

Es ist an der Zeit, uns im nachhaltigen Umgang mit der Mitwelt zu üben. Mich beschäftigen ökologisches Bewusstsein und Selbstverständnis der Einzelnen, wohl wissend, dass dies einen notwendigen, doch nicht hinreichenden Faktor für nachhaltige Entwicklung darstellt. Die Wirklichkeit in ihrem Inter-Sein betrachten ist mir ein inspirierender Weg zu Identifikation und Mitgefühl als Teil der Welt. Davon erzähle ich und gebe ganz assoziativ einige Anregungen.

Außer diesem Stern, dachte ich, ist nichts und er  
Ist so verwüstet  
Er allein ist unsere Zuflucht und die  
Sieht so aus.  
Bertolt Brecht

## Vielfaltarten

Im Bioladen in Köln Nippes - aufgegeben, weil sich eine Ökokette niederließ - gab es fünf Sorten Speiseöl von zwei Herstellern, zehn Varianten also, plus sechs mal Senf! Der Dorfladen im Fränkischen Spessart - kaum noch rentabel - bietet derzeit zwanzig zu elf. Biosupermarkt Köln City: sechsendreißig Öle neben fünfundzwanzig Gläsern, Tuben Senf. Karstadt Köln Lebensmittel: wählen Sie unter mehr als 120 Angeboten Ihr Öl... Senf mal achtundvierzig!

Mein Kabelanbieter bewirft mich mit Werbung und findet, ich kann zu wenige Programme empfangen, zweihundert wären locker drin, ich habe ja bloß dreißig.

„Der Anbau nachwachsender Rohstoffe hat sich in Deutschland seit 2004 verdoppelt und innerhalb der vergangenen zehn Jahre sogar verfünffacht. (...). Damit werden auf rund zwei der zwölf Millionen Hektar Ackerfläche zwischen den Küsten und den Alpen keine Nahrungsmittel mehr angebaut, sondern Pflanzen für die Erzeugung von Kraftstoffen oder Stärke für industrielle Zwecke.“<sup>1</sup>

„Die Artenvielfalt der Erde schwindet immer schneller. (...) Insgesamt stehen 41.415 Arten auf der Roten Liste bedrohter Tiere und Pflanzen 2007, die die Internationale Naturschutzunion (...) in der Schweiz vorstellte. 16.306 Arten sind vom Aussterben bedroht - 168 mehr als im Vorjahr. Laut IUCN sind jede vierte Säugetierart, jede achte Vogelart und ein Drittel aller Amphibien bedroht - und 70 Prozent der bekannten Pflanzen (...) auf 785 wuchs die Zahl der registrierten ausgestorbenen Arten, 65 gebe es nur noch in Gefangenschaft.“<sup>2</sup>

*Konsumiere  
Gehorche  
Schweig  
Stirb!*

*Benny Sable, Australischer Umweltaktivist<sup>3</sup>*

<sup>1</sup> Frankfurter Rundschau vom 13.09.07)

<sup>2</sup> FR a. a. O

<sup>3</sup> Demo-Inschrift, vgl. Joanna Macy / Molly Young Brown (2007): Die Reise ins lebendige Leben. Strategien zum Aufbau einer zukunftsfähigen Welt. Paderborn. S.43

## Ohne mich

„Die Vereinten Nationen definieren Nachhaltigkeit als ein Gesamtkonzept, das eine ökologisch verträgliche, sozial gerechte und wirtschaftlich leistungsfähige Entwicklung zum Ziel hat.(...) die ‚den Bedürfnissen der heutigen Generation entspricht, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen und ihren Lebensstil zu wählen.‘“<sup>4</sup> Ist jemand dagegen?

