

Mindful for future? oder:

Langsam, leise und liebevoll im Angesicht bedrohlicher Zeiten

Vor einiger Zeit habe ich einen Meditationsabend unter dem Titel „*Langsam – leise – liebevoll*“ angeboten. Seitdem beschäftigen mich diese drei Worte, und ich habe mich entschlossen, unter dem gleichen Titel eine fortlaufende monatliche Meditationsreihe anzubieten. Außer der Tatsache, dass sich die Worte durch die gefällige Alliteration gut als Name für diese Reihe eignen, ist da eine tiefe Ahnung, dass diese Worte viel mehr sind als ein einprägsames Wortspiel: Sie beschreiben für mich vieles, was die Übung der Achtsamkeit so bedeutsam macht und was sich in wunderbarer Weise gegenseitig in dieser Übung bedingt. Aber mit dieser Ahnung sind auch Zweifel verbunden, die nach Klärung verlangen – vor allem, weil mir zunehmend Fragen in den Sinn kommen, die unter dem Eindruck konkreter gesellschaftlicher und ökologischer Probleme und der Reaktionen darauf drängender werden. Ein paar dieser Fragen möchte ich hier formulieren:

Wie kann ich die Praxis der Achtsamkeit – die in meinen Augen eben auch eine Übung in Langsamkeit, Stille und Mitgefühl ist – rechtfertigen in einer Zeit, die uns vor unvorstellbare Aufgaben im Hinblick auf gesellschaftliche und ökologische Veränderungen stellt? Ist es nicht reiner Luxus oder sogar Weltflucht, sich im Hier und Jetzt zu üben, wenn die Zukunft so bedrohlich an die Tür klopft? Sollten wir die Zeit nicht lieber nutzen, um auf die Straße zu gehen, zu protestieren, uns gezielt und tatkräftig dafür einsetzen, dass das Leben für möglichst viele Menschen lebenswert bleibt oder sich die Lebensbedingungen verbessern? Und ganz konkret: Wieso lege ich den Menschen nahe, sich in Langsamkeit zu üben und innezuhalten, wo doch die unweigerlich nahende ökologische Katastrophe vor allem schnelles und entschlossenes Handeln erfordert? Wieso biete ich Stille an, wo Aufstehen und lautstarker Widerspruch gegenüber Ignoranz und reaktionären Tendenzen dringend gefordert sind? Und wie kann ich Mitgefühl erwarten, wo doch konsequentes Vorgehen gegen Hass und Gewalt vonnöten ist? Zusammenfassend ausgedrückt: Was begründet meine Ahnung, dass die Übung in Langsamkeit, Stille und Mitgefühl so wichtig ist, dass sie auch (oder gerade) in diesen bedrohlichen Zeiten praktiziert werden sollte – kann diese Übung sogar dazu beitragen, positive gesellschaftliche Veränderungen zu ermöglichen?

Es sind drei Zitate, die mich seit einiger Zeit begleiten und mir eine Richtung wiesen bei der Klärung dieser Fragen:

Das erste Zitat stammt von Dieter Koschek, ich las es vor kurzem in einem Artikel der *Erziehungskunst*, der monatlich erscheinenden Zeitschrift zur Waldorfpädagogik. In einer bedrückten Gesprächsrunde über die zahlreichen aktuellen ökologischen und sozialen Bedrohungen rief er aus: „Hier hilft nur Liebe! (...) Dann kann mich die Ohnmacht nicht lähmen. Und ich habe die Chance, frei zu bleiben.“¹

Ein zweites Zitat stammt aus einem Text von Jem Bendell im Handbuch der Klima-Aktivist*innen-Gruppe „Extinction Rebellion“. Es unterstreicht die Aussage Koscheks: „In der Konfrontation mit unserem Klimadilemma habe ich gelernt, dass es keine Möglichkeit gibt, der Verzweiflung zu entkommen. Aber offenbar gibt es einen Weg durch die Verzweiflung: Liebe.“²

Wie sehr mir diese beiden wundervollen Aussagen aus dem Herzen sprechen! Einig sind sich die Urheber dieser Zitate also darin, dass *Liebe* angesichts der drohenden Katastrophe, die mit Verzweiflung und dem Gefühl von Lähmung verbunden sind, der einzige Weg ist, *frei* zu bleiben. Ergänzend möchte ich einen meiner Lieblingsaussprüche von Thich Nhat Hanh anfügen: „Freiheit ist eine Übung und eine Gewohnheit. Wir müssen uns darin üben, als freier Mensch zu gehen, als freier Mensch zu sitzen und als freier Mensch zu essen. Wir müssen uns darin üben, wie man lebt.“³

Wenn ich also mit Koschek und Bendell anerkenne, dass Liebe mich frei macht, so muss ich, in Anlehnung an T.N. Hanh, konstatieren, dass diese Freiheit mir nicht einfach in den Schoß fällt, sondern der *Übung* bedarf. Aber: ich kann das mit jedem Schritt, sogar beim Sitzen und bei jeder Mahlzeit tun. Genau darum soll es in unserer Übung von „Langsam – leise – liebevoll“ gehen: Wir üben uns darin zu *leben* – und das heißt immer auch: Wir üben uns darin zu *lieben*.

Diese Übung erfordert eine hohe Bereitschaft und viel Ausdauer und Hingabe – vor allem, weil unser Innenleben stark beeinflusst ist durch die äußeren Umstände, die den Zugang zur Übung erschweren. Genau jene Hindernisse möchte ich als erstes in den Blick nehmen.

¹ zitiert nach: Köhler, H.: *Orte der Wärme*, in: *Erziehungskunst* vom Oktober 2019, S. 58

² Jem Bendell: Untergang und Lebensfreude: Anpassung an den Zusammenbruch, in: *Wann wenn nicht wir* - Ein extinction rebellion Handbuch*, S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt a.M. 2019, S. 88

³ *Freedom is a practice and a habit. We have to train ourselves to walk as a free person, sit as a free person and eat as a free person. We need to train ourselves how to live.*, aus: T.N. Hanh: *The art of living*, Rider, London 2017, S. 94; übersetzt ins Deutsche von mir.

– Die andauernde Schnelligkeit macht uns unfrei –

Zeitdruck, viele Termine, Gleichzeitigkeit, Hektik, Schnelllebigkeit – das sind die Stichworte, die die meisten Menschen nennen, wenn ich sie in meinen Kursen frage, was bei ihnen am häufigsten Stress auslöst. Kaum jemand wird bezweifeln, dass das Leben zunehmend schneller wird. Das prägnanteste Beispiel ist die rasante Geschwindigkeitszunahme des Internets in den letzten Jahren – während wir vor nicht allzu langer Zeit noch mit einem analogen Modem im Netz „umherdümpelten“, kommt heute kein Internet- und Mobilfunkanbieter mehr ohne den Hinweis auf „superschnelles Surfen“ und „noch schnelleren Mobilfunk“ aus, und der Ausbau des schnellen Internets und des 5G-Mobilfunknetzes sind zur Chefsache in der Politik geworden.

Stefan Klein beschreibt, wie Stanley Kubriks Filmklassiker „2001 – Odyssee im Weltraum“ 1968 noch die Menschen durch schnelle Schnitte in ihren Sehgewohnheiten bis an die Grenzen brachte – heute dagegen empfinden wir die Handlung des Filmes als unerträglich langsam⁴. Schnelligkeit bestimmt unsere Wahrnehmung – durch die schnelle Taktung von Reizen in der Außenwelt sind auch unser Denken, Handeln und Fühlen auf *schnell* konditioniert. Denn „sobald Menschen sich (...) an eine gewisse Geschwindigkeit gewöhnt haben, lassen sie sich kaum mehr davon abbringen – und erwarten, dass auch alle anderen mitziehen. Tempo wird zur Norm“.⁵ Und wir arbeiten pausenlos daran, unsere Schnelligkeit weiter auszubauen – mittlerweile ist nicht mehr nur der Kaffee „*to go*“, denn in unserer Schnelllebigkeit finden wir nicht mehr die Muße, unsere Mahlzeiten in Ruhe zu genießen, und essen und trinken daher *im Gehen*; durch das Smartphone können wir alles quasi im *Vorbeigehen*, also *beiläufig* erledigen: mit dem „Hochgeschwindigkeits-WLAN“ ist es kein Problem mehr, die neuen Schuhe an jedem beliebigen Ort zu ordern (oder die alten zu veräußern), nebenbei die möglichst schnell zu lesende (und zu beantwortende) Nachricht zu lesen, diese oder jene (möglichst schnelle) Route zu nehmen oder „mal eben“ das Wetter, den Preis, das neueste Angebot zu checken. Wir können gar nicht mehr anders als schnell, und Langsamkeit quält unser konditioniertes Erleben genauso, wie wir offensichtlich unter dieser Geschwindigkeit leiden. Als kollektive Gewohnheit findet das Schnelle Einzug in unseren Wertekanon: zügiges, (vermeintlich) effizientes Arbeiten, strikte Pünktlichkeit, rasches Antworten, permanente Erreichbarkeit – Abweichungen von diesen Grundsätzen

