



**Der klarsichtige Michael Schmidt-Salomon, Mitbegründer der Giordano Bruno Stiftung, Autor vieler Bücher in denen er sein Konzept des evolutionären Humanismus entwickelt beschreibt eine Weltsicht, die zu aktiver Gelassenheit und eine Form von Seelenfrieden führen kann, die aufklärerische Ideale mit östlicher Weisheit verbindet und der allgemeinen Verdummung der Welt die Stirn bietet.**

**Es folgt ein Auszug aus dem Buch:**

**„Rationale Mystik: Wie man die Weisheit des Ostens mit der des Westens verbindet**

**Der 23. März 1995 war vielleicht der merkwürdigste Tag in meinem Leben. Eigentlich hatte nichts darauf hingedeutet, dass an diesem sonnigen Frühlingstag irgendetwas Besonderes geschehen würde. Ich war morgens wie gewohnt mit dem Bus zur Universität gefahren, hatte mich an den Computer in meinem kleinen Büro gesetzt und den philosophischen Aufsatz fertiggestellt, an dem ich seit etwa einer Woche gearbeitet hatte. Obgleich das Ganze vor mehr als dreizehn Jahren geschah und mein episodisches Gedächtnis in der Regel nicht das Beste ist, kann ich mich erstaunlich gut daran erinnern, wie ich den Text nach seiner Fertigstellung ausdrückte, ihn kurz überflog, mit dem Bleistift einige Korrekturen an den Rand kritzelte und mein Büro verließ. Den Artikel weiterhin lesend, stieg ich die Treppen des Hauptgebäudes hinunter, ging durch den breiten Eingangsbereich der Uni und stieß die Tür zum Campus auf.**

In diesem Moment geschah etwas, was ich nur schwer beschreiben kann. Es war, als hätte sich auf einen Schlag die Welt verändert. Die Farben leuchteten kräftiger als je zuvor, die Düfte der Pflanzen, die auf dem Uni-Campus standen und die ich bis dahin kaum bewusst wahrgenommen hatte, stiegen betörend in meine Nase. Noch bemerkenswerter war, dass diese starken äußeren Sinneseindrücke begleitet wurden von einem Gefühl größter innerer Ruhe, das mich geradezu überwältigte. Statt in den Bus zu steigen und die Heimfahrt anzutreten, wie ich es ursprünglich vorhatte, setzte ich mich auf eine Bank auf dem Universitätsgelände. Zu mehr wäre ich zu diesem Zeitpunkt auch kaum in der Lage gewesen. Ich weiß nicht, wie lange ich dort saß, wie lange ich regungslos das Treiben auf dem Campus verfolgte, denn ich hatte in diesem Moment nicht nur jegliches Gefühl für die Zeit, sondern auch jegliches Gespür für mein eigenes Selbst verloren. Das »ozeanische Gefühl« der »Verschmelzung mit der Welt«, das sich in mir ausbreitete, ging so weit, dass ich mich nicht mehr als ein von der Außenwelt abgrenzbares Subjekt wahrnahm. Die Grenze zwischen mir und der Außenwelt schien völlig aufgehoben zu sein. Ich war »eins mit der Welt«, auf eine eigenartige Weise »entsebstet«, »eigenschaftslos«, leer, und doch übervoll an Eindrücken.

Normalerweise würde man meinen, dass ein solcher »Verlust des Selbst« beunruhigend wirken sollte, doch das Gegenteil war der Fall! Ich spürte ein enormes Gefühl der Harmonie und Gelassenheit. Nie zuvor und auch nie mehr danach war ich – leider kann ich es nur in dieser esoterisch anmutenden Form ausdrücken – so sehr »in meiner eigenen Mitte«, so sehr »mit mir selbst im Reinen« wie in diesem Moment, in dem sich dieses Selbst, mein Ich, verflüchtigte.

