

## Staunen beseelt sowohl Staunende wie Bestauntes

### Glücksweg 1

#### Staunen

*Nichts ist selbstverständlich. Staunen und sich wundern über Wunderliches. Alles täglich neu sehen. Alles fließt. Vom Recken und Beugen. Analyse ohne Werturteil führt zum Staunen, das größer wird, je mehr es auf analytisch erworbener Differenzierung beruht: die erlösten Qualitäten der Gegenpole treffen sich. "Komm, schau, staun!" Wissendes Staunen beglückt. Dummheit mit hohem IQ? Beweise? – Den stärksten Gedanken zugrundelegen (Sokrates lässt grüßen!). Die jungfräuliche Leere des Himmels. Offenheit für Jetzt-Erlebnisse. Von Wunden und Wundern.*

Staunen, dass die Dinge sind wie sie sind. Staunen darüber, dass Sie am Morgen erwachen, aufstehen können. Staunen über die fünf Sinne. Jeden Tag. Immer wieder neu. Und ab und zu staunen über den sechsten Sinn, die Intuition, den Kanal nach oben, der immer dann hilft, uns selbst und die Welt zu deuten, zu verstehen, wenn wir mit dem Wahrnehmungs-Resultat der fünf Sinne nicht zurecht kommen und auch der analytische Verstand die Daten nicht auf die Reihe kriegt – zumindest nicht innert nützlicher Frist.

Staunen über die Wunder der Schöpfung – aber nichts ausklammern. Nicht mit kitschig-verklärtem Blick nur über die Sonnenauf- und -untergänge und den Rosenduft staunen, sondern auch über das Schwarze, Dunkle, das, was Angst macht in uns und außerhalb von uns. Denn Staunen heißt auch Befremdetsein, Verwirrtsein – nicht verstehen, warum die Welt ist, wie sie ist.

Aber auch staunen über Wunderliches, Verwunderliches, Sonderliches und Lustiges. Es gibt so viel Grund zum Schmunzeln und Lachen – und am häufigsten liefern wir selbst den Anlass dazu!

#### 1. Staunen als Grundhaltung

Und damit ist die Aufgabe umrissen: Staunen als Grundhaltung. Es gibt nichts, worüber zu staunen sich nicht lohnte. Und wenn wir uns angewöhnen, als erstes zu staunen, anstatt gleich zu analysieren und zu urteilen, bringen wir die halbe *Achtsamkeit* schon mit: aufmerksame, konzentrierte Zuwendung, Sich-Einlassen auf Unbekanntes, Fremdes, Abgelehntes, Offenheit dem Neuen gegenüber – oder besser: Offenheit *allem gegenüber*, Bereitschaft, *alles jedes Mal neu zu sehen*.

Denn der Himmel ist heute ein anderer als gestern, der Baum vor unserem Haus jedes Mal ein anderer, wenn wir ihn betrachten, je nachdem, wie *bäumig* wir uns fühlen, wie *baumlang*, *baumstark* unsere Gedanken und Gefühle sind, wie gut wir uns *verwurzelt* fühlen, ob wir uns *in Blüte* fühlen oder gerade herbstlich unsere *Blätter loslassen*, ob unsere *Krone nach oben offen* sich dem Himmel entgegenreckt – oder ob wir uns der Erde zuneigen, *uns beugen* oder unter der Last des Schnees, des *Niederschlags* krümmen.

Wir steigen auch nicht zweimal in denselben Fluss. Denn alles fließt und das Wasser von gestern ist bereits unerreichbar fern. Auch unser Sein ist ein ständiges Fliessen, wir wandeln uns täglich und steigen nicht als die Gleichen in den Fluss, um uns zu erfrischen, zu kühlen, Kontakt aufzunehmen über das Wasser mit der Natur, uns zu baden in der Menge – der Wassertropfen; um alles Unnötige, *Schmutzige* abzuwaschen, die *alte Haut* abzustreifen, davon fließen zu lassen, denn auch sie erneuert sich ständig. *Alles fließt*, sagte Heraklit – so einfach es klingt, so oft sträuben wir uns gegen das Weiterfließen, klammern wir uns ans

Altbekannte, anstatt uns an neue Ufer tragen zu lassen. Wie oft klammern wir uns an einen Stein, an ein Inselchen, einen Baumstrunk, der uns Sicherheit und Stabilität verspricht – dabei reicht der Blick in die tiefliegenden Betten alter Flüsse um zu wissen, dass es Stabilität letztlich nicht gibt. Alles, was emporragt, alle Felsen, Türme, Berge sind nur *noch nicht* vom Wasser und den Gezeiten flach gespült, noch nicht abgetragen. In dem wunderschönen Fotobuch *Auf dem Weg sein* – ein Staune-Buch von der ersten bis zur letzten Seite! – schreibt Ruediger Dahlke zum Bild eines Felsturms: "Die Türme der Natur sind nicht aufgebaut, sondern übrig geblieben; aber auch ihre höchsten Vertreter werden nicht übrig bleiben, sondern dem Turm von Babel folgen und den Weg aller Formen und alles Zeitlichen gehen" – Wenn wir diese Beobachtung auf unser Menschsein übertragen, dann heißt das doch, dass nichts unverrückbar fest ist, was wir zu fassen glauben und woran wir uns zu klammern suchen. Das lateinische Verb *ex-istere* heißt *herausragen*; wie ein kleiner Turm ragt jeder Mensch auf seinen zwei Beinen heraus aus dem Boden, reckt sich himmelwärts, wird groß, vielleicht mächtig, sammelt Wissen und Güter und muss – meist schneller als ihm lieb ist – alles wieder hergeben, sich beugen, das Alter, die Zeit holt sein hohes Haupt herunter, dem Boden zu, die Zeiten brechen den Hochmut und am Schluss muss sich jeder in Demut – dem Gegenpol zum Hochmut – wieder neigen, sich unterwerfen dem Gesetz des Fliessens, des Vergehens. Nichts bleibt, nichts hält, nichts ist fix und angelegt für immer. Alles Materielle ist vergänglich. – Auch darüber kann man staunen.

Wenn wir während des Aufstiegs, des Emporreckens, des Turmbaus diese Sinuskurve des Werdens und Vergehens nie ganz vergessen, fällt es uns leichter, das ständige Vergleichen mit gestern und das Bewerten wegzulassen oder wenigstens zurückzubinden, dorthin, wo es durchaus seine Berechtigung hat. Denn natürlich ist heute nicht wie gestern, sind wir andere, sind die andern andere – aber wozu den Berg gegen das Tal ausspielen, wozu das Meer mit dem Himmel vergleichen, die Jugend mit dem Alter, das Reiche mit dem Armen – ist es nicht verlorene Liebesmüh'? Könnten wir nicht in derselben Zeit über etwas staunen, in der wir Vergleiche, Analysen und Werturteile aushecken und alle mit dem Resultat unserer Forschungen *beglücken* – ob sie danach fragen oder nicht? Wäre das weibliche *Komm, schau, staun* nicht eine wunderschöne Alternative, jedenfalls eine mindestens so wichtige, gleichberechtigte Ergänzung zum männlichen *Das ist vernünftig, richtig, gut?* – Auch wenn es für den einen oder andern im ersten Teil dieses Buches stark nach Analyse und Argumentation riecht – die Intention ist schon die zweite: *Komm-schau-staun!* Aber so kommt es heraus, wenn ein Mann versucht, Frau zu sein...

