

Sylvia Wetzel

Anfängergeist

*Zum 70sten von Verena Kast: Zeiten des Wandels. Die kreative Kraft der Lebensphasen
Hrsg. Luise Reddemann. Kreuz 2013*

*Und allem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft zu leben...*

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, denn jeder Anfang ist ein Schritt ins Unbekannte. Etwas Neues tut sich auf, und vieles, ja vielleicht sogar alles, scheint möglich. Es gibt aber auch neue und unbekannte Situationen, in denen wir uns unwohl fühlen oder vor denen wir uns fürchten. Viele Menschen haben Angst vor Bankenkrise und Altersarmut, Klimawandel und Raubbau an der Natur, vor Einsamkeit und vor dem zunehmenden Tempo in der Arbeitswelt. Vielleicht aber auch nur vor einem klärenden Gespräch oder vor der Installation des neuen Email- oder Textprogramms. Wie können wir den Zauber des Anfangs in solchen Situationen entdecken? Und wo sind Unsicherheit und Angst in unbekanntem Situationen nützlich?

Wenn der Zen-Meister Suzuki Roshi von Anfängergeist spricht, meint er zum einen eine Art kindliche Unbefangenheit und Neugier, und zum anderen die Fähigkeit, sich mit Leib und Seele und mit allen Sinnen immer wieder neu auf eine Situation einzulassen, selbst wenn sie vertraut scheint. Dazu müssen wir vieles von dem, was wir gelernt haben, vergessen oder beiseite lassen, vor allem eingefahrene Gewohnheiten und Vorurteile, Ängste und Befürchtungen. Da Gewohnheiten und Ängste aber auch dem Überleben dienen, brauchen wir bestimmte Bedingungen, um eine Situation unvoreingenommen und neu zu erleben. Eine gute Lebensphilosophie, wie z.B. die inspirierende These vom Anfängergeist, kann uns dabei helfen. Einen Bedeutungszusammenhang oder Sinn zu erfahren, vor allem aber die Fähigkeit zur Freude und zu guten Beziehungen zu entwickeln, sind für mich die Voraussetzung für das Aufblühen des Anfängergeistes – ebenso wie für Resilienz, der Widerstandskraft, die uns hilft, schwierige Erfahrungen zu überleben und zu verarbeiten.

Damit wir den Modus des Anfängergeistes erleben können, brauchen wir eine gewisse Leichtigkeit und innere Ruhe, viel Mut und Vertrauen. Zum einen genügend Selbstvertrauen, d.h. Vertrauen in unsere eigenen Kräfte und Fähigkeiten. Zum anderen aber auch Vertrauen in andere Menschen und in die Welt, und zwar so wie sie ist, nicht wie wir sie gerne hätten.

Wie können wir den Mut zum Neuanfang immer und immer wieder finden? Viel darüber gelernt habe ich von der politischen Philosophin Hannah Arendt. Anfang der 1930er Jahre prophezeiten ihre Professoren und Studienkollegen ihr eine glänzende Universitätskarriere, die dann durch den Nationalsozialismus verhindert wurde. Sie beschrieb ihren Lebensmut mit einem Zitat von Augustinus von Hippo: „*Ut initium esse, homo creatus est. Damit ein Anfang sei, wurde der Mensch geschaffen*“. Mit jedem neuen Menschen wird ein neuer Anfang gesetzt. Mit jedem neuen Menschenkind wird eine neue Hoffnung geboren, dass wir die gemeinsame Welt so gestalten können, dass für alle Menschen und auch Tiere ein gutes Leben möglich wird. Sie dachte das Leben nicht vom Sterben her, wie es gute europäische Tradition seit der Antike ist, sondern prägte den Begriff der Natalität oder Gebürtlichkeit.

