



Der Stress, gesund sein zu müssen

Gelassenheit statt Leistungsdruck

Torsten Brügge

Müssen wir immer gesund sein? Oder gibt es tiefere Ebenen des Heilseins und Glücks, auch wenn unser Körper kränkt? „Hinter“ unseren Gedanken und Sinneseindrücken gibt es eine Instanz, die man den „Zeugen“ nennen könnte. Die Erkundung dieser Beobachterhaltung dient der Heilung. Sie schafft einen erleichternden Abstand zu belastenden Gefühlen und Gedanken. Immer beschwerdefrei und gut drauf zu sein, ist unmöglich; wir können uns aber mit einem Frieden verbinden, der tiefer geht und uns hilft, auch Schmerzliches zu verwandeln.

„Hauptsache gesund sein“, „Bleib fit und bei Kräften!“, „Gesundheit ist das höchste Gut.“ Solche Sätze sprechen wir uns selbst und anderen gerne zu. Und wenn wir krank sind? „Gute Genesung“, „Das wird schon wieder“, „Komm schnell wieder auf die Beine“. Körperliches und psychisches Wohlbefinden nimmt in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert ein. Das ist auch gut so. Wir können viel tun, um unsere Gesundheit zu fördern: Schädliche Umwelteinflüsse mindern, auf die Ernährung achten, Suchtmittel vermeiden, eine Balance finden zwischen Bewegung und Ruhe.

Nie hat Gesundheit einen so hohen Stellenwert gehabt wie heute. Das hat mit dem Leistungsstreben und

Optimierungsanspruch zu tun – und mit der Illusion der Machbarkeit.

Falls wir derartigem Druck kritisch gegenüberstehen, suchen wir womöglich nach vermeintlich tieferen Gründen für körperliche Symptome: „Du hast immer noch diesen Hautauschlag. Schon mal überlegt, was das mit der Beziehung zu deiner Mutter zu tun hat?“ – „Deine Sitzhaltung sieht aus, als würdest du dich Autoritäten beugen; steckt da ein unverarbeiteter Vaterkomplex?“ – „Schmerzen im Unterleib? Ist das womöglich Ausdruck einer alten Missbrauchserfahrung?“ Oder wir beobachten die Transite von Mars und Saturn, rücken das Bett in günstigere Energiefelder, wechseln die Engel oder lösen blockierte Meridiane.

Was wir wirklich sind, bleibt unberührt

Alles und noch mehr ist möglich. So hilfreich psychologische oder sensitive Sichtweisen sein mögen, sie stärken zugleich die Illusion, wir könnten unser Wohlbefinden kontrollieren – und hätten bisher womöglich diesbezüglich versagt. Können wir die komplexen Vorgänge in unserem Organismus tatsächlich durch ein steuerndes Ich beherrschen? Ist dieses Ich also Herr über unser Wohlbefinden, letzten Endes dann auch über Leben und Tod? Hat, wer krank wird, selber

Schuld? Hat, wer alt wird, etwas falsch gemacht wird? Oder ist die Gleichsetzung von Gesundheit mit Glück und Erfüllung eine tragische Verwechslung – und gibt es Formen der inneren Zufriedenheit, die unabhängig sind vom Hin und Her zwischen krank und gesund?

Ja. Es ist möglich, Schwäche, Alter und körperlichen Verfall aus einer Haltung tiefer Gelassenheit und Seelenruhe zu erleben. Was wir wirklich sind, bleibt unberührt von körperlichen und seelischen Befindlichkeiten. Menschen, die so etwas leibhaftig erfuhren, nannte man früher Weise, Mystiker oder Erwachte (indisch „Buddha“). Heute machen immer mehr Menschen ähnliche Erfahrungen. Oder sie erhaschen zumindest kurze Einblicke in die Freiheit, die dem historischen Siddhartha Gautama und anderen Mystikern zur natürlichen Erlebensgrundlage wurde. Auch heute noch passt der Begriff Erwachen. Denn es handelt sich um ein Wachwerden für etwas in uns, das wir lange Zeit verschlafen haben.

Der Dualität entkommen

Der amerikanische Philosoph Ken Wilber ist ein Experte für mystische Erfahrungen. In seinem Integralen Modell veranschaulicht er, was Erwachen bedeutet. Dazu hat er Berichte aus Buddhismus, Christentum, Judentum, Islam und

anderen Religionen gesammelt. Er verglich sie mit Forschungen aus Anthropologie, Neurologie, Entwicklungspsychologie und Evolutionswissenschaft – und fand Gemeinsamkeiten.