Als sich mein mentaler Zustand langsam wieder normalisierte, stand ich von der Bank auf und ging zum Bus. Wirklich normal fühlte ich mich jedoch noch immer nicht. Wahrscheinlich dachten einige, die mich mit seltsam entrücktem Lächeln an der Bushaltestelle warten sahen, der Herr Dozent sei auf Droge, was allerdings – zumindest im Alltagsverständnis des Begriffs – nicht zutraf. Dankenswerterweise kehrte mein rationales Selbst später doch immerhin so weit wieder zurück, dass ich mich im letzten Moment noch zügeln konnte, dem Impuls nachzugeben, unvermittelt »Ich liebe euch!« zu rufen, die Menschen im überfüllten Bus in idiotischer Ekstase zu umarmen und auf diese Weise meinen Ruf für alle Zeiten zu ruinieren.

Als ich zu Hause ankam, war mein Alltagsbewusstsein wieder hergestellt, und im Nachhinein wirkte das Erlebte auf mich einigermaßen unheimlich. Ich konnte mir keinen Reim darauf machen. Und so verzichtete ich zunächst darauf, irgendjemandem von meinem Campus-Erlebnis zu erzählen. Mit Worten war das ohnehin kaum wiederzugeben. Außerdem wollte ich es unbedingt vermeiden, als »esoterischer

Spinner« zu gelten. Die »sanfte Verblödung des New Age« (Hans A. Pestalozzi) hatte ich stets mit scharfen Worten kritisiert. (Ich tue es noch heute!) Und nun sollte *ausgerechnet ich* von einer Erfahrung berichten, die fatal an das erinnerte, was man in jedem zweiten Esoterikmagazin fand? Nie und nimmer!

Ich bin sicher: Wäre ich damals ein religiöser oder auch nur leicht esoterisch angehauchter Mensch gewesen, hätte ich diese außergewöhnliche Episode des Frühjahrs 1995 als »Gottese Erfahrung«, »Satori-Erlebnis« oder »Erleuchtung« gedeutet. Als ausgewiesener Rationalist und Religionskritiker empfand (und empfinde) ich für solche metaphysischen Interpretationen allerdings keine Sympathien. Ich war selbstverständlich davon überzeugt, dass mein Erlebnis auf profanen, innerweltlichen Ursachen beruhte. Stoffwechselprozesse in meinem Körper, neuronale Aktivitäten in meinem Gehirn hatten diese Erfahrung hervorgerufen – daran gab es gar keinen Zweifel. Doch was, so fragte ich mich, hatte diese neuronalen Aktivitäten ausgelöst?

Da es sehr unwahrscheinlich war, dass irgendjemand meinem Mensaeessen psychedelische Drogen hinzugefügt hatte, schied diese einfache Erklärungsmöglichkeit aus. Auch stand ich nicht unter einem besonderen psychischen Stress, der eine solche Episode hätte verursachen können. Die einzige rationale Erklärung für mein Erlebnis musste irgendwie in Verbindung mit der Fertigstellung meines Aufsatzes stehen. Hatte mich mein Gehirn im Sinne Csikszentmihalyis mit dieser außergewöhnlichen Erfahrung belohnt, weil es mir gelungen war, einen philosophischen Text erfolgreich abzuschließen?

Für diese These sprach, dass mein Erlebnis viele Merkmale aufwies, die Csikszentmihalyi und seine Mitarbeiter als charakteristisch für den Zustand des Flow herausgearbeitet hatten: etwa Intensivierung der Sinneseindrücke, Verlust des Zeitgefühls, Empfindung großer innerer Harmonie, Gefühl der Entgrenzung. Allerdings gab es auch Aspekte, die es eher unwahrscheinlich machten, mein Erlebnis als »normale« Flow-Erfahrung zu begreifen. Vor allem schien es weit intensiver gewesen zu sein als jene Flow-Erlebnisse, von denen die psychologische Literatur berichtete oder die ich auch aus eigenem Erleben kannte. Zwischen meinen »normalen« Flow-Erlebnissen beim Klavierspiel und dieser Extrem-Flow-Erfahrung auf dem Uni-Campus lagen einfach Welten – etwa so, als würde man eine Beethoven-Sinfonie auf einem kleinen Transistorradio oder auf einer High-End-Anlage hören.

