

## Temple Of Man (=TOM)

*The Temple of Man is his Body  
and the God that dwells within  
is he himself.*

*Der Tempel des Menschen  
ist sein Körper. Und  
der Gott, der darin wohnt,  
er selbst.*

*Enachtor von Eleusis*

## TOM - Strategien für ein fried/voller Leben

### 1 - *Es ist, wie es ist.*

Eine kurze Geschichte:

Du machst die Augen auf und erkennst, dass du in einer tiefen Grube hockst. Du schaust dich um: da ist niemand sonst, du bist allein. Du kannst auf dem Grunde der Grube herum spazieren, an den feuchten Erdwänden entlang. Über dir siehst du ein kleines Stück blauen Himmels. Das ist alles.

Und dann dämmert dir, dass du hilflos in einer tiefen Grube steckst, aus der du nicht mehr herauskommst. Mein Gott, was wird aus mir werden? Was, wenn niemand mir zu Hilfe kommt? Wenn es jetzt anfängt zu schneien, zu regnen oder zu frieren! Was soll ich bloß tun?

Panik überschwemmt dich. 100.000 Gedanken stürmen auf dich ein, dein Blutdruck steigt und du rennst von einer Seite der Grube zur anderen. Du bist zu keinem klaren Gedanken fähig. Wie konnte es nur dazu kommen?

Wenn ich die Geschichte an dieser Stelle einmal unterbrechen darf: Was passiert da eigentlich?

Meine Gedanken überschlagen sich. Sie springen von einer Befürchtung zur nächsten, von einem möglichen Szenario in ein anderes.

Wo also bin ich mit meinen Gedanken; d.h. wo bin Ich? Ich versuche offensichtlich, an 100 Orten gleichzeitig zu sein. D.h. ich bin überall, nur nicht an der Stelle, wo das Problem sitzt: Hier in der Grube.

D.h. aber auch, ich kann in diesem Panikmodus verweilen solange ich möchte, an meiner Situation wird es nichts ändern. Weil ich ja gar nicht hier bin. Wo sind denn all die Gefahren, die angeblich in dieser Grube auf mich lauern? Nur in meinem Kopf, nur in meinen inneren Welten. Sobald ich mich diesen Gedanken hingeben, schlüpfe ich aus unserer Wirklichkeit hier heraus; ich verlasse die Grube.

Tatsächlich aber befindet sich mein Körper immer noch am Grund der Grube. Zusammen mit dem Problem. Das Problem befindet sich hier, in unserer Wirklichkeit.

Was ist das Problem?

Ich befinde mich an einem Ort, an dem ich nicht sein möchte. Der mir überdies Angst bereitet und mich verwirrt.

Jetzt könnte man sich fragen, wie sieht dieser Ort tatsächlich aus – jenseits aller Panikattacken? Was ist da? Was fehlt? Wie reagiere ich darauf?

Anstatt also meinem angstvollen Gedanken hinterherzuhecheln und mich in meine innersten Welten zu flüchten, könnte ich einmal tief durchatmen, den Boden unter mir spüren, die feuchte Erde betasten und mir dann diese Fragen stellen. D.h. ich könnte versuchen, mit meiner ganzen Aufmerksamkeit hier in dieser Wirklichkeit zu bleiben – um dann zu sehen, was ist.

Dann erkennst du, du magst nicht in dieser Grube bleiben. Du willst hinaus. Doch wie soll das gehen? Du hast keine Werkzeuge, du hast keine Hilfen. Die Grube ist leer.

Und wie du dich drehst und wendest, siehst du eine große Leiter vor dir, die du bisher nicht gesehen hast. Freudig läufst du das kurze Stück zur Leiter hin – nur um zu sehen, dass sie alt und wackelig und an manchen Stellen recht morsch ist. Diese Leiter entspricht offensichtlich nicht den DIN Qualitätsnormen. Es wäre lebensgefährlich, sie zu benutzen.

Wenn ich noch einmal unterbrechen darf: Es ist nicht zufällig, dass du die Leiter erst jetzt bemerkst. Solange du im Panikmodus bist, bist du woanders und kannst daher nicht sehen, was das Leben dir hier vor Augen führt. Erst wenn du mit deiner Aufmerksamkeit wieder zu deinem Körper zurück ist, hast du eine Chance, die Dinge so zu sehen, wie sie sind.

Du bist also auf dem Grund einer Grube. Wenn du aus ihr heraus willst, hilft Panik nicht; denn im Panikmodus bist du in einer ganz anderen Welt, in der dein Problem nicht existiert.