Wofür stecken wir<sup>5</sup> mehrheitlich und häufig noch immer den Kopf in den Sand, ducken uns weg, schalten ab, nehmen hin, reden klein? Ich höre mich hoffen, es werde alles nicht so schlimm (nicht hier bei mir und nicht mehr, solange ich lebe); sehe mich handeln, als käme es auf mich nicht an und könne ich ja doch nichts bewirken; ertappe mich beim Warten, dass andere die Lösung finden und sich zuerst bewegen. Oder ich finde die Zusammenhänge zu wenig durchschaubar, um das Richtige zu tun - möchte mich im übrigen weder gern umstellen noch einschränken müssen, lasse dann schulterzuckend dies und das beim Alten und Gewohnten - nur noch heute mal, nur noch hier gerade, bloß nicht zu rigide sein oder gar hysterisch werden, geht schon noch. Ja, man müsste...

„Die Verzweiflung, die ich spüre, ist die, dass ich die Verzweiflung nicht spüre“<sup>6</sup>

## Mut zur Trauer

Joanna Macy, Vertreterin der ganzheitlichen Ökologie listet in Ihrem Buch über „Strategien zum Aufbau einer zukunftsfähigen Welt“ psychologische Ursachen der Verdrängung auf: „Angst vor dem Schmerz; Angst vor der Verzweiflung; Angst davor, als schwach zu gelten, mangelndes Vertrauen in die eigene Intelligenz; Angst vor der eigenen Mitschuld; Angst davor, andere zu beunruhigen (besonders die eigenen Kinder); Angst, als labil oder als zu emotional zu gelten; Glaube an ein eigenständiges Selbst; Angst vor der eigenen Machtlosigkeit.“ Als Konsequenzen der Verdrängung nennt sie: „Innere Zerrissenheit und Entfremdung; Ersatzhandlungen; Schuldzuweisung und die Suche nach Sündenböcken; politische Passivität; schmerzlichen Nachrichten ausweichen; die Beeinträchtigung unseres Intellekts, das Burnout-Syndrom...“<sup>7</sup> Und Macy scheut sich nicht, von Verzweiflungsarbeit zu sprechen, bevor sie zur Ermutigung übergeht. Zu dem, was sie schlicht „die Arbeit, die wieder verbindet“ nennt, hier eine Übung, die - typisch auch für den Gestaltansatz und sein „Paradox der Veränderung“ - ganz direkt und Prägnanz fördernd mit dem arbeitet, was ist:

<sup>4</sup> FR vom 06.10.07

<sup>5</sup> Natürlich kann ich nicht von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser wissen und müsste, um korrekt zu sein, jede meiner Wir-Aussagen relativieren: manche von uns, oft, viele Menschen etc. Um flüssiger schreiben zu können, will ich das aber sein lassen - und bitte um Ihr Verständnis. Entscheiden Sie einfach selbst, ob Sie sich in diesem oder jenem wieder finden oder aber nicht mitgemeint sein können.

<sup>6</sup> Macy a. a. O., S. 126

## Gruppenübung

Setzen Sie sich einander gegenüber. Ihr Thema ist der Klimawandel (und was für sie dazu gehört). Zuerst spricht Partnerin A einige Minuten zu offenen Sätzen, während Partnerin B nur zuhört, danach wird gewechselt. Die erste Runde: A vollendet Satzanfänge wie: Ich habe es satt, zu lesen dass... / Es macht mich krank, wenn ich mitkriege wie... / Hör mir bloß auf mit... - Stopp / Atmen / Wechsel - nun vollendet Partner B die o.g. Sätze. // Zweite Runde: A spricht wieder zuerst; der zweite offene Satz lautet: Ich will von alledem nichts mehr hören (ich will nicht darüber nachdenken), sonst fühle ich mich... - Wechsel - anschließend Momente der Stille, dann Austausch zu zweit und evt. in der Gruppe.<sup>8</sup>

*„Du und ich: Wir sind eins. Ich kann dir nicht wehtun, ohne mich zu verletzen.“*