⁴ Klein, Stefan: *ZEIT – Der Stoff aus dem das Leben ist*, Fischer TB-Verlag, Frankfurt a.M. 2006, S. 167

⁵ a.a.O. S. 177

können sich die meisten von uns immer weniger, und wenn dann nur mit schlechtem Gewissen oder unter starkem Rechtfertigungsdruck, leisten; und das, obwohl klar ist, dass dieses permanente Erregungsniveau uns daran hindert, *bewusst* unsere Entscheidungen zu treffen: „Der Effekt ist tatsächlich mit einer Droge vergleichbar; Substanzen wie Nikotin und vor allem Kokain wirken auf dieselben Nervenbahnen ein.“⁶ Jede(r) kann das an sich selbst beobachten, und zwar am besten dann, wenn es mal nicht so schnell läuft: wenn wir in der Schlange im Supermarkt warten (es ist ja offenbar immer die Schlange, in der es am langsamsten voran geht), wenn wir im Stau stehen oder auf den (verspäteten) Zug warten, wenn die Kinder beim Anziehen mal wieder unseren vollen Terminkalender vergessen haben, oder wenn wir die schnelle Verbindung zur „Außenwelt“ in Form des Smartphones auf dem Küchentisch vergessen haben. Dann meldet sich der „Entzug“, wir können unserer Gewohnheit nicht wie sonst nachgehen, müssen im sinnlosen und zähen Warten verharren. Was wir dann bemerken, ist innere Unruhe, Langeweile, Ungeduld und Ärger. Unser tägliches „Training“ in Schnelligkeit hat Gewohnheiten geschaffen, die uns *unfrei* machen, wenn wir nicht üben, bewusst damit umzugehen. Oder, um es mit Olaf Georg Klein zu sagen: „Es geht (...) bei den meisten Aspekten unseres Lebens gerade nicht um Schnelligkeit, sondern um Qualität und Tiefe, um Achtsamkeit und Nuancen, um Balance – und nicht zuletzt um das Glück.“⁷ Wo Effizienz und Schnelligkeit vorherrschen, wird das Wahrnehmen der Nuancen erschwert. Wir üben uns in Langsamkeit und Stille, um genau jene Zwischentöne in den Fokus zu nehmen, die sonst im Schnelligkeits-Modus untergehen, und wir erleben, wie sehr uns diese Schnelligkeit im Griff hat: Wir beobachten uns selbst ganz bewusst, wenn wir an der Ampel unruhig werden, wenn wir in Eile *vor-schnell* handeln, unser Gegenüber ungeduldig im Gespräch unterbrechen, unsere Kinder antreiben oder ständig in Gedanken *voraus-eilen*. Mit fortschreitender Übungsdauer ermöglicht uns das, bewusst aus unserer Rastlosigkeit auszusteigen, langsamer zu werden, im Geist und in unseren Handlungen.

Wenn wir beginnen zu üben, bemerken wir zudem verstärkt die *Lautstärke*, die uns umgibt und ständig erregt. Dabei möchte ich den Begriff „Lautstärke“ nicht nur auf akustische Reize beziehen, sondern damit alles umschreiben, was mich lediglich um der Aufmerksamkeit willen von der bewussten Wahrnehmung des Augenblicks ablenkt; alles was

⁶ a.a.O. S. 184

⁷ Klein, Olaf Georg: *Zeit als Lebenskunst*, Verlag Klaus Wagenbach, Berlin 2007, S. 49

meine innere Stille *übertönt*, sodass ich mich nicht mir selbst zuwenden kann. Denn gerade wo es schnell zugeht, muss um unsere Aufmerksamkeit lautstark gebuhlt werden, sei es durch Größe, durch Schlagzeilen, Geräusche, Bilder, Gerüche, wiederholte Aufforderungen oder andere Eindrücke, die sich derart aufdrängen, dass wir ihnen nur schwer widerstehen können. Das muss nicht einmal „laut“ sein im Wortsinne, oft ist es die Permanenz dieser Phänomene, die uns nicht zur Ruhe kommen lässt oder in ständige Bereitschaft versetzt. Durch diese Aufdringlichkeit, büßen viele Dinge und Phänomene ihre Natürlichkeit, ihren leisen Charakter ein, weil sie zum Besonderen, zum Spektakel gekürt werden, so z.B. Schönheit, Bewegung, Essen, Begegnung, Natur u.v.m. Wenn *ich* in diesem aufgewühlten Wettbewerb wahrgenommen werden will, muss ich ebenso lautstark *auf mich* aufmerksam machen – oder mich wiederum „lautstark“ ablenken, um dem Ganzen zu entfliehen und mich nicht dem inneren Lärm, meiner eigenen Unbehaglichkeit, zuwenden zu müssen, die eigentlich nach Stille verlangt. Immerzu in Aufruhr versetzt durch die Hektik im Alltag, fällt es mir schwer, zur Ruhe zu kommen; selbst in Mußestunden verlangt mein konditionierter Geist nach Anregung und ich bin hilflos meinen ständigen inneren Impulsen ausgesetzt, die mich antreiben. Solche Gewohnheiten sind von Lieblosigkeit mir selbst gegenüber geprägt. Es war wiederum Thich Nhat Hanh, der schon vor über 40 Jahren schrieb: „Das heutige Leben ist in höchstem Maße aufgewühlt, und wir sind dadurch äußerst anfällig für Reizbarkeit und Verwirrung. Unzählige Male am Tag werden wir von Emotionen überschwemmt; ja, diese beherrschen und besitzen uns. Wenn wir nicht mehr wir selbst sind – können wir dann noch allen Ernstes sagen, daß wir es sind, die leben und die für unser Leben wesentlichen Entscheidungen treffen?“⁸ Den Wettbewerb mit der zunehmend technisch perfektionierten Schnelligkeit und dem Lärm unserer Umgebung *können* wir nur verlieren – wir fühlen uns unzulänglich, ausgelaugt, lieblos, erschöpft. *Schnell und laut* verpassen wir die Möglichkeit, uns in (Selbst-)Mitgefühl zu üben – wir verpassen die Chance, frei zu sein. Aber: Müssen wir überhaupt an diesem Wettbewerb teilnehmen? Müssen wir uns ständig messen, darstellen, selbst übertreffen, unterhalten (lassen), ablenken, erschöpfen? Müssen wir ständig kämpfen?

⁸ Thich Nhat Hanh: *Schlüssel zum Zen. Der Weg zu einem achtsamen Leben*, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau 1996, S. 146 (Originaltext von 1973)

Um Missverständnissen vorzubeugen, möchte ich aber auch betonen, dass Schnelligkeit und Lautstärke nicht grundsätzlich schlecht sind. Es gibt zweifellos Momente, wo Schnelligkeit und Lautstärke angesagt sind, Momente, in denen schnelles, beherztes Handeln notwendig, wo lautstarker Ausdruck angemessen und oft auch anregend ist – Schnelligkeit und Lautstärke sind Teil unseres Lebens und geben ihm eine besondere Note, dienen dem persönlichen oder kollektiven Ausdruck, sind Teil kreativer Prozesse, lebendiger Aufbruchsstimmung und des Protests. Wir üben uns nicht in Langsamkeit und Stille als Selbstzweck. Ziel unserer Übung ist „die vollständige Wahrnehmung, die Konzentration und die Qualität des erfüllten Augenblicks. Langsamkeit um ihrer selbst willen kann also ebenso wenig das Ziel sein“⁹, wie das unhinterfragte Leben im Geschwindigkeitsrausch. Es geht nicht darum, ein Extrem durch ein anderes zu ersetzen, das würde langfristig zu Stillstand führen. Jean-Claude Lin beschreibt das in einem Interview treffend: „Schon Ende der 1990er-Jahre war viel die Rede davon, dass alles hektisch geworden sei, man nicht mehr atmen könne und dass man das Leben wieder langsamer gestalten müsse. Dem widersprach ich nicht. Aber ich hatte außerdem den Eindruck, dass es nicht nur darum gehen könne, das Leben wieder langsamer zu machen. Wir brauchen auch Schnelligkeit, das Spannende, das Temperamentvolle. Und das hat eben eine andere Geschwindigkeit. Wir müssen also die Beweglichkeit lernen, beides zu können.“¹⁰ Tatsache ist aber, dass unsere Schnelligkeit kein Maß kennt und uns diese Beweglichkeit dadurch zunehmend erschwert wird. Es geht daher um das Schaffen eines *Ausgleichs* zur andauernden Stimulierung und Ablenkung und um die Umerziehung unseres konditionierten Geistes, weil wir uns daran gewöhnt haben, über weite Strecken unbewusst zu leben. *Das ist ein revolutionärer Akt!* Wir verweigern uns *der Permanenz des schnelllebigen Systems* und entziehen uns seiner Dressur, indem wir uns den erfüllten Augenblick zurückerobern – wir erobern uns unser Leben zurück! Genau diese Übung kann Zukunft positiv verändern, weil sie neue Werte schafft! Diese Übung macht frei!