Wann immer ein Problem dich heimsucht, ist das eigentlich nur eine Einladung des Lebens, auf andere Weise hinzusehen. Das Leben will dir nichts Böses. Es bringt nur neue Elemente ins Spiel. Also beruhige dich und schaue dir die Situation etwas genauer an.

Du befindest dich immer noch am Grund der Grube, jedoch mit einer alten, wackeligen Leiter vor dir. Du hast jetzt mehrere Wahlmöglichkeiten:

Wenn du aus dieser Grube hinaus willst, kannst du einfach auf ein Wunder hoffen und WARTEN. Warum nicht?

Weil die Probleme des Lebens Einladungen sind, etwas zu tun, etwas Neues zu tun, etwas Neues zu erleben, sich weiterzuentwickeln. Und zwar in dieser Wirklichkeit. Die Betonung liegt hier auf dem Tun. Wenn ich mich hinsetze um zu warten, tue ich nichts. Natürlich kann ich diesen Weg wählen und so lange warten, wie ich möchte. Aber es wird kaum etwas

passieren. Oder wenn etwas passiert, wird es wahrscheinlich nicht das sein, was ich eigentlich möchte. Warten ist passiv. Mit Warten gebe ich das Heft des Handelns aus meiner Hand und erkläre mich zum Opfer der Umstände. Es ist so, als ob ich einschlafen würde in der Hoffnung, dass mich irgendwann jemand weckt. Die Chancen dafür sind schlecht.

Warten ist der Versuch, für eine unbestimmte Zeit mit dem Leben aufzuhören; oder anders herum: den Fluss des Lebens anzuhalten.

Diese Wirklichkeit ändert sich fortwährend. Alles ändert sich. immer. Die Natur kennt keinen Stillstand. Der Morgen weicht dem Mittag, der Tag der Nacht. Frühling geht in Sommer über; Blumen spriessen, blühen und vergehn. Du kennst das. Weil du ein Teil dieses Werdens und Vergehens bist. Was wir 'Alter' nennen ist nur ein anderes Wort für diese Änderung.

Alle s ändert sich. Immer. Nur unterschiedlich schnell. Ein Berg ändert sich langsamer als deine Körperzellen; doch alle ändern sich. Sie wachsen und vergehen. Anders gesagt: Sie tun was. Nicht einmal die winzigste Zelle kann diesen Prozess der Veränderung aufhalten und für eine Weile nichts tu. Geht einfach nicht.

Nur wir als Menschen denken, kraft unseres Wollens die fortwährende Veränderung des Lebens aufhalten zu können - indem wir warten. Absurd.

Ein zweites Problem liegt darin, dass ich dem Leben ja gar nicht sage, was ich haben möchte. Ich warte nur darauf, dass etwas passiert, ohne mir vorher Gedanken darüber zu machen, was ich haben möchte. Auch in dieser Hinsicht mache ich mich also zum Opfer der Umstände. Warten, ohne zu wissen, worauf ich warte, ist vertane Zeit.

Nein, sagst du, du wartest auf ein *Wunder*. Gott selber soll eingreifen, irgendwie. Denn schliesslich geht es ja um dich. Aber sagst du Gott auch, was genau du von ihm erwartest? Nicht wirklich; denn dazu bist du viel zu besorgt über deine derzeitige Lage. Irgendwie soll halt irgendwas passieren, damit du aus dieser misslichen Grube raus kommst. Sollen die anderen, soll sich Gott doch ein paar Gedanken dazu machen.

Obschon gerade das eigentlich deine Aufgabe wäre. Du sitzt mit deinem Körper an der Schnittstelle zwischen der äusseren und der inneren Welt. Du siehst die Welt und die Grube nur aus deiner Sicht. Also ist sie dein Problem. Und deine Aufgabe. Gott wird nichts für sich tun, wenn du nicht tätig wirst.

Wenn du aus dieser Grube heraus willst, kannst du laut um HILFE rufen – in der Hoffnung dass dich jemand hört und dir zur Hilfe kommt. Das kann funktionieren, wenn tatsächlich jemand in der Nähe ist. Aber was, wenn nicht? Um Hilfe zu rufen ist zwar besser als nichts, aber es ist auch nicht viel. Wiederum hoffst du auf Andere; und du vermeidest, selber tätig zu werden.

Wenn du aus dieser Grube heraus willst, kannst du einfach darum BETEN, dass ein Wunder geschieht. Nun sind Wunder eine feine Sache; sie passieren immer wieder im Alltag. Das Dumme ist nur, sie lassen sich nicht erzwingen. Wunder haben eine Tendenz, dann zu

geschehen, wenn ich den Grund für das Wunder schon wieder vergessen habe. Wunder sind flüchtige Dinge, die sich in keine Form pressen lassen. Und der große Nachteil eines jeden Wunders ist, dass es nur geschehen kann, wenn mein Glaube daran 100 %ig ist. Wenn ich in Panik bin, kann ich kaum an Wunder glauben. Wunder brauchen, damit sie geschehen können, eine lächelnde Losgelöstheit.

