

Was ich jetzt verstehe, ist: Einmal tief in Schmerz und Ohnmacht wahrgenommen, kann ich die Gewissheit, grenzenlos da zu sein, ohne Leistung erbringen zu müssen, in allen wieder erwachenden Tätigkeiten bewahren, wenn ich nur darauf achte. Dann bleibe ich auch mit allem verbunden, eins, jenseits der alten sich immer wieder aufdrängenden Spaltungen. Achtsamkeit, genau beobachten, Blick nach innen sind angesagt.

Dass mein alter Wunsch, Beobachter, nur Beobachter zu sein, so in Erfüllung geht, und dass ich der lebendigen und verändernden Kraft der Beobachtung so hautnah begegnen würde, hätte ich mir nicht träumen lassen – in dieser lebenserneuenden und vielleicht auch -rettenden Selbstbeobachtung des Sterbens. Auch nicht, dass ich in meinem sehr persönlichen Beispiel auf etwas Allgemeines stoße, das es wert ist, noch einmal beobachtet, in Worte gefasst und mitgeteilt zu werden.

DIE DRITTE LEHRE. ICH BIN MEIN LEIB. BEFREITER GEIST – BEFREITER KÖRPER

Die dritte Lehre trägt mich noch einen Schritt weiter, und indem sie mich fast verzweifeln lässt, doch zuletzt zurück in diese wunderbare Welt, an der ich noch einmal mit allen Sinnen teilnehmen darf.

Es war die heißeste Woche des Jahres, tropische Temperaturen, es schien mir leicht, der zweiten Lehre zu folgen, einfach da sein, war in dieser Situation das beste. Ich zwang mich zu keinen, wenn auch noch so kurzen Spaziergängen, saß die meiste Zeit in meinem Streckessel an einem schattigen Platz im Garten, Blick in die dampfenden sonnigen Wälder.

Ein Buch lesen im lebendigen Bewusstsein, da zu sein, wird doch keine Anstrengung bedeuten ... Also nahm ich mir Dostojewskijs Böse Geister in der neuen Übersetzung von Swetlana Geier vor. Mehrere Stunden am Tag war ich beinahe die ganze Woche lang gefesselt, las und las, den Kopf im Liegesessel vorgestreckt.

Muss man auch beim Lesen auf den Körper achten, insbesondere wenn er so angeschlagen ist wie meiner? Ich dachte nicht daran, ist doch Lesen eine Bewegung des Geistes. Ich lese mit dem Geist, auch wenn ich mit den Augen lese. Und das Buch ist doch eine komplexe Geschichte vielfältig miteinander verschlungener Handlungsstränge vieler Menschen an fernen Orten vor langer Zeit, auch wenn ich es jetzt in Händen halte als ein Bündel bedrucktes Papier, dessen Gewicht ich spüre. Die Geschichte entfaltet sich ohne besondere Anstrengung in meiner Vorstellung. Zwar weiß ich, dass man sogar beim stillen Lesen körperlich ermüdet, weil die Sprechwerkzeuge bei jedem gelesenen Wort Bewegungsimpulse empfangen, die uns gar nicht bewusst sind. Und bestimmte Passagen des Buches versetzten mich auch in merkbare körperliche Spannung. Aber das alles spielte für mich, wie vermutlich für die meisten Leser, keine Rolle.

Kann es sein, dass mir auch diese kleine Achtlosigkeit in meiner, wie ich fühlte, nun bald zu Ende gehenden Lehrlingszeit von meinen strengen Lehrmeistern nicht mehr gestattet wurde? Stand mir da noch etwas bevor, was mir diese Angelegenheit von Geist und Körper bis auf den feinsten Grund noch einmal klärend vor Augen führen sollte?

Wie dem auch sei, es meldeten sich zunächst leichte Schmerzen im Nacken, die, wie ich es schon aus den Monaten davor kannte, immer mehr zunahmen und mich im Handumdrehen wieder für Wochen ins Bett zwangen. Zuletzt fühlte es sich an, als wären die Schmerzen eine hochgerüstete Armee, die gerade

dabei war, die letzte Barriere zu überwinden und in einer Art finaler Attacke mein Hirn zu erobern. Ich war zu nichts anderem mehr fähig, als mit geschlossenen Augen für meinen Kopf eine Position auf dem Polster zu suchen, die halbwegs erträglich war – solange mich nicht ein Besuch nötigte, unter unerträglichen Schmerzen die Position auch nur ganz wenig zu verändern, um hinsehen, zuhören und sprechen zu können. Hatten mich die letzten Monate schon ausreichend mitgenommen, so schien es mir nun ärger als zuvor. Ich hatte Angst, ich könnte jeden Moment sterben. Eine kleine Unachtsamkeit, eine falsche Bewegung, und ich bin dahin. Aber auch meine Umwelt war höchst alarmiert: »Soll ich heute auf Besuch kommen, oder geht es in zwei Tagen auch noch?« ...