⁹ a.a.O. S. 59

¹⁰ in: *a tempo – das Lebensmagazin* der Verlage Freies Geistesleben und Urachhaus, Stuttgart, Ausgabe vom Oktober 2019, S. 37

– Innere Freiheit ist Mitgefühl.

Mitgefühl ist die Voraussetzung für nachhaltige Veränderung –

„Ich habe meinen Frieden wiedergefunden. Ich könnte weinen vor Dankbarkeit.“ Diese Aussage machte eine Teilnehmerin am Ende eines Achtsamkeitstages, den wir schweigend verbracht hatten. Drei Tage später räumte sie ein: „Der Frieden hat nur bis Montagmorgen angehalten.“ – Lautstark hatte der Alltag wieder Einzug gehalten. Trotzdem kommt in Gesprächen immer wieder zum Ausdruck: Das Wissen um das Vorhandensein dieses inneren Friedens gibt enorm viel Kraft und macht Mut, auch wenn er gerade nicht spürbar ist. Zeiten der Stille unterstützten die Erfahrung dieses Friedens und können helfen, sie in den Alltag zu überführen. Und dieser Frieden ist es, der bewusstes und ruhiges Handeln erst ermöglicht, weil wir bemerken, dass es in uns still geworden ist. Silvia Ostertag schreibt dazu: „Manchmal,/ wenn man aufsteht/ nach dem Sitzen in der Stille,/ ist Aufstehen/ wie Sitzen in der Stille./ Auch Gehen ist genau wie Sitzen,/ alles ist, als ob man immer noch/ in der Stille sitze./ Und dennoch/ ist man ganz und gar,/ mehr denn je,/ vollkommen frei/ bei jedem Tun,/ bei diesem Schritt.“¹¹ Das ist die Übung der Freiheit, die wir tagtäglich, in jedem Augenblick unseres Lebens praktizieren können – bei jedem Tun, bei jedem Schritt. Diese Freiheit kann schnell in den Wirren des Alltags verloren gehen. Schnelllebigkeit und Lärm sind ihre ärgsten Widersacher, daher ist das Wichtigste, sich immer wieder selbst an diese Übung zu *erinnern*, bis sie zu einer Gewohnheit und damit zum selbstverständlichen Bestandteil des Lebens – ja zum Leben selbst – geworden ist. Die Übung wahren inneren Friedens – wahrer Freiheit – wird auf diesem Wege zu einem Geschenk, das uns befähigt, mutigen und frohen Herzens Veränderungen anzugehen. Die Übung lohnt sich also.

Kritiker*innen der Achtsamkeitspraxis betonen hingegen, diese Übung würde vorherrschende Zustände legitimieren, weil sie das persönliche Weiterkommen und Wohlbefinden vor notwendige Veränderungen des Kollektivs stelle und gesellschaftliche Probleme als zu akzeptierende Tatsachen darstelle. Das führe dazu, dass Achtsamkeit den fragwürdigen Trend zur Selbstoptimierung im neoliberalen Ellenbogen-Wettbewerb

¹¹ Silvia Ostertag: *Lebendige Stille – Einstimmung und Einübung*, Herder Spektrum, Freiburg im Breisgau 2002, S. 119

befeuere¹² – so verstanden, würde die Übung der Achtsamkeit eben jenes System untermauern, das mich u.U. erst dazu veranlasst hat, mich der Übung zuzuwenden.

Wie kommt es zu solch einem (falschen) Verständnis von Achtsamkeit? – Wie oben beschrieben, definiert unser gesellschaftlicher Kontext, der durch Schnelllebigkeit und Aufmerksamkeitsökonomie geprägt ist, unsere Gewohnheiten und Werte. Übersteigerter Individualismus ist ein Resultat daraus: Wir müssen uns lauthals Gehör verschaffen und am besten perfekt sein, um in diesem Wettbewerb zu bestehen. Und so üben wir Achtsamkeit natürlich auch, um besser, schneller und (vermeintlich) selbstbewusster zu werden, letztlich also, um dieses System zu stärken. Die meisten Kritiken treffen diesen wunden Punkt, und so gesehen, wäre die Übung der Achtsamkeit die höchste Form von Unfreiheit, nämlich gesellschaftlicher Fatalismus. Selbstoptimierung wäre in dem Fall nichts anders als *Selbstaufgabe* aus egozentrischen, neoliberal motivierten Beweggründen. Und ich möchte nicht bezweifeln, dass es Bestrebungen in diese Richtung gibt; auch Achtsamkeit lässt sich ökonomisch vereinnahmen, sodass der eigentliche Wert der Übung verloren geht. Nur: *Dabei handelt es sich nicht mehr um Achtsamkeit!* Was kritisiert wird, ist längst nicht Achtsamkeit, sondern eben die Umkehrung der Praxis. *Ernsthaft* praktiziert, bewirkt die Achtsamkeits-Übung nämlich genau das Gegenteil: *sie stellt jedwede Gewohnheit infrage* – und so überprüfe ich auch ganz bewusst die Freiheit, die ich übend erfahre, immer wieder daraufhin, ob sie mich *wirklich* frei macht oder lediglich meinem Wohlergehen oder beruflichen Aufstieg dient, mich also in Wirklichkeit *unfrei*, weil abhängig, macht.

Denn es besteht durchaus die Gefahr: Ich begegne in der Übung, wie oben beschrieben, meinem inneren Frieden und richte mich in dieser persönlichen Komfortzone ein – ich *konsumiere* meine Übung, möchte sie zu meinem Vorteil nutzen und mich vor der lauten Welt, vor diesen bedrohlichen Zeiten, ins Innere flüchten; ich mache mich abhängig von einem bestimmten *Effekt* der Übung und stärke so meine Unfreiheit¹³. Oder ich bemerke, wie mich diese Übung mental stärkt, und erhebe mich dann über andere, die nicht aus eigenem Antrieb fähig sind, mit ihren Problemen fertig zu werden. Beides hat mit mangelndem (Selbst-)Mitgefühl zu tun: letztlich versuche ich zu vermeiden, meiner eigenen Unzulänglichkeit direkt zu begegnen. *Genau diese Begegnung ist aber die Voraussetzung für*

¹² vgl. z.B. die Kritiken von David Forbes (*Mindfulness and its discontents – Education, self and social transformation*) oder von Ronald Purser (*Mc Mindfulness – How mindfulness became the new capitalist spirituality*), beide von 2019

¹³ Auch Jack Kornfield benennt dieses Phänomen, das im Buddhismus als „enge Feinde“ bezeichnet wird und Unfreiheit als Freiheit maskiert; vgl. Kornfield, Jack: *Meditation für Anfänger*, Arkana, München 2005, S. 119

wirkliche Freiheit. Die wahre Achtsamkeitsübung ist die Übung radikaler Ehrlichkeit und liebevoller, aber direkter Konfrontation mit dem, was uns leiden lässt. Und so übe ich nicht, um Freiheit zu erfahren – Freiheit beginnt vielmehr erst dort, wo ich diese Bestrebungen aufgebe und mir kompromisslos ehrlich selbst ins Gesicht schaue. In dieser Begegnung erlaube ich mir, alles sein zu lassen, wie es ist, ich öffne mich der gegenwärtigen Erfahrung, und manchmal muss ich mich regelrecht mir selbst stellen. Erst aus dieser Begegnung erwächst Liebe, erblüht Mitgefühl für mich und alle Wesen. Und dieses Mitgefühl ist es, das mir, mit den Worten Bendells, den Weg durch die Verzweiflung bahnt, Trauer und Lähmung auflöst. Komme ich also an einen der oben genannten Punkte der Selbsttäuschung, gilt es wachsam zu sein und mich nicht zu verurteilen. Denn übe ich aufrichtig weiter und ruhe mich nicht auf dem Erfahrenen aus, geschieht das, was ich als das Gegenteil von Selbstoptimierung bezeichnen möchte: Ich komme irgendwann zwangsläufig mit meiner eigenen Unvollkommenheit in Kontakt, mit meinen Verletzungen, meinen Ängsten, meiner Wut, meiner Trauer, meiner Lähmung – und damit auch mit der eigenen Hilflosigkeit angesichts der prekären Weltlage. Und diesen Begegnungen gebe ich Raum – das schaffe ich nur behutsam, mit Langsamkeit und in Stille. An dem Punkt wächst meine wirkliche Freiheit, mein echter Frieden. Nahezu paradox ist es nämlich, dass aus der ungeschminkten Erfahrung der eigenen Hilflosigkeit, vielleicht sogar der Hoffnungslosigkeit, der Samen von Akzeptanz entsteht, aus dem das Pflänzchen von Trost und Mut wächst, das uns erst wirklich handlungsfähig macht. Kontinuierlich übend wächst so meine Liebe, nämlich die Fähigkeit, unter allen Umständen mitfühlend zu handeln.