Und beten? Beten ist sicher hilfreich, um mich zu beruhigen und um wieder zu mir zu finden: die Voraussetzung, dass sich überhaupt irgendetwas anderes tun kann. Beten hilft, wenn es meinen Glauben vergrößert und so den Boden für ein Wunder bereitet. Aber ob es mich aus der Grube holt, wage ich zu bezweifeln.

Wenn du aus dieser Grube heraus willst, ZWICKST du dich einmal kurz. Denn du bist sicher, dass alles nur ein böser Traum ist, und du in Wirklichkeit in deinem Bett liegst. Gleich wirst du aufwachen. Du musst dich nur einmal in die Seite kneifen.

Ich verrate dir kein Geheimnis, wenn ich dir sage, dass Zwicken nicht hilft. Zwicken bringt dich nicht aus der Grube. Und so zu tun, als sei das alles ein Traum, existiere also in Wirklichkeit nicht, löst das Problem auch nicht. Obwohl wir es dich immer wieder probieren.

Wir nehmen die Probleme, in denen wir uns gerade befinden, oft überhaupt nicht ernst. Wir glauben, wenn wir die Augen vor ihnen verschliessen, uns in andere Traumwelten flüchten, versuchen, nicht daran zu denken - dann wird alles wieder gut. Denn eigentlich dürften Probleme nicht sein. Bei anderen vielleicht; aber doch nicht bei mir.

So mache ich mir etwas vor. Und verschwende meine Energie darauf, das Problem nicht wahrhaben zu wollen. Da steht kein Elefant im Porzellanlade. Punkt. Egal wie laut er auch trompetet. Was nicht sein darf, kann nicht sein. Ich bin nicht in der Grube. Auch wenn meine kalten Füsse etwas anderes sagen.

Wenn du aus dieser Grube heraus willst, kannst du einfach - NICHTS TUN. In der Gewissheit, dass, da sich ja die Wirklichkeit immer ändert, sich also auch diese missliche Lage ändern wird. Das ist schon fast weise gedacht. Natürlich läuft das so. Die Frage ist nur, wie schnell oder langsam geht diese Veränderung vor sich? In ein paar Jahren werden Wind und Wetter diese Grube wieder so weit aufgefüllt haben werden, dass du einfach aus ihr heraus klettern kannst. Du brauchst also bloss ein paar Jahre hier unten auszuharren, dann bist du draussen. Könnte nur sein, dass dieser Zeitraum für deinen Körper zu lang ist. Um nichts zu tun, brauchtest du nur die entsprechend Menge Nahrung, Getränke, Kleidung, Wärme ... Ohne sie sieht die Lage nicht so günstig aus. Wenn du aus der Grube raus willst, ist Nichtstun also weniger hilfreich.

Wenn du aus dieser Grube heraus willst, kannst du ANWÜTEN - gegen diese sch... Grube; gegen die Ungerechtigkeit, dass ausgerechnet du dich in dieser misslichen Lage befindest. Du kannst schreien, sämtliche Schimpfwörter benutzen, die dir gerade einfallen: Du kannst toben, gegen die Grubenwand treten, die Leiter beschimpfen, weil sie so miserabel ist: Wird es etwas ändern? Sicher nicht. Gegen etwas zu sein, ändert nichts.

Das ist natürlich ein Satz mit weit reichenden Konsequenzen: Gegen etwas zu sein, ändert nichts. Warum nicht?

Auf die Gefahr hin, mich zu wiederholen: Ich bin in der Grube. Das ist meine Wirklichkeit. Wo aber lebt das Anwüten/Toben/Protestieren? In mir; es kommt aus meinen inneren Welten. Ich mag, nicht, ich will nicht, ich bin dagegen: Es kommt alles aus mir. Und hat mit der Wirklichkeit da draussen nichts zu tun. Die ist anders. Der ist es egal, ob ich dafür oder dagegen bin. Ich bin immer noch in der Grube - oder Du.

Noch etwas kommt hinzu: Wenn ich einem kleinen Kind sage, gehe nicht ans Feuer - was passiert dann? Es wird natürlich ans Feuer gehen. Warum? Weil ich es darauf hingewiesen habe. Der Satz 'Geh nichts ans Feuer' sagt: da ist ein Feuer; geh dahin. Und das 'nicht'? Ist ein kleines schmückendes Beiwort, das erst einmal übersehn wird. Das 'nicht' ist auch ein Paradox; also eine knifflige geistige Unmöglichkeit: Einerseits sage ich 'Geh ans Feuer' und dann auch wieder 'nicht'. Was denn nun? Auf alle Fälle heisst die Botschaft, die vermittelt wird: zum Feuer gehn. Alle negativen Sätze verweisen erst einmal auf ihr positives Gegenteil.