## 2. Gegensatzvereinigung

Wie söhnen wir diese Gegenpole miteinander aus, wie vereinigen wir sie? – Gemäß Theorie finden wir die beiden Pole in einer unerlösten Qualität vor, die es auf eine erlöste, höhere Ebene hinauf zu entwickeln gilt. Versuchen wir's: Die unerlöste Qualität der analytischen Ratio zeigt sich im Verurteilen, im Abwerten, Abqualifizieren dessen, was bei der Analyse als das Böse, Falsche, Schlechte erkannt wurde. Hier bedeutet es bereits einen großen Schritt, wenn wir die absolute Schwarz-Weiß-Wertung gegen eine relative, graduelle Bewertung eintauschen. Wenn wir aber einmal bei der Relativität jeglicher Wertung angelangt sind, ist der Schritt nicht mehr so groß, die Wertung ganz wegzulassen und uns mit der *Unterscheidung* zu begnügen. Unterscheidung zwischen Subjekt und Objekt ist aber Basis des Erkennens und damit auch Basis des Staunens. Solange wir im *Paradies*, in der Einheit, im *Haus des Vaters* sind, erkennen wir nichts und können wir auch nicht staunen über das Gegenüber. Es braucht die Absonderung, den Sündenfall, die Vertreibung aus dem Paradies oder – in weniger theologischer Metaphorik – die Spaltung der Einheit in die Vielheit, in die Welt des Gegenübers, der Gegensätze von Subjekt und Objekt, um Erkenntnis und damit Staunen möglich zu machen. Je differenzierter diese Erkenntnis, desto größer das Staun-Potenzial. Und damit wären wir bei der erlösten Qualität der analytischen Ratio: die Analyse, die nur differenziert, ohne wertend zu urteilen, ist Bedingung, Voraussetzung für das Staunen.

Umgekehrt ist die unerlöste Qualität des Staunens die Verständnislosigkeit, Unwissenheit, Dummheit, die in aller Regel zu Angst und Ablehnung des Erstaunlich-Befremdlichen führt. Dieses unerlöste, dümmliche, erstaunt bis erschreckte Glotzen – das die Bayern mit dem herrlichen Bild des *Goass-Gschau* (in etwa: *Ziegenblick*) umschreiben – gilt es nun zu entwickeln auf die höhere Stufe des wissenden Staunens, des bewussten, respekt- und liebevollen Sich-Zuwendens zum Neuen, Unbekannten. Dieses mit Lernbereitschaft, mit Integrationsbereitschaft gepaarte Staunen ist zuerst einmal ein emotional-intuitives Geschehen, im Bild der Neurophysiologie ein in der rechten Gehirnhemisphäre angesiedelter Vorgang. Es schafft aber Platz für die linkshemisphärische Ratio, die mittels Analyse dem Staunen Nahrung gibt, die Unterscheidung der Staun-Objekte und damit auch die Qualität des Staunens fördert. Analyse ohne Werturteil führt also zum Staunen, das größer wird, je mehr es auf analytisch erworbener Differenzierung beruht: die erlösten Qualitäten der Gegenpole 'Staunen' und 'analytische Ratio' treffen sich, geben sich die Hand, sind ausgesöhnt, ergänzen sich.

Das versöhnte gleichzeitige Auftreten beider Eigenschaften ist für mich ein wesentlicher Gradmesser für Entwicklungsstand und Qualität eines Wissenschaftlers, viel wesentlicher als ein Nobelpreis. Alle ganz Grossen hörten lebenslänglich nie auf zu staunen, ob sie nun Natur- oder Geisteswissenschaftler waren. Die Genies waren sowieso immer beides, betonten nicht das Trennende, sondern das Verbindende zwischen den Wissenschaften, man denke nur an Goethe, Einstein oder in unseren Tagen vielleicht an Carl Friedrich von Weizsäcker. Daneben gab und gibt es immer die Beamten der Wissenschaft, die Verwalter, die für Ordnung und Erhaltung des Erkannten sorgen, die alles sauber trennen, etikettieren und in Schubladen versorgen, vor Fremdeinfluss zu schützen suchen. – Es liegt mir fern, sie zu verurteilen, denn es braucht sie genau so, wie es die kreativen, genialen Menschen braucht. Ohne sie wäre Orientierung, Ausbildung, Nutzbarmachung des Erkannten kaum möglich. Diese Zweiteilung erleben wir nicht nur in der Wissenschaft, sondern in allen Branchen, bei allen Themen und Aktivitäten, ja viele erleben sie täglich bei ihren eigenen Aktivitäten. Ein Teil des Tages ist Kreieren, Erfinden, Gestalten, ein anderer ist Umsetzen, Ordnen, Verwalten. Aber es ist nicht verwunderlich, dass die Verwalter weniger staunen als die Kreatoren. Und es kann sehr fruchtbar sein, wenn sie sich gegenseitig etwas helfen: Auf diesem Glücksweg geht es vorab darum, dass die Staunenden die andern bei der Hand nehmen und sagen: *Komm, schau, staun.*

### 3. Dummheit mit hohem IQ?

Manchmal macht es Spaß, zu schauen, ob nicht auch die rausgeschmissenen Elemente, die die unerlöste Qualität prägen, etwas miteinander zu tun haben. In unserem Beispiel ist es offensichtlich: Wir warfen das schwarz-weiße Verurteilen aus dem Analyse-Begriff und die Dummheit aus dem Staunen raus – und so ganz abwegig ist doch die These nicht, das sei so ziemlich ein und dasselbe, zumindest sei das Schwarz-Weiß-Verurteilen eine der häufigsten Formen von Dummheit, wenn nicht gar eine Definition des Begriffs. Oder kennen Sie Menschen, die Sie als weise bezeichnen würden, die so ganz undifferenzierte Schwarz-Weiß-Urteile abgeben? Gut, man könnte sich da bereits wieder in die Haare geraten bei der Frage, was denn der Gegensatz zu *Dummheit* sei. Man könnte mit guten Argumenten auch sagen, es sei *Intelligenz* und nicht *Weisheit*. Und dann sieht die Sache bereits wieder anders aus, denn es gibt viele so genannt 'Intelligente', die im Brustton der Überzeugung absolute Schwarz-Weiß-Urteile abgeben. Aber in meiner Begriffswelt sind das nichts anderes als Dumme mit hohem IQ. Und daneben gibt es Menschen, die im IQ-Test schlecht abschneiden, die aber eine intuitive Lebensweisheit zeigen. Man könnte sie 'Weise mit niedrigem IQ' nennen.

Noch einfacher wäre es, die IQ-Tests auf den Müll wissenschaftlicher Irrwege zu werfen und je nach Branche und Anforderungsprofil *Problemlösungs-Kompetenzen* zu messen versuchen – wenn schon unbedingt gemessen werden muss. Dann ergäbe sich plötzlich ein

ganz anderes Bild ohne diese einseitige Überbewertung der Schul-Intelligenz, die ihren Platz nur noch dort hätte, wo sie hingehört: in die Schule. Daneben würden Problemlösungskompetenzen im 'wirklichen', im außerschulischen Leben an Bedeutung gewinnen. Plötzlich wäre es ein großes Plus, wenn jemand mit Gier, Schmerz, Trauer, Verlust gut umgehen kann, oder wenn jemand einen sicheren Zugang zu seiner Intuition hat oder viel Einfühlungsvermögen in Menschen, Stimmungen, Beziehungskonstellationen. Die Fähigkeit, Entwicklungen vorauszuahnen, die Kompatibilität von Mitarbeitern zu spüren, mit Tieren und Pflanzen zu kommunizieren, Energiefelder in Gebäuden und Landschaften wahrzunehmen. Kreativität, Phantasie – tausend neue Faktoren erhielten Bedeutung, die im wirklichen Alltag Probleme lösen helfen und der brave Schul-IQ-Memorier-Profi würde auf die dank dem Computer schwindende Zahl von Berufen zurückgedrängt, für die das Reproduzieren von Auswendiggelerntem wirklich eine zentrale Kompetenz ist. – Aber das Thema Bildung ist groß, die Debatte über den Unterschied zwischen Intelligenz und Weisheit ist endlos und muss andernorts geführt werden, sonst komme ich vom Pfad des Staunens ab.

Wenn wir also die archetypisch männliche analytische Ratio mit dem archetypisch weiblichen Staunen versöhnen, sind wir ein gutes Stück weiter auf dem Weg zum Glück, denn wissendes Staunen beglückt. Und mit anderen staunen, andere zum Staunen hinführen, sich zum Staunen bringen lassen beglückt auch. Gelegenheiten dazu gibt es unzählige jeden Tag.