Ich brauchte Hilfe und ich erhielt sie. Meine Mentorin gab mir den dringenden Rat, nun die Außenwelt eine Zeitlang gänzlich sein zu lassen, und mich, bildhaft gesprochen, ganz nach innen zu begeben, meine Aufmerksamkeit dorthin zu richten, wo ich meine, mich im Zentrum meiner selbst zu befinden – was immer ich darunter verstehe – und dann zu sehen, wohin es mich trägt. Eine intensiviertere Form der Selbstwahrnehmung. Obwohl ich das ohnehin immer wieder praktiziere, und obwohl gerade die beiden lebensverändernden Einsichten der letzten Monate nur durch diese schmerzgeleitete Steigerung der Selbstwahrnehmung zustande gekommen waren – in diesem Moment schien mir der Vorschlag neu, und ich hatte das undeutliche Gefühl, ich könnte, ich würde nun wirklich sterben, wenn ich mich nicht auf den Weg machte. Also machte ich mich auf den Weg.

Ich lenkte meine Aufmerksamkeit so naiv nach innen, wie man in einen Schrank schaut, nachdem man seine Türen geöffnet hat. Was sich mir in mehreren Anläufen ebenso naiv zeigte, war immer etwas anderes, verwandelte sich von Mal zu Mal.

Erster Anlauf. Ich sehe mich als undefinierbaren Punkt, eine Grenzvorstellung, ein unräumliches Etwas mitten im Raum, unkörperlich in einer körperlichen Umgebung. Dieser Punkt schien jenseits von Zeit und Ewigkeit, von Leben und Tod, unvorstellbar und doch klar vor mir. Etwas Lebendiges vor dem Leben. Ich sah das mehr, als dass ich es fühlen konnte.

Zweiter Anlauf. Diesmal begegne ich einem ausgedehnten Wesen, etwa so wie man Einzeller im Mikroskop sieht, ohne Zellkern – aber es ist kein Einzeller, es ist vielmehr ein Bild für das, worin alle Menschen ihrem Wesen nach gleich und eins sind. Angedockt daran, wie eine kleine Zelle, die nach und nach von der größeren aufgesaugt, assimiliert wird, eine Blase. Beides bin ich. Das hat sich mir schon beim ersten Hinschauen übersetzt, entweder in allgemeines Wesen und empirische bunte Person, Selbst und Ich-Illusion, oder Seelenfünklein und konkreter Mensch – je nachdem, welche Terminologie man verwenden will. Es schien mir vertraut, aber damit hatte es nicht sein Bewenden.

In meinem dritten Versuch ändert sich die Qualität meiner Wahrnehmung. Was ich nun vorfinde, sehe ich weniger vor mir, als ich es fühle. Ich bin nun ein lebendiger Strudel, ein Wirbel. Obwohl nirgends lokalisierbar, doch irgendwie in der Mitte des Köpers, der sich seinerseits so anfühlt, als wäre er ein Hohlraum, der ausreichend Platz bietet für des Wirbels Bewegung. Ganz eindeutig ist der Wirbel Geist, Liebe. Beide, Wirbel und Körper, sind, wenngleich eins im anderen, so doch in diesem Bild klar voneinander geschieden. Um eine alte, für mich immer unbefriedigend bleibende Metapher zu bemühen, war der Körper so etwas wie ein »Gefäß«, in dem sich der Wirbel frei bewegte.

Erst in meinem vierten und letzten Anlauf findet die geheimnisvolle Vereinigung dieses Wirbels mit seinem Gefäß so statt,

dass sich sowohl das Bild von Wirbel und Gefäß, als auch die Rede von ihrer Vereinigung als unbrauchbar erweist – dass man nicht einmal mehr rückblickend von zwei klar unterschiedenen Entitäten sprechen kann, auch wenn man das weiterhin notbehelfsmäßig tut.