Ein weiterer Aspekt, den ich mit Csikszentmihalyis Theorie nicht in Einklang bringen konnte, war die Frage des ursächlichen Auslösers der Erfahrung. Wenn es, wie seine Studien zeigten, eigentlich gleich ist, welche Art von Anforderungen eine Flow-Erfahrung hervorruft – es kann sich dabei um nahezu jede beliebige Tätigkeit handeln, Hauptsache, die Aufgabe ist selbstbestimmt und entspricht den

Möglichkeiten des Aufgabenlösers in optimaler Weise –, warum hatte in meinem Fall ausgerechnet die Fertigstellung *dieses* speziellen Aufsatzes solch intensive Nebenwirkungen? Immerhin war der Aufsatz weder mein erster noch mein schwierigster noch mein bester. Es gab Texte, die mehr Zeit und Mühe in Anspruch nahmen, andere, die ich scheinbar problemlos zu Papier brachte. Es gab Texte mit originelleren Ideen und brillanteren Formulierungen und auch einige, die holziger wirkten als dieser. Mit Csikszentmihalyis Theorie ließ sich einfach nicht erklären, warum ausgerechnet das Vollenden *dieses* Textes ein solch extremes Flow-Erlebnis ausgelöst hatte.

Was ich zuvor schon geahnt hatte, wurde nach längerem Nachdenken zur Gewissheit: Meine Extrem-Flow-Erfahrung war eben nicht darauf zurückzuführen, dass ich eine beliebige, selbstbestimmte, meinen Fähigkeiten angemessene Aufgabe gemeistert hatte (hier: die Abfassung eines philosophischen Textes), sie hing aufs Engste mit dem Inhalt dieses Textes selbst zusammen!<sup>51</sup> Denn in gewisser Weise hatte dieser Aufsatz bereits *theoretisch* vorweggenommen, was ich später *praktisch* auf dem Uni-Campus erfahren durfte, nämlich die *Aufhebung der Ich-Fixierung*, jener für uns westlich sozialisierte Individuen so charakteristischen Haltung uns selbst, den Mitmenschen und der Welt gegenüber.

Worum ging es in dem Aufsatz? Im Prinzip um nichts anderes als im vorliegenden Buch.<sup>52</sup> Auch wenn der damals fertiggestellte Text einige Ungenauigkeiten enthielt, die in ihm enthaltene Dekonstruktion des vermeintlich autonom agierenden individuellen Selbst, die ich am Schluss des Textes *verbis expressis* auf mich selbst, den Verfasser, anwendete, wirkte doch stark genug, um in mir eine Art »mentalen Virus« zu entfachen, der in dem Moment, als ich die Tür zum Uni-Campus aufstieß, zu einem regelrechten »Programmabsturz« meines »stolzen Ichs« führte, das sich intuitiv, wider besseres Wissen, doch noch irgendwie »über die Naturgesetze erhaben« wähnte. Hatte ich zuvor *rein kognitiv gewusst*, dass ich bloß ein Teil der Natur bin, so *spürte* ich dies in diesem Moment das erste Mal in vollem Umfang.

Während des Abfassens des Textes war mir nicht gegenwärtig gewesen, dass ich mit meiner nüchtern-rationalistischen, analytischen, sehr westlich erscheinenden Argumentationsweise letztlich zu Schlüssen gelangt war, die deutliche Parallelen zu diversen östlichen Weisheitslehren aufwiesen. Nach meiner Campus-Erfahrung, die so gar nicht zur Grundhaltung eines kritischen Rationalisten zu passen schien, waren diese Zusammenhänge allerdings kaum noch zu verdrängen: Lagen Rationalität und Mystik vielleicht doch nicht so weit auseinander, wie ich zuvor geglaubt hatte?

In den folgenden Monaten las ich reichlich hinduistische, buddhistische, fernöstliche Literatur. Es war in der Tat verblüffend, wie sehr sich das, was ich in