#### **4. Staun-Methoden**

Am Morgen staunen über das Wetter, das jeden Tag anders ist. Wir verpassen etwas, wenn wir uns nach dem ersten Blick hinaus abwenden "Na ja, wieder mal grau" – Denn grau ist nicht grau. Jeder Tag birgt ein neues, ein anderes Licht auf unsere gewohnte Umgebung. Man kann auch an der Optik drehen. Mal ganz nah hingehen zum Kleinen, den Schnecken, Würmern, winzigen Käfern zuschauen, einer Spinne am Werk, einer Pflanze, die sich reckt, nasser Erde, die sich öffnet. Oder in die andere Richtung. Vom Aussichtspunkt aus in die Weite schauen, den Himmel, das Meer in uns aufnehmen, die Brandung in uns spüren, die Unberührtheit, die jungfräuliche Leere des Himmels als Haltung in den Tag hineinragen.

Auf dieser leeren Matrix können sich die Eindrücke neu und stark abzeichnen, Flugzeuge hinterlassen ihre Spur, Wolken bilden sich individuell, einmalig – und ziehen vorbei. Der Himmel – oder im übertragenen Sinne unsere Seele – bleibt immer unbefleckt, rein, neu; nur der Vordergrund, die Alltagseindrücke wechseln, machen jeden Tag, jeden Himmel einmalig, unwiederbringlich. Der Himmel steht in diesem Bild auch für das Selbst, das kosmische Bewusstsein, das für alle dasselbe ist. Wir unterscheiden uns nur durch die vordergründigen Wolkenformen und Flugzeugspuren. Auch darüber kann man staunen.

#### **5. Staunen über Abgelehnte(s)**

Höhere Weihen gibt's beim Staunen, wenn das Objekt des Gewährseins unsere Todfeinde sind. Sollten wir schon so prächtig entwickelt sein, dass wir niemandem, auch nicht Hitler, Stalin oder andern vielgeschmähten Buhmännern Tod und ewige Verdammung wünschen, dann müssen die Menschen, Wesen, Dinge aus unserem näheren Umfeld erhalten, die wir ablehnen. Da werden die meisten fündig. Irgendein Chef, ein Mitarbeiter, ein Verwandter oder gar noch nähere Familienmitglieder, ja manchmal eignet sich sogar der Partner als Projektionsfläche für Dinge, die uns nerven, die wir ablehnen, die wir ja nie selbst tun würden oder Eigenschaften, die wir doch überhaupt nicht haben und auch nie haben wollen. Und wenn wir auf der Ebene der Menschen nichts Deftiges finden, gehen wir in die Tierwelt. Irgendein grausliches Biest findet sich bestimmt, das uns schreckt, sei es sein Aussehen, seine Art, sich fortzubewegen, seine Ernährungsgewohnheiten, sein Geruch oder das Gefühl

beim Anfassen. Reicht auch das nicht, finden wir vielleicht Landschaften, Bauten, Maschinen, Dinge, die in uns Abscheu hervorrufen. Oder etwas abstraktere Themen wie Krieg, Vergewaltigung, Tierquälerei (wenn ich nur schon das Wort tippe, werde ich aggressiv!), ah ja: die Aggression, Gewalt, Macht – es gibt massenweise Themen und Begriffe, die sich eignen zum 'Buh-Wort' oder 'Unwort', das wir nicht hören wollen, nicht anschauen, seine Bedeutung gar nicht wissen oder gar darüber nachdenken wollen. Wer gar rein nichts findet, ist entweder ein Meister der Verdrängung (wahrscheinlich), oder er ist erleuchtet (unwahrscheinlich). In beiden Fällen erübrigt sich die Fortsetzung der Lektüre. Denn erstere sind mit der so genannten Eigenbetriebs-Blindheit geschlagen und auf dem Weg über ein Buch kaum erreichbar, und die Erleuchteten brauchen keine Tipps mehr.

Aber es ist vollkommen in Ordnung, Meisterverdränger zu sein, blind für die eigenen Themen und Aufgaben. Wir haben beliebig Zeit und auch die heute innerlich 'Blinden' kommen irgendwann ans Ziel, vielleicht früher als wir, weil sie beim nächsten Mal mit Fernglas und Mikroskop bewehrt auf die Überholspur wechseln. Der Weg in die Einheit ist kein Wettrennen. Einverständnis mit jedem Schritt auf dem Weg – das ist das Ziel.

Machen Sie es sich auch nicht zu schwer mit der Stauerei. Es gibt so viele kleine Gelegenheiten zum Staunen. Mein Nachbar freut sich jedes Mal wie ein Kind beim Ernten. Er ist begeisterter Hobby-Bauer und kennt sich aus in der Hege und Pflege der Natur. Und immer wieder staunt er über den Segen, der da von den Bäumen und Sträuchern uns ins Körbchen oder direkt in den Mund fällt, über das Heugras und den Hafer für seine geliebten Pferde. Dieses dankbare Staunen über die Wunder der Natur prägt seine Einstellung dem Leben gegenüber und verhilft ihm zur Einsicht, dass die Welt gut ist, wie sie ist, auch wenn wir den Sinn nicht immer gleich sehen, wenn wir ab und zu im Streit liegen mit dem Schöpfer, nicht verstehen, warum es so viel Krankheit, Elend, Verbrechen und Krieg gibt – und darob vergessen, wie viel Liebe, Achtsamkeit, Zuwendung, wie viel inneren und äußeren Reichtum wir schon erfahren haben.

## **6. Sinnsuche – nicht nur mit dem Kopf**

Meistens erschließt sich der Sinn auch in Eigenschaften und Ereignissen, die auf den ersten Blick unverständlich scheinen, wenn wir uns genug lange und nicht nur mit dem Kopf darauf einlassen.<sup>ii</sup> Aber es darf ja auch ein Rest bleiben, über den wir nicht staunen können, nicht staunen wollen. Hauptsache, wir bewahren die Grundhaltung, dass wir den Mangel bei uns und nicht bei der Schöpfung suchen. Niemand erwartet von uns, dass wir gleich zur Meisterschaft gelangen, aber einfach den Spieß umzudrehen und dem Schöpfer lausige Arbeit vorzuhalten, nur weil uns die Sinnfindung einmal nicht auf Anhieb gelingt, scheint mir denn doch zu billig zu sein. Wenn einer mit Ohrenstöpseln ins Mozart-Konzert geht und nachher sagt: "Ja am Anfang und am Schluss hab ich ein bisschen was gehört, aber zwischendurch war ja nichts los. Die haben zwar immer noch so rauf und runter gemacht mit ihren Geigenbögen, aber da war nichts, keine Musik, von Harmonie keine Spur!" – dann sagen wir dem doch auch: "He, nimm mal deine Pfropfen raus, das waren die Piano-Stellen. Du hast den zweiten Satz ja gar nicht gehört!" Wenn er grundsätzlich den Mangel bei sich sucht, die Verantwortung für seine Wahrnehmung selbst übernimmt, dann wird er mal zu seinen Ohren greifen. Wenn er aber Verantwortung generell abschiebt, die Schuld für alles und jedes bei den andern, im Außen sucht, dann wird sein Misstrauen dem Musikbetrieb gegenüber wachsen, er wird eher weniger als mehr ins Konzert gehen, da man ja dort eh nicht viel hört, schon gar nichts Harmonisches, Ausgewogenes, Sinnvolles. Genau so gehen wir oft mit der Welt um. Bei gewissen leicht erkennbaren 'Forte-Stellen' wie einem schönen Sonnenuntergang in den Bergen oder am Meer finden die meisten "Ja, das macht Sinn, das ist harmonisch" – aber sobald es ein bisschen Anstrengung erfordert, man die Ohren spitzen muss, um zu verstehen, man zweimal hinschauen muss, bis man erkennt, was gemeint ist, hängen wir oft ab und sind allzu schnell mit der Ausrede bereit, da sei ja gar nichts – jedenfalls kein Sinn, keine Harmonie.

