintergrundgefühl von dem entstehen zu lassen, was Sie jetzt lesen werden. Ansonsten, befürchte ich, wird es nur ein heillooses Durcheinander von Sätzen und Absätzen werden.

Ich will mich hier mit den inneren Begebenheiten der Gottsuche beschäftigen: wie es dem Menschen gelingt, eine Impression des Göttlichen oder des Lebens oder seiner selbst (oder „was“ auch immer) zu erfahren. „Was soll ich tun, um gerettet zu werden“ wird Jesus vom reichen Jüngling gefragt – wohl eine der ältesten Fragen der Menschen.

„Was soll ich tun?“ „Wie geht es?“ „Kennst du schon den Workshop von X?“ Die Erreichbar- und Machbarkeit der spirituellen Erfahrung ist Thema für jede(n) auf der spirituellen/esoterischen Suche. Was tun? Der alte Begriff der Gnade taucht auf - allein aus Gnade? – oder „schaffet, dass ihr selig werdet, denn Gott ist's, der in euch schafft das Wollen und Vollbringen.“¹

In den letzten Wochen stieß ich auf einen namentlich unbekanntem irischen Mystiker aus dem 14. Jahrhundert. Er sagte:² „... sodass nur derjenige, der das Werk fühlt, dazu auch fähig ist und kein anderer. ... Denn in dem Maße, wie du *es* willst und ersehnt, hast du *es* auch, nicht mehr und nicht weniger; und doch ist *es* nicht Wille und Sehnsucht, sondern etwas, das dich, du weißt nicht wie, bewegt, um, du weißt nicht was, zu wollen und zu begehren. Aber mache dir bitte nichts daraus, dass du nichts weiter darüber weißt, sondern fahre mit deinem Wirken beständig fort, so dass du immer am Wirken bist. Um *es* mit wenig Worten zu erklären: Lass dieses wirkende Etwas mit dir tun, was *es* will, und dich führen, wohin *es* will. Lass das Wirkende sein und lass *es* in Ruhe. Mische dich nicht ein, als wolltest du ihm helfen, denn *es* bestünde Gefahr, dass du alles zerstörtest. Sei du nur der Baum und lass *es* den Zimmermann sein; sei du nur das Haus und lass *es* den Hausherrn sein, der darin wohnt. Sei blind während der Dauer dieses Werkes und entledge dich der Wissbegierde, denn sie hindert mehr, als sie hilft. *Es* genüge dir, dass du dich von Etwas freudig bewegt fühlst, von dem du nicht weißt, was *es* ist; du weißt nur, dass du bei deiner Regung an nichts geringeres als an Gott denkst und dein Verlangen bloß und unmittelbar auf Ihn gerichtet ist. ... Durch diese Erklärung, vielmehr aber durch eigene Erprobung kannst du verstehen, dass man bei diesem Werk keine Hilfen verwenden soll und dass man durch sie nicht zu dem Werk gelangen kann. Alle guten Mittel hängen von diesem Werk ab, aber das Werk selbst hängt von keiner vermittelnden Hilfe ab, und kein Mittel kann zu ihm führen.“ (S. 91f)

Eine ähnliche Lektion bekommt ein Zen-Mönch von seinem Meister: Der Zen-Mönch Ma fiel seinem Meister Nan-Yüä dadurch auf, dass er unablässig auf einer Felsplatte sitzend meditierte. Eines Tages fragte der Meister beiläufig: „Was hat es eigentlich damit auf sich, dass du immer im tiefen Schweigen aufrecht daisitzt?“ Ma sagte: „Nichts weiter als Meditieren“ – „Und was willst du damit erreichen?“, fragte der Meister. „Durch konsequentes Sitzen in Versenkung möchte ich zum Buddha werden.“ – „Ach so“, sagte der