diesen mir so fernen Texten fand, mit dem deckte, was ich auf ganz anderem Wege herausgefunden hatte. Lange bevor die Hirnforschung zeigen konnte, dass unsere bewussten Denktivitäten durch nicht bewusste neuronale Prozesse hervorgerufen werden, stellten Vertreter des östlichen Denkens, etwa des Zen-Buddhismus<sup>53</sup> oder des Advaita-Hinduismus<sup>54</sup>, fest, dass es nicht so ist, dass »wir« denken, sondern dass es vielmehr »in uns« denkt. Das Ego, das sich als unabhängig vom Ganzen begreift, entlarvten sie als Illusion, und die daraus resultierende Differenz von Subjekt/Objekt als Täuschung. Durch die konsequente Dekonstruktion der illusionären Vorstellung eines unabhängigen Egos versuchten sie, die Entfremdung des Ichs vom Weltganzen aufzuheben und »Seelenfrieden« zu finden. Was in der religiösen Tradition als »Erleuchtung« beschrieben wurde und wird, ist im Grunde nichts anderes als eine extreme Variante des Flow-Erlebnisses, resultierend aus der Erfahrung mystischer Selbst-Entgrenzung.

Wenn es denn so etwas wie eine »Weisheit des Ostens« gibt, so liegt sie hier begründet: in der Enttarnung der *Illusion des autarken Ichs*, in der Aufhebung der *falschen Differenz von Subjekt und Objekt* sowie in der Überwindung der psychisch belastenden *Ich-Fixiertheit*. Diese Befreiung vom Ich kann nicht nur außergewöhnliche Flow-Erlebnisse auslösen, sondern auch dafür sorgen, dass Individuen ihr Verhältnis zur Welt grundlegend verändern: Vor allem werden sie gelassener.

*Wer von seinem Selbst lassen kann, der entwickelt ein gelasseneres Selbst.* Denn Gelassenheit hat sehr viel mit Gelassenhaben, dem Loslassenkönnen der Fiktion eines von der Welt abgegrenzten Ichs, zu tun.<sup>55</sup> Das wusste schon Meister Eckart, dem wir das schöne Wort »Gelassenheit« in der deutschen Sprache verdanken und der als christlicher Mystiker (und Ketzer) zu Erkenntnissen kam, die in erstaunlichem Maße mit den Ansichten östlicher Mystiker übereinstimmen.<sup>56</sup>

Der gelassene Mensch hat die giftigen Memplexe von Schuld und Sühne, Gut und Böse etc. hinter sich gelassen. Er ist nicht stolz auf eigene Leistungen, aber auch nicht verzweifelt über eigene Schwächen. Er weiß schließlich, dass er nur der sein kann, der er ist.

Grundlage dieser Gelassenheit ist die Erkenntnis, dass all die Eigenschaften, die dem Ich zugeschrieben werden, letztlich nur im Kontext des Weltganzen zu begreifen sind. Losgelöst von den unzähligen Determinanten, die teils lange vor der Geburt eines individuellen Ichs wirksam wurden, gäbe es dieses Ich nicht. Wenn wir nun die Memplexe, die uns in unserem Leben befallen haben, von unserem Ich abziehen, so entdecken wir, dass dieses Ich im Grunde gar keinen eigenen Inhalt hat. Tief in

unserem Inneren sind wir weder gläubig noch ungläubig, weder gebildet noch ungebildet, weder schön noch hässlich, weder gut noch böse. Wir *sind* einfach!

Es ist wie bei einer Zwiebel: Wenn ich das Ich schäle, also Schale für Schale abtrage, was memetisch zur Konstruktion dieses speziellen Selbst geführt hat, bleibt von *mir*, das heißt von der virtuellen Inszenierung meines Egos, am Ende nichts mehr übrig. Wenn man diese *produktive Leere* erfährt (und dies ist das Ziel jeder meditativen Übung!), so spürt man den Urgrund der eigenen Existenz – und diesem Urgrund haftet nichts Eigenes, nichts Individuelles mehr an, es ist ein unbestimmtes und unbestimmbares Etwas, ein Etwas, das ein jeder von uns mit allen anderen Lebensformen auf der Erde teilt, nämlich *das Leben selbst*.