Es liegen entwicklungs­mäßig Welten zwischen dem, der sagt "Ich kann nichts hören" und dem, der behauptet: "Da ist nichts." Wer die Haltung des Staunens verinnerlicht hat, wird nie zu einem Kind sagen "Da ist nichts", wenn es irgendetwas sieht oder hört, was wir nicht wahrnehmen. Er wird mitstaunen wollen mit dem Kind und sagen: "Zeig mir's, hilf mir, es zu sehen, zu hören" – und wenn es partout nicht gelingt "ich schaff' es leider nicht, aber sag es mir immer, wenn du etwas bemerkst, was uns entgeht." Kinder, die in einem derart achtsamen Umfeld aufwachsen, hören nie auf mit Staunen – und sie werden sich auch immer trauen, über Erstaunliches zu berichten.

## 7. Staunen als Glücks-Pfad

Der Umgang mit 'Staunern', seien es Kinder oder Erwachsene, ist anregend, nährt die Dankbarkeit und fördert die Sinnfindung und die Deutungsfähigkeiten. Wer sich das Staunen bewahrt, das ehrfürchtige, manchmal auch kindliche Sich-Wundern über die Welt – immer mit dem Respekt verbunden, dass sie schon richtig ist, wie sie ist, der hat einen wunderbaren Weg zum Glück gefunden. Er erkennt, dass auch alle Menschen genau so sind, wie sie sein sollen. Nicht im Endzustand, nicht in der erlösten Qualität, sondern als mehr oder weniger mangelhafte Ausprägungen der Idee des Menschen, die aber in jedem, auch im übelsten Missetäter als göttlicher Funke glüht. Wenn dieses göttliche Element aber in allem Seienden steckt, dann können wir es auch überall finden, freilegen, entdecken. Dann birgt jedes Wesen, jedes Ding, jedes Thema eine Botschaft an uns, die wir decodieren können. Das ist gemeint mit dem für viele etwas mystisch klingenden Satz, dass wir uns ansprechen lassen sollten von Welt und dass wir darauf *antworten* können und sollen, indem wir *Ver-Antwortung* übernehmen. Auch das ein gewaltiger Grund zum Staunen. In jedem Ding, jedem Wesen, das wir wahrnehmen, in jedem Thema, mit dem wir uns beschäftigen, steckt also diese Ansprache. Wir können uns angesprochen fühlen oder die Ohren zuhalten, hin- oder wegschauen. Aber wenn wir hinschauen, erhalten wir immer und zwingend eine Botschaft. So gesehen ist kein Stein sinnlos. Der eine schmückt unsere Hand, der andere liegt als Stolperstein oder großes Hindernis auf unserem Weg – jeder birgt eine Botschaft. Kein Ereignis, aber auch kein Schmerz, kein Verlust ist bar jeglichen Sinns. Die Frage ist nur, ob wir zum Staunen und zum Dialog bereit sind, oder ob wir uns als *hineingeworfen in eine sinnlose Welt* vorkommen wollen.

## 8. Willensfreiheit

Es ist unserem freien Willen anheim gestellt, was wir für eine Entscheidung treffen wollen. Wir leben jederzeit haargenau in der Wahrheit, die wir wählen. Wer in einem Jammertal leben will, darf das tun. Es wird auch genau so jammervoll sein, wie er sich das ausmalt. Er kann mit äußeren Gütern gesegnet, gesund und intelligent sein, kann die spannendste Arbeit haben – wenn er beschließt, unglücklich zu sein, dann wird ihm dies mit Bestimmtheit gelingen. Die Psychiater reicher Gegenden leben gut von dieser Tatsache und es gibt einige, die einen beachtlichen Aufwand betreiben, um die Patienten unglücklich zu erhalten, so wie es das erklärte Ziel vieler Anwälte ist, die Parteien zerstritten zu halten, denn die Gesundheit des Patienten bedeutet dasselbe wie die Streitbeilegung für den Anwalt: Ende des Geldsegens. Auch darüber darf gestaunt werden. Noch mehr vielleicht über die chinesische Vision des Arztes, der für die Gesunderhaltung bezahlt wird, nicht für Reparaturbemühungen. Für ihn bedeutet das Krankwerden seiner Schutzbefohlenen ein Versagen seiner Gesunderhaltungskunst, wo der westliche Arzt die Hände reibt beim 'Anfall von Patienten-*Gut!* Noch verwunderlicher ist die Rolle des US-amerikanischen Anwalts: Dort bemisst sich sein Erfolg daran, dass er aus Eigeninitiative Prozesse schafft und auslöst, die einen möglichst hohen Streitwert haben. Er sucht sich also das Konfliktpotenzial und drängt die möglichen Klienten in die Rolle des Klägers. Der Grund ist höchst simpel: Er ist anteilmäßig am erstrittenen Kapital beteiligt. – Erstaunlich, was die Änderung der Optik oder des Systems für Auswirkungen hat. Auch solchen vielleicht auf Antrieb stoßenden

Erscheinungen lässt sich ein Sinn abtrotzen. Denn das Positive daran ist doch die Erkenntnis, wie groß unsere Gestaltungsfreiheit ist, wie sehr wir in der Welt leben, die wir uns zurecht zimmern; dass das erwähnte 'Jammertal' ein von uns geschaffenes ist, das wir jederzeit durch ein sinnerfülltes Freudental ersetzen können.

Denn umgekehrt funktioniert es natürlich auch. Wer beschließt, ab sofort staunend und Sinn suchend durch die Welt zu spazieren, wird tatsächlich aus dem Staunen nicht herauskommen und wird mit Sinnfindung reich beschenkt, wenn er lernt zu deuten, hinter den Formen die Inhalte, die Ideen, die Archetypen zu erkennen<sup>iii</sup>. Wer staunend in eine sinnerfüllte Welt hinaustritt, gewinnt auch seinem eigenen Leben Sinn ab und lernt, einverstanden zu sein mit sich und der Welt. Er wird am Ende seines Lebens auch Sinn im Sterben, im Übergang auf die andere Seite finden und den Wechsel von hier nach dort staunend und einverständlich vollziehen<sup>iv</sup>.

## 9. Beweise?

Sie hätten gerne Beweise? Stringente Argumente, saubere logische Schlüsse, am liebsten einen lückenlosen Kausalzusammenhang bis zum Urknall, dass diese Haltung des Staunens eben die einzige und zwingend richtige Haltung ist? Dass das Leben, die Welt Sinn macht, den es durch Deutung zu erschließen gilt? Dass es eine Schöpferkraft gibt, die in jedem von uns steckt? – Ich muss Sie enttäuschen. Es ist nur *mein stärkster Gedanke* – natürlich bin ich da nicht ganz allein mit diesem Gedanken, aber trotzdem: Einen allgemeingültigen Beweis, ein unanfechtbares *quod erat demonstrandum* wird es für diesen Gedanken nie geben. Wobei – nur nebenbei bemerkt – *demonstrare* gar nicht beweisen im mathematischen Sinne bedeutet, sondern schlicht *zeigen, vorzeigen*. Das aber ist möglich. Ich versuch es ja gerade.

Sokrates legte seinem Entscheid, sich dem Todesurteil der Athener Regierung zu fügen, *seinen stärksten Gedanken* zugrunde. Und dieser stärkste Gedanke war, dass er es für schöner und gerechter hielt, das Urteil zu akzeptieren und zu sterben, als zu fliehen<sup>v</sup>. Es war seine Entscheidung. Und diese beruhte auf der Überzeugung, dass hinter jeder konkreten Erscheinung, hinter allem Wahrgenommenen eine Idee steckt, hinter jeder materiellen Form ein immaterieller Inhalt. Und da für ihn die Idee des Schönen und Gerechten in seiner Wertehierarchie höher angesiedelt war als die des 'Weiterlebens um jeden Preis', entschied er sich für das schöne, das gerechte, das einverständliche Sterben. Er tat weder das, was ihm seine Freunde empfahlen, noch das, was damals üblich war, dass nämlich zum Tode Verurteilte durch die weit offenen Gefängnistore flohen und einfach für einige Jahre Athen nicht mehr betreten durften. So war der Staat die Delinquenten los, ohne sich die Hände schmutzig machen zu müssen.