Spöttisch merkte Arendt an, nach dem Sterben sei „der Rückzug in eine Sekte ... das zweitbeste Heilmittel für das Am-Leben-Sein überhaupt und das Unter-Menschen-Leben-Müssen. (Arendt 1982: 36)

Eigentlich wissen wir alle, dass uns der Tod sicher, sein Zeitpunkt aber ungewiss ist und bleibt. Dieses Wissen gehört zum gesunden Menschenverstand. Philosophieren kann uns helfen, uns dessen bewusst zu werden, es erschöpft sich aber nicht in der Vorbereitung auf das Sterben. Philosophieren heißt für Arendt, den Mut haben, „ohne Geländer“ zu denken und alles Hergebrachte immer wieder in Frage zu stellen. Das wird erst möglich, wenn wir die Grenzen unseres Denkens erkennen. Dazu dürfen wir nicht nur beantwortbare Fragen stellen, die – hoffentlich – zu nützlichen und umsetzbaren Ergebnissen führen. Das ist die Aufgabe des Verstandes. Die Aufgabe der (höheren) Vernunft besteht nach Immanuel Kant und Hannah Arendt darin, unbeantwortbare Fragen zu stellen, die uns an die Grenzen des Denkens führen. (Arendt 1982: 32) Von da aus können wir dann unser Wissen und unsere Lebenserfahrung hinterfragen und – wieder staunen lernen. Erst wenn wir die Grenzen des Denkens entdecken, können wir von Herzen staunen und uns an der wunderbaren Welt der fünf Sinne und des Denkens erfreuen.

Hannah Arendts Überlegungen ergänzen für mich den buddhistischen Ansatz mit seinem Fokus auf den gegenwärtigen Augenblick. Sie beschreibt anschaulich, wie wir im Ruhe-Modus – sie nennt das *vita contemplativa* – zwei Dinge lernen können: Selberdenken und die Grenzen des Denkens entdecken – das wäre Philosophieren im engeren Sinne – und, falls wir dieser Spur weiter nachgehen wollen, sie auch überschreiten – das wäre dann ein Weg des *transcedere*, der Transzendenz, in welchem Sinne wir auch immer das verstehen wollen und können. Den Mut zum Neuanfang, den Modus des Anfängergeistes, finden wir also nach Arendt durch die *vita contemplativa*, durch den meditativen oder spirituellen Weg. Arendt formuliert für mich in abendländischen Begriffen, was der Buddha mit seinem achtfachen Pfad der Übung wies: den Weg zum Anfängergeist. Arendt fordert uns nicht nur zum Selberdenken und zur Einsicht in die Grenzen des Denkens auf. Wenn sie die Muße, die Freiheit von äußeren und inneren Zwängen, als notwendige Voraussetzung dafür betont, erkennt und aktualisiert sie damit auch die Bedeutung des kontemplativen Lebens, des Innehaltens für die heutige Zeit.

Was genau Anfängergeist bedeutet und wie wir ihn fördern können, möchte ich jetzt im Kontext von Achtsamkeit und Leerheit aufzeigen. Wenn wir Achtsamkeit üben, lernen wir genauer hinschauen und zwar mit einer freundlichen Distanz. Wir halten weder fest an dem, was wir sehen, noch verurteilen wir es. Mit Hinschauen ist nicht nur der Sehsinn gemeint, sondern wir schauen hin mit Leib und Seele und mit allen unseren Kräften, und zwar achten wir auf vier Bereiche unserer Erfahrungen: Erstens auf körperliche Empfindungen, nicht unablässig, das wäre zu anstrengend, sondern immer wieder. Wir lernen und üben diese freundliche oder zärtliche Achtsamkeit am besten zunächst im Ruhe-Modus, entspannt und wach. (Wetzel 2010) Mit zunehmender Vertrautheit und Fertigkeit gelingt das hin und wieder auch im Unruhe-Modus, wenn wir unter Druck stehen, verletzt oder wütend sind. Zweitens achten wir auf Grundgefühle – angenehm, unangenehm, weder-noch oder neutral – und unsere situativen emotionalen Reaktionen darauf, drittens auf Grundstimmungen bzw. unsere aktuelle geistig-emotionale Verfassung – gesammelt und wach, zerstreut, unter Druck oder müde – und viertens auf unsere Gedanken. (Wetzel 1999, 2002)