*Mahatma Gandhi*

## Intersein

1966 gründete Thich Nhat Hanh, vietnamesischer Zen-Meister und Friedensaktivist in seiner Heimat den Laienorden Intersein (Tiệp Hiên). Die ersten sechs Mitglieder gehörten der Leitung einer Schule für jugendliche Sozialarbeiter an, die er ein Jahr zuvor mitbegründet hatte. Im Tiệp Hiên Zusammenschluss suchten die Mitglieder nach Formen und Wegen, inmitten von Tod und Verwüstung und der zerstörerischen Auseinandersetzung vermeintlich unversöhnlicher „Is-men“ des Vietnamkrieges, miteinander Geistesruhe und Gelassenheit zu entwickeln und während ihres Engagements für Kriegsoffer, Flüchtlinge und einer Untergrundbewegung von Kriegsdienstverweigerern tiefer in die Natur der Dinge zu schauen. Kernziel war auch, das Bewusstsein dafür zu schulen, dass nicht Menschen der Feind und zu bekämpften sind, sondern dass es gilt, Unwissenheit, Gier und den Hass quer durch alle Lager - wie in sich selbst - zu identifizieren und umzuwandeln.<sup>9</sup>

Thich Nhat Hanh setzte diese Friedensarbeit später im Exil u.a. auch mit amerikanischen Kriegsveteranen fort: „Ihr habt möglicherweise Frauen vergewaltigt oder Dörfer zerstört, und zwar aus Angst, Hass oder Wut, die aus allen Richtungen auf euch einstürmten. Wenn ihr in Vietnam Greuelthaten begangen habt, so war das die Tat aller - eures Vaters, der euch misshandelt hat, der Presse, eures Kommandanten, eines je-

den, der die Samen des Zorns in euch gesät hat, sodass ihr schließlich töten konntet.“<sup>10</sup>

Heute zählt der „Order of Interbeing“ weltweit Hunderte von Übungsgruppen und Einzelpersonen aus aller Welt (Der netzförmig lose organisierten „Ordens“gemeinschaft im deutschsprachigen Raum gehörten 2005 gut einhundert Einzelpersonen an). Alle Mitglieder sind vor dem Hintergrund längerer Zen-Übungserfahrung die Selbstverpflichtung eingegangen, regelmäßig die „Vierzehn Tore der Achtsamkeit“ zu meditieren und zu praktizieren. Ich zitiere einen der Zugänge, das „elfte Tor“: „Im Bewusstsein, dass unserer Mitwelt und Gesellschaft Gewalt und großes Unrecht angetan worden ist, sind wir entschlossen, in unserem Lebenserwerb den Menschen und der Natur nicht zu schaden. Wie wollen unser Bestes tun und eine Lebensweise wählen, die dazu beiträgt, unser Ideal von Verstehen und Mitgefühl zu verwirklichen. In Kenntnis der wirtschaftlichen, politischen und sozialen Wirklichkeiten unserer Welt wollen wir uns als Konsumentinnen und Konsumenten, Bürgerinnen und Bürger verantwortungsbewusst verhalten und nicht in Unternehmen investieren, die andere ihrer Lebensmöglichkeiten berauben.“<sup>11</sup>

In den 90er Jahren war ich Zeugin und Beteiligte in vielen Auseinandersetzungen zur Adaption und Implantation des Dharma in die westliche Kultur. Wer da diskutierte waren oftmals, gerade im „Pflaumendorf“ von Thich Nhat Hanh in Südf frankreich, erfahrene Meditierende aus Europa und USA, zugleich tief verwurzelt in der Aufklärung und meist auch in diversen politischen, sozialen, auch in den „hippen“ Aufbrüchen nach 1945: Bürgerrechts-, Frauen-, Antiimperialismus-, Friedens-, Dritte-Welt- und andere Protestbewegungen. Sehr viele Vertreter humanistischer Psychotherapie und Pädagogik sprachen mit. Ob jung oder alt, man rieb sich an den Formulierungen überlieferter buddhistischer Ethik, suchte die geistige „Übersetzung“ und die kulturell geeigneten Formen. Die Übersetzer traditioneller Schriften hatten die „Shila“<sup>12</sup> als Gebote oder Regeln wiedergegeben. Protest! Wir hatten uns einem jüdischen oder christlichen (missverstandenen) Gesetzgeber-Gott und den Moralforderungen seiner irdischen Vertreter, wie auch unseren Topdogs und lebensfeindlichen ÜberIch-Instanzen mühsam entwunden, es kam nicht in Frage, sich erneut unter das Joch zu begeben. Ob se-