Für mich ist der Entscheid des Sokrates und seine Begründung ein grandioses Beispiel für Willensfreiheit, Autonomie, Selbstbestimmung – und damit ein großartiger Anlass zum Staunen. War es nun 'richtig', was er tat? Lässt sich die Richtigkeit oder Falschheit seines Entscheids beweisen? – Da mögen sich die Epigonen die Haare einzeln ausraufen beim hilflos-vergeblichen Versuch, das eine oder das andere zu beweisen. Es war *seine* Entscheidung, die auf *seinem* stärksten Gedanken und *seiner* Wertehierarchie gründete. Und wer weiß, ob die Entscheidung gleich gelautet hätte, wenn er zu jenem Zeitpunkt nicht 70- sondern 20-jährig gewesen wäre.

Was helfen Beweise bei den wirklich wichtigen Dingen? Waren Sie schon ein einziges Mal in Ihrem Leben tief glücklich wegen eines Beweises? Und wenn ja, war das Glück von Dauer? Oder währte es nur gerade solange, bis Ihr Beweis falsifiziert wurde, bis ein neuer Beweis den Ihren ersetzte, wie es in der Naturwissenschaft an der Tagesordnung ist? Oder bis einer mit einem völlig neuen System kam, das zwar Ihre Beweise innerhalb Ihres Systems nicht antastete, aber das ganze System aus der Aktualität kippte, wie das mit der binären Mathematik geschah, die heute die ganze Informatik beherrscht?

Beweise sind lustige und durchaus brauchbare Hilfsmittel *innerhalb* eines Systems – und auch dort immer nur von vorläufigem Wert. Aber bei Ihrem Weltbild, bei Ihrer Wahrheit geht es um einen fortlaufenden Prozess, der immerhin über so wichtige Dinge entscheidet wie die Qualität Ihres Lebens und Sterbens. Wollen Sie da wirklich warten, bis das am besten bewiesene 'System' auf dem Markt ist?

Ich empfehle da schon eher die Methode von Sokrates: Legen Sie Ihrem Leben und Sterben doch versuchsweise *Ihren stärksten Gedanken* zugrunde. Und seien Sie auch mit sich selbst nicht allzu pingelig-streng. Diese stärksten Gedanken sind wandelbar und das darf auch so sein. Erwarten Sie denn von einem 20-Jährigen dieselbe Weisheit, dieselbe Ethik wie von einem 70-Jährigen? – Da liegen doch Jahrzehnte der Lebenserfahrung dazwischen und die darf, soll unsere stärksten Gedanken wandeln. Denn nur erlebte Wahrheit ist Wahrheit, auf die wir uns wirklich verlassen, der wir zutiefst vertrauen. Wenn man zum Beispiel seit Jahrzehnten Gott und Engel im Alltag erlebt, in Kontakt steht mit ihnen, dann wird einem kein 'Beweis' der Welt diese erfahrene Wirklichkeit wegnehmen können. Umgekehrt wird kein CD-Player der Welt dem Tauben die Existenz der Musik beweisen. Aber die Basis für diese Erfahrung ist natürlich die Offenheit dafür. Wer zum Vornherein sagt, es gebe keine Harmonie, dem hilft auch die Mozart-Sinfonie nicht weiter.

## 10. Musik für Taube

Ich erlebte einen Musiker, der Taube an der Hand nahm und sie die verschiedenen Schwingungszustände von Schlag- und Streichinstrumenten ertasten, erfühlen ließ. Ich werde nie die glücklichen Gesichter dieser tauben Kinder vergessen, die erlebten, dass da etwas ist, was sie zwar nicht in gleicher Weise wahrnehmen wie wir Hörenden, was sie aber erahnen, ertasten, erfühlen und in einer nur ihnen möglichen Weise *ihrer* Wirklichkeit zuordnen können.

Ähnlich ergeht es Menschen, die irgendwann in ihrem Leben mit Erfahrungen konfrontiert werden, die ihr bisheriges Weltbild sprengen. Das können ganz kleine Glückserlebnisse sein, Momente, wo wir ganz in der Gegenwart ankommen. Ich nenne sie Jetzt-Erlebnisse, aber es gibt viele andere Bezeichnungen dafür. Wer solche Erlebnisse hatte, wird keine Sekunde an ihrer Wahrheit zweifeln, wer sie nicht hatte, wird sich durch keinen Beweis der Welt davon überzeugen lassen. – Aber Staunen und Offenheit sind wunderbare Voraussetzungen für das Erleben von Neuem. Offenheit ist doch eigentlich nur ein anderes Wort für Staunen.

## 11. Von Wunden und Wundern

Ein wunderbares Beispiel für meinen wunderlichen Umgang mit *Beweisen* ist der fehlgeschlagene Versuch, eine gemeinsame Wurzel der beiden Wörter *Wunde* und *Wunder* nachzuweisen. Kein etymologischer Wälzer half mir dabei – es bleibt beim Sprachklang und der optischen Ähnlichkeit. Auf der Bedeutungs-Ebene ist die Nähe für mich aber augenfällig und der Erwähnung wert. Sowohl die Wunde wie das Wunder bezeichnen etwas Offenes, das ein *In-Kontakt-Treten* mit etwas Neuem, anderem möglich macht. Auf den ersten Blick ist die Wunde immer etwas Unfreiwilliges, das Wunder etwas, dem wir uns gern öffnen. Bei näherem Hinsehen braucht es bei beidem ein In-Kauf-Nehmen der Verletzung, die nur eine graduell stärkere Stufe der Berührung, des Berührtseins beschreibt. Eine Wunde ist eine offene Stelle an einem Körper – ein Wunder kann nur durch eine offene Stelle unseres psychischen 'Körpers' auf die Matrix unserer Seele gelangen. Wir können uns gegen beides zu schützen versuchen, und bei den Wunden scheint das auf Anhub auch sinnvoll zu sein, denn: Wer möchte schon verwundet werden? Andererseits wissen wir, dass Leben mit Verwundungen untrennbar verknüpft ist, dass wir das Abenteuer des Lebens gar nicht

erleben können, ohne das Risiko der Verwundung auf uns zu nehmen. Wir kennen die Wunden, die eine Zeit lang offen gehalten werden müssen, damit sich das Wunder der Wundheilung überhaupt ereignen kann. Und wir kennen aus der Beobachtung der Kinder, dass Wunden, Verletzungen, *Krankheiten* immer wieder Reifeschübe auslösen können und zur *gesunden* Entwicklung dazugehören.

Bei vielen Initiationsriten archaischer Kulturen sind rituell gesetzte Wunden im Spiel – wir kennen am ehesten noch die Beschneidung der Knaben im Judentum und vielleicht die ursprünglich indianische 'Blutsbrüderschaft', die wir als Heranwachsende mit unseren besten Freunden schlossen. Immer geht es um die rituell-symbolische Öffnung der Haut, des Körpers, um in Kontakt zu treten mit etwas Neuem. Genau dasselbe kann auf der psychischen Ebene beim Wunder passieren. Es öffnet unsere Seele für Neues, verlangt Einlass in eine feste, geschlossene und sicher geglaubte Vorstellung von Realität.

Wer staunen, Wunder erleben will, muss also berührbar, sensibel, verletzlich sein, muss verwundbar sein, damit er *verwunderbar* wird. Wer sich in äußere oder innere Rüstungen zwingt, mag vor Verwundungen besser geschützt sein. Er ist aber auch vor Wundern gefeit und wundert sich im besten Fall noch darüber, warum andere Menschen so Wundervolles, Wundersames erleben, wo er empfindungslos außen vor bleibt. Der erste Schritt *wunderwärts* ist die Einsicht, dass er sich selbst ausgeschlossen hat, dass er die Tür zu den Wundern, zum Staunen jederzeit auch selbst wieder öffnen kann.

