

Wie wirklich ist die Wirklichkeit?

Vier Perspektiven auf unser Leben oder das Tetralemma

Sylvia Wetzel. März 2015

Zusammenfassung

Dieser Beitrag enthält Überlegungen zum Tetralemma des Lebens. Wir leben unseren Alltag meist im Entweder-oder-Modus von Bejahung und Verneinung. Entweder gibt es ein Problem oder es gibt kein Problem. In seltenen Sternstunden dämmert uns, dass manche Situationen einerseits ein Problem sind, andererseits aber auch nicht. Wir wechseln in den paradoxen Modus, der uns erlaubt, Widersprüche und Gegensätze auszuhalten und eine Situation aus mehr als einer Perspektive zu sehen. Und das ist der Beginn von Weisheit (Lama Yeshe). Allerdings glaube ich dann meist, ich verstehe die Situation ziemlich genau. Die endgültig Befreiung vom ewigen Kämpfen zwischen Überhöhen bzw. Idealisieren oder Abwerten und Ablehnen schenkt uns die vierte Perspektive des Weder-noch: Weder gibt es ein ewiges oder unlösbares Problem, noch kann und darf ich meine Erfahrungen ignorieren. Diese Perspektive halte ich nur aus, wenn ich tief verstehe und annehmen kann, dass ich nie alle Facetten einer Situation, einer Erfahrung, begreifen werde. Befreiung von inneren und äußeren Kämpfen erwächst aus der tiefen Einsicht in die Grenzen des Denkens und Verstehens. Das nenne ich qualifiziertes Nichtwissen und das zeigt sich als tiefes Vertrauen ins Unfassbare, das man auch Buddha-Natur oder das Göttliche nennen kann. Ich habe schon viele kleinere und größere Konflikte meines Lebens mit Hilfe dieser vier Perspektiven durchdekliniert und bin erstaunt über die großen Folgen: Es entsteht dadurch wunderbarerweise meist mehr Offenheit, Klarheit und Feinfühligkeit.

Der Buddhismus beschreibt vier Weisen, wie wir über unsere Erfahrungen und über tiefe Erkenntnisse nachdenken und reden. Dafür steht der griechische Fachbegriff Tetralemma, wörtlich vier Aussagen, von gr. *tetra*, vier, und *lemma*, Aussagen. Wir sprechen von einem Dilemma, wenn wir zwischen *zwei* möglichen Entscheidungen schwanken. Ich interpretiere diese vier Weisen des Verstehens, in Anlehnung an die Thesen von Peter Fenner (2010) als ein immer genaueres Verständnis oder einer immer differenziertere Sicht auf alltägliche Erfahrungen und spirituelle Erkenntnisse. In aller Kürze sind das: *Entweder – oder*, d.h. entweder *bejahen* wir etwas: „So ist es!“, oder wir *verneinen* es: „So ist es nicht“. *Paradox*: Sowohl als auch. *Qualifiziertes Nichtwissen*: Weder – noch.

Alle Kinder beginnen als naive Empiriker und halten alles, was sie erleben, für wahr, und viele Erwachsene argumentieren ihr Leben lang im Modus des „Entweder-Oder“. Wenn wir unsere Erfahrungen genauer beobachten und darüber nachdenken, werden einige von uns Skeptiker, und je nach Persönlichkeit denken wir eher distanziert und kritisch oder radikal nihilistisch. In Sternstunden sehen wir uns und die Welt als großes Paradox, reservieren diese Sicht aber primär für poetische Stunden oder intellektuelle Aphorismen. Ich möchte die Bedeutung dieser vier Sichtweisen zunächst an einem Alltagsbeispiel verdeutlichen. Wenn wir miteinander streiten, pendeln wir meist zwischen den ersten beiden Perspektiven. Person A: „Wir haben ein Problem. Du redest zu wenig (oder zu viel) über deine Gefühle“. Person B: „Nein, nein, wir haben kein Problem. Du erwartest einfach zu viel“. Mit viel gutem Willen und gegenseitigem Vertrauen kommen wir nach langem Hin und Her bestenfalls zur dritten Haltung: „Ja, einerseits gibt es da ein Problem, denn wir machen unterschiedliche Erfahrungen, aber letztlich gibt es kein Problem, denn mit etwas gutem Willen können wir das klären“.