¹ Bibel, Philipper 2,13

² Wolke des Nichtwissens. Johannesverlag 1998

Meister und ging weiter. Einige Zeit später tauchte der Meister wieder auf, nahm ein Stück Dachziegel und begann, nicht allzu weit von Ma entfernt, es ständig auf einem Steinblock hin und her zu reiben. Nach einiger Zeit fragte Ma verwundert: „Ehrwürdiger, was macht Ihr denn da?“ – „Ich möchte einen Spiegel daraus schleifen.“ Ma lachte und rief: „Wie soll aus einem Ziegel jemals ein Spiegel werden?“ Da lachte auch der Meister, warf den Ziegel weg und sprach: „Ebenso wenig wie durch noch so vieles Polieren aus dem Ziegel ein Spiegel wird, wird jemand durch noch so vieles Sitzen in Versenkung zum Buddha.“

Passive Hingabe an „es“: nicht durch Techniken oder Wissen. Nicht die Suche da draußen in den Büchern und Handlungen anderer (Rituale, Gläubigkeiten, Religionen, Engels- und andere Mystiken) wird Ihnen wirklich weiterhelfen – sie führt Sie bloß in das Labyrinth Ihrer selbst. Dieses *es* wird Ihnen Ihren/seinen Weg zeigen.

Immer wieder suche ich nach den „großen Erfahrungen“, doch ist für mich das Allerschwierigste, einfach mit mir, mit meinem ganzheitlichen Empfinden, mit mir selber zu sein, mit mir verbunden und mit den konkreten Personen meiner jetzigen Gegenwart. Hier mich zu erleben, mich wahrzunehmen, meinen Impulsen nachzugeben, ohne in stereotype Rede- und Empfindungsschlaufen zu verfallen - das ist es, was ich wohl am Allermeisten brauche. Meditation, Focusing, Übungen des Innewerdens helfen mir dabei, einfach nur etwas mehr von meinem aktuellen Geschehen in mir und um mich zu erfassen. Ein wenig aufzuwachen aus den eingeschliffenen Kommunikationsmustern mit bestimmten Menschen, etwas mehr von meiner aktuellen, jetzigen Einmaligkeit zu erahnen. Ein bisschen mehr meine Gefühle zu spüren, körperlich präsent, fühlig, genießend zu sein, auch Unangenehmes und Schmerzliches wahrnehmen zu können. Einfach mein Leben zu erleben, wie es nun mal ist.

Von der Bewusstheit und Empfindung, von der Wahrnehmung meiner selbst hängt alle Bewusstheit und Empfindung der übrigen Wesen, meiner gesamten Umwelt ab.

Exkurs über Wahrnehmung:

Wenn ich spreche, erzeuge ich beim Ausatmen mit diesen Dingen, die wir Stimmbänder nennen, ganz geschickt und gezielt Schallwellen. Diese Schallwellen versetzen das Gas, welches mich umgibt, und das wir gemeinhin Luft nennen, bis zu einer bestimmten Entfernung in Schwingungen. Ein menschliches Trommelfell wird von diesen Schwingungen bewegt und übersetzt einige dieser Schwingungen in neuronale Impulse. Die wiederum im Gehirn von verschiedenen spezialisierten Regionen zu dem zusammengebaut werden, was wir Hören nennen. Die Sprache mache nicht ich hier, sondern sie entsteht in Ihrem Gehirn - ich produziere nur Schallwellen.

Alles, was ich erlebe, was ich von meiner Umwelt als Realität wahrnehme, wird in meinem Körper erschaffen. Also, dieses Phänomen, das Sie jetzt hören oder sehen, ereignet sich in Ihrem Gehirn. Mit unseren Sinnen tasten wir die Umwelt ab wie die Fledermäuse, und in unserem Gehirn entsteht nach einem ganz bestimmten Regelwerk ein Umweltentwurf, der mehr oder weniger realitätsdienlich ist. Diese Welt entsteht über unsere konkrete, menschliche, sensorische Ausstattung. Über die sensorische Ausstattung eines Regenwurmes würden Sie sich wohl eine andere Welt konstruieren.

Wir fühlen körperlich, sehen mit den Augen, hören mit den Ohren, und doch ereignet sich alles im Gehirn. So ähnlich wie ein Pilot sein Flugzeug im Blindflug durch die Nacht steuert: Er hat seine Instrumente (seine sensorische Ausstattung) und mit ihrer Hilfe kommt er sicher am Zielort an. Seine Orientierung hat er über seine Instrumente. Was da draußen sonst noch alles los ist, davon hat er keine Ahnung.