All diese Zusammenhänge sind es mir wert, die etymologisch nicht erwiesene Verwandtschaft von *Wunde* und *Wunder* einfach einmal spielerisch zu statuieren. Der Zweck – das Begreifen innerer Zusammenhänge anhand äußerer Sprachspiele – rechtfertigt das Mittel, zumal ich damit im übelsten Falle ein paar gestrenge Etymologen verwundere. Aber mir geht es um mehr. Ich möchte Sie ermuntern, *Ihr Denken aus den engen Fängen der Beweisbarkeit in die Weiten der Erlebbarkeit zu führen*. Solange Sie nicht meinen, damit auf die absolute Wahrheit zu stoßen, sich immer bewusst bleiben, dass es *Ihre Wahrheit* und damit *relative Wahrheit* ist, die Sie entdecken, sind diese Ausflüge des Denkens ungefährlich – und doch sehr ergiebig. Denken wird immer erst dann gefährlich, wenn die dabei gefundenen Wahrheiten für absolut und die gefundenen Bezeichnungen für diese Wahrheiten für eindeutig erklärt werden. In jedem noch so kleinen Absolutheitsanspruch liegt die Keimzelle für fundamentalistisches Denken und Handeln.

Wenn ich Sie einlade, mit mir in diesem Buch ein paar Ausflüge in freie Denkwelten zu unternehmen, so geschieht dies immer im Wissen um die Relativität meiner Wahrheiten, meiner *Wahr-Nehmungen*, die bestenfalls Anstoß für Ihre eigenen Erlebnisse sein können. Auf diesem Boden fällt es Ihnen vielleicht auch leichter, mir zu folgen, wenn ich in derselben spielerischen Weise mit den ganz großen Themen umgehe: mit der für mich ganz vertrauten Existenz der metaphysischen Welt, der Einheit, die wir in unserem Kulturraum auch *Gott* nennen. – Ich kümmere mich dabei wenig um *wissenschaftliche Beweise*, aber sehr wohl um die Erfahrung, das Erlebnis von Einheit und prüfe, was das Erleben von Einheit für einen konkreten Einfluss auf mein Denken, Fühlen und Handeln hat, wie es mein Wertsystem beeinflusst und prägt. – Und dabei komme ich aus dem Staunen nicht heraus.

## Übungen zum Staunen

### Übung 1.1. Staunen über das Wetter

Versuchen Sie es mal mit dem Wetter, das haben Sie jederzeit und überall als Übungsobjekt zur Verfügung, außer Sie seien gerade lebenslänglich unter Tag eingekerkert, dann gehen Sie ohne Zögern zu Übung 1.2.

Staunen Sie über jede Art von Wetter, auch über das so genannte Unwetter! – Ich habe auch nichts gegen den hundertjährigen Kalender, aber schauen Sie doch lieber aus dem Fenster. Mir geht auch das dauernde Geschrei von Gletschern, die entweder auf dem Vormarsch oder auf dem Rückzug sein sollen und uns auf jeden Fall in allernächster Zeit in den sicheren Untergang schubsen werden, ganz leicht auf den Keks und ich lasse mich nicht abhalten, auf Gletschern herumzukraxeln. Also bitte staunen, nicht Panikmache. Und setzen Sie Ihr klimatologisches Wissen nicht zur Wegrationalisierung, sondern zur Verschönerung und Differenzierung des Staunens ein. Der Regenbogen ist ja nicht weniger staunenswert, wenn Sie das Phänomen wissenschaftlich verstehen und andern das Wissen darüber vermitteln können. Führen Sie ein paar Wochen Tagebuch zum Wetter. Notieren Sie sich stichwortartig, worüber Sie staunen. Damit ließe sich der Glücks-Effekt verdreifachen. Schon beim Live-Staunen könnte sich ein winziges Glücksgefühl einstellen in irgendeiner Herz-, Körper- oder sogar Hirn-Ecke. Beim Aufschreiben gelingt es vielleicht, dieses Gefühl in Worte oder Bilder zu kleiden. Und beim Wiederlesen zu einem späteren Zeitpunkt könnte sich ein warmes Erinnern, ja sogar ein Dankbarkeitsgefühl dazumischen. – Wenn das nicht effizientes Vorpreschen Richtung Glück ist: Sonderaktion drei für eins!

### Übung 1.2. Staunen über sich selbst

- Fangen Sie beim *Körper* an. Staunen Sie über Ihre *Hände* und was die alles können, über die fast unendliche Erweiterbarkeit der feinmotorischen Möglichkeiten. Dann nehmen Sie vielleicht die *Füße*, bei denen die meisten von uns nur einen winzigen Bruchteil des Potenzials entwickelt haben. Staunen Sie darüber, wie schnell Sie lernen, die Beweglichkeit der Füße bewusst zu verbessern, mit den Zehen zu greifen, in einer Illustrierten zu blättern etc. Staunen Sie über alle *Körperteile*, über Ihre *Organe*, die ihren Job auch machen, ohne dass Sie willkürlich eingreifen, über die Genialität des *Atems*, über Ihre *Sexualorgane* und das Wunder, dass sie nicht nur der Fortpflanzung, sondern auch der Freude dienen. Staunen Sie über Ihre *Augen* und den Witz der Schöpfung, dass Sie mit ihren eigenen Augen genau die eigenen Augen nicht sehen können, sowenig wie Ihren Rücken – außer Sie nehmen etwas Äußeres zu Hilfe, etwas, das Ihnen die Augen reflektiert, spiegelt. Und dann übertragen Sie diese Einsicht auf Ihr Inneres. Und da werden Sie erstaunt feststellen, dass es genau gleich ist. Ganz wichtige Dinge sehen Sie an sich nicht direkt. Sie brauchen etwas Äußeres, das Ihnen Ihre Eigenschaften, Ihren Charakter reflektiert, spiegelt. Wenn Sie sich selbst, *Ihr Selbst* wirklich genau kennen lernen wollen, brauchen Sie also eine Umwelt, andere Wesen als Spiegel, als Projektionsfläche. Sie schauen diese Umwelt natürlich aus *Ihren* Augen, aus *Ihrer* Optik an und sehen dort drin sich selbst bzw. die Teile von sich selbst, die Sie nicht direkt wahrnehmen können. Wenn Sie sich nicht bewusst sind, dass Sie die andern als Spiegel benützen, um sich selbst genauer betrachten zu können, dann entsteht natürlich schnell die Illusion, Sie sähen irgendetwas anderes, Fremdes, das mit Ihnen gar nichts zu tun hat, ja das sogar bedrohlich, Angst auslösend ist. Wenn Sie aber wissen, dass Sie sich da nur spiegeln, dann werden Sie genau so interessiert hinschauen, wie Sie Ihre Augen im Glasspiegel betrachten, die Sie ja sonst nie sähen. Vielleicht sind Sie erstaunt über die Farbe, die Form, den Ausdruck Ihrer Augen, vielleicht auch befremdet, entsetzt. Es gibt Tiere, die diesen Bewusstseinsakt nicht machen, die also den mechanischen Spiegel nicht durchschauen. Und es gibt natürlich haufenweise Menschen, die den großen Spiegel Umwelt nicht durchschauen. Aber ich sage Ihnen, es macht unheimlich Spaß, wenn man's mal so versuchsweise macht. Auch wenn Sie nicht überzeugt sind davon, probieren Sie's mal aus. Nur so für ein paar Tage. Erfahrungen bitte notieren, auch wutschnaubzürnende!
- Und damit sind wir ja schon beim *Inneren*. Staunen Sie über Ihre *Gefühle*. Über die große Palette von Empfindungen mit all ihren feinen Abstufungen und Mixturen. Achten Sie einmal speziell darauf, wie nahe gewisse emotionale Wahrnehmungen sind, die wir gemeinhin als Gegensätze bezeichnen wie Lust und Schmerz. Dazu gibt es eine

beeindruckende Fotoserie eines starken Frauengesichts, einmal im Schmerz der Geburtswehen, einmal in der Lust des Orgasmus – ohne Bildlegende sind die Gesichter nicht mit Sicherheit der einen oder andern Situation zuzuordnen. Oder die Nähe von Freude und Melancholie, die Erich Kästner als *Schwestern*<sup>vi</sup> bezeichnet. Falls Ihnen das Wort *Melancholie* nicht viel sagt, nehmen Sie *Rührung* und denken Sie an den letzten Film, der Sie zu Tränen rührte – als Mann stehen Sie wahrscheinlich nicht dazu und schnäuzen sich mit irgendeinem faulen 'Muss mich erkältet haben' oder – noch fauler – 'Diese Pollenallergie...!', aber jetzt, nur vor sich selbst, können Sie's ja zugeben, dass es durchaus erfreuliche Erlebnisse gibt, die uns zu Tränen rühren. Ein unerwartetes Geschenk, ein Besuch aus heiterem Himmel (nicht Tante Wilhelmine! Ich habe *heiter* gesagt!) – bei mir heult es schon los, wenn ein kleines Mädchen an einem Fest ein Gedicht vorträgt oder gar ein Liedchen singt. Einmal kam die kleine Sängerin anschließend zu mir und fragte besorgt, ob es mir denn nicht gefallen habe, da strahlte ich sie freudentränenüberströmt an und sagte: "Doch, viel zu gut!" – Hier mag ein Schlüssel liegen, im kleinen Wörtchen *zu*. Wenn eine Emotion *zu* stark wird, kippt sie leicht in ihren Gegenpol.