Die „sowohl-als-auch“-Haltung ist konstruktiv und wertvoll, denn sie erlaubt uns, zwei unterschiedliche Perspektiven gleichzeitig einzunehmen, die eigene und die der anderen. Das ist eine große Leis-

tung, denn wir müssen emotional ziemlich stabil sein, damit wir die innere Spannung zwischen zwei sich offensichtlich ausschließenden Perspektiven aushalten können. Diese Haltung ist ein wichtiger Schritt in der persönlichen Entwicklung, aber auch im Hinblick auf das Zusammenleben und -arbeiten mit anderen. Sie reicht allerdings nicht aus für ein gutes Leben, denn wir glauben dann immer noch, wir wüssten genau Bescheid über uns und die anderen und über die angesprochenen Themen. Erst die vierte Haltung öffnet den Raum für die Unterscheidung zwischen dem, was ich wahrnehme, weiß und verstehe und dem, was ich möglicherweise übersehe und ignoriere, nicht weiß und nicht verstehe. Da wir Menschen, genauso wie die Natur und das ganze Leben, keine trivialen Maschinen (von Foerster 1998), sondern hochkomplexe lebendige Phänomene sind, gibt es immer und in jeder Situation einen Überschuss an Aspekten, die wir nicht wahrnehmen und nicht verstehen.

Sich der Grenzen des eigenen Denkens bewusst zu werden und zu erkennen und anzunehmen, dass wir vieles *nicht* wissen, ist ein zentrales Ziel aller Formen der Lebenskunst, ob antike Stoa oder buddhistischer Übungsweg. Viele aktuelle Kommunikationstrainings arbeiten mit der dritten Perspektive, dem Aushalten von Widersprüchen oder Gegensätzen. Manche unterscheiden zwischen Gegensätzen (die sich unversöhnlich gegenüber stehen) und Polaritäten (die sich ergänzen), aus meiner Sicht hat das nichts mit „objektiven“ Gegebenheiten zu tun, sondern mit den Menschen zu tun, die eine Spannung aushalten können (Polarität) oder nicht (Gegensatz).

Wir brauchen aber auch die vierte Perspektive für ein konstruktives Miteinander in den komplexen Situationen unserer modernen bzw. postmodernen multikulturellen Gesellschaft. Insbesondere brauchen wir für ein demokratisches Miteinander die Fähigkeit, die Grenzen des eigenen Verstehens zu bemerken und anzuerkennen. Wenn wir als „Menschen im Plural“ miteinander über die „Gestaltung der gemeinsamen Welt“ verhandeln wollen (Arendt 1996), müssen wir unterscheiden können zwischen dem, was wir wissen und dem was wir nicht wissen. Dann erst erleben wir die Vielfalt der Meinungen und Perspektiven als bereichernd und hören mit Herz und Verstand dem zu, was die anderen sagen. Früher hieß es: „Nur gemeinsam sind wir stark“. In Analogie könnten wir sagen: „Nur gemeinsam sind wir klug“. Allerdings entsteht diese Art von Lebensklugheit oder Weltweisheit nicht durch die bloße Addition unterschiedlicher Meinungen, sondern durch einen Dialog und Multilog von Menschen, die einander respektieren, sich äußern und zuhören können. Kant nannte die Fähigkeit zum Austausch die „erweiterte Denkungsart“. Das ist die Bereitschaft, „Besuche im Denken anderer zu machen“. (Arendt 1998)

Wir reden und denken über Alltagsprobleme meist im Entweder-oder-Modus der Bejahung oder Verneinung, seltener in Paradoxa und höchst selten im Wissen um die Grenzen unseres Verstehens. Wir reden und denken in ähnlicher Weise über spirituelle Lehren und Übungen und über das Ziel aller Übungen: Erwachen, Buddha-Natur, das wahre Selbst, das Göttliche, die Gottheit usw. Am Beispiel von Buddha-Natur hört sich das vielleicht so an, im Gespräch zwischen Menschen oder auch als innerer Dialog. *Bejahung*: „Es gibt Buddha-Natur“. Dann denken wir vielleicht an eine ultimative Erfahrung oder Einsicht, die wir irgendwann entdecken können, wenn wir fleißig und richtig üben.

Wenn wir einige Vorträge über Leerheit gelesen oder gehört und darüber meditiert haben oder zur Skepsis neigen, denken wir vielleicht im Modus der *Verneinung*: „Buddha-Natur ist eine wunderschöne Metapher. Das gibt es aber gar nicht. Das ist bloß die Karotte, die uns Esel zum Üben bringt. Eine vielleicht für einige sinnvolle Methode, aber keine Wahrheit.“ Wenn wir längere Zeit studiert und geübt und über die Lehren nachdenken und reden gelernt haben, verkünden wir gelassen unsere paradoxes Verständnis: „Jaja, einerseits gibt es Buddha-Natur, als inspirierende Perspektive, die Vertrauen weckt, aber andererseits sind auch alle unsere Vorstellungen über Buddha-Natur leer von Selbstexistenz, eine bloße Zuschreibung“. Diese Haltung klingt schlüssig und klug, doch meist ist sie Ausdruck intellektueller Überheblichkeit, weil wir immer noch genau *wissen*, wie es sich mit Buddha-

Natur und dem wahren Selbst wirklich verhält. Wir sind ja so schlau und belesen und haben so klare Vorstellungen darüber, was echte Meditationserfahrungen sind.