Wenn ich zu Aktionen gegen den Hass aufrufe, predige ich Hass. Wenn ich gegen die Abholzung der Wälder agitiere, werbe ich für Abholzung. Wenn ich den Krebs bekämpfe, fördere ich ihn, Die Aufmerksamkeit wird immer auf den positiven Hauptteil des Satzes gelenktr. Es geht nicht anders. Es wäre anders, würde ich sagen: Ich bin für gegenseitige Achtung, für den Erhalt der Wälder, für ein gesundes Leben. Dann sage ich, was ich will. Dann können die Dinge ihren Lauf nehmen. Wenn du ein kleines Kind nach seinen Wünschen für Weihnachten fragst und es antwortet: Keine Puppe - weisst du dann, was sich das Kind ersehnt? Du hast nur das Bild der Puppe im Kopf, die es aber nicht haben will. Verzwickte Lage: In verneinten Sätzen zählt das 'nicht' oder 'nein' nicht.

Warum braucht jedes totalitäre Regime (wo nur eine Meinung herrschen darf) für ihren Erhalt ein paar Rebellen, die gegen sie ankämpfen? Weil ihr Widerstand die beste Propaganda für das Regime ist. Ankämpfen verstärkt immer das, was ich angeblich bekämpfen möchte.

Also: Egal wie lange oder intensiv du gegen Grube und Leiter wütest, aus ihr entkommen kannst du damit nicht. Fakt ist, du stehst immer noch in der Grube, vor dieser kaputten Leiter.

Wenn du aus dieser Grube heraus willst, kannst du eine lose Leitersprosse abbrechen, und beginnen, damit Löcher in die Grubenwand zu bohren; in der Hoffnung, dass du so etwas wie Trittstufen nach oben bauen kannst.

Hier passiert nun zum ersten Mal etwas Interessantes: Du tust etwas. Und du tust es in der Welt, in der auch das Problem Grube existiert. Wunderbar. Ob du damit nun aus der Grube herauskommst oder nicht, ist erst einmal nebensächlich. Wichtig ist nur dies: Endlich tust du etwas in der richtigen Welt.

Das Einfachste wäre natürlich, du versuchst einfach dein Glück und kletterst Sprosse um Sprosse hoch. Du wirst schon sehn, was dabei passiert. Ob die Sprossen wirklich halten oder nicht.

Wenn es ein Film wäre, was würdest du sehn? Der Held/die Helden nimmt die erste Sprosse. Sie knarzt, aber hält. Die zweite Sprosse brich unter dem Gewicht. Held und Helden rutschen zurück auf die erste Sprosse; können sich aber da halten. Neuen Anlauf nehmen. Ein grösserer Schritt gleich zur dritten Sprosse. Held und Helden können sich hochziehen. Uff. Sprosse vier und fünf fehlen ganz. Held und Helden sind gezwungen, irgendwie an den Holmen zu Sprosse sechs hochzuklettern. Usw. Ein guter Film lebet davon, eine bunte Mischung aus Rückschlägen und neuen Möglichkeiten zu präsentieren. Das erst macht den Filom interessant, wenn nicht sogar fesse4Ind. Das wollen wir so.

Unser Leben ist nicht viel anders. Auf einer nagelneuen Leiter, die Gott höchstselbst mir in die Grube gestellt hat. aus der Grube zu klettern, ist enttäuschend langweilig. Da fehlt das Abenteuer, das eigene Mühen und das Glücksgefühl des eigenen Erfolgs.

Schwierigkeiten/Probleme sind das Salz in der Lebenssuppe.

Dumm ist nur, dass es bei all unserem Tun keine Erfolgsgarantie gibt. Ich kann immer (wieder) scheitern. Kann sein, ich komme nicht aus der Grube; kann auch sein, ich sterbe bei dem Versuch. Es gibt also nicht einmal eine Lebensversicherung (die es, nebenbei, sowieso nicht gibt. Ich kann mein Leben nicht versichern, höchstens mein Sterben.

Um aus der Grube herauszukommen, könntest du natürlich auch einen ganz anderen Weg wählen als die hier genannten. Solange du in der Grube anfängst, etwas zu tun, ist alles gut.