Jeder von uns trägt einen Jahrmilliarde alten »Lebensfunken« in sich, denn der Staffellauf des Lebens ist seit seinem Start auf unserem Planeten niemals abgerissen. Macht man sich die ungeheuren Dimensionen dieses Staffellaufs bewusst, so entdeckt man, dass die wissenschaftliche Welterklärung einen mystischen Gehalt besitzt, der jeden religiösen Schöpfungsmythos in den Schatten stellt: Stellen Sie sich nur vor, wie viele Generationen von Organismen das kostbare Gut des Lebens weitertransportiert haben, von den Protoorganismen der Ursuppe über die ersten Fische, Amphibien, Säugetiere, Affen, über unzählige Generationen von Menschenartigen und Menschen, bis es letztlich zu Ihnen gelangte! Wir sind nicht nur allesamt miteinander verwandt, weil wir aus der gleichen Ursuppe stammen, wir sind vielmehr eins, denn jeder von uns trägt denselben vier Milliarden Jahre alten »Lebenskeim« in sich.

»*Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will*«, hat Albert Schweitzer einmal in bewundernswerter Klarheit formuliert.<sup>57</sup> Wir werden uns mit den ethischen Implikationen dieses Satzes später noch beschäftigen. Hier soll es darum gehen, was die in Schweitzers Diktum enthaltene Aussage für das Individuum bedeutet: Es ist die Erfahrung der fundamentalen Verbundenheit des Ichs mit dem Weltganzen, eine Erfahrung, die häufig mit dem Begriff der »Spiritualität« belegt wird.<sup>58</sup>

Spiritualität ist derzeit groß in Mode. Selbst dezidierte Atheisten wie der amerikanische Religionskritiker Sam Harris oder der französische Philosoph André Comte-Sponville bemühen sich darum, spirituell zu erscheinen. Ich verstehe ihr Anliegen, doch ich habe große Schwierigkeiten mit diesem Begriff. Denn »Spiritualität« (von lateinisch: *spiritus* = Geist, Hauch) legt von seiner Wortbedeutung her nahe, dass es doch so etwas wie einen Körper-Geist-Dualismus gäbe, dass geistige Prozesse *über* den körperlichen stünden und man mit ihrer Hilfe letztgültige, das menschliche Erkenntnisvermögen überschreitende Wahrheiten (»Gott«

beziehungsweise den »Sinn an sich«) erkennen könne. Dergleichen kann es in einem naturalistischen Weltbild, also in einem Universum, in dem es »mit rechten Dingen« zugeht, jedoch nicht geben. Ich ziehe es daher vor, statt des Wortes »Spiritualität« den Begriff »rationale Mystik« zu verwenden.

Zugegeben: Auch »rationale Mystik« ist kein einfacher Begriff. Im ersten Moment dürfte er sogar wie ein Widerspruch in sich klingen. Schließlich steht der Begriff des »Mystischen« ja gerade für das Geheimnisvolle, das rational nicht Fassbare. Wenn etwas für uns rational nachvollziehbar ist, so ist es nicht mystisch, und wenn es mystisch ist, so ist es rational nicht greifbar. Was also kann unter diesen Voraussetzungen das Kompositum »rationale Mystik« bedeuten?

Zunächst muss man betonen, dass »rationale Mystik« nicht meint, dass Rationalität und Mystik im selben Moment auftreten, sondern bloß, dass das eine mit dem anderen im Einklang steht. Rationale Bewertungsprozesse während einer mystischen Erfahrung würden diese zweifellos zunichtemachen, das bedeutet jedoch nicht, dass wir diese Erfahrung im Nachhinein nicht doch rational bewerten könnten. Wie mein Campus-Erlebnis zeigte, können mystische Erfahrungen sogar ursächlich durch rationale Überlegungen hervorgerufen werden. Dies bringt uns zu folgender Definition: Der Begriff »rationale Mystik« kennzeichnet all jene mystischen Erfahrungen, die von rationalen (das heißt logisch-empirischen Überprüfungen standhaltenden) Memplexen ausgelöst werden oder zumindest im Nachhinein in Einklang mit solchen gebracht werden können.