Die vierte Perspektive soll und wird uns alle Sicherheiten nehmen und (zunächst) auch heftig verunsichern, sie kann aber (mit der Zeit) auch den Raum öffnen für tiefes Vertrauen ins Leben, das nicht auf schönen Zuständen und klugen Theorien beruht. Dann entdecken wir: „Weder gibt es Buddha-Natur als ein Etwas, das man verstehen und realisieren kann, noch gibt es sie nicht, denn „etwas“ wirkt in mir, das größer ist als ich. Ich weiß nicht, ob es Buddha-Natur „gibt“ und was sie „ist“, aber mein Vertrauen zu mir, zu anderen und ins Leben weist mich auf eine Dimension hin, die mich und alles trägt. Durch dieses tiefe Vertrauen kann ich die Grenzen meines Denkens und Verstehens zulassen und mich dem Wunder des Lebens öffnen, das sich auftut, wenn ich weiß, dass ich nicht alles weiß“. Das wird möglich, wenn ich das Paradox von Einsicht und Vertrauen aus eigener Erfahrung kennen und aushalten kann. Einsicht in Leerheit oder Unfassbarkeit „geschieht“ irgendwie zusammen mit Vertrauen ins Leben. Wie genau das funktioniert, weiß ich auch nicht, und ich glaube auch, dass es niemand weiß, denn es entzieht sich dem begrifflichen Verstehen.

Wenn wir traditionelle buddhistische Verse anschauen, kann das Nachdenken über Weg und Ziel vielleicht so aussehen. *Bejahung*: „Die wahre Natur ist ewig, freudig, rein...“ heißt es im Kanzeon-Gebet des japanischen Zen. Mit dieser poetischen Aussage bestätigen wir die unfassbare Quelle von allem. Theologie und Religionswissenschaft sprechen von der *via positiva* bzw. der *via eminentiae*, das Reden über das Göttliche in positiven und bewundernden Begriffen. *Verneinung*: „Unfassbar und jenseits von Worten ist die Vollendung der erhabenen Weisheit...“ heißt es im Lobpreis der Prajnaparamita des Rahula aus der tibetischen Tradition. Das ist die *via negativa*, die Methode der negativen Theologie, die mit großer Achtung alle Aussagen über die transzendente Dimension dekonstruiert. *Paradox*: „Der Wesen sind unendlich viele, ich gelobe sie alle zu retten...“ heißt es im Bodhisattva-Gelübde des japanischen Zen. Paradoxe Aussagen lockern das Festhalten am Entweder-oder des Alltagsdenkens und an der linearen Logik. Diese geht davon aus, dass von zwei sich widersprechenden Aussagen nur eine wahr sein kann. Logisch betrachtet hieße das für die Aussage im Bodhisattva-Gelübde: „*Entweder* gibt es tatsächlich *zahllose* Wesen, dann kann ich sie nicht alle retten. *Oder* wenn ich *alle* retten will, dann muss ich wissen, wie viele es sind und wo sie leben“ usw. Paradoxa inspirieren uns dazu, die Widersprüchlichkeit des wirklichen Lebens anzuerkennen, denn Leben ist nicht schwarz-weiß, entweder-oder, sondern sehr komplex. Und das Aushalten von Widersprüchen und inneren Spannungen befähigt uns zu einem konstruktiven Leben mit Menschen im Plural in einer komplexen Welt. Die religiöse Literatur ist voller paradoxer Bilder: Leere Fülle, Tun im Nichtstun usw. Aber auch der paradoxe Blick auf die Welt klebt noch zu sehr am Wissen, denn ich *glaube*, die beiden Seiten des Widerspruchs, die Gegensätze, die Polaritäten genau zu verstehen und erklären zu können.