Im Grunde genommen ist es einfach: jeden Augenblick unseres Lebens sind wir an einem bestimmten Ort, wie zum Beispiel dieser Grube. An diesem Ort gibt es bestimmte Dinge, andere fehlen. Du sitzt in der Küche, die ist weder Werkstatt noch Opernraum. Du stehst auf dem Bahnhof. Da geht es nur um Züge, nicht aber um die Heilung von Wunden. Ein jeder Ort hat seine bestimmten Dinge, die nur dort zu finden sind. Und nur *diese* Dinge. Alle anderen fehlen. Ob du dich darüber nun freust oder ihr Fehlen bejammerst: dem Leben ist das gleich. Die Dinge sind wie sie sind, ob mir das nun gefällt oder nicht.

Die Frage lautet also: Was ist da? In dem Moment, wo du diese Zeilen hier liest, wo bist du? Was ist um dich herum? Welche Möglichkeiten hast du in dieser Situation? Also hinschauen und sehen, was da ist. Damit fängt alles an.

Es geht nicht darum, nach den Dingen Ausschau zu halten, die du magst oder nicht magst. Es geht nicht um Gefühle. Sondern nur darum, so etwas wie eine Inventur zu machen an Dingen und Möglichkeiten. Nur alles zu sehen, was da ist. Das ist Wahrnehmen.

Zu sagen, ich mag das oder nicht, ist eine Beurteilung, ist kein Wahrnehmen. Das Gefühl sieht immer nur das was es sehen will, die alten Kamellen der Vergangenheit. Wahrnehmen

ist nicht an der Vergangenheit interessiert, wahrnehmen sagt mir, was jetzt ist. Und wenn ich irgendetwas ändern möchte, dann kann ich das nur tun, wenn ich weiß, wo ich bin und was ich habe. Sicher mag ich manches davon und manches lehne ich ab; doch darum geht es nicht. Es geht nicht ums Verurteilen; es geht nur darum, so offen und neutral wie möglich eine Bestandsaufnahme meiner derzeitigen Situation zu machen. Also wahrzunehmen.

Am Anfang einer jeden Veränderung steht eine Wahrnehmung. Ich kann nur verändern, was ich wirklich wahrnehme. Und wahrnehmen passiert immer JETZT. Wenn ich wahrnehme, bin ich in der Gegenwart, bin ich genau da, wo mein Körper gerade ist in dieser Wirklichkeit. Also an dem einzigen Platz in der ganzen Welt, der für mich zählt. Die Leiter steht direkt vor meiner Nase.

Die Dinge sind nur so: Wenn die Brücke eingestürzt ist, dann ist sie eingestürzt. Wenn das Auto einen Totalschaden hat und der PC abgestürzt ist, dann ist dem so. Ob ich nun heule und klage oder jubele über das schöne Wetter: Es ändert nichts. Ob ich etwas liebe oder hasse, ist dem Leben egal; es ändert nichts an der Situation. Es ist, wie es ist (zumindest für den Augenblick).

Wenn Heulen und Wehklagen also nichts an der Situation ändern, warum dann jammere ich dann trotzdem? Es ist doch nur sinnlose Verschwendung von Energie und ändert nichts. Was will ich denn? Ich will doch eine Änderung der Situation: ich will etwas, was es in diesem Augenblick hier nicht gibt. Wehklagen aber schafft es nicht herbei.

Es ist, wie es ist. Immer. Und das ist eine Einladung, damit zu arbeiten. Wenn ich nur eine Leiter zur Verfügung habe, nehme ich eben eine Leiter. Wenn mein Auto auf absehbare Zeit in der Werkstatt verschwindet, darf ich mir Gedanken darüber machen, welche Alternativen ich habe: mehr zu Fuß gehen? Fahrgemeinschaften bilden? Mal wieder Tante Lotte anrufen; vielleicht leiht sie mir ja ihr Auto usw.

In diesem Sinne sind Katastrophen, Unfälle, Krankheiten und Tragödien eigentlich nicht das Ende der Welt, dass wir in ihnen sehen. Es sind eher Aufforderungen an mich, anders mit meinem Leben umzugehen. Wenn, wie manche sagen, das Leben ein Fluss ist, dann versuchen viele von uns, ein riesengroßer Fels zu sein, der unbeweglich im Flussbett liegt. Die Wasser mögen darüber hinweg spülen, aber ich bewege mich nicht; ich mag und will mich nicht bewegen. Ich habe mich in meinem Leben eingerichtet. Alles soll so bleiben, wie es ist.

