

EINE ZEIT DER SELBSTBESINNUNG

In der augenblicklich stattfindenden Krise werden wir in ungewohnter Weise auf uns selbst zurückgeworfen. Wir können nicht ausgehen, Kaufhäuser sind geschlossen, Schwimmbäder und Saunalandschaften können nicht besucht werden, Theateraufführungen und Sportevents nicht stattfinden. Kurz, das ganze öffentliche Leben mit seinen normalen Vergnügens- und Konsumangeboten steht still.

Zusätzlich haben viele Menschen schwere Einschränkungen in ihrer Arbeitssituation, können nicht mehr oder nur noch von zuhause aus arbeiten. Und nicht zuletzt sind auch unsere Sozialkontakte massiv eingeschränkt. Neben den finanziellen und den gesundheitlichen Sorgen, die viele in diesen Tagen umtreibt, gibt es daher noch eine dritte große Herausforderung: Wie füllen wir unseren Alltag, wenn uns vieles, das uns normalerweise zur Verfügung steht, um uns beschäftigt zu halten und unsere Bedürfnisse zu erfüllen, entzogen wird?

Ein kollektives Retreat?

Ein bisschen erinnert die Situation an ein Retreat. Auch durch den Rahmen eines Schweigekurses werden wir nämlich systematisch reduziert. Alles, was uns normalerweise äußerlich beschäftigen und befriedigen könnte – Sozialkontakte, Arbeit, Konsum, Reisen, Sport –, steht uns hier nicht zur Verfügung und wir werden auf die einfachsten Bedürfnisse zurückgeworfen: Dasein, Wachsein, achtsam Gehen, Essen, Schlafen. Und auch hier geschieht es häufig, dass Meditierende in den ersten Tagen mit inneren Löchern in Kontakt kommen und es durchaus als herausfordernd erleben, dass so wenig stattfindet.

Doch die meisten Menschen machen nach einer gewissen Zeit eine ganz erstaunliche Erfahrung: nämlich, dass ihnen gar nichts fehlt. Im Gegenteil entdecken sie, dass sie in der Reduktion durch das Schweigen und den klar geregelten Rahmen auf eine Weise zu sich finden, in der sie sehr erfüllt sind, obwohl keine ihrer üblichen alltäglichen Bedürfnisse erfüllt werden. Ist das nicht erstaunlich?

So erstaunlich ist das allerdings nicht, wenn wir die Dynamik unserer Bedürftigkeiten näher betrachten, denn vieles, mit dem wir uns im Alltag beschäftigen und das scheinbar für ein modernes, reiches und erfülltes Leben notwendig erscheint, sind Ersatzbefriedigungen und nur ein kleiner Teil davon sind natürliche Bedürfnisse. Die Genügsamkeit, die durch Schweigekurse oder durch die aktuelle Corona-Krise von uns gefordert ist, kann uns daher helfen, uns bewusster zu machen, was wir eigentlich zu unserer Erfüllung brauchen und was nicht. Dadurch kann ein innerer Wandel erfolgen: von der Orientierung an Quantität hin zur Orientierung an echter Lebensqualität, vom Vielen und davon Vollsein, hin zu einer Fülle, die sich aus unseren natürlichen Bedürfnissen und dem Wenigen ergibt.

Von Bedürfnissen und Ersatzbefriedigungen

Doch was ist der Unterschied zwischen natürlichen Bedürfnissen und Ersatzbefriedigungen? Betrachten wir doch einmal ein paar der typischen Bedürfnisbefriedigungen, die heute wie selbstverständlich dazugehören. Zum Beispiel im Winter das Skifahren. Ist Skifahren ein natürliches Bedürfnis? Natürlich nicht. Das natürliche Bedürfnis, das sich im Skifahren verbirgt, ist die körperliche Bewegung in der freien Natur. Muss ich dazu wirklich mit dem Auto in die Berge fahren, viel Geld ausgeben, Skilifte und Schneekanonen fördern und mir den Rummel in Skiorten und auf der Piste antun? Oder gibt es nicht viel einfachere, natürlichere Formen der Bewegung, die nichts kosten, keinen Aufwand bedürfen und die Natur und die Ressourcen der Erde nicht schädigen?