Weder-Noch: „Weil es nichts zu erreichen gibt, leben Bodhisattvas Prajnaparamita und ihr Geist ist unbeschwert und frei von Angst. Befreit von allen Verwirrungen, allen Träumen und Vorstellungen, verwirklichen sie vollständiges Nirvana“. Erst die Perspektive des Weder-noch befreit uns von allen Träumen und Vorstellungen, von allem Scheinwissen und öffnet den Raum des Staunens angesichts des unfassbar vielfältigen Lebens. Das Bild vom Staunen fehlt in den buddhistischen Traditionen weitgehend. Ein wenig scheint es auf in Zen-Gedichten und -Geschichten und in den bunten Bildern des indischen und tibetischen Vajrayana, und, mit dem Akzent vor allem auf Hingabe, auch in den Schulen des Reinen Landes von China und Japan. Diese Schulen und das Vajrayana verehren die unfassbare Dimension in der Gestalt von Erweckten, von anthropomorphen Gottheiten, die als Dimension des eigenen Erlebens interpretiert und integriert werden. „Weder gibt es Erwecken, noch gibt es kein Erwecken“. Die erste Aussage verneint die naive Bejahung, und die zweite die naive Vernei-

nung. Das Aushalten des Gegensatzes von Bejahen und Verneinen öffnet das Tor zum qualifizierten Nichtwissen, das Vertrauen ist. Großes Vertrauen erlaubt uns den Sprung über die Grenzen des Denkens und Wissens hinaus, hinein ins unfassbare unmittelbare Leben mit allen Sinnen, mit Leib und Seele, mit Herz und Verstand. Der christliche Mystiker Johannes vom Kreuz hat dieses Infragestellen aller Gewissheiten im 16. Jahrhundert in seinem poetischen Lehrgedicht über die dunkle Nacht der Seele und des Geistes sehr poetisch und anschaulich beschrieben. (Wetzel 2010)

Im Zen spricht man von den Großen Drei: Große Entschlossenheit, Großer Zweifel bzw. Großes Hinterfragen und Großes Vertrauen. (Ama Samy 2014) Mit großer Entschlossenheit wenden wir uns den eigenen Erfahrungen, Ansichten und Meinungen zu, hinterfragen sie gründlich und mit allen Kräften, so als ob noch niemand je darüber nachgedacht hätte. (Arendt 1996) Wir bezweifeln alle Scheinsicherheiten, Theorien und Meinungen, auch wenn wir sie aus tiefverwurzelter Gewohnheit für wahr halten und ehrwürdige Traditionen sie übermitteln und verkünden. Nur das radikale Infragestellen aller scheinbaren Gewissheiten und Sicherheiten öffnet das Tor zum „wirklichen“ Leben in all seinen Dimensionen. Und dann können wir nur noch staunen – und lachen über unseren früheren kindlichen Glauben an schöne Zustände und kluge Theorien, die uns aus dem verwirrenden Leben erlösen sollen. Nur mit Nichtwissen und Vertrauen halten wir das Leben aus, wie es ist: schön und schrecklich, ständig im Wandel und nicht zu kontrollieren, Geschenk und Freude.

Inspiziert von Peter Fenner (2010). Natural Awakening. S. 251ff und 300ff.

Unveröffentlichtes Manuskript. Umfang: 15 400 Zeichen. © S. Wetzel. Dezember 2014 & März 2015

Leseempfehlungen

Arendt, Hannah (1996, Hrsg. Ursula Ludz): *Ich will verstehen*. Selbstauskünfte zu Leben und Werk.

München: Piper (Auszüge aus unterschiedlichen Werken. Mit vollständiger Bibliografie)

Arendt, Hannah (1998, 1982): *Das Urteilen*. Texte zu Kants politischer Philosophie. München Piper.

Gernot Böhme (2010): *Anthropologie in pragmatischer Hinsicht*. Bielefeld: Edition Sirius (Zwanzig sehr gut lesbare Vorlesungen über Liebe, Leib, Seele, Arbeit, Bewusstsein, Mystik, Gesellschaft, Widerstand usw.)

Peter Fenner (2002): *The Edge of Certainty*. York Beach, Maine: Nicholas Hayes.

Heinz von Foerster, Bernhard Pörksen (2013, 1998): *Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners*. Heidelberg: Carl Auer. (Ein scharfsinniger und witziger Dialog über die Anfänge des Konstruktivismus)

Ama Samy (2014): *Der große Weg ist ohne Tor*. Bielefeld: Theseus (Interpretation des Zen-Buddhismus durch einen christlichen Zen-Meister)

Sylvia Wetzel (2014): *Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout*. München: Klett Cotta (mit vielen Literaturhinweisen zu den angesprochenen Themen, Hannah Ahrendt u.a.)

Sylvia Wetzel (2010): *Die dunkle Nacht der Seele und des Geistes*. Ein buddhistischer Blick auf Johannes vom Kreuz. edition tara libre. www.sylvia-wetzel.de