Diese Strategie scheint oft zu helfen. Doch letztlich bleibt ja nichts, wie es ist. Alles verändert sich fortwährend. Die Natur, die Politik, das Zusammenleben, das Wetter: einfach alles. Selbst mein Körper ist ständig im Werden und Vergehen begriffen. Ich kann keiner Zelle sagen, sie möge aufhören zu wachsen, sie möge stille stehen. Minute für Minute werden Abertausende von Zellen meines Körpers geboren, andere wachsen, andere sterben. Da ist nie Stillstand. Ich kann nicht aufhören zu atmen. Ich kann nicht aufhören zu essen. Ich kann nicht aufhören auszuscheiden. Ich kann meinem Blut nicht befehlen, stillzustehen. Obwohl es doch mein Körper ist, verweigert er sich meinem Stillstand. Er ist genauso im Fluss begriffen wie alles um mich herum. Wie also komme ich auf die Idee, es sei nicht nötig, dass ich mich auch verändere? Ich binde doch auch Teil meiner Umgebung.

Wenn ich mich nicht verändern will, wenn ich als Fels unbeweglich im Fluss des Lebens liegen bleiben möchte, so funktioniert es nicht. Entweder ich sterbe oder die Kraft des Wassers wird so stark, dass sie selbst diesen meinen Felsblock aufwirbelt und mit sich trägt. Nach vielen 1000 Jahren Menschheitsgeschichte gibt es die eine Erkenntnis: alles ändert sich und ich kann nichts dagegen tun. Ganz im Gegenteil, ich verändere mich mit allem um mich herum.

Insofern ist der heutige Morgen anders als der gestrige Morgen, ist die Person, die hier sitzt, nicht die Personen die gestern hier gesessen hat. Da sitzen andere Zellen, da fließt ein anderes Blut. Und doch sage ich immer noch: **Ich** sitze hier. Was ja in Ordnung ist. Ich bin auf der Reise durch mein Leben.

Und jede Station auf dieser Reise, eigentlich jede Minute meines Lebens, ist anders als zuvor. Jeder Ort jetzt ist anders als der Ort vor wenigen Minuten. Und dieser Ort gibt mir die Hilfsmittel an die Hand, mein Leben so zu führen, wie ich es führen möchte. Jeder Ort, jede Zeit hat ihre QWerkzeuge. Ihre Leitern. Selbst wenn sie wackelig sind. Ich brauche sie nur zu sehen und zu ergreifen und in meinem Sinne zu benutzen. Jeder Augenblick könnte besser nicht sein.

Also nimms, wies ist. Lass das Wehklagen (Heulen, Jammern, Toben, Weinen,) - es ändert nichts. Warum, fragst du? Wenn ich heule, jammere, mich beklage, dann weil ich die Situation (den Unfall, den Tod, die Krankheit) nicht will. Ich lehne sie ab. Dazu habe ich jedes Recht. Und ich kann ablehnen, solange ich möchte. Wird sich dadurch an der Situation etwas ändern? Natürlich nicht. Das Auto bleibt einfach kaputt; nur mir selber geht es immer schlechter. Warum bloss?

Etwas abzulehnen heisst, etwas nicht sehen zu wollen. Und was ich nicht sehe, kann ich auch nicht ändern. Wenn ich jammere, heule ich mit geschlossenen Augen.

**Was du bejammerst, siehst du nicht. Worüber du dich beklagst, siehst du nicht. Was du angreifst, siehst du nicht. Ablehnung macht blind.**

Wenn ich die alte Leiter ablehne, weil sie sie mir zu unsicher scheint, dann sehe ich nicht ihre Möglichkeiten. Dann sehe ich nicht die Einladung des Lebens, neue Erfahrungen zu machen. Ich bin dann wie ein trotziges Kind, das seinen Willen durchsetzen möchte. Was aber, wie wir gesehen haben, in diesem Falle nicht weiterhilft. Ich darf trotzig sein, solange ich möchte; aber mir sollte schon klar sein, dass das bloße Zeitverschwendung ist. Das Leben ist längst zu meiner Rettung gekommen: ich muss bloß nehmen, was mir der Augenblick bietet

Wenn ich aus einer verfahrenen Situation heraus will, nutzt es nichts, von anderen Zeiten zu träumen. Das hiesse nur, die Augen zu verschliessen vor dem, was ist. Egal wie besch... eine Situation auch sein mag, sie besteht aus einem bestimmten Grund, der viel mit mir zu tun hat. Irgendetwas ist da, was ich nicht sehe. Das sollte ich besser herausfinden, bevor ich etwas tue. Ich kann nicht ändern, was ich nicht sehe/n will. Sehen heisst akzeptieren, was ist. Für den Augenblick.

