

## OCHSENTRITT

### Glücklich werden - 2. Fortsetzung -

In unserer Bevölkerung sind depressive Verstimmungen weit verbreitet. Die Last des Lebens drückt. Auch auf einem Meditationskurs sind oft ein Drittel oder die Hälfte der Teilnehmer depressiv – also im Alltag gewissenhaft, im Beruf zuverlässig, in der Familie verantwortungsbewußt und insgeheim voll Schwermut, wie es zu diesem Charakterbild gehört. Solche Leute sind immer bereit, sich für die Not der Mitwelt einzusetzen und in Sachen Nächstenliebe etwas Zusätzliches zu tun. Während eines Meditationskurses quält dann dementsprechend ein typisches Problem: darf ein Mensch überhaupt glücklich werden wollen? “Darf ich tagelang nur auf mich selbst achten und mich selbst pflegen, wo es doch soviel Not in der Welt gibt?”

Die Antwort darauf lautet klar und deutlich: “Ja, der Mensch soll auch sich selbst pflegen und lieben, genau so wie er seinen Nächsten pflegen und lieben soll.” Ein Beispiel: nach den Zahlenangaben der UNO sind derzeit achthundertfünfzig Millionen Menschen am Hungern, ein Siebtel der Menschheit ist ernsthaft und auf Dauer unterernährt. Dennoch darf man sich beim Mittagessen den (eigentlich überflüssigen) Nachtisch schmecken lassen, solange man etwas für den Welthunger spendet. Und als Meditierender darf man regelmäßig seine ruhige Stunde und seine ruhigen Tage haben. Man darf als graue Maus im stillen Winkel glücklich sein wollen, auch wenn sonstwo Katzen herumschleichen und die anderen Mäuse fressen. Glück hat seine Zeit, und Unglück hat seine Zeit. Glück darf sein, denn es entsteht durch eine Änderung der Sichtweise in der eigenen Person. Dazu eine Parabel:

Auf dem Gang eines Hotels treffen sich zwei Putzeimer. Fragt der eine Putzeimer: “Was ist los? Du siehst so unglücklich aus.” Klagt der andere Putzeimer: “Mit gutem Grund fühle ich mich elend. Jedesmal, wenn ich voll Wasser bin, leert mich die Putzfrau wieder aus. Aber jetzt zu dir: Warum siehst du so glücklich aus?” Jubelt der eine Putzeimer: “Mit gutem Grund geht es mir gut! Jedesmal, wenn ich leer bin, füllt mich die Putzfrau wieder mit Wasser.”

Dauerndes Glück im Sinn dieser Parabel besteht darin, daß man mit dem Auf und Ab des Lebens einverstanden ist und es als Glück deutet. Was wir als Glück erleben, entsteht durch jeweilige positive Interpretation der äußeren Umstände. Glück ist die wohlwollende Beurteilung von Sachverhalten, die in sich neutral sind. Das verlangt oft den Sprung über den eigenen Schatten. Wie macht man das?

Ordentliche Christenmenschen beten manchmal aus tiefstem Herzen, wenn ein besonders penibler Vorgesetzter oder ein allzu lässiges Schulkind die letzten Nerven kostet:

Jesus, verherrliche dich an diesem Menschen!

Oder wenn es sich um eine Sache handelt:

Jesus, verherrliche dich an dieser Sache!

Denn es ist wirklich so: Aus jedem Schlechten will etwas Gutes werden. Und Meditation kann helfen, das bisherige Unglücksprogramm abzuschalten und ein neues “Glücks-Programm” in den persönlichen Computer einzuspeisen. Man muß nur Geduld haben und dann zur rechten Zeit das Richtige tun.

In der ostjüdischen Tradition erzählt man Vergleichbares: In jeder Situation unseres Lebens ist ein Engel versteckt. Er liegt, gefesselt und in sich gekrümmt, auf dem Grund der Dinge und will durch das gute Handeln des Menschen befreit werden. Wenn wir diesen Engel erlösen, wird die Herrlichkeit des Himmels um einen neu befreiten Engel vermehrt.

In ähnlicher Weise redet man im Zen-Buddhismus bei schwierigen Mitmenschen von "umgekehrten Bodhisattvas". Ein Bodhisattva ist ein hochentwickeltes geistiges Wesen, das regelmäßig auf die Erde heruntersteigt, um den Menschen zu helfen. Ein "normaler" Bodhisattva hilft, indem er für die Menschen in seiner Umgebung positive Umstände herbeiführt. Ein "umgekehrter" Bodhisattva hilft, indem er für die Menschen in seiner Umgebung negative Umstände herbeiführt, sie plagt und verblüfft. Auf diese (zuerst als schlimm erlebte) Weise gibt er den Menschen Gelegenheit, an der Situation über sich selbst hinauszuwachsen und etwas Gutes hinzuzulernen. Wer nach dreißig Jahren Ehe (man redet spöttisch auch vom "Dreißigjährigen Krieg") seinen Ehepartner so betrachtet, wird das manchmal recht gut verstehen.

Ein paar konkrete Beispiele dafür, wie sich eine Perspektive ändern kann:

1. Jemand hat sich bisher beruflich im Dienst an den Mitmenschen verzehrt und wird wegen Krankheit vorzeitig pensioniert. Aus dem "niemanden mehr zu versorgen haben" wird allmählich Freude an der neugewonnenen Freiheit. Der gute Mann sieht auf einmal Chancen, weite Reisen zu unternehmen und sich an der Vorkshochschule umfassend weiterzubilden. Nutzlosigkeit wird Selbentfaltung der Persönlichkeit.
2. Jemand muß einen komplizierten Mietstreit durchstehen und regelrecht kämpfen, um sein gutes Recht zu bekommen. Aus dem groß aufgezwungenen Kämpfen-Müssen wird im Lauf der Zeit Freude am Einsatz aller Kräfte, Lust am Spüren der eigenen Wendigkeit und Intelligenz und Freude an der eigenen Zielstrebigkeit. Kampf wird Lust.
3. Eine Frau verliert den Menschen, den sie bisher geliebt hat, und muß nun völlig allein leben. Aus der anfänglichen bitteren Einsamkeit wird im Lauf der Zeit ein gemütliches Leben "für sich allein". Und langsam fängt das Wort "allein" an, seinen Sinn zu enthüllen. Man ist "all-ein", insgesamt abgerundet und eins mit allem Leben ringsum. Einsamkeit wird Geborgenheit.

Das ständige Leitwort im Zen lautet: "**Schau direkt hin**" – alles ändert sich. Hier und jetzt!