xuelle Freiheit oder Arbeitswelt, es ging um eine Ethik der Moderne - und im Subtext, unterhalb der Inhalte, vor allem darum, selbst zu denken, zu forschen und das eigene Tun zu verantworten. Thich Nhat Hanh, der die fünf traditionellen Shilas bereits in „wunderbare Richtlinien“ und „Pfeiler der Weisheit“ übersetzt hatte und jederzeit interessiert war, die „geschickten Mittel“ und geeigneten Methoden für eine nichtsektiererische und nicht kulturspezifische buddhistisch orientierte Praxis zu entwickeln, forderte die Sangha zu intensiven Auseinandersetzungen und zu einer Art basisdemokratischer Namenssuche auf. Heraus kam für „Intersein“ die Formulierung von den „Vierzehn Übungen der Achtsamkeit“ mit ihrer Betonung des Weg-, Prozess- und Trainingscharakters, mit ihrem Vorrang der Motivation, Intention, Haltung und Einübung vor dem normierten Ergebnis - und mit ihrer Freiheit, ja ihrem Aufruf zur individuellen Ausgestaltung und eigenen Verantwortung. Von diesem Such- und Aneignungsprozess (mit Perls gesprochen, einer guten Erfahrung gründlichen Durchkauens) lernte ich viel und in diesem Geist der Freude und einer impliziten Ethik ist mir die Übung eine Herzensangelegenheit.

*„Das hat damit zu tun, wie ich mich mit der Welt verhalte. Das hat mit meiner Absicht zu tun, mit der Welt zu tanzen und mit all diesen Erscheinungen (...) mein Leben weiter zu gestalten. Denn ich erzeuge durch mein Tanzen mit all diesen Erscheinungen die Welt. Indem ich durch mein Tanzen mit diesen Erscheinungen jetzt eine Welt erzeuge, entsteht eine Relationsstruktur zwischen mir und all diesen Erscheinungen. Das heißt, in meinen Tanzschritten realisiert sich die Ethik, von der ich wünsche, dass sie sei.“<sup>13</sup>*

## Teil der Welt

Ob sich im westlichen Diskurs das Konzept vom natürlichen Egoismus, Daseinskampf, Auslese, egoistischen Genen und dem Menschen als nur durch Sanktionsfurcht gezähmten Schweinehund pointiert findet oder ob eher Zusammenspiel und Synergie als Motor der Evolution, Prinzip allen Lebens betont werden - der Mensch auf Kooperation angelegt und aus sich heraus fähig zu Gemeinsinn und Nächstenliebe... Wir sind es jedenfalls gewohnt, uns selbst als getrennte Einheiten zu denken, die ihre Interessen in und gegenüber einer Umgebung ebenso geschlossener Entitäten und deren Eigenwillen, Bedürfnis und Selbstsucht vertreten. Die Frage scheint all-

7 Macy (2007) a.a.O., a.a.O. Untertitel / aus dem Inhaltsverzeichnis o. S.

8 vgl. Macy a. a. O. S. 126

9 vgl. Thich Nhat Hanh (1997): Liebe handelt. Heidelberg

10 TNH (1997) a. a. O. S.101

11 vgl. Thich Nhat Hanh (1998): Vierzehn Tore der Achtsamkeit. Berlin

12 Verpflichtungen, Gebote, ethische Richtlinien

20 | Diskurs

lein, ob wir das als Selbsterhaltung empfundene für sich Eintreten in zivilisierten Formen leben und erleben - also respektvoll, verhandelnd, schützend, werteorientiert, auf Basis der Anerkennung der anderen und ihrer Rechte, gegründet in der Erfahrung, dass Co-Existenz, Ausgleich und die Kraft der Gruppe Not wendet und mir und den Meinen nützt - oder ob wir es in rücksichtsloser, egoistischer, gewalttätig die Wünsche des Stärkeren durchsetzender Weise erkämpfen und erfahren.

