

OCHSENTRITT

Pause einlegen

„Zu wissen, wie man etwas macht, ist nicht schwer. Schwer ist es nur, es zu machen.“ So sagten die alten Chinesen. Viele Leute erfahren heute Ähnliches, sobald sie zur Ruhe kommen wollen: Sie wollen abschalten, aber etwas wehrt sich dagegen. Die innere Maschine will weiter auf Touren bleiben. Dafür gibt es mancherlei Gründe. Einer davon ist: Es fällt schwer, den tatsächlichen Verhältnissen ins Auge zu sehen. Innerlich sind wir nur zu oft einsam und voller Angst. Nach außen markieren wir den starken Mann. Wer traut sich schon, er selbst zu sein und ständig gegen den Strom zu schwimmen? Wir können unsere Unsicherheit hinter einer Fassade von Aktivität oder Trägheit verbergen, nicht nur vor den andern, sondern auch vor uns selbst. Immer im gleichen Geleise zu bleiben, erspart die Einsicht in die Realitäten der Gefühlswelt. Lieber zwanghaft weitermachen ... Der Mensch ist dann eher peinlich berührt, wenn sich jemand um seine tatsächlichen Empfindungen kümmert. Er will nur noch Oberfläche sein.

Es wird zum Zwang, der Stille auszuweichen. Denn sonst käme die schockierende Wahrheit zum Vorschein, daß die ganze Hektik sinnlos ist, und daß das Herumlungern auch nicht befriedigt. Umsonst so viel Kraft investiert zu haben – wer hält das schon aus? Lieber den Sisyphus spielen, der ständig seinen Stein den Berg hinaufwälzt, und dabei heimlich stöhnen über das, was wir uns selbst auferlegen.

Oder wir haben Angst, es irgendjemand nicht recht zu machen, wenn wir die Stille suchen. Wir wollen so sein, wie die andern auch. Unser Gefühl, daß wir etwas wert sind, hängt davon ab, daß die andern uns für ordentliche Leute halten. Dafür tun wir alles. Das vermutete Stirnrunzeln eines Mitmenschen würde den Zusammenbruch unserer inneren Sicherheit bedeuten. Aber damit verschließen wir uns einem wichtigen Sachverhalt: Abhängigkeit ist Unreife. Ein jeder Mensch hat schon allein deswegen seinen Wert für sich und für andere, weil er Mensch ist. Der Wert eines Menschen hat nichts mit seiner Leistung zu tun sondern vielleicht mit seiner Liebesfähigkeit, seiner Offenheit für die Mitwelt, ganz einfach mit seiner Lebendigkeit. So könnte man denken. Aber auch das stimmt nicht. Der Wert eines Menschen kommt aus seinem Dasein, und nur daraus.

Das läßt sich erfahren. Eintauchen in den Grund der eigenen Seele und so spüren, wer wir in der Tiefe unseres Wesens sind .. Dort wartet schon immer etwas auf uns, etwas wie unsere ungeborene Natur. Da gibt es keine Bestimmung und keine Begrenzung, sondern nur eine klare, warme, atmende Stille. Diese Stille trägt uns. So lernen wir, das, was in uns da ist und leben will, einfach da sein zu lassen und nichts von unseren Bewertungen und Kategorien hinzu-zutun.

Auch unser Atem richtet sich danach. Wo jemand natürlich atmet, fließt die Luft beim Ausatmen ruhig weg, und dann ist eine Pause, bis sich der Einatem von allein wieder einstellt. Wer einige Zeit so geübt hat, empfindet die Pause als angenehm. Aus dem Durchhalten der Pause wird ein Genießen der Pause. Die Dauer der Pause ist nicht genau festzulegen (wie in manchen Formen des Yoga), sondern soll sich von innen her gestalten. Durch freies Atmen langsam zum freien Menschen werden ... hier und jetzt, während Sie diese Zeilen lesen. Im Ablauf des Tages, der Woche und des Jahres ist es ähnlich. Viele Leute haben viel Freizeit, aber keine Freiheit darin. Sie lenken sich ab, statt sich zu

erholen. Fernsehen, Zeitschriften und Tourismus werden zum besinnungslosen Dauerkonsum. Hier hilft der Mut, dem Feierabend, dem Wochenende und dem Urlaub auch geistliche Tiefe abzuverlangen. Denn es ist besser, die innere Stille zu suchen, als sich von außen beschäftigen, betäuben und einlullen zu lassen. „Werde, der du bist“, und kein anderer. Es gibt keine Zufriedenheit, als die innere Zufriedenheit. Alles, was der Mensch will, sind die Augenblicke, wo er nichts will.

Biblisch gesprochen: Erst wo der Mensch losläßt, taucht er in die Sabbatruhe Gottes ein. Als Gott sechs Tage lang gewirkt hatte, ruhte er am siebten Tag. Er betrachtete sein Werk und sah, daß es gut war (1 Mose 2,2). So ist es auch mit dem Menschen. Wer kraftvoll, in der Einheit mit Gottes Willen, gearbeitet hat, kann auch gut ruhen. Soweit in Gott, soweit in Frieden. Soweit nicht in Gott, soweit in Unfrieden. Denn überall ist Leben, das größer ist als jede menschliche Beschränkung, und es setzt sich durch. Mit uns oder gegen uns.

Meister Eckehart über die innere Stille:

„Geteilte Liebe ist wie Wasser ins Feuer geschüttet, aber einige Liebe ist wie die Wabe voller Honig.

Merket wohl, alle nachdenklichen Gemüter: das schnellste Roß, das euch zur Vollkommenheit trägt, ist Leiden. Niemand genießt soviel ewige Seligkeit, als die mit Christo in der größten Bitternis stehen. Nichts ist so gallebitter wie Leiden: und nichts so honigsüß wie Gelittenhaben. Das sicherste Fundament, auf dem diese Vollkommenheit ruhen kann, ist Demut. Denn wessen natürlicher Mensch hier in der tiefsten Niedrigkeit kriecht, dessen Geist fliegt empor zur höchsten Höhe der Gottheit. Denn Lust bringt Leid – und Leid bringt Lust.

Der Menschen Wege sind mannigfach: der eine lebt so, der andere so. Wer zu dem HÖCHSTEN Leben in dieser Zeitlichkeit gelangen will, der nehme in kurzen Worten aus allen Schriften die kurze Lehre, die hier geschrieben steht:

Halte dich abgeschieden von allen Menschen, bleibe ungetrübt von allen aufgenommenen Eindrücken, mache dich frei von allem, was deinem Wesen eine fremde Zutat geben, dich ans Irdische verhaften und Kummer über dich bringen könnte, und richte dein Gemüt allezeit auf ein heilsames Schauen: bei welchem du GOTT in deinem Herzen trägst, als den Gegenstand, von dem deine Augen nimmer wanken!“

- Aus dem Traktat von der Abgeschiedenheit. In: Meister Eckehart: Schriften. Hg. Büttner. Jena 1938, S. 50f

- Abgeschiedenheit bedeutet bei Meister Eckehart den inneren Abstand von der Welt, nicht die äußere Zurückgezogenheit.

Der Aufsatz „Pause einlegen“ verwendet u.a. das Buch: Lutz Schwabisch/Martin Siems: Selbstentfaltung durch Meditation. Rohwolt 1976