– Verdrängung und Hoffnung sind zwei Mechanismen, die Wahrheit des Gegenwärtigen nicht anzuerkennen. Radikale Ehrlichkeit hingegen schaut genau dieser Wahrheit ins Gesicht und ebnet so den Weg für Mitgefühl und Freiheit –

Die Wenigsten von uns haben von vorneherein die Entschlossenheit, Ausdauer und Offenheit, sich dieser Erfahrung auszusetzen, ganz einfach weil wir es nicht gewohnt sind, uns vorbehaltlos der eigenen ungeschminkten Wahrheit zu stellen. Im Gegenteil: Wir sind darauf konditioniert, uns ständig von uns selbst abzulenken. Diese Fähigkeit wächst erst mit zunehmender Übungsdauer, und manchen Menschen bleibt diese Wahrheit wohl auch verschlossen; vor allem angesichts äußerer Bedrohung, wie es der Klimawandel ist, neigen

wir nämlich dazu, unser Gefühl der Hilflosigkeit zu kaschieren und uns abzulenken oder in Aktionismus zu verfallen. Wir vermeiden die ehrliche Konfrontation mit uns selbst und verdrängen unsere innere Wahrheit.

Im Artikel *An den Grenzen von Fridays for Future* fragt die Autorin im Hinblick auf ein mögliches Erschöpfen des Protests von FFF: „Wie gehen die Schüler*innen damit um, wenn noch deutlicher wird, was sich ohnehin abzeichnet – dass sich weder in der Politik noch in der Gesellschaft etwas verändert.“¹⁴ Denn genau diese Verdrängungsmechanismen lassen sich sowohl auf politischer Ebene als auch in unserem Alltagsleben beobachten: „Die Bundesregierung baut die Windenergie ab und die Kohle weiter aus. Die Deutschen buchen Flüge wie bekloppt und kaufen SUVs als Zweitwagen.“¹⁵ So ein Handeln weist in erster Linie darauf hin, dass wir nicht mitfühlend sind und uns ständig weiterhin im Ausweichmodus bewegen, an den wir uns gewöhnt haben: Wir nutzen die schon oben genannten Fluchtmöglichkeiten, die uns das auf Ablenkung getrimmte System bietet, und verhindern so, dass wir uns selbst begegnen. So ein Handeln ist nichts anderes als die Kapitulation vor der eigenen (unbewussten) Wahrheit.

Sollten wir also lieber den Blick auf das richten, was zu schaffen ist, lieber hoffnungsvoll und tatkräftig in die Zukunft gehen? Der Umweltpsychologe Torsten Grothmann sagt im Interview: „Menschen fühlen sich überfordert, wenn sich das Wissen nur auf das Risiko bezieht, also auf die Klimafolgen. Da entsteht dieses Gefühl „Ogottogott“, weil man meint, man kann nichts tun. Da entsteht Hoffnungslosigkeit.“¹⁶ Und auch Teile der Klimabewegung sind dieser Überzeugung. Auf die Frage, was passiert, wenn all die Bemühungen der Klimabewegung nichts bringen und in wenigen Jahrzehnten die Katastrophe unausweichlich ist, antwortet FFF-Sprecherin Nele Brebeck: „Wir versuchen noch, das Worst-Case-Szenario auszublenden. (...) Das macht schlechte Laune und nimmt Hoffnungen, die uns antreiben.“¹⁷

Wenn aber Hoffnung unsere Hauptmotivation ist und wir dadurch mögliche (Bedrohungs-)Szenarien ausblenden, geht zwangsläufig unser Antrieb verloren, wenn diese Hoffnungen enttäuscht werden, weil die erhoffte Veränderung ausbleibt. Was dann folgt, ist Lähmung, Erschöpfung, Verzweiflung. Ist also Hoffnung unsere *einzig*e Motivation, dann ist

¹⁴ in der taz vom 29.11.2019, S. 3

¹⁵ ebd.

¹⁶ in der taz vom 9.12.2019, S. 3

¹⁷ taz vom 29.11.2019, S. 3

sie selbst eine Form der Verdrängung, weil sie nicht anerkennen will, dass auch der schlimmste Fall eintreten kann. Es ist durchaus legitim, zu hoffen, dass sich die Dinge zum Besseren wenden, aber das birgt die Gefahr, meinen Blick stets erwartungsvoll auf die Zukunft zu richten, wenn diese Hoffnung der einzige Strohalm ist, an den ich mich klammere. Jochen Flasbarth, langjähriger Umweltstaatssekretär mit viel Erfahrung in Klimaverhandlungen, merkt an, dass Aktivist*innen ihre Erwartungen drosseln sollten: Wenn das ständige Enttäuschen dieser Erwartungen „für Frust sorgt, müssen sie ihre Erwartungshaltung überdenken“. Er warnt vor „Frustschleifen, aus denen man nicht mehr rauskommt“¹⁸. Enttäuschte Hoffnungen schüren Frust und Ärger, was wiederum zum Verdrängen unbequemer Wahrheiten führen kann, ebenso zu Zynismus oder Dogmatismus. So benennt Roger Hallam, einer der Mitbegründer*innen der Extinction Rebellion-Bewegung, in einem Aufsatz Gewaltfreiheit und Furchtlosigkeit als zentrale Aspekte des zivilen Ungehorsams¹⁹, um später in einem Interview anzumerken: „Wenn eine Gesellschaft so unmoralisch handelt, wird Demokratie irrelevant.“²⁰ Aus dieser Aussage spricht alles andere als Gewaltfreiheit und Furchtlosigkeit – im Gegenteil: hier zeigt sich enttäuschte Hoffnung in Form von mangelndem Mitgefühl und Frust. Aber hier wird auch deutlich, warum die Übung von Mitgefühl so wichtig ist: Zum einen ist Mitgefühl immer verbunden mit einem tiefen Verständnis für die Menschen. Nur so lässt sich dieser Satz Hallams auch nachvollziehen als Ausdruck von tiefer Besorgnis und der Erfahrung zahlreicher Rückschläge. Dieser Besorgnis, und auch der damit verbundenen Angst und Trauer, deutlich Ausdruck zu verleihen, ist äußerst wichtig. Hallam hat Recht, wenn er implizit formuliert, dass *Moral* in allen gesellschaftlichen Fragen eine größere Bedeutung haben sollte – vor allem in Fragen des Gemeinwohls. Es zeigt sich aber auch, dass es seiner Formulierung an Mitgefühl mangelt, sonst würde er weder diese verurteilende Haltung einnehmen, noch aus seinem Urteil die falsche Schlussfolgerung ziehen und menschliche Grundwerte, für die die

¹⁸ *Aktivismus trifft auf Realpolitik*, in der taz vom 10.12.2019, S. 9

¹⁹ in: *Wann wenn nicht wir* - Ein extinction rebellion Handbuch*, S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt a.M. 2019, S. 118ff.

²⁰ <https://www.spiegel.de/wissenschaft/technik/extinction-rebellion-gruender-roger-hallam-wenn-eine-gesellschaft-so-unmoralisch-handelt-wird-demokratie-irrelevant-a-1286561.html>; aufgerufen am 23.11.2019; ich möchte aber auch betonen, dass viele Aktivist*innen, vor allem (junge) Frauen, achtsamer und weniger spaltend argumentieren. Eines von vielen Beispielen ist ein Interview mit Luisa Neubauer von *Fridays for future* und Nike Mahlhaus von *Ende Gelände*, die die Gemeinsamkeit ihres Anliegens betonen und den Klimawandel selbst als das eigentlich Undemokratische bezeichnen, weil er die Schwächsten am härtesten trifft und soziale Ungerechtigkeit befördert. Beide betonen den Wert der Demokratie, die ihre Form des Protests erst ermögliche und gleichzeitig unverzichtbar für ein Gelingen eben dieser Demokratie sei; vgl. Interview in der taz vom 23./24.11.2019, S. 8/9

Demokratie steht, infrage stellen. Die Frage ist doch vielmehr: Woraus erwächst Moral und was hindert die Menschen daran, sich am Gemeinwohl zu orientieren?²¹ – Die Antwort lautet immer: Es ist der Mangel an Mitgefühl, der durch Verdrängung entsteht. Man könnte sagen: Hier kritisiert also jemand auf wenig mitfühlende Art mangelndes Mitgefühl. Unsere Botschaft an die Menschen (auch wenn es sich dabei um konsequente Forderungen handelt) kann immer nur mitfühlend und verständnisvoll sein – egal wie verzweifelt die Lage ist –, ansonsten verstärken wir lediglich Verdrängung, Rückzug und den Mangel an Mitgefühl.