Diese Bedingungen treffen keineswegs auf *alle* mystischen Erfahrungen zu, denn manches »spirituelle Erlebnis« beruht auf höchst irrationalen Memplexen. Die Vorstellung, starke mystische Erfahrungen führten automatisch zu einer verbesserten Erkenntnis- und Liebesfähigkeit, ist ein ebenso frommer Wunsch wie die Vorstellung, dass nur humane, freundlich gesonnene Menschen »wahrhaft glücklich« sein könnten. Wenn man die rosarote Brille, mit der der Bereich des Spirituellen meist betrachtet wird, ablegt, so wird man nicht bestreiten können, dass gerade auch Menschen wie Mohammed Atta mystische Erfahrungen machten und machen. Hätten die Attentäter des 11. September nicht eine so intensive, über sich selbst hinausweisende »Verbindung zum Weltganzen« gespürt, hätten sie ihr Leben kaum geopfert. Dass sie sich selbst und so vielen anderen den Garaus machten, lag nicht daran, dass sie nicht spirituell genug waren, sondern daran, dass ihre große Spiritualität von zutiefst irrationalen, inhumanen Memplexen geprägt war.

Kurzum: Wir kommen nicht umhin, auch mystische Erfahrungen nach rationalen Maßstäben zu beurteilen. Wir müssen uns fragen: Welche Vorstellungen über die Welt

liegen diesen Erfahrungen zugrunde? Und vor allem: Welche Folgen haben sie für das Individuum und seine Umgebung?

Unter dieser Perspektive gilt es auch, jene Gelassenheit zu bewerten, die sich aus der mystischen Erfahrung der Weltverbundenheit speist. Zweifellos hilft uns Gelassenheit, Ängste zu überwinden, was einen beträchtlichen Zugewinn an Lebensqualität und Handlungsfreiheit bedeuten kann. Allerdings kann solche Angstfreiheit – siehe Atta – auch zu enormer Kaltblütigkeit führen. Und selbst die angenehme Tatsache, dass Gelassenheit uns dazu befähigt, unangenehme Dinge besser zu ertragen, hat eine Kehrseite: Die Fähigkeit, sich mit allem doch irgendwie abfinden zu können (loszulassen!), kann uns nämlich unter Umständen völlig lethargisch machen, also verhindern, dass wir uns überhaupt noch hinreichend engagieren, um reale Übel aus dem Weg zu räumen.

Im buddhistischen Konzept werden solche schädlichen Nebenwirkungen der Gelassenheit dadurch gemildert, dass an die Seite der Lehre von der Leere (also der Aufhebung der Ich-Fixierung) die Einübung von Mitgefühl tritt. Dem Dalai Lama (Tenzin Gyatso) zufolge lässt sich sogar die gesamte Lehre Buddhas auf die grundlegende Idee reduzieren, »Leerheit und Mitgefühl zu vereinen«. Die buddhistische Glücksformel lautet: »Leerheit + Mitgefühl = Glück.«<sup>59</sup> Im Grunde ist dies keine unvernünftige Idee, denn ein Training des empathischen Eigennutzes ist nicht nur das beste Gegengift gegen die gelassene Kaltblütigkeit eines Mohammed Atta, sondern (wie wir im ersten Kapitel gesehen haben) zugleich die beste Voraussetzung für ethisch angemessenes Handeln.

Allerdings darf in diesem Zusammenhang nicht übersehen werden, dass sich die buddhistischen Regime in ethischer Hinsicht keineswegs als besonders vorbildlich erwiesen haben. Insbesondere das vom Dalai Lama repräsentierte Tibet zeichnete sich durch eine katastrophale Menschenrechtslage aus – keineswegs erst seit dem Einmarsch der Chinesen, sondern in weit schlimmerem Maße noch in der Zeit zuvor!<sup>60</sup>

Die Gründe für diese gesellschaftlichen Defizite liegen nicht zuletzt im buddhistischen Memplex selbst. Besonders verhängnisvoll war, dass Buddha Leben prinzipiell als Leiden begriff und somit in seiner Lehre vorrangig darauf abzielte, mittels geeigneter Psychotechniken subjektives Wehe zu umgehen, anstatt aktiv durch eine Veränderung der Rahmenbedingungen Wohl zu fördern. Dies führte automatisch zu einer starken Reduzierung des individuellen Engagements zur Verbesserung der realen Lebensverhältnisse. Zudem hielt Buddha am Memplex des Kreislaufs der Wiedergeburten fest, was den Wert dieses *einen* realen Lebens im Diesseits schmälerte und eine lethargische Haltung verstärkte. (Wer von unzähligen



weiteren Leben ausgeht, wird Übel im gegenwärtigen Leben leichter tolerieren nach dem Motto: »Bei der nächsten Reinkarnation wird möglicherweise alles besser!«)