Vergleichen wir mit diesen Grundannahmen andere Beschreibungen der Wirklichkeit, in denen etwa Quantenphysik, Systemtheorie, Konstruktivismus, der Gestaltansatz und östliche Philosophien einander begegnen: Ihr Bild ist nicht dieses aus Einzelementen zusammengesetzte Ganze, das Forum und der Markt der unabhängigen Selbst-Vertreter und definierten Objekte, sondern ein organismisches der ineinander gefalteten Systeme, des Feldes, des vieldimensionalen Gewebes wechselwirkender, co-abhängiger Prozesse, der in Raum und Zeit, Innen und Außen letztlich randlosen Interaktion, alles in allem enthalten, einander durchdringend und so einander wechselseitig erschaffend. Das sind Bilder von Nicht-Selbst und Inter-Existenz. Sie überwinden das mechanistische und dualistische Weltbild wie das individualistische Paradigma vom Einzelwesen und Eigenwesen. Der Mensch steht damit auch nicht mehr - vertrieben aus dem Garten Eden - der Welt gegenüber als seiner Bühne und Um-Welt, die es gilt sich untertan und nützlich zu machen. Er ist mit allen anderen Phänomenen zurückverbunden in das Netz des Lebens.

*„Es ist kein individuelles, vom Feld getrenntes Selbst, sondern ein relationales und unvermeidlich mit anderen verbundenen. Es ist co-kreiert und co-reguliert.“*<sup>14</sup>

*„Ich habe kein Guckloch. Ich bin ein Teil der Welt. Was immer ich tue, tue ich der Welt und was immer die Welt tut, tut sie mir“*<sup>15</sup>

*„Der Weg des Buddhismus wurzelt in der Erfahrung des Ungetrenntseins der Wirklichkeit, in der zentralen Lehre vom „bedingten Zusammenentstehen“ (paticca samuppada) oder „wechselseitigen Verbundensein“ (idapaccayata, oder auch paratantra) aller Wesen und Erscheinungen wie ebenso auch unserer Wahrnehmung, Sprache und Erkenntnis. Die Einsicht in die Interdependenz oder Kohärenz aller Erscheinun-*

*gen (...) nimmt im Kern unsere moderne ökologische Sichtweise um 2500 Jahre vorweg. Und zugleich geht sie über diese weit hinaus, denn sie bezieht uns selbst als Erkennende (die Welt erkennende) und als uns selbst Erkennende mit ein (wird damit zur konstruktivistischen Erkenntnistheorie und Psychotherapie). Sie hebt zuletzt auch die Trennung von Ich und Anderem, Innen und Außen, Subjekt und Objekt auf und wird so zur Mystik.“*<sup>16</sup>

**Nicht-Selbst-Achtsamkeit**

Auf dem Pfad des Buddha Übende suchen, wie andere auch, „sich selbst“ im Leben auf möglichst anmutige und authentische Weise auszudrücken - sie streben aber zugleich danach, die Illusion eines zu verwirklichenden eigenen und eigenständigen Selbst und alle mit dieser Verkrümmung in sich selbst verbundenen, Isolation und Leid erzeugenden „Anhaftungen“ – etwa Gier, Selbstsucht, Angst, Abwehr, Stolz - zu überwinden und zur Erkenntnis des letztlichlichen Nicht-Selbst zu erwachen.

Eine wesentliche Form der Übung besteht darin, die konventionelle Welterfahrung von Festigkeit, Dinghaftigkeit, Getrenntheit und von substantiellen Eigenschaften der Phänomene regelmäßig zu überprüfen. Bei eingehender meditativer und erkenntnistheoretischer Untersuchung ergibt sich die Einsicht, dass den Phänomenen - also mir selbst und allem was mit mir erscheint - keine Selbstnatur innewohnt. Eine Rose ist eine Rose? Wann hat sie begonnen, Rose zu sein? Wie grenze ich sie von der Knospe, dem Setzling ab? Sie ist gewissermaßen anfang- und zugleich endlos (Nicht)Rose. „Die zur Unterscheidung notwendige sprachliche Trennung ist in der Natur nicht als tatsächliche Trennungslinie zu finden.“<sup>17</sup> In der Rose sehe ich Wasser, Erde, Sonnenlicht, Regenwurm und Gärtnerin etcetera ad infinitum, finde aber keinen Wesenskern und keine unabhängige Existenz. Sie hat nichts substantiell und eigenständig Rosenhaftes, besteht nur aus dem Zusammenspiel von Nicht-Rose-Faktoren in Zeit und Raum, einschließlich denen der Wahrnehmung und Sprache. Die Rose ist also nicht eine Rose, aber auch nicht keine Rose - sie taucht auf als Rose, wenn die geeigneten Nichtrose-Bedingungen zusammenkommen, erscheint gemeinsam mit ihnen