Das Bild, das sich mir zeigt, während ich die Bewegung fühle, sieht so aus: Der Wirbel, den wir Geist oder Liebe nennen, weil er alles durchdringt, alles erfüllt, alles vereint, dieser Wirbel, der ich bin, fließt von innen (Wir wissen, das ist kein Ort) kontinuierlich in den Körper, in jede Zelle, unaufhörlich, bis er alles erfüllt hat, und auch dann wird er nicht aufhören weiter zu fließen, über zu fließen, auszustrahlen. Der Körper, den wir nun Leib nennen wollen, wird zwar eine Grenze bleiben, aber nicht mehr die Grenze dieses strömenden Wirbels. Der wird sich nicht nur *im* Leib – wobei das nun eine falsche Ausdrucksweise ist, es müsste heißen, *als* Leib – sondern auch in allem, als alles, dem er darüberhinaus zufließt, wiederfinden, und er wird dann immer schon dort gewesen, es immer schon gewesen sein.

Warum verwende ich hier die Zukunftsform, das Futur? Weil ich fühle, dass ich zunächst selbst ganz erfüllt werden soll, erst mein Körper für mich ganz zum Leib werden, mein erkrankter Körper als heiler Leib aufstehen soll, bevor ich daran denken kann, mich diesem Fluss über mich hinaus zu widmen.

Denn da sind noch zwei Vorstellungen etwas tiefer in mir verankert, die diesen heilenden Prozess behindern, und mich immer wieder zurückwerfen – zwei Vorstellungen der Unterscheidung, wenn nicht gar Trennung von Geist und Körper, mit denen ich mich in guter schlechter Gesellschaft mächtiger kultureller Strömungen befinde:

Einmal die leistungsorientierte Idee vom Körper (und damit der ganzem materiellen Welt) als nützlichem Instrument, das andere Mal die auf Augustinus zurückgehende, sehr unchristliche

Idee vom Körper als Quell der Sünde, von der sich der Geist befreien muss.

Davon wird gleich noch die Rede sein.

Und warum spreche ich von Körper und Leib?

Ich nehme eine alte Unterscheidung zu Hilfe, die mich besser verstehen lässt, was ich gerade erlebe. Sie besagt, dass ich einen Körper *habe*, aber der Leib *bin*. Der Körper entspricht mehr meinem Erleben des dritten Versuchs, mich ganz in mein Zentrum zu begeben, der Leib mehr dem vierten Anlauf.

Die Rede vom Körper, den ich habe, repräsentiert die Sichtweise des Verstandes, der ihn uns vorstellt als klar abgegrenzte materielle Form, den Gesetzen der Materie und der Biologie folgend. Wenn ich sage, dass ich einen Körper habe, so ist das Ich, das spricht, zwar nicht ohne Körper denkbar, aber doch nicht mit ihm identisch. Beide bleiben einander eigenartig verbunden, um nicht zu sagen verwandt, und doch eigenartig fremd. Auf dieser Ebene ist es seit Jahrtausenden schwierig, theoretisch zu erfassen, was der Mensch als psychophysische Einheit ist. (»Wenn Einer sagt: ›Ich habe einen Körper‹, so kann man ihn fragen: ›Wer spricht hier mit diesem Munde?‹« Wittgenstein, Über Gewissheit, 244)

Stelle ich mir beide, Körper und Geist, als irgendwie zusammengesetzt vor, so muss ich sie mir auch als trennbar vorstellen können. Beides führt zu gespenstischen Ideen. Das eine Mal ist der Körper eben so etwas wie das Gefäß, der Geist wird zum Geist in der Flasche, das andere Mal fließt er aus der Flasche heraus (wohin?) – beide Male muss er selbst irgendwie zumindest sehr verdünnt körperlich vorgestellt werden, so wie die Gespenster in manchen Dramen (durchsichtige Schemen im weißen Nachthemd). Und der davon getrennte Körper wird zum corpse, zum Leichnam.

Aber mir geht es nicht darum, ein philosophisches Problem zu lösen, sondern um die praktische Konsequenz dieser unklaren Vorstellung. Wenn mich in meinem Tun und Lassen die naheliegende Idee leitet, dass ich einen Körper habe, dann verstehe ich mich als Lenker dieses Körpers, etwa wie ein Wagenlenker, der mit (oder ohne) Klugheit, seinem Willen und seinen Zielen die Zügel führt. Er kann dabei versagen, etwa zu nachlässig sein, oder die Pferde zu Schanden hetzen. Der Körper muss auf ihn hören, ihm dienen.