Hier geht es primär um die Verwandtschaft der (vermeintlichen) Gegensätze, um die fließenden Übergänge. Schauen Sie sich auch einmal Wut-Ausbrüche und Lach-Anfälle näher an. Sie ähneln sich in ihrer unvermittelten Explosivität, aber sie können auch ineinander übergehen. 'Us em Lächli gits es Bächli' weiß der Schweizer Volksmund – und jeder, der je ausgelassene Kinderspiele miterlebte. Aber auch umgekehrt kann man sich im Zorn, im Wutausbruch, der ja völliger Absenz von Humor entspricht, plötzlich derart lächerlich vorkommen, dass die Emotion kippt und in brüllendes Gelächter übergeht, das seinerseits wieder ebenso plötzlich erstarren kann zu eiskalter Gefühllosigkeit. Kommen Sie sich und Ihren Gefühlen auf die Schliche – und staunen Sie über die Vielfalt und die Kombinationsmöglichkeiten! Und wenn's geht, bleiben Sie locker, spielerisch. Fangen Sie an, auf der Klaviatur der Gefühle etwas bewusster zu spielen. Mit der Zeit entdecken Sie, dass Sie Meister und nicht Sklave Ihrer Gefühle sind, dass Sie selbst bestimmen können, ob Sie in einer bestimmten Situation Ärger, lustvolle Begierde oder Abscheu zulassen wollen. Manchmal geht es ja nur darum, Zeitpunkt oder Ort ein wenig zu verschieben – und schon hat es Platz für ein bestimmtes Gefühl, das völlig unkontrolliert zugelassen vielleicht andere unnötig verletzt oder zumindest ihnen den Tag, den Abend, den Anlass verdorben hätte. Eine staunenswerte Entdeckung, dass es neben der Verdrängung und dem jederzeit-überall-unverblümt-hundertprozentigen Scheppernlassen der Gefühle noch etwas Drittes gibt: das *achtsame* Zulassen von Gefühlen. Und wer den einführenden Teil aufmerksam gelesen hat, ahnt natürlich, dass es mir immer wieder darum geht, den Blick zu schärfen für die Relativität aller Wahrnehmungen und die Verwandtschaft, die Aussöhnbarkeit, die Erlösbarkeit der Gegenpole.

- Staunen Sie über die Möglichkeiten Ihres *Geistes*: Was da an Sinn und Unsinn drin liegt – auch das wieder ganz nahe beieinander, wie der herrliche Ausdruck *Höherer Blödsinn* zeigt. Ein großer Teil unserer geistigen Aktivitäten ist ja nicht ziel- und zweckorientiert, sondern spielerisch, einfach so, um der Denkfriede willen. Schmunzeln Sie dort, wo die Gefahr besteht, dass Sie sich und Ihre geistigen Turnübungen zu ernst nehmen; dort, wo Ihnen das Spielerische abhanden zu kommen droht. Bei Nobelpreisträgern ist diese Gefahr natürlich größer, schon bei Professoren und renommierten Autoren, überhaupt bei Menschen, die – zu Recht oder zu Unrecht – glauben, ihren Erfolg ihrem gescheiterten oder wenigstens schlaun Kopf zu verdanken. Erfolg muss überhaupt nicht verderben, es ist vielmehr die Fixierung auf den Erfolg und dessen Ursachen, die vielen Erfolgreichen nicht gut bekommt. Die ganz Grossen vergessen nie, dass alles – auch Erfolg – Geschenk, Gnade ist und immer auch eine Kehrseite hat. Erfolg verpflichtet, führt in aller Regel zu größerer Verantwortung, bringt den Druck mit, weiterhin Besonderes zu leisten, Vorbild zu sein – und schränkt damit auch die Freiheit wieder ein, die sich mit Berühmtheit und Geldsegen auf Anhieb so gewaltig zu vergrößern schien. Schon wieder Gegenpole, die nahe beieinander liegen: 'Les extrêmes se touchent' – ist mehr als nur

## Werbung für eine Eis-Marke!

- Früher liebte ich den von Arroganz triefenden Spruch von Curt Goetz: 'Denken ist grundsätzlich allen Menschen möglich, vielen aber bleibt es erspart' – Seit ich mehrfach an die Grenzen des Denkens gestoßen bin, auch die Hilflosigkeit, ja Ohnmacht des reinen Hirn-Weges, der so viel gepriesenen 'Ratio' erlebt habe, bin ich da etwas vorsichtiger geworden. Und doch möchte ich alle – auch mich! – ermuntern, immer wieder genau hinzuschauen und herauszufinden, wo wir wirklich *eigene* Gedanken denken, die wir nicht einfach unbesehen und von andern vorgekauft übernommen haben. Ob wir wirklich alles Wesentliche hinterfragt haben und immer wieder neu hinterfragen, was uns Eltern, Lehrer, Politiker, Wissenschaftler, Medien und andere Botschaftsvermittler (Buch-Autoren!) servieren? Ob wir den Mut haben, auch eigene Haltungen, Meinungen daraufhin abzuklopfen, ob sie nicht auf überholten Axiomen beruhen, auf fixierten Standpunkten, die wir längst hinter uns gelassen haben auf unserem Entwicklungsweg, ob es nicht an der Zeit wäre, wieder einmal eine Entrümpel-Aktion im Hirn durchzuführen? – Es kommt Erstaunliches zutage! Auch die bewusste Selektion dessen, was wir neu aufnehmen wollen jeden Tag, kann zu wundersamen Erleichterungen führen. Manchmal reicht eine Ferienwoche abseits der Zivilisation, um uns vor Augen zu führen, wie herrlich es sich lebt ohne Zeitung, ohne Radio und Fernsehen, ohne das ganze eigentlich immer gleiche Geplärr über Krieg, Mord, Totschlag. Ist es denn wirklich eine Pflicht, über jeden Streit weltweit täglich orientiert zu sein? Ist der solcherart informierte Mensch denn in einem tieferen Sinne *up to date*? – Schreiben Sie sich doch einmal auf, welche Informationen und welche Erlebnisse Sie in einer Woche beglückt haben. Wie viele sind dabei aus den Mainstream-Medien, aus dem boulevardesken Infotainment?
- Staunen Sie über Ihre eigene *Spiritualität*. Auch wenn Sie sie nicht so bezeichnen: Es gibt so etwas in Ihnen! Es gibt zwei allen zugängliche Tore zu diesem Bereich, die eigentlich jeder kennt und benützt: Intuition und Liebe. Beides Begriffe, die der Erläuterung bedürfen, da jeder etwas anderes darunter versteht. Mit *Intuition* meine ich den direkten Kanal nach oben, zum kollektiven Unbewussten, zu vorhandenem, nicht erlerntem Wissen, zu all dem, was wir nicht in diesem Leben nachvollziehbar erworben und abgespeichert haben, zu dem, was als *Grundausrüstung* zur Ausrüstung des *homo sapiens* gehört, was aber bei uns allen mehr oder minder verschüttet, zugeschaufelt, mit Müll überdeckt ist. Mit *Liebe* meine ich die bedingungslose, grundlose Liebe, die auch göttliche oder reine Liebe genannt wird, die von Besitzgier und Verlustangst entschlackte *Agape-Liebe*, die wir am ehesten im Symbol der Sonne erfahren, die uns ihr Licht, ihre wärmenden Strahlen unabhängig von unserem Verdienst, unseren Leistungen schenkt. Am nächsten kommt vielleicht die Mutterliebe, die in ihrer erlösten Form dem Kind zukommt, völlig unabhängig von dessen äußeren oder inneren Qualitäten und Leistungen, deren Reinheit aber meist früher oder später auch von Verlustängsten und Besitzgefühlen getrübt wird. Aber so momentweise erlebten wir alle schon Gefühle reiner Liebe zu einem Wesen, zu einer Manifestation der Natur, zur Musik, zu einer Vision.