und den beobachtenden - die Rose in ihrer Wahrnehmung miterschaffenden - Rosenfreunden: die Rose „inter-ist“.

*„Indras Netz ist ein gewaltiges kosmisches Gewebe mit kostbaren Juwelen an jeder Kreuzungsstelle der Webfäden. Millionen und Abermillionen Juwelen sind so zu einem Netz verwoben, wobei jedes Juwel wiederum viele Facetten hat. Und jede Facette eines jeden Juwels spiegelt sämtliche anderen Juwelen.“*<sup>18</sup>

Ebenso bin ich selbst nichts anderes als das Zusammenspiel von Nicht-Selbst-Faktoren. Wo ich auch suche, ich finde in mir keinen fassbaren, substantiellen, bleibenden oder auch nur kontinuierlich sich verändernden Gabriele-Wesenskern, kein Ich, das mehr wäre als ein Strom von Bedingungen und Erfahrungen, fließend Grenzen, Selbstfeedback und Unterschiede durch Kontakt schaffend, Kontakt durch Unterscheiden und Ränder bildende Interaktion generierend: Dieses Selbst ist ein kontinuierlicher Prozess wechselseitiger kreativer Anpassung im Organismus/Umwelt-Feld, mein Ich eine nützliche Simulation, die sehr brauchbare Benutzeroberfläche eines offenen Systems, eine Narration.

*„Es ist überhaupt nichts Dinghaftes an mir, Ich bin mehr wie eine sich entfaltende Erzählung“*<sup>19</sup>

*„Das Selbst ist lediglich eine Idee, die bestenfalls alle Erfahrungen und Einprägungen bündelt und interpretiert, all dies geradezu träumt.“*<sup>20</sup>

**Was mich trägt:**

Wer bin ich? Was habe ich, das mir nicht eigentlich gegeben wurde? Was ist in mir, das von mir selbst und aus mir selbst gekommen ist? Mein Körper, meine Talente, meine Eigenschaften, meine Überzeugungen, mein Wissen, meine Gefühle, meine Arbeit, meine Leistungen - wer und was in Nah und Fern ist alles damit verbunden, darin eingegangen, hat dazu beigetragen, wem und was allem verdanke ich sie? Was bleibt, das mir und zu mir allein gehört? Was macht mich aus? Wie bin ich jetzt und hier? Wie werde ich morgen sein? Wer bin ich durch deine Anwesenheit? Wie bin ich mit andern? Wo sind Anfang und Ende dieses Prozesses meiner Selbst?

<sup>13</sup> Heinz von Foerster / Monika Bröcker (2002): Teil der Welt. Fraktale einer Ethik. Heidelberg, S. 350

<sup>14</sup> Malcolm Parlett in: „Gestalttherapie“ 1/2007, S. 145

<sup>15</sup> von Foerster a.a.O. S. 10

<sup>16</sup> Franz Johannes Litsch, Der Beitrag des Buddhismus zum Umweltschutz

<http://www.buddhanetz.org/texte/umweltschutz.htm>

<sup>17</sup> Batchelor, Stephen (2006): Buddhismus für Ungläubige. Frankfurt, S. 92

<sup>18</sup> Thich Nhat Hanh (2003): Aus Angst wird Mut. München, S. 94

<sup>19</sup> Batchelor a.a.O. S.99

<sup>20</sup> Yesche Udo Regel in: „Transpersonale Psychologie und Psychotherapie“ 2/2004, S. 46.