Inzwischen wissen wir, dass an der Konstruktion der je eigenen Wirklichkeit nicht nur das Gehirn, sondern der gesamte Körper beteiligt ist. Wir wissen das, weil es Wissenschaftler herausgefunden haben und wir wissen das aus eigener Erfahrung – aus der Focusing-Praxis.

Alles, was sich ereignet, ereignet sich in uns. Dieses Wissen hüteten bislang unsere westlichen und östlichen Mystiker. Vielleicht ist es Ihnen eine kurze Betrachtung wert, dass alles, was Sie jetzt erleben, in Ihnen selbst stattfindet und erschaffen wird: aus bestimm-

ten Lichtwellen, „machen“ Sie Farben, Sie werten sie aus als „Nase“, „Vorhang“, „gegengeschlechtliches Wesen“. Die Erscheinung der Realität ist eine menschlich konstruierte Wirklichkeit.

Wirklichkeit bedeutet: „Etwas“ wirkt auf mich ein. Über dieses „etwas“ können keine direkten Aussagen gemacht werden. Diese Sichtweise ist für uns so fremd wie das Schwärmen über eine wundervolle Erdabdrehung („Sonnenuntergang“), obwohl wir alle seit einigen Generationen wissen, dass die Sonne keineswegs untergeht.

Nun, ich lade Sie zu diesem kleinen Experiment ein, alles in Ihnen selbst stattfinden zu lassen. So sagt ein Meister zu seinem Schüler: „In dir ist die ganze Welt, und sonst gibt es keine“. Der Schüler fragt zurück: „Und Du Meister?“ „In mir ist die ganze Welt“, antwortet der Meister.

Diese menschliche Welterscheinung lässt sich mittlerweile als Zellen, als Moleküle, als Atome und als noch kleinere Einheiten und letztendlich als pure Energie verstehen. Nichts Festes, Greifbares bleibt, alles ein Spiel von Energien, die über unser menschliches Gehirn zur menschlichen Wirklichkeit werden.

Bin ich, menschliches Wesen, einem anderen menschlichen Wesen gegenüber, so entsteht in mir über meine ganz spezifische sensorische Ausstattung, über meine individuelle Geschichte eine Erscheinung dieses Gegenübers.

Wünschenswert ist wohl, sich von den Vorstellungen einer objektiven Realität zu verabschieden und damit das eigene Erleben als Wirklichkeit zu entdecken.

Der Clou – *wie* ich mich wahrnehme:

Von der Bewusstheit und Empfindung, von der Wahrnehmung meiner selbst hängt alle Bewusstheit und Empfindung der übrigen Wesen, meiner gesamten Umwelt ab.

Da gibt es mein Erleben und gleichzeitig mich als Erlebenden.

Dieses „*wie* ich mich wahrnehme“ eröffnet das Gewahrsein des inneren Erlebensflusses, des inneren Kontinuums meiner selbst in erlebter Einheit mit der Umwelt. Wahrnehmen von Feinheiten des Erlebens eröffnet ein frisches Lebensgefühl: „Ich lebe mein Leben“. Freundliche Verbindung zu Wut und Lust, Kraft und Bedürftigkeit schenkt die Erfahrung, mit sich selbst im Prozess zu sein. Im Erleben selbst liegt Sinnhaftigkeit, die nicht gesucht werden braucht. Ob beim Spazieren, Schwimmen, Kegeln, Musikhören, Arbeiten, ... jegliches Tun, welchem ich mich einfach überlasse, enthält ein vages Gefühl von Wesentlichkeit. Gene Gendlin spricht von spirituellen Obertönen des Erlebens.

