

OCHSENTRITT

Mensch, werde wesentlich!

Es war im Jahre 1659, neun Jahre nach dem Ende des Dreißigjährigen Krieges. Mitteleuropa suchte eine neue Lebensbasis. In Wien, damals Hauptstadt des Heiligen Römischen Reiches deutscher Nation, kam ein neues Buch des Breslauer Dichters Johannes Scheffler heraus. Es hieß „Der Cherubinische Wandersmann“ und sein Verfasser benutzte den Decknamen „Angelus Silesius – der schlesische Engel.“ Und was der „Engel“ formulierte, wurde seitdem im deutschen Kulturraum nie mehr vergessen:

Mensch, werde wesentlich:
Denn, wenn die Welt vergeht,
So fällt der Zufall weg,
Das Wesen, das besteht.

Noch heute, nach 350 Jahren, kann dieses kurze Gedicht einen suchenden Menschen so treffen, dass er sein ganzes Leben umstellt. Das kostet den Betroffenen viel. Alles muss erlitten werden, auch das Gute. Aber was wäre sonst? Die Alternative ist nicht besonders attraktiv. Ein Zeitgenosse von Angelus Silesius, Friedrich von Logau, beschrieb diese Alternative in einem gleichfalls unvergessenen Gedicht:

Heutige Weltkunst.
Anders sein und anders scheinen,
Anders reden, anders meinen,
Alles loben, alles tragen,
Allen heucheln, stets behagen,
Allem Winde Segel geben,
Bös- und Guten dienstbar leben,
Alles Tun und alles Dichten
Bloß auf eignen Nutzen richten;
Wer sich dessen will befleißigen,
Kann POLITISCH heuer heißen.

Denn unser bürgerliches Dasein läuft immer wieder Gefahr, sich in Äußerlichkeiten zu verlieren. In gehorsamer Anpassung an fremde Forderungen verlottert der eigene Lebensstil am Rande der Unmenschlichkeit. Das Sprichwort meint: Viele Hunde sind des Hasen Tod. Weil man es so vielen fremden und eigenen Erwartungen recht machen will, lebt man zum Schluss nach der unausgesprochenen Devise: „Nicht leben und nicht leben lassen!“ Der lohnende Gegensatz dazu wäre die Devise des reifen Menschen, der das Leben in seiner konkreten Vielfalt gern hat; und diese Devise heißt: „Leben und leben lassen!“ Denn Gott hat mit jedem Menschen etwas vor, was er sonst mit niemand vor hat. Es geht um die Wahrheit des eigenen Lebens. Manchmal muss man die bisherige Lebensart hinter sich lassen und sich radikal davon trennen, wie von einem schlecht sitzenden Anzug.

Ehrlichkeit verlangt Mut. Eine Übung, die auf Meditationskursen zur Stärkung der eigenen Echtheit durchgeführt wird, kann dazu helfen: Man verwendet dazu das Empfinden menschlicher Wärme, die man sich bei wichtigen Bezugspersonen holt, und den Klang der eigenen Stimme. Die Übung dauert etwa 25 Minuten und geschieht am besten in der Haltung des Zazen. Sie hat vier Abschnitte:

1. Man bringt den Körper in eine gelöste, klare Haltung und hört etwa fünf Minuten lang innerlich die Stimme der eigenen Mutter oder einer anderen wichtigen weiblichen Bezugsperson; diese Stimme sagt liebevoll und strahlend:

„Du darfst sein, was du im Grunde deines Wesens bist.“

Man kann den eigenen Vornamen vor den Satz stellen und für den Satz die Ausdrucksweise und eventuell den Dialekt der Sprecherin benutzen, zum Beispiel:

„Marie, du darfst sein, was du tief drin in deinem Herzen bist.“

Man gönnt also der Seele sozusagen ein warmes Bad und lässt bewusst das herzliche Wohlwollen der Sprecherin ins eigene Herz hinein fließen.

2. Danach hört man innerlich fünf Minuten lang die Stimme des Vaters oder einer anderen wichtigen männlichen Bezugsperson. Diese Stimme sagt den gleichen Satz wie gerade eben und benutzt die Ausdrucksweise und gegebenenfalls die Mundart des Sprechers, Und man fügt in den Satz wieder den eigenen Vornamen ein, zum Beispiel:

„Fritz, du darfst sein, was du tief drin in deinem Herzen bist.“

Wieder füllt man ganz bewusst die Vorratskammern der Seele mit menschlicher Wärme auf.

3. Nun stellt man sich fünf Minuten lang vor, den Klang der eigenen Stimme zu hören, wie sie den schon benutzten Satz spricht, und zwar mit der Umformung von „du darfst“ in „Ich will“.

Ein Beispiel:

„Ich will der Fritz sein, der ich im Grunde meines Wesens bin.“

4. Zum Schluss wird der schon benutzte Satz religiös weitergeführt. Man hört innerlich fünf Minuten lang die eigene Stimme sprechen mit der Umformulierung von „ich will“ zu „Gott will“.

Ein Beispiel:

„Gott will mich so, wie ich im Grunde meines Wesens bin.“ Oder: „Gott will mich als den Fritz, der ich im Grunde meines Wesens bin.“

Wer das Wort „Gott“ nicht benutzen will, kann das Wort „Leben“ in den Satz einfügen.

Manche Leute wollen den Satz auch mit dem Atem verbinden; dann nimmt man für einen Atemzug (am besten nur beim Ausatmen) die erste Hälfte des Satzes und für den nächsten Atemzug die zweite Satzhälfte, weil die Formulierung sonst zu lang wird.

Die Übung kann entscheidend helfen, beim Meditieren über die Ängstlichkeit gegenüber der Mitwelt und über das eigene Leistungsdenken hinauszuwachsen. Man lebt dann nicht mehr in einer bestimmten Art, weil man es den anderen recht machen oder vor sich selbst gut dastehen will. Denn alles hat seinen Sinn, auch im eigenen Herzen:

„Mensch, werde wesentlich!“

Hinweis von Angelus Silesius:

Der Zufall muß hinweg
Und auch der falsche Schein.
Du mußt ganz wesentlich
Und ungefärbet sein.