## Gathas

Diese Speisen vor mir  
Erkenne ich klar  
Wie das gesamte Universum  
Mein Leben trägt.

Dieses Essen auf dem Teller  
das so köstlich duftet  
enthält auch sehr viel Leid<sup>21</sup>

*Wir wissen, dass wir Lungen haben, um ein- und auszuatmen. Wenn wir aber tiefer schauen, erkennen wir, dass die Berge und Täler ebenfalls unsere Lungen sind. Ohne sie könnten wir ebenfalls nicht ein- und ausatmen. Wir haben ein gut funktionierendes Herz, und wir wissen, dass wir nicht überleben könnten, wenn unser Herz nicht schlägt. Doch wir haben noch ein zweites Herz - die Sonne. Würde die Sonne ihre Funktion einstellen, würden wir augenblicklich sterben, so als ob das Herz in unserem eigenen Körper aufhören würde zu schlagen. Unser Körper ist also der Körper des Kosmos und der Kosmos ist unser eigener Körper. Diese Einsicht ist uns nur möglich, wenn wir die Vorstellungen von innen und Außen, Selbst und anderen durchschauen.“<sup>22</sup>*

## Intersein und Ökologie

Intersein zu erkennen erschließt einen Weg, auf dem ich ganz schlicht, alltagsnah und in geordneter Form ökologisches Gewahrsein üben kann. Das verschränkte Da und Ineinander aller Phänomene zu erleben erlaubt, mich mit mehr Stauten, Freude, Dankbarkeit mit anderen Menschen und Lebewesen zu verbinden. Intersein meditieren bedeutet auch, auf tieferen Ebenen die letztliche Natur der Existenz, deren (im Verständnis des Mahayana) Leerheit und damit Allesfülle zu erforschen. Es genügt nicht, Leerheit - aller Formen von einem eigenständigen Wesen und Selbst - intellektuell zu erfassen. Sie muss erfahren werden und dazu braucht es disziplinierte Meditation, d'accord! Vorab lassen sich aber Intuition und Wahrnehmung schulen, die Fähigkeit zu Mitgefühl und ethischem Handeln mit ganz einfachen Kontemplationen formen und der Geist ausrichten.

## Heizungsmeditation

Die Heizung bullert. Mir wird so angenehm warm. Ich spüre meinen Körper, die Entspannung im Rücken, das Schmelzen im Bauch,

21 Ein Gatha ist eine kurze Betrachtung, traditionell in Versform, zur Schulung der Achtsamkeit im Alltag. Vgl. Thich Nhat Hanh (1990): Klar wie ein stiller Fluss. Heidelberg

Wohlgefühl! Wie gut, dass diese alten Heizungsrohre da sind und funktionieren, dass ich nur am Knopf drehen musste, dass mir diese Energie zur Verfügung steht! Wer hat diese Heizung gebaut, diese Konstruktion erfunden? Wer wartet sie? Menschen haben dafür gelernt, geknobelt, zusammengearbeitet. Wie ginge es mir jetzt ohne die Mühen, die Existenz dieser Personen, die ich nicht kenne und die doch an dieser Wärme hier beteiligt sind. Wie lebten und wie leben sie? Woher kommt das Material? Menschen haben es gewonnen, geschmolzen, geformt. Wohin wird es gehen, in was sich verwandeln, wenn diese Heizkörper einmal ausgedient haben? Was wünscht der Schrotthändler sich vom Leben? Diese Heizung ist Teil eines Netzwerks im ganzen Haus. Ich sehe Rohre mich mit Nachbarn verbinden, die ihre Füße wärmen, eine Verdunstungsschale aufstellen, ihren Sessel näher rücken, seufzen, lachen, Pläne machen. Und unten im Keller der Tank: Aus den Tiefen der Erde wurde das Öl gefördert, von weit her transportiert. Es ist uralte, verdichtetes, gespeichertes Leben. In welchen Formen hatte es sich zuvor entfaltet? So viel Raum, Zeit und Geschichte ist in diesem Öl, das jetzt für mich brennt! Was für ein Wunder, eine kostbare Quelle, die Sonne selbst! Viel Öl lagert noch in der Erde - und die Vorräte werden sich erschöpfen. Nicht nur Energie und Freude, auch Not, Gewalt, Verwüstung und Tod sind mit diesem Öl in unserer Heizung verbunden. Wie viel habe ich bezahlt, was kostet es andere Menschen und Lebewesen, dass ich mich hier so wärmen kann? Als Kind habe ich noch Holz und Kohlen getragen, Papier geknüllt und Asche gekratzt. Wie heizt die Mehrzahl der Menschen in meiner Stadt, auf diesem Planeten? Woran wärmen sich die Armen? Dankbar nehme ich die Wärme auf. Sie soll mir nicht selbstverständlich sein. Ich öffne mein Herz für alle, die Wärme vermissen. Mögen alle Wesen geeigneten Zugang zu Wärme finden. Ich will so bewusst und verbunden leben, dass ich beitrage zu einer gemeinsamen lebenswerten Zukunft. Zuerst einmal hole ich die Jacke und drehe die Heizung ein wenig zurück.