Und genau hier eröffnet sich die scheinbar paradoxe Wirklichkeit kontemplativen inneren Tuns, deutlich ausgedrückt in den Worten des irischen Mönches: „Denn wenn du dich gewissenhaft ansiehst, die Probe aufs Exempel zu machen, wirst du finden, dass, selbst wenn du schon alle anderen Geschöpfe mitsamt ihren Werken und dazu auch alle deine eigenen Werke vergessen hast, sogar dann noch eine bloße Bewusstheit und Empfindung deines eigenen Selbst zwischen dir und Gott bleiben wird, die jedoch stets ertötet werden muss, bevor du die Vollkommenheit dieses Werkes wahrhaft fühlen kannst.“ (S.104)

Vielleicht ist das die ganze Kunst der Meditation, der Gottsuche: So still zu werden und sich selbst so zu vergessen, ja auch die eigene Suche zu vergessen, bis ich irgendwie bemerke „*es* sucht mich“. Das ist das Eigentliche. Dann benötige ich eine sanfte Wahrnehmung des Geschehens und ein Mitgleiten, so wie sich ein Adler vom Aufwind erheben lässt. Kein Tun und doch eine innere Haltung des passiven Dabeibleibens, des Es-Gewähren-Lassens.

Techniken, die zu dieser Haltung führen, gibt es wohl genug, doch braucht es auch hier „nur“ ein aufrichtiges und mutiges Warten. Suchen ist eigentlich Warten „in den Vorhöfen des Tempels“³

Vielleicht beginnt der spirituelle Weg mit irgendwelchen Übungen des Glaubens und Betens, des rituellen Tuns, um sich für die Haltungen vorzubereiten, denen *es* hernach bedarf. „Es geht immer um etwas anderes als um was es geht“ und „das jetzige Erleben beinhaltet immer schon den nächsten Schritt“ (Gene Gendlin). So kann auch einer geschwätzigen und lehrreichen Religiosität oder einer atheistischen Suche nach sich selbst

³ Psalm 84,3

genau die Haltung erwachsen, die zur mystischen Schau führt. Gleichzeitig fordert der irische Mönch auf, sich beständig in blinder inniger und leidenschaftlicher Liebesregung hin zu dem „Nichtwissen“, hin zu Gott, dem unbekanntem, zu üben.

Wie kann ich also etwas üben, wenn es doch um etwas anderes geht, als ich jetzt erfassen kann? So, als ob ich mit aller Kraft und mit allem Engagement Tischtennis trainiere, um später aufgrund dessen reaktionsschnell zu sein. Das Beispiel ist allerdings zu einfach, da für jeden Tischtennispieler Reaktionsschnelligkeit ein erwünschtes Ziel ist. Aber vielleicht ist es ja auch beim kontinuierlichen Tischtennisstraining so: Es bildet sich dabei eine Haltung aus, die ich selbst als solche noch gar nicht erkennen kann.

Diese Paradoxie verdeutlicht das Dilemma vieler konsumierender Esoteriker - eine Suche nach dem und dann jenem oder gleichzeitig nach allen Angeboten auf dem Eso-/Spiritmarkt. Bevor sich diese gewisse Haltung in beharrlicher Übung bilden konnte, wird wieder ein neues Projekt angefasst, das schneller und sicherer zum Gipfel des Mount Enlightenment führen soll.

Es ist nicht sonderlich wichtig, *was* man tut, von Bedeutung ist, *wie* man es tut.

Vielleicht ist es erlaubt, wenn ich versuche, aus meinem Leben einige Tipps zu geben, die bei mir funktionieren und Schritte ermöglicht haben – nicht Schritte des Vorwärtstommens, sondern Schritte des So-Sein-Lassens, wie es eh ist.

Übe Worte und Situationen in ihrer Ganzheit, das Ganze von etwas. Wie ist das ganzheitliche Erleben meines letzten Urlaubs? Nicht in Worten, sondern als innere Erfahrung halten und schmecken, empfinden, fühlen ... als vage körperliche Ahnung lassen.

Übe die Haltung der Absichtslosigkeit: einfach so etwas tun! Die Übung ist das Ziel.

Freunde Dich mit Dir selbst an, mit Deinem Körper, wie er nun mal ist, mit Deinem inneren Erleben, Deiner Vergangenheit, Deinen Träumen, Deinen Ängsten, Deinen Hoffnungen, Wünschen, Deiner Geilheit. Einfach mit allem, was Du bist und warst und vielleicht sein wirst. Das kann bedeuten, eine Weile den Weg der Psychotherapie zu gehen, bei einem/r ebenfalls „suchenden“, möglichst „ideologiefreien“ TherapeutIn. Mein persönlicher Tipp ist Focusing.