Diese existenzielle Gefasstheit wiederum führte zu einer weitreichenden Aushöhlung des empathischen Eigennutzes: Denn wer sich selbst mit nahezu allem abfinden kann, der geht davon aus, dass sich die anderen ebenfalls mit nahezu allem abfinden können. Warum also die Verhältnisse verändern? Einfach das Ego ausschalten – und schon sind die wesentlichen Probleme gelöst! So in etwa könnte man, ein wenig überspitzt, die buddhistische Losung zusammenfassen.

Genau an diesem wunden Punkt der buddhistischen Lehre zeigen sich die Stärken westlicher Denktraditionen. Wenn man von einer »Weisheit des Ostens« spricht, so ist es wohl auch legitim, von einer »Weisheit des Westens« zu sprechen: Diese Weisheit des Westens liegt in der konsequenten Orientierung an den *Selbstbestimmungsrechten des Individuums*. Wird die Weisheit des Ostens in besonderem Maße vom Zen-Buddhismus und Advaita-Hinduismus verkörpert, so finden wir die Weisheit des Westens in konzentrierter Form im Memplex von Humanismus und Aufklärung. Zentral für diesen Memplex ist, wie wir schon im dritten Kapitel sahen, die Autonomie des Individuums, von dem aus sämtliche Freiheitsrechte definiert werden. Das Individuum erscheint in dieser idealtypisch westlichen Perspektive nicht als ohnmächtiges Erfüllungsinstrument eines ominösen Schicksals, nicht als bedeutungsloses Rädchen innerhalb eines übermächtigen Gruppenzusammenhangs, sondern es steht für sich allein: *Es ist der legitime Mittelpunkt eines eigenen kleinen Universums*.

Das individuelle Leben gilt in der Perspektive des humanistisch-aufklärerischen Memplexes vor allem deshalb als das kostbarste Gut schlechthin, weil es nach ein paar Erdenjahren unwiederbringlich verloren ist. Unser Leben ist ein einmaliges Gastspiel, es gibt keine Verlängerung (Himmel) und auch keine Revanchepartien (Wiedergeburten). Aus dieser nüchternen Erkenntnis leiteten die Epikureer schon vor Jahrtausenden den weisen Leitsatz »*Carpe diem!*« (»Nutze/pflücke den Tag!«) ab. Will heißen: Wir sollten die kurze Zeit, die uns zur Verfügung steht, mit größtmöglicher Freude füllen – nicht nur für uns, sondern auch für andere.

Freude ist dabei weit mehr als bloß Abwesenheit oder gar gelassenes Ertragen von Schmerz. Eingefleischte Buddhisten (oder Stoiker) täuschen sich, wenn sie meinen, dass Leidenschaften bloß Leiden schaffen würden. Denn gerade die Leidenschaften geben dem Leben erst seine Würze! Und deshalb, so die Weisheit des Westens, sollten wir uns auch keineswegs mit der Vorstellung zufriedengeben, das Leben bestehe darin, Übel mit innerer Gelassenheit zu ertragen. Vielmehr sollten wir das

Leben genießen und alle Anstrengungen unternehmen, Übel aktiv zu beseitigen, sofern dies denn irgendwie möglich ist!

Empathischer Eigennutz, der auf solchen westlichen Vorstellungen beruht, entwickelt zwangsläufig eine besondere gesellschaftliche Dynamik. Wenn man die buddhistische Gelassenheit mit einer ruhigen See mit geringem Wellengang vergleichen kann, so steht der humanistisch-aufklärerische Memplex für einen Sturm auf offenem Meer. Unter welchen Windverhältnissen das Segelschiff der Emanzipation schneller vorankommt, ist offensichtlich. Allerdings ist im aufklärerischen Sturm und Drang – anders als bei buddhistischer Windstille – die Gefahr des Schiffbruchs stets akut.