Doch ebenso umgekehrt, der Lenker muss auch auf die Pferde hören. Denn sie, also der Organismus und seine Organe folgen in dieser Auffassung ihren eigenen Funktionsgesetzen, auch darauf gilt es zu horchen. Die herkömmliche Naturwissenschaft erforscht sie auf ihre Art: Sie zerlegt das ganze lebendige Pferd in Teilbereiche, die sie feinsäuberlich aus dem Ganzen isoliert. Denn nur die Teilbereiche sind in ihren Mechanismen gerade noch überblickbar, der ganze Organismus in seiner Selbstorganisation ohnehin nicht mehr. Und die Erforschung ihrerseits dient nicht der Würdigung dieser Eigengesetzlichkeit, sondern erst wieder nur der besseren, effizienteren Lenkung der Pferde. Das geschieht durch alle möglichen Eingriffe, die kaum auf das ganze Pferd Rücksicht nehmen, sondern bloß auf den isolierten Teilbereich. Daher bringt jeder Eingriff unberechenbare Folgen mit sich, so genannte ungeplante oder unerwünschte Nebenwirkungen – mit denen man nach eben der Methode verfährt, man entwickelt Mittel gegen sie.

Die andere, auf der Trennbarkeit und Fremdheit von Körper und Geist beruhende Vorstellung, die lange Zeit im christlichen Abendland sehr dominant war, und ihre Wirkung auf mich in meiner Jugend nicht verfehlt hatte, ist bestimmt durch eine schreckliche Wertung: Körper, Sinne, materielle Welt = böse, sündig – Geist, losgelöst davon = gut, heilig. Die einzige Rettung besteht in der Abtötung des »Fleisches«. Solange man dazu ver-

urteilt ist, in der materiellen Welt zu leben, ist daher die Sünde unser aller unausweichliches Schicksal. Der Heilige zeichnet sich dadurch aus, dass er sich dessen bewusst ist, weshalb viele (katholische) Heilige sich als die größten Sünder bezeichneten und ihr Leben der Buße widmeten. (Es bleibt ein Rätsel, wie man in diesem Zusammenhang verstehen soll, dass der Schöpfergott dieser Tradition jeden Teil seiner materiellen Schöpfung als gut befand, und alles zusammen als sehr gut, bzw. wie man würdigen soll, dass ebenfalls in dieser Tradition Gott Mensch, das Wort Fleisch geworden ist.)

Ganz anders werde ich meine leibliche Wirklichkeit betrachten, wenn ich anerkenne, dass ich der Leib bin; wenn ich also den Körper nicht als Gefäß für den Geist missverstehe oder, gar als seinen zu bezwingenden Widersacher. Sondern wenn ich mich als verkörperter Geist sehe, als fleischgewordene Liebe, die mit allem verbunden ist. Dann löst sich sowohl die Vorstellung von der materiellen Welt als eigenständig (und beherrschbar, wenn man ihre Funktionsweisen nur ausgiebig erforscht hat) genauso auf wie die Vorstellung vom Geist als getrennt existierend, als Gespenst. Es gibt dann nur dieses Ganze. Mich als das Ganze, und mich als Beobachter des Ganzen, d.h. das Ganze als sich selbst beobachtend.

Ich kann mich als integrierter, nur künstlich isolierbarer Teil dieses Ganzen sehen, der gleichzeitig das Ganze in sich vereint, das Ganze ist. Ich werde zum Symbol, so wie alles um mich herum, so wie jeder andere Mensch, wie die Natur zum Symbol wird, es immer schon war.

Dann aber braucht der Leib, der ich bin, keinen Lenker mehr, denn er lenkt sich selbst, ich als Leib lenke mich selbst. Es ist nicht mehr ein nach irgendwelchen äußeren Maßstäben angelegter Wille, der die Lenkungsimpulse an den Körper gibt. Es ist die

große Vernunft des Leibes (Nietzsche), die sich selbst Impulse gibt. Ich brauche nur zu horchen und zu folgen.