Suche nach Erfahrungen der sogenannten „inneren Einsamkeit“, nach Erfahrungen, die nicht konsensfähig sind, die weder zu Mitmenschen kommunizierbar sind, noch zu Dir selbst.

Finde in Deinen Mitmenschen, in Deinen Gefühlen und Gedanken über sie einfach Dich selbst wieder. „Liebe Deinen Nächsten, denn er ist wie Du.“ (Jesus nach Martin Buber)

Beschäftige Dich immer längere Zeit mit *einem* Weg (christliche Mystik, Yoga, Zen, Buddhismus, Schamanismus, ...), um Deinen Weg herauszufinden. Gehe dann diesen Weg in großer Aufrichtigkeit: Rituale befolgen, Lehre, Regeln, ... Tu so, als ob es auf diesem Weg tatsächlich um Dein Leben gehen würde. Und sei dann irgendwann nicht verwundert, wenn dieser Glaube von Dir abfällt – teils in Verunsicherung, teils in freie Lebenslust übergeht und Du Dich alleine, in nackter und verletzlicher und zugleich in freier und anarchistischer Gläubigkeit/Ungläubigkeit wiederfindest. Dann ist es wohl entstanden, das „*es* sucht mich“.

Das alte Gewand der Gläubigkeit kann dann immer wieder um der Barmherzigkeit zu Dir selbst willen getragen werden, doch ist klar: Es handelt sich um ein Gewand - nicht um mich selbst oder die Wahrheit.

Es mag gut sein, zu dem „*es* sucht mich“ in Dialog zu treten, *es* anzusprechen, so zu tun, als sei *es* ein dialogisches Gegenüber – ein DU. So zur Übung Dich auf *es* auszurichten, was immer *es* ist, wo immer *es* Dich hinbewegt. Auf *es* ausrichten, ohne *es* verstehen zu können; ohne Dir und anderen davon in vernünftigen Sätzen zu berichten.

Erkenne Dich dabei in Deiner ganz gewöhnlichen Person, Deinen üblichen Reden, Wünschen ... Und dann - oder dabei – mag es Momente des *Es* geben, in denen nicht Du du bist sondern Es *es*. (Paulus schreibt in einem Brief an die Galater: „Nicht ich lebe, Christus lebt in mir“, Gal. 2,20).

Ich glaube, das ist Alles.

Vermutlich noch eins: Postanthropologische Theologie oder menschliche Demut:

Immer wieder liest sich die spirituelle Literatur so, als sei der Mensch vor einer neuen Chance, einer neuen Mutation, endlich wirklich Mensch zu werden. So mancher spirituelle Adept hofft durch entsprechende Bewusstseinsübungen, Sternkombinationen ... zu den ersten Menschen gehören zu dürfen. So, als ob eine neue Epoche des Bewusstseins und des Friedens beginnen könnte. Alle Bedrohung hat ein Ende, aller Hunger alles gut. Neben den faschistoiden Facetten dieser Hoffnung ist diese Vorstellung einfach dümmlich-naiv.

Menschliche Existenzen haben auf diesem Planeten für das Unfassliche Worte wie Gott gebildet und Rituale unterschiedlichster Natur und Gruppierung von faszinierender Vielfalt. Sie haben kein Anrecht auf ewiges oder irgendwann besseres Leben. Vielleicht ist es, das Unfassliche, über das Dahinschwinden menschlicher, spätkapitalistischer, atomarer Hochkultur erleichtert. Wer weiß? Nicht die menschliche Natur, die in ihrer Anthropologie so großen Wert auf die Unterscheidung zum Tier legt, ist alles, auch wenn die menschliche Natur uns Menschen alles zu sein hat.

Vielleicht fällt es unserer Kindergeneration, die mit prämenschlichen Dinos in Kinderzimmern aufwächst, leichter, sich einen Planeten ohne Menschen vorzustellen, als uns. Vorher keine Menschen, nachher keine Menschen. Und Punkt. Der Mensch, besonders mit seinen heutigen Kulturen jüdisch-griechisch-römisch-christlicher Wurzeln, entpuppt sich immer mehr als Ungeziefer dieses Planeten. (Jetzt wäre ein guter Moment, in dem Sie wenigstens schmunzeln könnten).