**Egal wie grässlich das Leben gerade ist, sag Ja dazu; ja, so ist es. Jetzt (Es muss ja nicht so bleiben; nur jetzt ist es eben so, wie es ist.)**

Das mit dem Augenblick verlangt nach einer Klärung:

Ich schaue mithilfe und dank meines Tiefseetaucheranzugs (aka Körpers) in diese Wirklichkeit. Was ich sehe (im besten Fall), ist das, was da ist, jetzt, in dem Augenblick, wo ich hinschaue. Ich kann nicht sehen, was die Zukunft bringt; ich kann auch nicht sehen, was in der Vergangenheit war. Für beides

müsste ich diese Wirklichkeit verlassen und in meinen inneren Welten nachschaun gehn. Vergangenheit und Zukunft spielen sich eben nicht vor meinen Augen ab, nur das, was jetzt ist. Was wir den Augenblick, oder hochtrabender: Gegenwart nennen. Wir reden also über Zeit.

Dabei wurden wir gelehrt, dass Zeit so etwas wie ein Strahl ist, der zusammen mit dem Rest des Universums vor etlichen Milliarden Jahren so einfach aus dem Nichts hervorbrach und seither unterwegs ist. Und dass dieser Zeitstrahl von der Vergangenheit kommend durch die Gegenwart in eine unbekannte Zukunft braust. Ein schönes Bild, nicht wahr?

Viele Menschen sind überzeugt, dass dem so ist. Für sie ist das die Wahrheit und nichts als die Wahrheit.

Dumm ist nur, dass nichts davon bewiesen werden kann. Die ganze Geschichte mit dem Zeitstrahl ist in Wirklichkeit nur eine Idee, die gerade mal 100 Jahre ist. Oder: Der Zeitstrahl ist ein Modell, wie das mit der Zeit laufen könnte. Weniger ehrfürchtig gesagt: Der Zeitstrahl ist eine absurde Spinnerei, den ein paar so genannte Wissenschaftler im letzten Jahrhundert ausgebrütet und erfolgreich vertrieben haben.

Wenn heute jemand behauptet, ein Gott habe dieses Universum in sieben Tagen geschaffen, erntet er meist jenes resignierende Kopfschütteln, das meint: Nimm ihn nicht so ernst. Er ist halt einer der ewig Gestirnen. Er weiss es nicht besser.

Aufgeklärte Menschen wissen, dass es vor etwa 14,7 Milliarden Jahren eine Singularität gab (oder ist die Wissenschaft da schon weiter? Denn jedes Jahr wird dieser Punkt weiter in die Vergangenheit zurück verlegt. Waren es zunächst ein paar läppische Millionen Jahre, überschritt man bald die Milliardengrenze. Und seit der Zeit ist die Zahl nach oben hin offen). Gut, es geschah also vor ca 14,7 Milliarden Jahren. Was? Diese Singularität (ich liebe diese Wortschöpfungen. Sie gaukeln Wissen vor und Seriosität.) In diesem einzigartigen Vorgang also explodierte aus einem Punkt, das heisst einem Nichts, im Nichts ein endloses Universum. Und was damals, ganz zu Anfang einer tiefgrauen Vorzeit geschah, die ersten zwei Sekunden im Leben dieses neuen Alls - das beschreibt die Wissenschaft auf etlichen, dicht gedrängten Seiten bis ins kleinste Detail. Vermutlich war einer von denen dabei und hat alles mitstenographiert!

Ich meine, man lacht über eine Geschichte, in der ein Gott die Hand hebt und sagt: Es werde Licht. Man lacht seltsamerweise nicht, wenn ohne Grund aus dem Nichts heraus sich die höchste Ordnung manifestiert. Und wenn das alles auch noch nach Sekundenbruchteilen protokolliert wird. Seltsam.

jedenfalls ist die Vergangenheit nach neuesten Erkenntnissen also ziemlich alt; und die Zukunft, die noch nicht war, in die wir uns aber hineinbewegen, hoffentlich auch. Wir haben also zwei grosse Blöcke: Vergangenheit und Zukunft. Und die zerreiben zwischen sich die Gegenwart zu mikroskopisch kleinen Krümeln. Denn aus wissenschaftlicher Sicht dauert die Gegenwart den Bruchteil eines Bruchteils einer Sekunde. Oder, wie jemand mal schrieb (ernsthaft): Die Gegenwart ist das Interface zwischen Vergangenheit und Zukunft.

Eigentlich müsste man spätestens hier in schallendes Gelächter ausbrechen. Für ein Interface bräuchte ich zwei solider Teile, die sich berühren können. Aber ich habe nur eine Vergangenheit, die nicht mehr ist, und eine Zukunft, die noch nicht war. Wie wollen die beiden Nichts ein Interface bilden?