Gewöhnlich nehmen wir die Welt durch einen dualistischen Filter wahr. Der Verstand interpretiert alles, was wir erfahren, in Gegensatzpaaren. Er unterscheidet in angenehm und unangenehm, wertvoll und wertlos, wohl und weh, gut und schlecht, krank und gesund und so weiter. Diese Zweiteilung betrifft auch unser Identitätsgefühl. Wir empfinden unser Ich als getrennt von der Welt, unser Inneres getrennt vom Außen. Unser eigenes Ich steht einem fremden Du gegenüber. Diese uns selbstverständliche Wahrnehmungsfilterung geschieht durch unablässiges Kommentieren des Verstandes. Stetig benennt und bewertet er Erfahrungen. Manche strebt er an und will sie halten. Andere wehrt er ab oder möchte sie loswerden. Er sucht Lösungen, sucht in der Vergangenheit, projiziert in die Zukunft. So entsteht ein Strom von Geschichten, der durch den Geist zieht.

Der endlose Strom belastender Gedanken

Wir sitzen im Straßencafé und sehen den Passanten zu. Im Kopf rumort es: „Oh, da sieht jemand echt gut aus. Wow. Das wäre was. Sieht aber nicht rüber. Und Ansprechen ist heute nicht drin. Bin nicht gut

genug drauf. Nervig, solche Stimmungen. Gestern wäre was gelaufen! Da schien auch die Sonne. An solchen Tagen ist alles leicht. Aber einen grauen Tag wie heute kann man komplett vergessen. Einziger Hoffnungs-

schimmer

Ich habe so ein Kratzen im Hals. Bloß nicht wieder krank werden!



Bild: Paul Marx / pixelio.de



ist das Date am Wochenende. Das müsste gut tun. Nur, was ist das für ein Kratzen im Hals? Ist da schon wieder eine Erkältung im Anflug? Fehlt noch, dass ich das Bett hüten muss. Nein, bitte nicht wieder Nierenbeckenentzündung mit Krankenhaus. Diese gefühlskalte Umgebung. Da habe ich mich schon als Kind abgeschoben gefühlt. Oh,

Mann. Wie soll das wohl später werden, im Alter, wenn ich dann pflegebedürftig bin?"

Innere Selbstgespräche gehen uns unablässig durch den Kopf. Eine Pause davon genießen wir nur in einem Bewusstseinszustand, auf den wir uns jeden Abend freuen: im Tiefschlaf. Wenn wir einschlummern und nichts träumen, kommt alles Denken zur Ruhe. Wir vergessen, wo wir sind. Wir vergessen, welche Zeit es ist. Alle Empfindungen des Körpers, jedes Unwohlsein, selbst heftigster Schmerz lösen sich in Nichts auf. Wir genießen die dunkle Seligkeit reinen Schlummers.

Der Film verändert sich, die Kamera bleibt unberührt

Schlaf ist die beste Medizin, sagt der Volksmund. Die Mystiker würden nur teilweise zustimmen. Sie behaupten, es gebe noch einen Bewusstseinszustand. Ihn zu erfahren, bringt uns in Kontakt mit der tiefsten Ebene des Heilseins. Tatsächlich erleben wir ihn jederzeit! Auch gerade jetzt, während die Buchstaben dieses Textes gelesen werden. Allerdings ist er

uns meist nicht bewusst. Im Integralen Modell wird dieser Zustand als Zeugenbewusstsein bezeichnet. In therapeutischen Ansätzen – wie in der hypnosystemischen Arbeit nach Gunther Schmidt oder der Traumatherapie von Luise Reddemann – nennt man es Beobachterhaltung.

Diese Beobachterhaltung lässt sich mit einer Video-Kamera ver-

gleichen, die auf den Horizont einer Landschaft gerichtet ist. Sie filmt den ganzen Tag. Doch jedes ihrer Einzelbilder unterscheidet sich vom anderen. Am Morgen geht die Sonne glutrot auf, am Mittag strahlt sie gleißend, den Abendhimmel färbt sie violett. Zwischendurch ziehen Wolken auf, verdunkeln den Himmel und lösen sich wieder auf. Wipfel schwingen im Wind oder stehen still. Blüten gehen auf und schließen sich. Vögel ziehen ihre Bahnen und sind wieder entflohen. Was bleibt bei diesem stetigen Wandel aller Erscheinungen unverändert? Die Kamera! Sie beobachtet die Szene, bleibt aber selbst das unveränderliche, unbewegte Auge im Hintergrund. Sie greift nicht ein. Sie bewertet nicht. Sie nimmt alles an. Lässt alles gehen, gerade so wie es erscheint und verschwindet.

