

## OCHSENTRITT

### Sich selbst annehmen

Das wichtigste Unternehmen im Leben ist die Liebe. Denn sie macht glücklich. Aber das Unternehmen „Liebe“ ist so einfach, dass es auch wieder schwierig ist, inmitten unserer komplizierten Welt zur Einfachheit der Liebe zu gelangen. Es beginnt mit einer platten Selbstverständlichkeit: dass man, um andere lieben zu können, auch sich selbst lieben muss und zuerst die Gleichgültigkeit und die Abneigung gegen sich selbst ablegt. Das ist die erste Stufe auf dem Meditationsweg: demütige, verständnisvolle Selbsterkenntnis. Die Unzufriedenheit mit sich selbst liebevoll ansehen – so wird man sie los. Wenn ich mit mir hadere, sorge ich nur dafür, dass es mit mir immer schlimmer wird. Denn wenn ich etwas frontal angreife, verstärkt sich die Energie im bekämpften Bereich. Und wer sich selbst besiegt, der ruiniert bei sich die Grundlagen innerer Fruchtbarkeit. Erst wer sich verständnisvoll annimmt, kann sich zum Positiven verändern. Wenn ich gelassen auf etwas hinblicke, was mir Schwierigkeiten macht, geschieht oft schon das erste kleine Wunder: Die Sache ist auf einmal gar nicht mehr so schlimm, wie ich gedacht habe, weil meine Empfindungen vor dem Hinblicken eher Befürchtungen als wirkliche Wahrnehmungen waren.

Den eigenen Leib annehmen, wie er ist: die Einzelheiten des Gesichts und des Körperbaus, die gewohnte Körperhaltung, das Spiel der Gebärden... die Freuden und die Schmerzen, die der Leib und die Sinne schenken, ruhig ansehen lernen – was mag ich, was mag ich nicht? Es ist gut, die Details einmal im halblauten Selbstgespräch vor dem Spiegel nacheinander durchzugehen.

Die Stimmungen des Gemüts freundlich und gelassen betrachten ... auch die eigene Sensibilität und Labilität. Welche großen Sehnsüchte treiben mich an, weiterzuleben? Welche Ängste existieren, nur halb bewusst, in meinem Innern? Wenn, wie im Märchen, plötzlich ein kleines Männchen vor mir stünde und mit drei Wünsche freistellte, welche würde ich dann vorbringen? ... eins ... zwei ... drei ... Und wenn ich dem Männchen noch drei Dinge nennen dürfte, die in meinem Leben auf gar keinen Fall vorkommen sollten, was wäre das? ... erstens ... zweitens ... drittens...

Das Gute an mir deutlich wahrnehmen und annehmen – sich selbst loben können und dabei wissen: Ich bin wertvoll, nicht weil ich dieses oder jenes tue oder habe, sondern weil ich ein Mensch bin. Auch das Unangenehme an mir ruhig betrachten und Freundschaft mit der Tatsache schließen, dass ich so bin wie ich bin, nicht so, wie ich sein soll. Das alles bei mir hat seinen Sinn, seine Ursachen und seine Ziele. Welche Fähigkeiten mag ich bei mir am meisten, welche am wenigsten? Und bin ich mit meiner größten Chance einverstanden, der Fähigkeit, Leid und Schmerz zu empfinden? Durch sie lerne ich am meisten.

Die Vergänglichkeit meines Lebens und die Absurdität meines Tuns ins Gefühl bekommen ... Der Tod begleitet das Leben des Menschen von der Geburt an. Jeden Augenblick stirbt eine Zelle in meinem Körper. Was den Menschen morgens und abends im Spiegel anschaut, ist hinter der Haut ein grinsender Totenschädel. Mein Leben, dieser ständige Kampf gegen die Uhr, dieses Ping-Pong mit dem Terminkalender, ist in sich etwas Groteskes. Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Auf den Friedhöfen unseres Landes liegen lauter Leute, die sich für unentbehrlich gehalten haben.

In sich selbst ist der Mensch wesenlos und nichtig. Ich bin es auch. Ich bin zusammengewoben aus vielen Faktoren, ein Tanz der Energie durch Raum und Zeit, ein Geschöpf, relativ bis ins Letzte. Ich bin völlig abhängig von anderem und absolut über mich hinaus verwiesen. Ich habe nichts und bin nichts. Ewig bin ich nur, so weiß der Christ, weil sich Gott auf mich einlässt und ich mich auf Gott einlasse.

Wenn ich das annehme, bin ich von mir selbst befreit. Freiheit ist Einsicht in das Vorgegebene: Es gibt mich nur in einem so relativen Sinn, dass ich zugleich auch nicht bin. Das heißt, dass das Nichts (das Kreatur-Sein des Christen) mich völlig einschließt und ich ganz das Nichts einschließe. Es gibt mich nur im Ganzen des Lebens, der Welt, des Daseins, des wesenlosen Daseins. Es gibt mich nur als Nichts. So bin ich eins mit allem.

Von daher zu leben, macht gelassene Liebe möglich: Liebe zu diesem vergänglichen, leidbringenden, absurden und wesenlosen Dasein, das mich und meine Mitgeschöpfe hervorbringt und wieder in sich zurücknimmt. Von daher empfinde ich selbstverständliche Zuneigung zu meinen Mitmenschen und zu den alltäglichen Verrichtungen in ihrem Dienst. Es gibt dann als einzigen Weg zum vollen Menschsein nur noch die spontane, demütige Integration ins Leben, so wie es gerade ist. Das ist es, nichts weiter als das Eine. So bin ich zu Weisheit, Gelassenheit, Güte fähig, zum Leben „mit ihm und in ihm und durch ihn“, der mich als Christen beruft, Jesus. Zazen drückt die Bereitschaft dafür aus. Da bin ich, was ich bin, und bin zugleich was ich sein soll. Auch eine spröde Meditation voller Zerstreuungen ist wertvoll und zeigt ihre Wirkungen, ganz gleich, was während der Meditationszeit empfunden wird. Beim Zazen ereignet sich immer etwas Gutes. Denn alles ist Gnade.

Buchhinweise:

Allgemeinverständlich und gut geschrieben: Ernst Eggimann: Meditaion mit offenen Augen. München 1979.

Wertvolle Hilfe zum Einstieg in die tägliche Meditation des Christen: Julius Angerhausen: Schafft Schweigen. Freiburg 1975.

Der wohl beste Bericht über den Aufenthalt in einem japanischen Zenkloster: Francois—A. Viallet: Zurück mit leeren Händen. Olten 1978

Rat Dag Hammarskjölds:

„Mitten im Gelärm das innere Schweigen bewahren. Offen, still, feuchter Humus im fruchtbaren Dunkel bleiben, wo Regen fällt und Saat wächst – stapfen auch noch so viele im trockenen Tageslicht über die Erde im wirbelnden Staub.“ (Aus: Dag Hammarskjöld: Zeichen am Wege. Knaur-Verl. 1965, S. 79)