Warum üben wir Achtsamkeit und wozu soll das nützen? Erst wenn wir bemerken, was wir denken, sagen und tun und was wir körperlich empfinden und emotional fühlen, sehen wir mit der Zeit, wie häufig wir uns in eingefahrenen Bahnen bewegen. Und genau das verhindert Dankbarkeit, Staunen und Offenheit, die Bedingungen für einen unvoreingenommenen,

interessierten und wachen Blick auf die Welt, die Bedingungen für den Anfängergeist, „der uns beschützt und der uns hilft zu leben“. Zunächst achten wir auf die „Bewegungen im Geist“, ein Sammelbegriff für alle Prozesse in den vier Bereichen der Achtsamkeit: Körperliches, Gefühle, Grundstimmungen und Gedanken. Irgendwann, unterstützt durch regelmäßiges Üben und Interesse, wird das Beobachten mühelos und wir fühlen uns als Zeugin dieser vielfältigen Prozesse. Das wird auch innerer Beobachter oder nicht-urteilendes Gewahrsein genannt. Die Frage ist: Wer sieht das oder wer urteilt da nicht mehr?

Technisch und unpersönlich formuliert findet in Momenten des reinen Beobachtens keine Identifikation mit den Bewegungen im Geist mehr statt, sondern mit dem, was das alles bemerkt. Diesen Punkt erleben viele als ein Wunder. Wir können uns dessen innewerden, was die vielen Prozesse bemerkt. Dazu braucht es keine Instanz, die wir Ich oder Selbst nennen. Der Buddhismus beschreibt Bemerkten als eine Fähigkeit des Gewahrseins, die dann von einem Ich-Gefühl beansprucht oder in Besitz genommen wird. Wenn offenes Gewahrsein das Ich-Gefühl als „bloße Benennung“ wechselnder Prozesse erkennt, wird die tief verwurzelte Neigung zur Identifikation geschwächt. Wir bleiben aber fähig, uns funktional und leicht zu identifizieren, und daher macht es auch Sinn davon zu sprechen, dass „ich“ etwas tue. Der Buddha sagt sinngemäß: Auch ich verwende den Begriff „Ich“, aber ich weiß, was ich damit meine. Der deutsche Philosoph Ernst Tugendhat beschreibt wunderbar klar, dass das Subjekt unserer bewussten Zustände kein Etwas ist – das Bewusstsein, das Ich, das Selbst –, sondern ein propositionales Wissen: Ich weiß, dass ich dies und jenes gerade erlebe, denke oder fühle ..., gestern erlebt habe ... und morgen dies und jenes tun will. (Tugendhat 1997: 22-23)

Irgendwann dämmert uns dann, dass alles, was wir über uns und andere und über die Welt denken, ja sogar das klare und eindeutige Gefühl „Das bin ich und das ist die Welt“, in diesem offenen Gewahrsein erscheint. Auch die Vorstellungen von Zeit und Raum, von Innen und Außen, von Ich und Du erscheinen in diesem lebendigen Raum, ja sogar die Erfahrung der Alleinheit und des lebendigen Raums selbst. Bei dieser Einsicht fangen wir wirklich an zu staunen. Man könnte sagen, dann ruhen wir ganz im Anfängergeist, der alles, was erscheint, freundlich und interessiert bemerkt. Diese Fähigkeit zu bemerken können wir nirgendwo festmachen, denn es gibt keinen Ort für dieses offene Gewahrsein, und selbst die Vorstellungen von Ort und Geist sind lediglich Erfahrungen. Eine klassische Metapher besagt: „Wir ruhen in diesem Gewahrsein“, was auch immer „ruhen“ und „wir“ da noch bedeuten kann. Sind wir mit dieser Sicht vertrauter, dämmert uns irgendwann, dass das Gewahrsein, das bemerkt und die Prozesse, die bemerkt werden, untrennbar eins sind, nicht-zwei. Das ist das Wunder des Erwachens, das uns allen blüht, wenn wir Achtsamkeit üben – oder schlicht mit kindlicher Neugier staunen und die Welt immer wieder neu entdecken.