Ähnlich verhält es sich mit Gefühlen. Manchmal ist alles friedlich. Dann ärgert uns etwas. Das verfliegt wieder. Wir lachen über uns selbst. Noch schneller ändern sich Gedanken. Kaum ist einer aufgetaucht, „Moment, was denke ich

Das Nichts, das alles ist

Doch es gibt noch ein tieferes Potenzial. Wir können jene fehlerhafte Grundannahme hinterfragen, der fast jeder Mensch wie selbstverständlich aufsitzt. Es ist der Glaube, dass das beobachtende Ich-Bewusstsein eine

fest umrissene Instanz in unserem Gehirn sei. Wir nehmen an, es gebe eine Art kleinen Mann oder kleine Frau im Kopf. Es scheint, als würde diese Instanz von irgendwo her – meist von hinten unter der Schädeldecke – zuschauen und die Fäden des freien Willens in der Hand halten. Psychologische Sichtweisen, selbst wenn sie von der Beobachterhaltung wissen, stellen die Idee nicht in Frage.

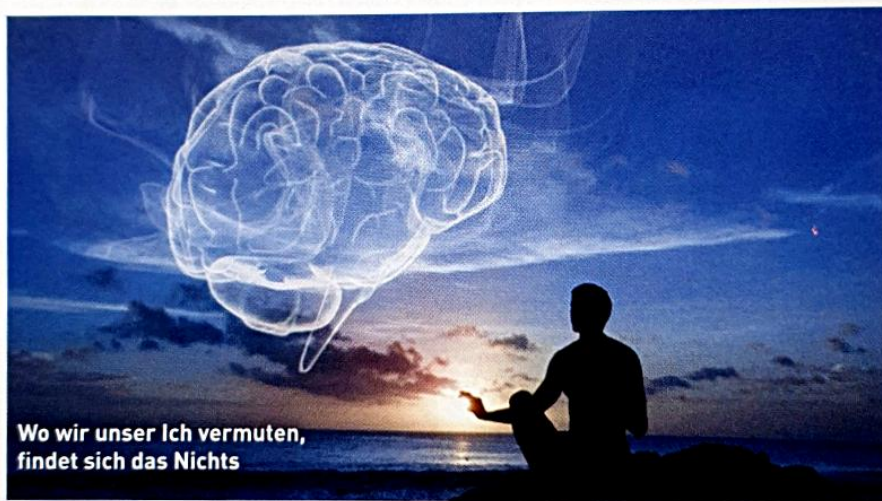
Die spirituelle Erforschung geht hier weiter. Sie untersucht diese vermeintliche Instanz ganz direkt. „Was ist dieser Seher wirklich?“ und „Was sieht den Seher?“ Das

dringt zum Kern der Ich-Wahrnehmung vor. Dort wartet eine überraschende Entdeckung: An dem Ort, wo eine feste Ich-Instanz vermutet wurde, findet sich nichts, rein gar nichts! Die gute Nachricht darin lautet: Dieses Nichts ist befreiend! In ihm zerstäubt jedes feste Ich-Gefühl in eine weiträumige Leere, die nichts übrig lässt außer purer Bewusstheit ohne Form, ohne Inhalt.

Und damit nicht genug: Sobald diese Leere in voller Gänze zugelassen wird, erweist sie sich zugleich als erstaunliche Fülle. Wir fühlen ein unvorstellbares Einssein mit allen Aspekten des Lebens, von denen wir uns bisher getrennt gefühlt haben. Für den Verstand ist es ein Paradox. Er meint, es könne nur entweder Leere oder Fülle sein. Entweder Nichts oder Alles. Doch



Der innere Beobachter registriert nur, er wertet nicht.