Verdrängung und Hoffnung sind also zwei Seiten einer Medaille, deren Merkmal die Kapitulation vor der eigenen Zukunftsangst ist. Diese Angst ist tief im gegenwärtigen Moment verankert und braucht Würdigung! Ohne diese Würdigung des gegenwärtigen Moments können wir nicht frei handeln. Die Frage ist also: Wie schaffe ich es, frei zu handeln, ohne dass mich Hoffnung und Verdrängung einschränken? Um das nachzuvollziehen, muss ich den Begriff der „Hoffnung“ noch einmal näher betrachten. Dazu fällt mir ein Vortrag der Extinction Rebellion-Gruppe in Soest ein, den ich vor kurzem besuchte – leider konnte ich nur dem ersten Teil des Vortrags folgen, aber hier fiel ein bemerkenswerter Satz: „Wir brauchen keine Hoffnung, sondern Mut.“ Dieser Satz war für mich die zentrale Aussage an diesem Abend. Ich glaube, dass Mut das Gegenteil von Verdrängung ist und erst aus der radikal ehrlichen Begegnung mit unseren eigenen Ängsten, Enttäuschungen und unerfüllten Wünschen erwächst. Mut ist Freiheit und tiefes Mitgefühl. Ist also Mut auch das Gegenteil von Hoffnung? Und führt umgekehrt das Aufgeben der Hoffnung zu einer mutigeren (d.h. auch liebevolleren) Haltung, die uns durch die Verzweiflung führen kann? Pema Chödrön schreibt dazu (in ihrem Buch mit dem bezeichnenden Titel *Wenn alles zusammenbricht*): „Gemeint ist eine Erfahrung völliger Hoffnungslosigkeit, das vollständige Aufgeben jeglicher Hoffnung. Das ist ein wichtiger Punkt. Es ist der Anfang vom Anfang. Ohne die Hoffnung aufzugeben, dass es irgendwo besser ist oder dass man selbst irgendwie besser sein könnte, werden wir niemals gelassen akzeptieren, wo wir sind und wer wir sind.“²² Und Doris Zölls, eine deutsche Zen-Meisterin, schreibt im Hinblick auf die Übung des Zen-Weges: „Verzweiflung ist daher im Zen ein

²¹ Eine weitere Frage ergibt sich daraus: Welchen Anteil haben undemokratische Prozesse (und Gewohnheiten) an unserer Demokratie, wie wirken sich diese global aus und auf welche Weise kann ich sie demokratischer gestalten. Das ist m.E. nicht weniger als die Entwicklung eines globalen Verständnisses von Demokratie, beruhend auf einer globalen Ethik, die aus Mitgefühl erwachsen und unzweifelhaft mit einem Systemwechsel der Industriestaaten verbunden sein müsste.

²² Pema Chödrön: *Wenn alles zusammenbricht*, Goldmann Arkana, München 1998, S. 65

wichtiger Schritt, unsere Vorstellungen zunichte zu machen. Verzweiflung heißt im Zen, alle Bilder über das Leben loszulassen. Hoffnungslosigkeit ist jedoch nicht die Folge einer solchen Haltung des Loslassens. Es ist die radikale Akzeptanz, nichts mehr in den Händen zu halten. Es ist die Übung, die Verzweiflung auszuhalten, uns für den Wandel und die Vergänglichkeit zu öffnen.“²³ Doris Zölls und Pema Chödrön benutzen hier beide den Begriff der „Hoffnungslosigkeit“ – auf den ersten Blick gegensätzlich, bei genauerem Hinsehen zeigt sich jedoch, dass beide das Gleiche meinen. Während Pema Chödrön mit dem Begriff „Hoffnung“ eine Erwartungshaltung an die Zukunft verbindet, die es aufzugeben gilt, bezeichnet Doris Zölls genau dieses Aufgeben als „Hoffnung“. Das unterstreicht folgendes Zitat von Doris Zölls: „Hoffnung ist nicht, sich neue Vorstellungen zu machen, die vielleicht irgendwann eintreten mögen. Hoffnung ist eine Offenheit ins Ungewisse.“²⁴ Im allgemeinen Verständnis geht Hoffnung jedoch wohl eher mit der Erwartung einher, dass das Gewünschte doch eintreten möge, auch wenn der Ausgang ungewiss ist. Unabhängig davon, kann man sagen, dass es beiden – Chödrön und Zölls – um das Aufgeben jeglicher Erwartungen an Zukünftiges und damit verbundener Illusionen geht. Verstehe ich Hoffnung, wie im allgemeinen Sprachgebrauch, als Erwartungshaltung an die Zukunft, schließt eine solche Haltung Möglichkeiten aus. Unsere Übung hingegen ist es, uns radikal ehrlich für alle Möglichkeiten zu öffnen – auch für den schlimmsten Fall. Wir begegnen den damit verbundenen Ängsten von Angesicht zu Angesicht. In unserer Übung ist also das *Aufgeben der Hoffnung* (oder anders gesagt: das Aufgeben jeglicher Erwartungen) ein zentraler, vielleicht der zentralste Punkt – und anders, als man erwarten könnte, ist damit nicht Fatalismus verbunden, sondern eine tiefe Gelassenheit, die furchtlos und frei macht. Das ist nichts anderes als die Übung, die tiefste Wahrheit zu akzeptieren; erst diese radikale Akzeptanz führt zu Mitgefühl.

Und aus diesem Mitgefühl erwächst ethisches Handeln, ein Handeln, das Zukunft nachhaltig verändern kann. Ethisches Handeln, das lediglich durch Hoffnung motiviert ist, ist ein Konstrukt und anfällig für Enttäuschungen (Ich handele, *damit* sich etwas zum Besseren wendet). Aus Mitgefühl hingegen erwächst das tiefe *innere Bedürfnis*, solidarisch zu handeln. Dieses Handeln ist selbstverständlich und frei von Absichten und Erwartungen (Ich handele, *weil* ich so handele). Das ist *Gleichmut*, die Haltung, allen möglichen Ereignissen mit

²³ Doris Zölls: *Disziplin als Anfang. Der Zen-Weg zur Liebe*, Kösel Verlag, München 2018, S. 72

²⁴ a.a.O., S. 73; hier noch ein kurzer Nachtrag: Nach Fertigstellung dieses Textes habe ich ein Zitat des wunderbaren Václav Havel auf der Postkarte einer Soester Bürgerinitiative entdeckt: „Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“ Dieses Verständnis von Hoffnung kommt dem von Doris Zölls nahe.

Offenheit handelnd zu begegnen. Wenn die Krise eintritt – und momentan deutet alles darauf hin, dass die Klimakatastrophe immer größere Ausmaße annehmen wird, weil gleichzeitig die politische und gesellschaftliche Fähigkeit, Gewohnheiten zu ändern, stagniert bzw. durch Verdrängung sogar abnimmt²⁵ – befähigt uns eine mitfühlende Haltung, solidarisch zu bleiben, weil wir diese bedrohliche Möglichkeit nicht verdrängt haben, sondern als Teil unserer inneren Wahrheit bereits akzeptiert haben – wir handeln weiterhin (ethisch), weil wir handeln. Es wird zunehmend wichtiger werden, diese Form der Solidarität zu fördern, also die Übung des Mitgefühls zu praktizieren.

– Die Wahrheit zu benennen reicht nicht. Wir müssen die tiefe Wahrheit des Gegenwärtigen erfahren, um mitfühlendes Handeln für die Zukunft zu ermöglichen –

Diese Akzeptanz der gegenwärtigen Wahrheit ist es, die vor allem politisch aktiven Menschen dabei helfen kann, nicht zu verzweifeln oder dogmatisch zu werden. Die Tatsache, dass vor allem sehr engagierte Menschen ausbrennen, liegt *immer* in mangelndem (Selbst-) Mitgefühl begründet, weil sie sich nicht (ausreichend) darin geübt haben. Wenn speziell Aktivist*innen ausbrennen, hat das damit zu tun, dass sie auf der einen Seite ständig mit beängstigenden Fakten beschäftigt sind, auf der anderen Seite mit der Tatsache, dass ihr Einsatz im Verhältnis nur wenig Erfolg hat, wenn es um politische Veränderungen oder gesellschaftliche Akzeptanz geht. Diese Diskrepanz kann nur überbrückt werden durch die Übung der Akzeptanz der tiefen inneren Wahrheit, durch die Übung, offen zu sein für alle Möglichkeiten. Im Gegensatz zu einer *politischen Radikalisierung*²⁶, die durch enttäuschte Hoffnungen entsteht und u.U. dazu führt, dass allgemeine menschliche Werte infrage gestellt werden, beugt die Übung *radikaler Ehrlichkeit* fatalistischen Tendenzen vor und

²⁵ Die kürzlich beendete UN-Klimakonferenz in Madrid hat auf ernüchternde Art und Weise diese Rückschritte und die offensichtlich vergebliche Mühe der Protestbewegung und NGOs gezeigt (zumindest auf internationaler Ebene und im Hinblick auf dieses Gremium, das schon aufgrund seiner Struktur nur sehr begrenzt beschlussfähig ist).