Leider sind auch die Erfahrungen der Nichtgetrenntheit, der Alleinheit und des Anfängergeistes unbeständig wie alle Erfahrungen. Wenn wir sie einige wenige Male erlebt und diese Erfahrung verstanden haben, kann dieses erkannte Erleben (Ayya Khema) ein tiefes Vertrauen in diese Dimension des nicht-urteilenden Gewahrseins und der Nichtgetrenntheit wecken. Und dieses Vertrauen trägt uns auch dann, wenn wir über lange Strecken keinen Zugang zu solchen Erfahrungen haben, weil wir uns gerade mal wieder stark mit allem identifizieren, was uns durch Körper, Herz und Geist schießt. Der Grad des Erwachens unterscheidet sich je nach der Stabilität unseres Vertrauens in diese Dimension und nach den Auswirkungen, die das auf unser Verhalten mit Körper, Rede und Geist hat. Sind wir erst ein bisschen erwacht, verhaken wir uns immer wieder in alten Gewohnheiten. Vollständig Erwachte haben nach buddhistischer Auffassung Herz und Geist so weit geläutert, dass sie sehr viele Menschen mit ihrer freundlichen und mitfühlenden Weisheit und Klarheit inspirieren und zur eigenen Übung motivieren können.

Damit unser Vertrauen in das offene Gewahrsein, in dem alles geschieht, wachsen kann, brauchen wir nicht nur geeignete Übungen, sondern auch einen entsprechenden Kontext, einen Bedeutungszusammenhang. Wir brauchen Erklärungen, die unseren Verstand beruhigen und unser Herz öffnen. Und wir brauchen Menschen, die uns immer wieder bestätigen, dass wir nicht verrückt oder kindisch sind, wenn wir mit kindlicher Neugier die schöne, wilde und unkontrollierbare Welt immer wieder neu entdecken und uns an ihr erfreuen wollen. Im nicht-urteilenden Modus des Anfängergeistes und mit den Augen des Mitgefühls können wir die Welt in ihrer Schönheit sehen *und* uns und andere trösten, wenn wir den Schrecken der Welt spüren und sehen und das Auf und Ab von Glück und Leid erleben.

Sylvia Wetzel (geb.1949), buddhistische Meditationslehrerin, Publizistin und Autorin mehrerer Bücher. Ursprünglich Gymnasiallehrerin für Politik und Russisch. Befasst sich seit 1968 mit psychologischen und politischen Wegen zur Befreiung und seit 1977 mit dem Buddhismus, vor allem der tibetischen Tradition. Lehrt Buddhismus seit 1986. Mitbegründerin und Vorsitzende der buddhistischen Akademie Berlin. Seit 2010 Referentin der Lindauer Psychotherapiewochen. Mit ihrer Art der Reflexion von kulturellen Bedingungen und Geschlechterrollen ist sie eine Pionierin des Buddhismus der heutigen Zeit. www.sylvia-wetzel.de

Literatur

Arendt, Hannah: Das Urteilen. Texte zu Kants Politischer Philosophie, München: Piper 1982.

Arendt, Hannah: Zwischen Vergangenheit und Gegenwart, Übungen im politischen Denken I, München: Piper 1994.

Arendt, Hannah: Ich will verstehen. Selbstauskünfte zu Leben und Werk, München: Piper 1996.

Ernst Tugendhat: Selbstbewusstsein und Selbstbestimmung, Frankfurt: Suhrkamp 1997.

Shunryu Suzuki: Zengeist, Anfängergeist, Zürich: Theseus 2000.

Wetzel, Sylvia: Hoch wie der Himmel. Tief wie die Erde. Meditationen über Liebe, Beziehungen und Arbeit. Berlin: Theseus 1999.

Wetzel, Sylvia: Leichter leben. Meditationen über Gefühle, Berlin: Theseus. Sonderdruck 2010.

Wetzel, Sylvia: Wort wirken Wunder. Reden mit Herz und Verstand, Berlin: Theseus. Sonderdruck 2012.

Wetzel, Sylvia: Mut zur Muße und Freude am Tun, Ludwigsfelde: edition tara libre 2010.

Bezug der edition tara libre über die Autorin. www.sylvia-wetzel.de