Ich darf aus einer solchen Haltung heraus auch darauf vertrauen, dass ich recht höre. Die Angst vor Irrtum, vor Missbrauch, vor Ausbeutung (des Körpers etwa), die Angst vor Verführung durch das »Böse« hat hier keinen Platz. Denn verkörperter Geist, fleischgewordene Liebe, dieses reine Bei-sich-Sein kann sich nicht selbst betrügen, hintergehen, missbrauchen. Das kann nur ein Lenker einem bei aller Vertrautheit fremd bleibenden, weil einer anderen Welt angehörigen Pferd, oder das Pferd einem ihm bei aller Vertrautheit fremd gebliebenen Lenker gegenüber.

Mit allem verbunden, bin ich als Leib immer ganz bei mir selbst, nicht mehr in einer Fremde, die ich mir im Schweiß meines Angesichts zu eigen machen will, indem ich sie möglichst geschickt manipuliere.

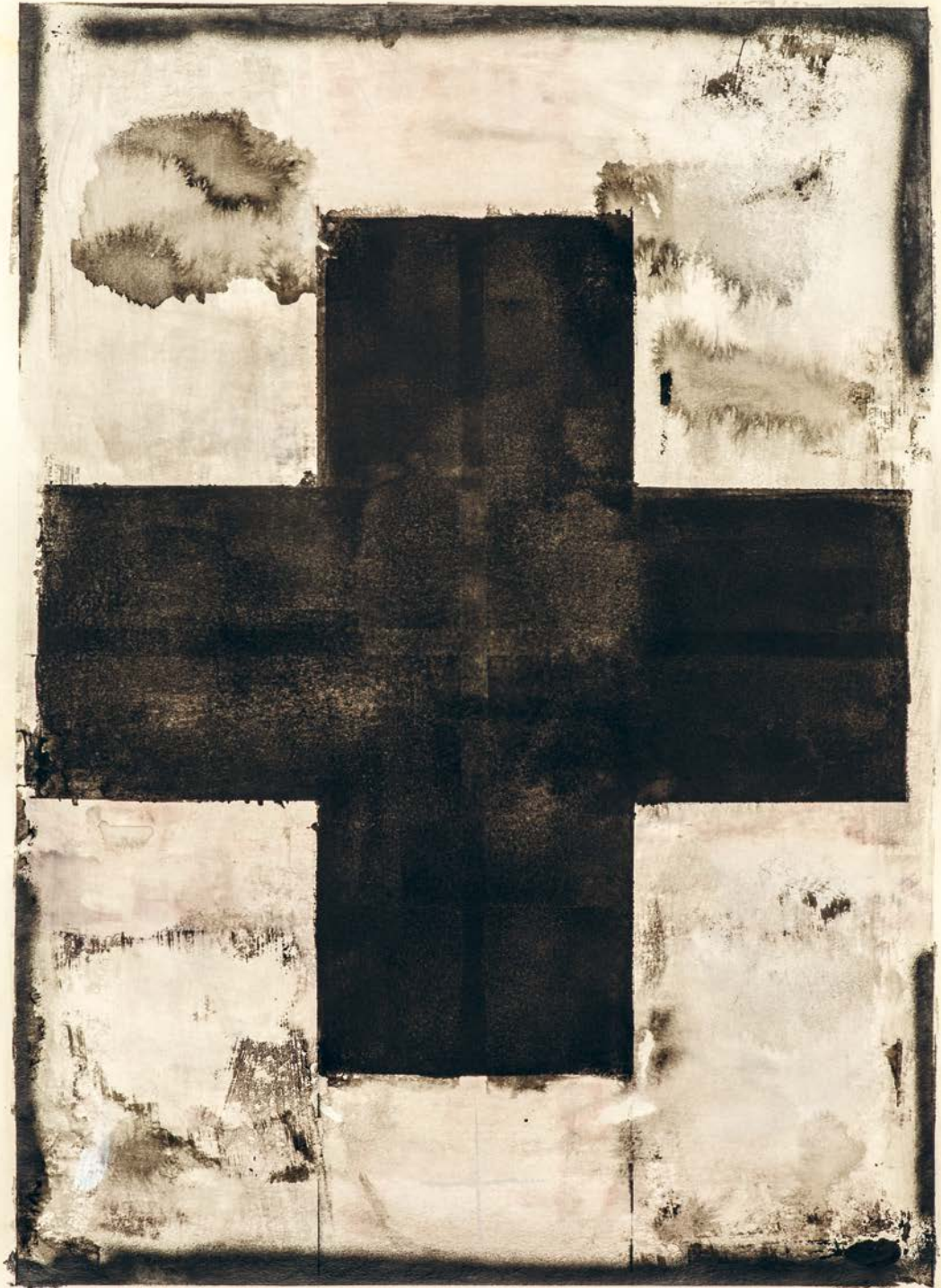
Befreiter Körper (und damit auch befreite, erlöste materielle Welt) – nun weiß ich, was damit gemeint ist.