²⁶ Ich möchte erklärend hinzufügen, dass eine radikale politische Einstellung (im Sinne einer Bestrebung, Gesellschaft von Grund auf zu ändern) in keinsten Weise verwerflich ist, wenn sie auf der Grundlage menschlicher Werte und des Mitgefühls steht. Der Begriff „Radikalisierung“ beschreibt hier aber eine Haltung, die (auch wenn dahinter hehre Absichten stehen) unnachgiebig, hart und dogmatisch ist und aus der Enttäuschung darüber resultiert, dass kompromisslose Forderungen sich nicht schnell umsetzen lassen, weil sie die Menschen in der Regel eher abschrecken. Das ist ein großes Dilemma, vor allem in Zeiten, in denen ein radikaler, d.h. schneller und umfassender Umbau der Gesellschaft notwendig wäre, um ökologische und soziale Bedrohungen einzudämmen. Im Sinne der Übung des Mitgefühls gibt es daher, unabhängig von sonstigen Entwicklungen, nur eine kompromisslose Forderung: die nach Menschlichkeit. Anders gesagt: Egal, welche Forderungen ich stelle und welche Veränderungen ich anstrebe, ich tue das *niemals* auf Kosten des Mitgefühls).

ermöglicht es uns, mitfühlend handlungsfähig zu bleiben und menschliche Werte zu stärken, auch wenn die Lage aussichtslos scheint.

Dabei ist die gegenwärtige Wahrheit, der ich mich zuwende, weit mehr als Fakten. Vor allem in der Klimadebatte wird der Begriff der Wahrheit nämlich einseitig überstrapaziert: Gemeint ist in dem Zusammenhang fast immer die wissenschaftliche Wahrheit. Die Wahrheit ist aber viel umfassender, und wenden wir uns ihr zu, bemerken wir, was offensichtlich unwiderlegbar ist: dass wir kontinuierlich Widerstand gegen das Unvermeidbare hegen, nämlich gegen das, was jetzt, in der Gegenwart, zu finden ist. Und das ist eben auch unsere eigene Hilflosigkeit und Angst, die aus den wissenschaftlichen Tatsachen resultiert. Indem wir unseren momentanen Ängsten, unserer Wut und Lähmung ausweichen, indem wir uns weiter betäuben, um Hoffnungen zu nähren, die aus Angst gemacht sind, verpassen wir die Möglichkeit, die Wahrheit tief zu *erfahren* – und das ist weit mehr als die Wahrheit zu *sagen*. Jedem sinnerfüllten Vorhaben, die Zukunft zu verändern, kann daher nur das absolute Fallenlassen in die Gegenwart, in die tiefste Wahrheit, vorausgegangen sein. Ohne diese bedingungslose Akzeptanz der Gegenwart ist jeder Kampf für eine bessere Zukunft nur Aktionismus, eine von Angst getriebene Flucht ins Zukünftige. Die wissenschaftliche Argumentation kann in diesem Sinne bloß ein kleiner Teil auf dem Weg zur Veränderung sein, denn sie erreicht (wie oben beschrieben) offensichtlich nur bei wenigen Menschen eine Änderung der Lebensgewohnheiten. Der Umweltpsychologe Torsten Grothmann betont, wie wichtig es sei, Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, die Selbstwirksamkeit jedes/r Einzelnen zu stärken und gemeinschaftliches Handeln zu fördern, um den (oft unbewussten) Überforderungsmechanismen entgegenzuwirken²⁷. Das ist zweifellos wichtig, aber ich glaube, dass auch das nicht ausreicht, wenn wir nicht begleitend damit beginnen, uns mit uns selbst zu konfrontieren. Um tief greifende gesellschaftliche Veränderungen anzustoßen (und wir werden nicht umhin kommen, das zu tun), reicht es nicht, die Wahrheit zu sagen, Fakten zu benennen, Zukunftsprognosen zu stellen, die Menschen zum Handeln aufzufordern, Initiativen zu gründen. Die Menschen können nicht offen sein dafür, solange es zur kollektiven Gewohnheit gehört, sich ständig *lautstark* abzulenken. Denn so können wir die gesprochene Wahrheit auch nicht bewusst *hören*! Wir verdrängen das Unbequeme und verschließen uns vor der Wahrheit. In unserer

²⁷ taz vom 9.12.2019, S. 3; sehr gute Anregungen in diesem Sinne kommen von der „Transition-Bewegung“: siehe transition-initiativen.de oder Rob Hopkins: *Einfach. Jetzt. Machen! Wie wir unsere Zukunft selbst in die Hand nehmen*, oekom Verlag, München 2014

schnellebigen, reizüberfluteten Zeit haben daher vor allem Appelle nur eine kurze Halbwertszeit und erfordern einen langen Atem der Beteiligten, nicht selten führt das zum Erschöpfen ganzer Bewegungen. Das notwendige Aussprechen der Wahrheit und der daraus erwachsenden möglichen Zukunftsszenarien (sei es als Bedrohung oder als Chance), der Aufruf zum Handeln, die Gründung von Initiativen, all das muss einhergehen mit der Erfahrung der ungeschminkten Wahrheit des gegenwärtigen Augenblicks. In unserer Übung geht es daher nicht um das Wiederholen wissenschaftlicher Fakten und möglicher Zukunftsszenarien, sondern darum, was diese ohnehin omnipräsenten Tatsachen und Prognosen in uns bewirken. Wir nehmen bewusst diese *Auswirkungen* in den Fokus, die wir sonst so gern in hoffnungsvollem Aktionismus oder in lautstarker Ablenkung verdrängen. Es geht um die direkte Konfrontation mit uns selbst. Wir üben uns darin, uns *allem* zu öffnen, auch der Möglichkeit, dass am Ende Tod und Zerstörung stehen. Wir tun das, indem wir uns schonungslos und doch liebevoll, unseren eigenen Widerständen und Verdrängungsmechanismen, unseren Gedanken und Emotionen zuwenden, die mit diesen Wahrheiten verbunden sind. Daraus resultiert die Einsicht, dass es keine Sicherheit gibt, dass *alles* möglich ist – Rettung oder Vernichtung; nichts schließe ich aus, gegen keine dieser Möglichkeiten verwahre ich mich. Ich gebe jeglichen Widerstand, jeglichen inneren Kampf auf – das ist keine Kapitulation, sondern ein Friedensangebot an mich selbst und an den Augenblick. Hieraus erwächst eben nicht Selbstaufgabe und Verzweiflung, sondern Mitgefühl und Liebe, die mich darin stärken, mich weiter zu engagieren. Wir geben den inneren Kampf auf, um den äußeren Kampf liebevoll und mutig weiterzuführen! Denn wir kämpfen aus dem Geiste des *Nicht-Wissens*, der uns offen macht für jegliche Erfahrung: Wir wissen nicht, ob unser Engagement erfolgreich sein wird, und wir müssen es in diesem Moment auch gar nicht wissen, denn wir handeln aus tiefstem Mitgefühl in der Gegenwart. Dieses Mitgefühl wird zweifellos positive Veränderungen in unserem Umfeld nach sich ziehen. Aber diese Veränderungen sind nicht das *Ziel*, sondern *das ist die eigentliche Übung*. Das Aufgeben von Hoffnung, die direkte Konfrontation mit unseren Zukunftsängsten und Verdrängungsmechanismen, das Handeln aus dem Geiste des Nicht-Wissens, das alles schafft Freiheit und Mitgefühl. Um es noch einmal zusammenfassend zu sagen: Zukunft kann nur lebenswert gestaltet werden aus der tiefen Erfahrung des Gegenwärtigen. Ich handele mitfühlend in der Gegenwart, ohne mich an Erwartungen an die Zukunft zu klammern, und gestalte gerade dadurch eine Zukunft im Sinne des Gemeinwohls.