*„Die Leute fragen mich oft, was die wirksamste Methode sei, mit der sie ihr Leben verändern können. Es ist ein wenig peinlich, dass ich nach all den Jahren des Forschens und Experimentierens sagen muss, dass die beste Lösung die folgende ist: Seien Sie einfach ein wenig freundlicher.“<sup>22</sup>*

22 Aldous Huxley, zit. aus Piero Ferrucci (2006): Nur die Freundlichen überleben. Berlin, S. 19

## Der wahre Name

(...) Betrachte es ganz tief:  
Jede Sekunde komme ich an -  
sei es als Knospe an einem Frühlingszweig  
oder als winziger Vogel mit noch zarten Flügeln,  
der im neuen Nest erst singen lernt;  
ich komme als Raupe im Herzen der Blume  
oder als Juwel, verborgen im Stein.

Ich komme stets gerade erst an,  
um zu lachen und zu weinen,  
mich zu fürchten und zu hoffen.  
Der Schlag meines Herzens ist Geburt und Tod  
von allem, was lebt. (...)

Ich bin der Frosch, der vergnüglich  
im klaren Wasser eines Teiches schwimmt.  
Und ich bin die Ringelnatter, die in der Stille  
den Frosch verspeist.

Ich bin das Kind aus Uganda, nur Haut und Knochen,  
mit Beinchen, dünn wie Bambusstöcke;  
und ich bin der Waffenhändler,  
der todbringende Waffen  
nach Uganda verkauft. (...)

Ich bin das zwölfjährige Mädchen,  
Flüchtling in einem kleinen Boot,  
das von Piraten vergewaltigt wurde  
und nur noch den Tod im Ozean sucht;  
und ich bin auch der Pirat -  
mein Herz ist noch nicht fähig  
zu erkennen und zu lieben.

Ich bin ein Mitglied des Politbüros  
mit reichlich Macht in meinen Händen;  
und ich bin der Mann, der seine „Blutschuld“  
an sein Volk zu zahlen hat  
und langsam in einem Arbeitslager stirbt.

Meine Freude ist wie der Frühling, so warm,  
dass sie Blumen auf der ganzen Erde  
erblühen lässt.

Mein Schmerz ist wie ein Tränenstrom, so mächtig,  
dass er alle vier Meere auffüllt.

Bitte nenne mich bei meinem wahren Namen  
Damit ich all mein Weinen und Lachen  
zugleich hören kann,  
damit ich sehe, dass meine Freude  
und mein Schmerz eins sind.

Bitte nenne mich bei meinem wahren Namen,  
damit ich erwache,  
damit das Tor meines Herzens  
von nun an offen steht -  
das Tor des Mitgefühls

Thich Nhat Hanh (1978)<sup>23</sup>

23 Thich Nhat Hanh (1998): Nenne mich bei meinem wahren Namen. Freiburg, S. 91 (aus dem gleichnamigen Gedicht)