Ein anderes typisches Beispiel ist der Besuch in einer Saunalandschaft oder in einer Therme. Wie viele Menschen verbinden heute Entspannung mit Wellness und wie viel Geld wird dafür ausgegeben? Dabei ist das natürliche Bedürfnis der Entspannung viel einfacher zu haben. Warum entspannen wir uns nicht hier und jetzt in diesen Augenblick hinein? Warum lassen wir uns nicht einfach nach innen sinken und spüren das körperliche Wohlfühl, das sich dann ausbreitet?

Und wie steht es mit dem Konsum? Glauben wir nicht ständig neue Dinge, neue Spiele, neue Kleider, neue Accessoires, neue Inputs, neue Musik, neue ... zu brauchen? Und welches natürliche Bedürfnis verbirgt sich hier? Wieviel Lebenszeit und wieviel Geld verschwenden wir für Konsum? Und wie sehr belasten wir durch diesen enormen Ressourcenverbrauch die Umwelt? Macht uns das wirklich glücklicher?

Wonach du sehnlich ausgeschaut,
Es wurde dir beschieden.
Du triumphierst und jubelst laut:
"Jetzt hab' ich endlich Frieden!"
Ach, Freundchen, rede nicht so wild.
Bezähme deine Zunge.
Ein jeder Wunsch, wenn er erfüllt,
Kriegt augenblicklich Junge. *Wilhelm Busch*

Wie wir uns entfremden

An diesen Beispielen sehen wir exemplarisch, wie in der modernen Gesellschaft grundlegende natürliche Bedürfnisse aufgriffen und dafür jede Menge Ersatzbefriedigungen angeboten werden. Natürlich können wir aufwendigen Sport mit teuren Geräten betreiben, um uns zu bewegen, oder in die Therme gehen, um uns zu entspannen, oder uns ständig auf der Jagd nach neuen Dingen befinden, aber im Grunde dient das nicht uns, sondern der Industrie. Bei genauerer Betrachtung findet sogar eine gewisse Selbstentfremdung statt, wenn wir mit Geräten, Saunaanwendungen und dem Kauf von neuen Dingen beschäftigt sind, statt mit uns selbst.

Besonders deutlich wird dies, wenn wir den Medienkonsum betrachten, der in diesen Tagen wohl die einzige Ersatzbefriedigung ist, die noch funktioniert und entsprechend besonders stark genutzt wird. Im ersten Moment scheint es naheliegend zu sein, wenn es gerade langweilig ist, den Fernseher anzuschalten und dem Leben anderer Menschen zuzuschauen. Aber tatsächlich werden wir dadurch nicht lebendiger, sondern noch unlebendiger. Genauso scheint es natürlich, dass wir die Möglichkeiten moderner Kommunikation wie WhatsApp und Facebook dazu nutzen, um dem Bedürfnis nach Kontakt und Verbundenheit nachzugehen. Doch leider hat dies mit der Zeit die gegenteilige Wirkung. Die zunehmende Aktivität über mediale Kommunikation führt dazu, dass das Erleben von Verbundenheit immer oberflächlicher wird und die seelische Verbindung zu uns selbst systematisch abnimmt.

Wenn wir also echte Erfüllung im Leben suchen, müssen wir zwischen unseren natürlichen Grundbedürfnissen und künstlichen Ersatzbefriedigungen unterscheiden lernen. Das ist leider alles andere als selbstverständlich, denn oft werden bereits den Kindern heutzutage so viele Ersatzbefriedigungen angeboten, dass ihre eigentlichen Bedürfnisse im Dschungel des Konsums und der Ablenkungen untergehen.