Wie genau verläuft dieser Prozess? Oft höre ich Leute sagen, sie würden gerne ihre Erwartungen, Ängste und Sorgen loslassen. Was sie aber wirklich meinen: Sie wollen ihre Ängste los-*werden*. Und das ist ein himmelweiter Unterschied. *Loswerden* gründet auf Widerstand und Kampf, *Loslassen* auf Erlaubnis und auf Frieden. Jedem *Loslassen* geht ein *Zulassen* voraus. Und jedes *Zulassen* setzt voraus, dass ich mich dieser Sache *zuwende*. Ich wende mich also liebevoll meinen Ängsten, meiner Trauer und Wut zu, erlaube mir, sie genau in den Blick zu nehmen; ich gestatte mir, auch die schlimmste aller Möglichkeiten mit einzubeziehen – ja, vielleicht wird das alles grausam, und das macht mir eine Heidenangst! Je häufiger ich mich dieser Angst stelle, je weiter ich mich öffne und je weniger ich mich dagegen wehre, desto mehr verwandelt sich diese Angst in Mitgefühl, Vertrauen und Akzeptanz. Ich beginne loszulassen, lasse den Widerstand gegen meine Ängste und Erwartungen nicht weiter mein Handeln bestimmen, weil das meine Lähmung nur verstärken würde – ich erlaube mir, ganz und gar *zu sein* und erlebe dadurch die Vollkommenheit des gegenwärtigen Augenblicks – ich werde zunehmend freier!

Die Großen unserer Zeit – Janusz Korczak, Dietrich Bonhoeffer, Sophie Scholl, Mahatma Gandhi, Mutter Theresa, Martin Luther King Jr., Nelson Mandela, Thich Nhat Hanh, Malala Yousafzai – haben sich diese Übung konsequent zu eigen gemacht: die Übung der Freiheit. Diese Menschen sind Beispiele für Radikalität in ihrer positivsten Form, eine Radikalität, die in keinsten Weise ideologisch ist, weil die Basis ihrer Kompromisslosigkeit immer die Menschlichkeit ist. Hierdurch lös(t)en sich die Grenzen zwischen politischer und persönlicher Motivation auf, und das Handeln dieser Menschen war bzw. ist kongruent mit der eigenen Haltung. Diese Haltung erwuchs aus der völligen Hingabe an die Übung des unbedingten Mitgefühls. Daraus sind der Wille, die Offenheit und die Kraft zur Veränderung der äußeren Bedingungen erwachsen, ohne dass diese Menschen an der oft grausamen Realität zerbrochen sind.

– Mitgefühl macht frei und wird zu einer Gewohnheit, wenn wir uns kontinuierlich darin üben. Daraus erwächst mitfühlendes Handeln.

Dieses Mitgefühl ist kein Garant für mehr gesellschaftlichen Einsatz, aber es ist die unabdingbare Voraussetzung für ein langfristiges Gelingen solchen Engagements –

Mitgefühl kann viel bewirken, bedarf aber auch eines starken Willens, wenn es in gesellschaftliches Engagement münden soll. Ich möchte daher betonen, dass der „Samen“, den wir pflanzen, auch wenn er regelmäßig durch die Übung „gegossen“ wird, nicht *zwangsläufig* zu mehr sozialem oder politischem Einsatz führt – dann wären die engagiertesten Menschen immer diejenigen, die sich in Achtsamkeit üben (manchmal haben die engagiertesten Menschen zwar den größten Willen, aber nur wenig Mitgefühl). Aber: *Mitgefühl ist die Voraussetzung für langfristig gelingendes gesellschaftliches Engagement.* Pater AMA Samy, ein Zen-Meister aus Indien, kritisiert zwar mit deutlichen Worten die Tatsache, dass in buddhistischen Praktiken vor allem die Innenschau betont werde zulasten der Beschäftigung mit der äußeren Welt. Das könne dazu führen, sich nicht verantwortlich zu fühlen und ethische Fragen auszuklammern, ja sogar konstruktive Beteiligung an gesellschaftlichen Prozessen verhindern²⁸ (Gründe für dieses Verharren im Innern wurden bereits oben genannt und liegen m.E. weniger in der Übung selbst als in dem gesellschaftlichen Kontext, in dem sie ausgeübt wird). Samy schreibt aber auch: „Doch es gibt einen Ausweg im Buddhismus. Er steckt im Mitgefühl, *karuna*. Das Mitgefühl bringt den Buddhismus zurück in die Welt und lenkt die Aufmerksamkeit auf die Sorge für alle fühlenden Wesen.“²⁹ Daher richten wir unsere Übung genau auf jene unverzichtbare Voraussetzung. Dieses Mitgefühl zieht uns zwar in die Welt, ist aber, wie gesagt, noch kein Garant für soziales Engagement, denn auch mitfühlende Vorsätze können schnell im Alltag untergehen. Dazu gibt es eine erhellende Geschichte von Pema Chödrön: „Eines Nachmittags fuhr ich in San Francisco mit dem Bus und las einen sehr bewegenden Artikel über das menschliche Leiden und die Fürsorge für andere. Die Vorstellung, großzügig sein zu wollen und mich der Arbeit für Bedürftige zu widmen, wurde so dringend, dass mir die Tränen kamen. Die Menschen schauten mich an, während mir die Tränen über die Wangen liefen. Ich empfand eine große Zärtlichkeit für alle, und eine große Entschiedenheit, anderen

²⁸ AMA Samy: *Zen – Erwachen zum Leben*, Theseus Media GmbH, Bielefeld 2018, S. 18-20 und S. 185ff.

²⁹ a.a.O. S. 189

zu helfen, stieg in mir auf. Als ich nach Hause kam, erschöpft nach einem vollen Arbeitstag, klingelte das Telefon. Eine Freundin fragte an, ob ich ihr nicht aushelfen und sie an diesem Abend als Meditationsleiterin vertreten könne. „Tut mir Leid“, sagte ich, „aber ich brauche meine Ruhe!“, und hängte ein.“³⁰ Noch während ich das schreibe, fallen mir selbst Dutzende Situationen der letzten Tage ein, in denen mein Mitgefühl wegen Müdigkeit, Stress, Hunger und Ärger verpuffte und ich hektisch wurde, abweisend der gereizt reagierte und mich hinterher für mein Verhalten schämte. Wie oft übergehe ich das, was in diesem Moment wichtig ist, weil ich in meinem alltäglichen Organisationsmodus gefangen bin. Wie oft bemerke ich, dass meine eigene Zukunftsangst mein Handeln bestimmt. Je länger ich mich der Achtsamkeits-Übung verschreibe, desto klarer sehe ich, wie sehr meine eigenen Muster, meine Verletzungen und meine Zwänge mein Handeln beeinflussen und wie wenig Wertschätzung ich häufig mir selbst und meinen Mitmenschen entgegenbringe. Der schmerzhafteste Punkt in der Übung ist zumeist die Erkenntnis, dass das, was wir bisher für Liebe hielten, nichts anderes ist als Eigennutz. Diese zunehmende Klarheit ist manchmal schwer auszuhalten, und oft frage ich mich, ob das Leben ohne diese Übung nicht viel bequemer wäre. Aber diese Klarheit bedeutet auch Klärung und ist der einzige (meist lange) Weg zur Akzeptanz – und zu wirklicher Liebe. Denn immer wieder gibt es auch Momente, wo ich mich vorbehaltlos diesen Erfahrungen öffnen kann: Das sind die Momente, in denen selbst das Unangenehme, selbst die tiefste innere Verletzung weder gut noch schlecht sind, sondern einfach da sind, weil ich mir die Erlaubnis gebe, sie einfach sein zu lassen. Das Resultat ist die Erfahrung tiefen Glücks. Das ist ein Glück, das mich stets begleitet, auch wenn ich ärgerlich, traurig oder gestresst bin. Dieses Glück ist die Quelle echten Mitgefühls. Und genau darauf zielt unsere Übung ab: Wir sind alle Menschen mit individuellen Bedürfnissen, Wünschen, Verletzungen. Sich in schwierigen Situationen selbst zu verzeihen, sich zu öffnen für den Ärger, die Selbstvorwürfe und Reue, schult unser Selbstmitgefühl, macht uns freier und öffnet langfristig die Tore zum Glück. Das ist leichter gesagt als getan, aber genau das ist unsere tägliche Aufgabe, immer und immer wieder – das ist die Freiheit, die wir üben, und die es braucht, um angesichts der bedrohlichen Zeiten nicht zu verzweifeln. Diese Freiheit ist nichts anderes als die Fähigkeit, der Wahrheit vorbehaltlos tief in die Augen zu blicken. Nur so bleiben wir handlungsfähig. Dieses tief verankerte Mitgefühl ist etwas anderes als die oben von Pema Chödrön beschriebene, manchmal auftauchende

³⁰ Pema Chödrön 1998, S. 165

„Mitgeföhls-Schwemme“, in der wir uns verlieren und innerlich selbst aufwerten können. Solche Erlebnisse sind aber Teil des Prozesses und bezeugen unsere zunehmende Fähigkeit zur Offenheit. Wahres Mitgeföhlf jedoch beinhaltet auch eine gesunde Distanz zu uns selbst und zu den eigenen Emotionen und wird mit längerer Übung eher zu einer Grundhaltung als zu einer vorübergehenden Regung. Mitgeföhlf kann eine Konstante in den Schwankungen unseres Alltags werden, wenn wir uns beständig in dieser Freiheit üben.