Hat Krankheit in dieser bedingungslos annehmenden, integrierenden Haltung noch einen Spielraum? Nur wenn der Geist es will. Denn ob ich mich als Körper verhalte, oder mich als Leib, der ich bin, bewusst dem großen Zusammenhang anvertraue, hängt davon ab, wofür ich mich entscheide.

Wie ich nun meinen vierten Versuch weiter übe, mich in mein Zentrum zu begeben, wird mir bewusst, dass ich bisher meinen Körper einerseits wie ein Hochleistungspferd durch die Gegend gepeitscht habe, solange bis er sich nun endgültig zur Wehr setzt. Andererseits habe ich ihn als einen bösen Feind und Verführer verurteilt und versucht, ihm aus dem Weg zu gehen – oder weil das, solange ich lebe, nicht möglich ist, mich ihm in »sündiger« Lebenslust auszuliefern. Den inneren Zwiespalt, in den mich das gestürzt hatte, konnte ich nicht wirklich auflösen. Er hat seine Wirkung entfaltet.

Nun nehme ich die Lehre meiner unerbittlichen Freunde dankbar an und übe, Leib zu sein. Meine momentane körperliche Schwäche hilft mir dabei. Ich fühle, wie mich das Leben im Tod langsam wieder mit seinem Reichtum erfüllt, welcher Segen die befreiten Sinne, diese leiblichen Antennen des Geistes sind, und wie die Lust, uneingeschränkt da zu sein, nicht gefesselt durch Besitz, mich ergreift. Bald wird die Lehrzeit zu Ende gehen, und die Weitergabe, das Überfließen des Geistes, der Liebe beginnen. Beobachten, horchen und sagen, was ich gesehen und was ich gehört.

Aber noch ist es nicht so weit. Noch ist der Geist dabei, den geschwächten Körper ganz zu erfüllen, ihn und damit sich selbst zum Leib zu machen.





Leben im Leben. Eine Idee. März 2014

Seit ich nicht gut gehen kann, erlebe ich eine Entwicklung, die ungefähr so aussieht:

Zunächst, die ersten Monate erwarte ich, dass sich alles »normalisiert«, die Schmerzen in der Hüfte zurückgehen, ich bald wieder gehen kann, alles so wird wie früher, zurück zum Gewohnten. Wie das halt so ist, wenn man mit was Neuem konfrontiert ist: Man will es zurück ins Alte biegen, vor allem wenn es nicht erfreulich ist. Ist das nicht möglich, dann kann das für meinen Verstand nur heißen, es geht dem Ende zu. Aber das Gegenteil geschieht: Es wird immer schlechter – und es ist nicht das Ende, sondern ein Anfang.

Das Außen wird zum Innen, die Außenwelt wird zur Innenwelt, und so befremdlich das klingt, ich entdeckte, dass alles ich bin.

Habe ich im letzten Frühjahr in meiner Ohnmacht schon erlebt, wie das ist, einfach da zu sein, ohne was tun zu müssen, so entfaltet sich diese Gefühl nun, wird konkreter. Was materiell als Einschränkung erscheint, erweist sich geistig als Befreiung. Zunächst auch wieder etwas naiv:

Der Wunsch, doch wieder durch die Gegend zu laufen, den Boden unter den Füßen zu spüren, die Blätter und Sträucher zu berühren, den Wind auf der Haut zu fühlen, die Anspannung und Entspannung der Muskeln, das Moos auf den Ufersteinen zu riechen – all das verwandelt sich Schritt für Schritt in dieses Gefühl von Weite, von Reichtum, von Einssein: Wenn ich den Wunsch ziehen lasse, einfach da sitze und mir alles vorstelle. Dabei ist es egal, ob die Vorstellung eine Erinnerung an früher darstellt, oder doch auch getragen ist vom Wunsch an die Zukunft,