Eine Chance der Selbstbesinnung

Bemerkenswert ist, dass die grundlegenden Bedürfnisse unseres Körpers und unserer Seele meist sehr einfach sind und keines großen Aufwands bedürfen. Wir sehnen uns nach Entspannung. Brauchen wir dazu wirklich immer neue und noch größere Saunaparks, Entspannungsbäder und spezielle Duftöle? Wir haben Freude an der Bewegung. Aber sind dazu wirklich aufwendige Sportarten mit all ihren Spezialausrüstungen nötig? Wir lieben und brauchen den Kontakt mit Menschen. Glauben wir wirklich, dass uns die Menge an Kontakten über WhatsApp eine herzliche Umarmung ersetzen kann? Wir wissen heute aus der neurologischen Forschung, dass das Verbundenheitsgefühl für den gesamten Organismus heilsam ist. Doch nicht die Quantität an Freunden lässt das Verbundenheitsgefühl entstehen, sondern die Qualität und Innigkeit der Kommunikation mit wenigen Menschen.

Wahrscheinlich könnten wir in jedem Lebensbereich, den wir auf diese Weise betrachten, unter all den aufwendigen Konsumgütern sehr einfache und grundlegende Bedürfnisse entdecken. Noch erstaunlicher ist, dass die vielfältigen Möglichkeiten und Angebote des Konsums, die uns so viel Geld, Zeit und Energie kosten, bei Licht betrachtet die eigentlichen Bedürfnisse meist nur ungenügend oder gar nicht befriedigen. Ist es dann wirklich ein Verzicht, wenn wir uns wieder mehr auf unsere wahren Bedürfnisse besinnen?

Bietet nicht gerade diese Zeit, in der uns viele unserer Ersatzbefriedigungen durch die Corona-Krise entzogen werden, eine Chance der Besinnung? Also im wahrsten Sinne des Wortes, wieder zu Sinnen zu kommen und uns im Vielen und Schnellen eines modernen Lebens wiederzufinden? Was sind die grundlegenden natürlichen Bedürfnisse unseres Körpers und was sind die zentralen Bedürfnisse unserer Seele?

Wenn wir für uns echte Antworten auf diese Fragen finden, dann werden wir nicht nur die aktuelle erzwungene Zeit der Reduzierung leichter durchstehen, sondern grundsätzlich mehr und mehr ein Leben führen, das einfacher und erfüllter zugleich ist. Nebenbei ist das auch ein erheblicher Beitrag dazu, die Natur weniger zu belasten und das Klima nicht weiter aufzuheizen. (siehe auch das neue Buch von Richard Stiegler: «Warum uns der Klimawandel an innere Grenzen bringt... und wie wir daran wachsen können.»)

Ich wünsche von Herzen allen Leser/innen und allen Teilnehmer/innen meiner Kurse, dass sie gut durch diese besondere Zeit kommen!

Zum Schluss noch ein Aufruf einer Kursteilnehmerin, der uns unterstützen kann, uns ganz direkt (ohne WhatsApp) mit uns selbst und anderen Menschen zu verbinden:

Lieber Freund, liebe Freundin,

wenn du eine spirituelle Praxis hast, wenn du meditierst, betest, chantest oder etwas anderes; wenn du Christ bist, Buddhist, Moslem, Hinduist oder überkonfessionell; jede Praxis stärkt dich und wirkt in das Feld der Verbundenheit. Es ist der universelle Ursprung der uns alle verbindet, aus ihm kommt die Kraft.

Die Idee ist daher, uns täglich (wenn dir möglich) zur gleichen Zeit um 19.30 Uhr zu sammeln in Meditation, Gebet, Rezitation oder Gesang und dadurch ein kraftvolles heilendes Feld aufzubauen. Ein Feld, in dem es keine Getrenntheit gibt, in dem nur unsere Herzen sprechen und wir Verbundenheit spüren mit allen Menschen und allen Lebewesen. Dort heraus können wir unseren Segen schicken, an alle die wir in dieser Zeit segnen wollen. Es wird ankommen!

In herzlicher Verbundenheit und mit großem Dank für dein MIT-WIRKEN.

Richard Stiegler

www.seeleundsein.com