Womöglich hat die bisherige Schilderung den Eindruck erweckt, die Weisheit des Ostens und die Weisheit des Westens stünden sich als unversöhnliche Gegensätze gegenüber. Doch dieser Eindruck wäre falsch: In Wirklichkeit lässt sich beides nämlich trefflich miteinander kombinieren. Die Aufhebung der Ich-Fixiertheit steht der konsequenten Orientierung an den individuellen Selbstbestimmungsrechten nicht im Wege. Man kann sehr wohl Gelassenheit trainieren und sich zugleich leidenschaftlich für die Verbesserung der Lebensverhältnisse engagieren. Ich halte dies sogar für eine ideale Kombination: Denn im Idealfall verbinden sich buddhistischer Langmut und aufklärerischer Veränderungswille zu einer Haltung, die man wohl am treffendsten als »brennende Geduld« bezeichnen könnte.<sup>61</sup> Gemeint ist damit ein ebenso gelassenes wie leidenschaftliches Verhältnis zur Welt, das empfindliche Rückschläge verkraften kann, ohne dabei so duldsam zu sein, dass jegliches Engagement erlischt.

Wer brennende Geduld besitzt, kann die wunderbaren Momente des Lebens genießen, kann sich Herausforderungen stellen und kontinuierlich an seinen Zielen arbeiten, bis er sie erreicht hat. Brennende Geduld hilft uns aber auch, nicht zu verzweifeln, wenn sich das Leben von seiner schrecklichen Seite zeigt, wenn unsere Bemühungen scheitern, wenn wir mit Schmerz, Krankheit, Tod konfrontiert werden. Von östlichen Weisheitslehren können wir in solchen Momenten sehr profitieren, da sie uns helfen, den unabwendbaren Tragödien des Lebens mit größerer Gelassenheit gegenüberzutreten. Westliche Weisheit sollte uns jedoch davor schützen, den Fehler zu begehen, prinzipiell abwendbare Tragödien als unabwendbar zu betrachten oder gar im Leben selbst eine Tragödie zu sehen. Die Quintessenz einer west-östlichen Weisheitssynthese ließe sich vielleicht so formulieren: Lernen wir, die Übel zu ertragen, die sich nicht abwenden lassen, uns aber keineswegs mit jenen abzufinden, die wir beseitigen können.

Bezogen auf das eigene Selbst heißt das: *Lernen wir zu ertragen, der zu sein, der wir sind, um gleichzeitig daran zu arbeiten, der zu werden, der wir optimaler Weise*

*sein könnten*. Rationale Mystik kann bei diesem Prozess sehr förderlich sein, denn sie verbindet Abgeklärtheit mit Aufgeklärtheit, Gelassenheit mit Engagement, Selbsttranszendenz mit Selbstbestimmung. Und vor allem: Sie hilft uns dabei, unsere psychische Energie auf das zu konzentrieren, was tatsächlich veränderbar ist.

Genau dies war das nachhaltigste Resultat meiner Extrem-Flow-Erfahrung Mitte der Neunzigerjahre. Ich stellte fest, dass ich eine zunehmend größere Gelassenheit im Umgang sowohl mit eigenen Fehlern als auch mit den Widrigkeiten des Lebens entwickelte. Meinem Engagement jedoch tat dies keinen Abbruch. Im Gegenteil! Es war vielmehr so, als wäre durch die neue Perspektive eine unsichtbare Bremse gelöst worden. Die psychische Energie, die ich vormals dafür aufgebracht hatte, um mein Selbstkonzept zu stabilisieren und gegen Angriffe von außen zu verteidigen, kam nun direkt meinen Projekten zugute, was eine deutliche Steigerung meines Leistungsvermögens zur Folge hatte. Und je mehr ich mich dabei von dem Aberglauben befreite, dass ich mir etwas auf eigene Leistungen einbilden könnte, desto eher war ich in der Lage, Dinge zu tun, auf die ich mir (unter anderem Blickwinkel) tatsächlich etwas hätte einbilden können. Ein Paradoxon, das, wenn die Argumentation in diesem Buch stimmig ist, nicht nur auf mich allein zutreffen sollte, sondern auf jedes Individuum, das das Glück hatte, vom Memplex der Unschuld befallen zu werden ...“

Hans Wilhelm Meyer, Januar 2017

[www.ausbruchsversuche.de](http://www.ausbruchsversuche.de)