Wo wir unser Ich vermuten, findet sich das Nichts

Entdecken

Sie die Lücken zwischen Ihren Gedanken

Eine vergleichbare Haltung entdecken wir, wenn wir uns in das Zeugenbewusstsein zurücklehnen. Dabei beobachten wir schlicht, was wir wahrnehmen: Wie sehen die Dinge um uns herum. Ihre Farben und Konturen. Bewegungen von Menschen oder anderen Wesen. Oder das Stillleben, wenn sich nichts regt. Wir lauschen auf die Klangkulisse. Geräusche erklingen und verklungen. Menschen sprechen. Wind rauscht. Gibt es Verkehrsgeräusche? Singen Vögel? In manchen Momenten ist es still – ein wenig oder ganz. Auch Körperempfindungen können wir auf diese Weise beobachten. Das Ein- und Ausatmen. Die Berührungen mit der Sitzunterlage, mit der Lehne, dem Boden.

gerade?“, wird er von einem anderen abgelöst. „Keine Ahnung, ist auch egal.“ Und dann zeigen sich Lücken zwischen Gedanken. Der eine ist schon weg. Der nächste noch nicht da. Dazwischen tut sich eine stille Pause auf, in der kein Gedanke erscheint. Kurz danach denken wir: „Oh, ein Moment der Stille.“ Das löst sich auf. Wieder gibt es einen ruhigen Moment. Je mehr wir auf die Lücken zwischen den Gedanken achten, desto deutlicher wird die stille Präsenz im Hintergrund, die frei ist von Gedanken. Aus ihr heraus wird alles mit großer Ruhe wahrgenommen, ohne Benennungen und Bewertungen. Wir brauchen dafür nicht das Geringste zu tun. Im Gegenteil: Es ist ein entspanntes, immer schon anwesendes Nicht-Tun.

fällt der dualistische Filter des Denkens weg, zeigt sich ein weites Sowohl-als-auch. Goethe hatte spät eine solche Einsicht. „Das ist die Eigenschaft der wahren Aufmerksamkeit“, notierte er, „dass sie im Augenblick das Nichts zu allem macht.“

zahlreichen Krankheiten: Gelenkentzündungen und Verschleiß, Wirbelsäulenverkrümmung, Gehbehinderung, Hautkrebs. Doch Gäste und Anhänger berichten, dass die Krankheitsbeschwerden dem Frieden und der Glückseligkeit, die Ramana ausstrahlte, in keiner Weise

oder Wünschen definiert, als Beobachten ohne Interpretation oder Verzerrung. Die positiven Auswirkungen auf körperliche und seelische Heilprozesse sind mittlerweile durch wissenschaftliche Studien bestätigt.

Mystiker aller Zeiten haben die-



Ramana Maharshi: krank und glücklich

Den indischen Weisen Sri Ramana Maharshi ergriff diese Offenbarung mit großer Heftigkeit. Im Alter von 16 Jahren überfiel ihn eine Welle von Todesangst. Im direkten Erleben dieser existentiellen Krise eröffnete sich ihm die Befreiung. Sie beeindruckte ihn so sehr, dass er die Schule abbrach, seine Familie verließ und die Abgeschiedenheit aufsuchte, um ganz darin aufzugehen. In unserem Kulturkreis mag sich das befremdlich anfühlen. Und das Schicksal von hier erwachenden Menschen verläuft in den meisten Fällen sanfter, oft stufenweise. Doch auch Ramanas Leben kam wieder in Balance. Er wurde zu einem der bedeutendsten indischen Weisen.

In den letzten Jahren seines Lebens litt Ramanas Körper unter

Abbruch tat. Die Besucher waren erleichtert zu sehen, dass echtes Glück auch durch einen kranken Körper ausstrahlen kann.

Achtsamkeit heilt und verwandelt

Spirituelles Erwachen hat das Potential, eine tiefere Ebene des Heilseins frei zu legen. Sie ermöglicht es, Krankheit aus einer Haltung von Gelassenheit und Seelenfrieden zu erfahren. Das hat oft einen begrüßenswerten Begleiteffekt. Denn aus dem Zeugenbewusstsein entspringt eine besondere Bewusstseinsqualität. Sie wird Achtsamkeit genannt. Dieser Begriff hat mittlerweile Einzug in unser Gesundheitswesen gehalten. Vor allem durch Jon Kabat-Zinn und seine Methode der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Achtsamkeit wird als Gewahrsein frei von Motiven

se Heilkraft immer schon intuitiv gespürt. Der buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh – einst von Martin Luther King für den Friedensnobelpreis vorgeschlagen – beschreibt dies poetisch: „Achtsamkeit ist der bewegte Ausdruck stillen Gewahrseins. Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“ ■



Torsten Brügge ist Mitbegründer der Bodhisattva Schule, die Kurse in Integraler Tiefenspiritualität und Ausbildung zum psychologisch-spirituellen Begleiter anbietet. www.bodhisat.de.

Buchtipps:
Torsten Brügge: Besser als Glück. Wege zu einem erfüllten Leben, Verlag der Ideen,