Indem es die Gegenwart zu einer mikroskopisch kleinen Zeiteinheit (wenn es so etwas gäbe) reduziert, eigentlich zu einem Nichts macht, nimmt uns die Wissenschaft das Einzige, was für einen Menschen zählt: seine Gegenwart. Nur in der Gegenwart können wir wirklich leben.

Jedenfalls deckt sich das wissenschaftliche Modell der Zeit nicht mit unserem täglichen Leben. Das einzige, was wir mit unserem Körper in dieser Wirklichkeit erleben können, ist die Gegenwart. Die Vergangenheit ist längst schon nicht mehr und lebt nur noch als sich ständig änderndes Bild in meinen inneren Welten. Desgleichen die Zukunft: Bilder, Hoffnungen, Träume in meinem Innern. Da ist kein Zeitstrahl, auf dem wir reiten. Vor unseren Augen die so genannte Wirklichkeit; in uns Vergangenheit und Zukunft (wobei sich in uns diese beiden 'Zeiten' kaum auseinander halten lassen. Es sind dieselben Bilder, Hoffnungen, Träume).

Es ist, wie's ist, jetzt. Und nur jetzt. Im nächsten Augenblick kann es schon wieder anders sein (denn alles bewegt sich fortwährend. Nichts bleibt ewig.)

Gibt es Zeit überhaupt? Schliesslich lässt sie sich nicht anfassen, nicht abwiegen, nicht schmecken/riechen/sehen. Wir sehen, wie sich die Dinge ändern; wie der Abend in die Nacht übergeht, wie ich von hier nach da gehe. Und indem wir zwei oder mehr Positionen vergleichen, sagen wir: Das ist Zeit. Und in dem Versuch, sie zu messen, sagen wir: Das hat eine bestimmte Zeit gedauert.

Nichts davon ist in dieser Wirklichkeit zu sehen. Zeit ist blass eine Idee aus einer inneren Welt. Uhren können keine Zeit messen: sie zählen blass die Umdrehungen ihres Uhrwerks.

Die Wirklichkeit kennt nur eine 'Zeit': JETZT. Ein immer währendes, fliessendes JETZT. Das ist der Augen-Blick.

Ich stehe immer im Zentrum dieses JETZT, einfach weil ich nur aus meinen Augen heraus meine Umgebung wahrnehmen kann. Und ich kann mich bewegen. Mein Ich kann sich, mit oder ohne Körper, bewegen - hinein in die inneren Welten oder hinaus in die äussere. Ich kann, wie wir sagen, innere und äussere *Räume* durchschreiten.

Dadurch ergeben sich verschiedene Möglichkeiten, wo mein Ich sein kann: Z.B. irgendwo in der Vergangenheit (also in mir); in einem Traum von der Zukunft (in mir) - oder aber JETZT und HIER, vor meinen Augen; im HIER und JETZT. Und dieser Augen-Blick ist der magische Moment, in dem ich lebe; in dem allein ich erkennen - und verändern kann. Erst aber erkennen, sehen. Dann erst ändern.

Um diesen Augenblick geht es in jeder Meditation, im Gewahrsamsein der buddhistischen Philosophie - und in allem, was ich tue. Wenn ich nicht sehe, was ich gerade tue, schlafe ich, obwohl sich mein Körper bewegt. Ich bin nicht wirklich da. Um aus der Grube herauszukommen, muss ich erst einmal erkennen, dass ich in einer Grube stecke. Also mit meinem Bewusstsein in der Grube ankommen.

Das ist der erste Schritt zu einem fried/voller Leben: Wahrnehmen, was HIER und JETZT wirklich ist. Um dann zu nutzen, was der Augenblick bereithält, zu nutzen, was ich HIER und JETZT wirklich habe.

Übrigens: Wenn ich lese oder mir einen Film anschaue, dann bin ich nicht mehr HIER. Dann erlaube ich dem Buch oder dem Film, mich in deren Welt zu ziehn. Ich bin dann anderswo - wo ich keine Macht mehr habe. Die Stories in Büchern/Filmen kann ich nicht mehr gestalten; ich kann ihnen nur - zwangsweise - folgen.

Wir kennen den Satz: Das Beste aus einer Situation machen. Dazu gehört hinsehn und (vielleicht sogar dankbar) benutzen, was diese Situation für mich bereithält - selbst wenn es nur eine verdächtig schwankende Leiter ist.-

Also erkenne: Es ist, wie's gerade ist. Ich darf mir das anschauen. Um dann das Beste daraus zu machen, indem ich benutze, was ich gerade habe.

Selbst um eine neue Welt zu bauen, muss ich nicht warten auf bessere Gelegenheiten.