In welcher Form ich dann konkret mein Mitgeföhlf ausdrücke, hängt von der Stärke meines Willens, von meinen individuellen Möglichkeiten und meiner Persönlichkeit ab, und nicht zuletzt auch von dem Maß, in dem mich mein Umfeld darin unterstützt. Persönliches Engagement kann ganz vielfältig sein und muss sich nicht zwangsläufig in politischem Aktivismus äußern. Letztlich ist jede Form achtsamen Engagements wertvoll, und manchmal ist dieser Einsatz „unsichtbar“, weil er langsam und leise ist: das achtsame Spiel mit meinen Kindern, die liebevolle Pflege eines Angehörigen, das zugewandte Gespräch mit der Arbeitskollegin, ehrenamtliches soziales Engagement, Zeiten bewusst erlebter Stille, die ich für mich selbst als Kraftreserve nutze, aber eben auch der dringend notwendige lautstarke, von Solidarität erfüllte Protest gegen die Klimapolitik. *Jede* Handlung, die dem tiefen Mitgeföhlf entspringt, lässt die gesamtgesellschaftliche Pflanze von Freiheit weiter sprießen, weil jede mitfühlende Handlung uneigennützig ist. Nicht zuletzt auch deswegen, weil sich mit der Erfahrung wahrer Freiheit die Prioritäten ändern: Der Augenblick wird zum Geschenk, zum größten Schatz, zum immer offenen Zufluchtsraum. Wer dieses Geschenk erfährt, sei es als Gebende(r) oder Beschenkte(r), sucht (vermeintliche) Freiheit immer weniger in Konsum, Leistung, Gewinn, Ablenkung, Aktionismus, Konkurrenz – und gestaltet damit schon Gesellschaft neu. Die Bereitschaft zum Verzicht wächst und wird nicht mehr als Mangel, sondern als Reichtum erfahren. Allein dadurch entstehen neue Räume und Zeiten, die wiederum der Übung der Langsamkeit und Stille zugutekommen. Dieser Prozess kann auch zum Diskurs darüber beitragen, was wir als wirklichen Wohlstand definieren wollen³¹.

³¹ In aller Konsequenz hieße das auch, die Systemfrage zu stellen und das „Soziale“ neu zu definieren (bzw. sich darin einzuüben), das im Selbstverständnis kapitalistischer Gesellschaften vor allem an die wirtschaftliche Leistung einer Volkswirtschaft gekoppelt und damit stets auch an Wachstum interessiert ist, um die „Sozialsysteme“ und den gesellschaftlichen Frieden zu sichern. Um einen neuen Begriff von Wohlstand zu etablieren, der nicht mehr an wirtschaftliches Wachstum gekoppelt wäre, würden wir nicht umhin kommen, uns zunehmend von finanziellem Sicherheitsdenken zu verabschieden und die eigentliche Bedeutung von „sozial“ in den Vordergrund zu stellen: gemeinsam handeln. Konkret hieße das, sich gegenseitig zu (unter)stützen, wo es bislang in erster Linie die Sozialsysteme tun, also bei Krankheit, Alter oder Erwerbsunfähigkeit. Auch die Frage nach der Trennung von Entlohnung und Arbeit stellt sich in diesem Zusammenhang. Letztlich wäre das eine menschlichere Vorstellung des Sozialen und erfordert eine intensive und ehrliche Hinwendung zu Themen,

Die Übung von liebevollem Mitgefühl bedarf der Erfahrung von Langsamkeit und Stille. In unserer schnellen und lauten Welt ist es schwer, den oben beschriebenen Prozess der *Befreiung* zu erfahren. Solange also die gesellschaftlichen Umstände (noch) nicht die Voraussetzung bieten, dass ich mich in Achtsamkeit üben kann, ohne dass diese Übung entfremdet und zur Festigung der bestehenden Verhältnisse missbraucht wird, so lange braucht es noch Räume, die diese Voraussetzung schaffen: Räume für Langsamkeit und Stille, ja auch Räume für zeitweisen Rückzug unter kundiger Anleitung. Diese Räume können die Bedingungen dafür schaffen, dass ich aus meiner Übung den Mut und die Kraft für die Veränderungen der realen Verhältnisse schöpfe. Unabhängig davon beginnen wir diese Übung aber schon jetzt, in diesem Augenblick, beim Gehen, Sitzen, beim Essen oder Arbeiten. Und wir beginnen diese Übung in jedem Moment aufs Neue. Doris Zölls bringt es treffend auf den Punkt: „Ganz das zu sein, was ich gerade bin, das zu tun, was ich gerade tue, ist die Entfaltung der Liebe. Präsenz ist daher die Praxis. [...] Die Übung der Präsenz mag sich zu Beginn wie Selbstdisziplin anfühlen, als ob ich mich zu etwas zwingen müsste; mit der Zeit jedoch werde ich erkennen, dass die Übung selbst bereits die Liebe ist.“³² Am Ende steht also die Erkenntnis, dass die Erfahrung unserer eigenen inneren Wahrheit, die Erfahrung unserer Unvollkommenheit, keine zu überwindende Schwäche ist, sondern genau die Liebe, die uns verbindet und die die notwendige Grundlage für positiven Wandel ist.

– Die Übung der Langsamkeit und Stille ist die Übung der Liebe. Dies ist die zentrale Übung für eine auf Verantwortung beruhende Veränderung der Gesellschaft –

Die aktuellen ökologischen und sozialen Herausforderungen erfordern unbedingt einen weithin sichtbaren und hörbaren Protest, und schnelles Handeln ist unabdingbar. Die Übung in Langsamkeit und Stille steht nicht im Gegensatz dazu, sondern ist vielmehr die notwendige Voraussetzung, um in diesem Prozess nicht zu erschöpfen, zu verzweifeln, dogmatisch oder sogar destruktiv zu werden. Für die dringend notwendigen Veränderungen braucht es Menschen, die sich mitfühlend einbringen und eine Politik, die das nicht nur zulässt, sondern dazu ermutigt und die Rahmenbedingungen schafft. Es ist die Übung der

die oftmals eher bürokratisch oder „technisch“ diskutiert werden, wie Arbeit, Entlohnung, Gewinn, Pflege, Würde, Krankheit, Schmerz, Sterben und Tod. Die Übung von (Selbst-) Mitgefühl ist für diese Vision unabdingbar.

³² Zölls 2018, S. 121

Achtsamkeit, die allen Beteiligten dabei zugutekäme. Nur so können wir schnell handeln, ohne uns selbst zu verlieren; nur so können wir dem Lärm dieser Welt begegnen, ohne unsere innere Stille einzubüßen; nur so können wir dem Unrecht begegnen, ohne unser Mitgefühl aufzugeben. Nur so können wir uns mutig im Sinne des Gemeinwohls engagieren, ohne an möglichen Misserfolgen zu zerbrechen.

Mit anderen Worten: Wir erfahren echte Unabhängigkeit! Diese Unabhängigkeit ist nichts anderes als die von Dieter Koschek, Jem Bendell und Thich Nhat Hanh anfangs beschriebene Freiheit: *Liebe*.

Ich möchte diesen wortreichen Text mit einem Zitat von Jack Kornfield beschließen, der es vermag, all das in nur wenigen Worten auszudrücken:

Die Lösung liegt darin, dass jeder Einzelne lernt, wie er sich von den Ängsten und Vorurteilen, die in den Herzen und Köpfen der Menschen entstehen, befreien kann. Um das zu bewerkstelligen, müssen wir lernen, die Welt genauso zu sehen, wie sie ist, und nicht vor dem, was schmerzvoll ist, Angst haben oder uns von dem, was angenehm ist, verführen lassen. Wir müssen entdecken, wie wir unsere Herzen für alles, was wir erleben, und für jeden Menschen, dem wir begegnen, offen halten können.

Von diesem Standpunkt aus brauchen wir nicht mehr Öl, Nahrung, Geld oder sonst etwas Äußerliches, sondern vielmehr Menschen, die verstehen, wie man sich nicht in Ärger, Furcht oder Vorurteile verstricken lässt. In diesem Sinne ist Meditation weder ein Luxus noch ein Weg zur Weltflucht, sondern eine Möglichkeit, ein tiefes Gefühl für unsere Verantwortung zu entwickeln, die darin besteht zu lernen, wie man es vermeidet, von diesen Kräften gefangen genommen zu werden. Deshalb lernen wir in unseren Meditationsübungen als Erstes, was diese Erkenntnis innerlich für uns bedeutet, bevor wir dieses Verständnis in unsere Begegnungen mit dem ökonomischen, sozialen und politischen Leiden in der Welt einbringen.³³

Wie könnten wir also angesichts der aktuellen Herausforderungen ohne diese Übung auskommen?

Daniel Sommereisen, im Dezember 2019

³³ Kornfield 2005, S. 118/ 119