Führen Sie ein Tagebuch nur zu diesen beiden Phänomenen: Notieren Sie intuitive Wahrnehmungen und Momente reiner Liebe. Das macht Sie vertraut mit Ihrer eigenen Spiritualität, die – einmal entdeckt und in den Alltag eingebaut – ein erstaunliches Hilfsmittel auf dem Weg zum Glück, zur Verbundenheit mit allem werden kann.

### Übung 1.3. Staunen über den Rest der physischen Welt

Etwas viel aufs Mal, finden Sie? Ich auch. Aber Sie haben ja ein paar tausend Jahre Zeit. Fangen Sie doch einfach einmal an. Ich gebe Ihnen ein paar Stichworte, denn eigentlich gibt es schlicht nichts, über das zu staunen sich nicht lohnte. Staunen Sie doch versuchsweise einmal über:

- **Landschaft.** Und zwar gar nicht notwendigerweise über die ganz spektakulären Berge, Täler, Wüsten – sondern über diejenige Landschaft, die Sie gerade vor Ihrem Fenster, vor Ihrem Arbeitsplatz, Ihrem Wohnort entdecken können. Staunen Sie einmal nur über das Licht, das immer wieder anders ist, andere Farben und Formen erzeugt. Staunen Sie über Geräusche und Gerüche, die ganze Erlebniswelten aus der Landschaft zu Ihnen tragen. Schreiben Sie Staunenswertes auf!

- **Pflanzen.** Ich dachte früher, man müsse zur seltenen Spezies der Leute mit einem *'Grünen Daumen'* gehören, um wirklich Freude an Pflanzen haben zu können. Bis mir eine *Gründaumige* verriet, dass das Geheimnis ganz einfach sei. So simpel, dass viele es gar nicht hören mögen: Liebe. Wenn wir uns liebevoll Pflanzen zuwenden, bringen wir die beste Voraussetzung mit. Klar hilft Wissen und Erfahrung, aber die kann man erwerben, sogar ausleihen bei andern. Die Liebe muss man selbst mitbringen. Aber dann ereignet sich ganz Erstaunliches im Zwiegespräch mit allem, was da wächst. Und das Erntedürfen ist eine der schönen Belohnungen, eine Antwort der Pflanzen auf unsere Liebe und Hege. – Ich kann's nicht lassen: Schreiben Sie sich Staun-Erlebnisse auf!

- **Tiere.** Das tat ich seit Kindsbeinen und muss aufpassen, dass ich jetzt nicht ins epische Schwärmen gerate. Ich bin mir bewusst, dass viele Menschen eine Angst-Hemmschwelle haben im Umgang mit Tieren. Da braucht es ein ganz behutsames Annähern; zuerst aus sicherer Distanz nur beobachten, Erfahrungen von andern aufnehmen und verarbeiten. Aber wer den Zugang einmal findet zu *irgendeinem* Tier, wird reich beschenkt und kann erstaunlichste und beglückende Kommunikation erleben, die im schönsten Fall zu tiefen Freundschaften führt<sup>vii</sup>.

- **Menschen.** Fangen Sie ganz außen an: Setzen Sie sich an einen Ort, wo viele Menschen vorbeikommen, in einen Flughafen, einen großen Bahnhof, mitten in eine belebte Stadt – und schauen Sie einfach, was da alles zur Gattung Mensch gehört, wie groß die Palette ist an Formen, Farben, Haltungen, Gang, Gestik, Mimik, Sprachen usw. Dann schauen Sie genauer hin in Ihrem näheren Umfeld. Entdecken Sie bewusst die vielfältigen Gefühle und Gedanken Ihrer nächsten Mitmenschen. Vergleichen Sie die Erfahrungen, Wahrheiten und Wirklichkeiten der andern mit den Ihrigen – Sie kommen aus dem Staunen gar nicht mehr heraus. Ja, so kann man es auch sehen, erleben, wahrnehmen, auch *das* kann man für wahr halten. Je weiter Sie den Kreis ziehen, desto häufiger kommt vielleicht auch das Befremden hinzu, das sich bis zur Abscheu, zur völligen Ablehnung steigern kann. Versuchen Sie auch dann, das Staunen zu bewahren und die Relativität Ihrer eigenen Überzeugung, Ihrer wandelbaren Wahrheit nie aus den Augen zu verlieren. Und messen Sie die andern nicht an ihren Einstellungen, ihren vielleicht für Sie abstrus klingenden Überzeugungen, sondern an ihrer Authentizität, ihren Handlungen, ihrem Glückspotenzial, das sie in sich tragen und nach außen weitergeben. Die Begründungen, die Argumente, die *Beweise* treten in den Hintergrund, verlieren an Bedeutung.

- **Kunst.** Auch ein Begriff, von dem ich ganz kurz sagen muss, was ich damit meine. Es geht mir nicht um formal-äußerliche Kriterien und Einteilungen in bildende Kunst, Musik, Sprache, Film usw., sondern um das Inhaltliche. Kunst ist das *Bejahung Gebende*<sup>viii</sup>, das in irgendeine *Form gegossene Staunen des Menschen über Welt* und ruft damit geradezu auf, mitzustauern. Tun Sie's dort, wo Sie eine Antenne für das Staunen des Künstlers haben – und versuchen Sie, die Empfangsbereitschaft sukzessive zu erhöhen für bislang fremde Kunstformen.

- **Wissenschaft.** Staunen Sie über die riesige Palette von Wissensgebieten, in denen immer wieder erstaunlichste Zusammenhänge aufgedeckt, Daten verknüpft, verarbeitet und zu neuen Einsichten geformt werden. Und es gibt viele Wissenschaftler, die sich bei aller Begeisterung über Entdecktes der Vorläufigkeit und Relativität des jeweils gerade Gewussten und Erkannten bewusst sind; die selbst immer wieder als Staunende in ihr Wissensgebiet tauchen, Offenheit und Lernbereitschaft bewahren und sich täglich neu um Unvoreingenommenheit bemühen.

Die Aufzählung von Staunenswerten ist marginal, hanebüchen unvollständig. Ergänzen Sie sie nach Ihrem Gusto. Sie sollen ja auch noch etwas tun! Und vergessen Sie nicht, über das Staunen zu staunen, über Ihre wachsende Fähigkeit, zu staunen und über den Einfluss, den Ihre Grundhaltung des Staunens auf Ihr ganzes Denken, Fühlen und Handeln hat. Glückwärts? – Das wäre die Idee!

---

<sup>i</sup> Bruno Blum / Ruediger Dahlke: *Auf dem Weg sein*. S. 38

<sup>ii</sup> "Der Sinn des Lebens kommt aus unserem Inneren, er wird uns nicht von außen auferlegt [...]."  
Richard Taylor: *Sisyphos und wir*. In: *Der Sinn des Lebens*. Hsg. Fehige/Meggle/Wessel. S.95.

<sup>iii</sup> Glücksweg 15

<sup>iv</sup> Glücksweg 18

<sup>v</sup> Platon: Dritter Band. Phaidon, 100a4-8

<sup>vi</sup> Kästner: S. 365. Der Mai.

<sup>vii</sup> Regula Meyer: Tierisch gut. Tiere als Spiegel der Seele. Die Symbolsprache der Tiere.

<sup>viii</sup> Hohl. *Vom Erreichbaren und vom Unerreichbaren*. Nr. 32