

Peters stilles Oertle



Einfach geniessen. Weisst du, wie das funktioniert?

Lieber Peter

Heute ist so ein Tag: strahlender Sonnenschein, blauer Himmel, gut gelaunte Menschen – und alles versinkt in einer unendlichen Leere. Nach drei Stunden Schlaf sehe ich die Welt durch Watte, matt und leer. Typisch depressiv, könnte ich jetzt diagnostizieren. Doch schmeckt mir diese Diagnose nicht. Es gibt keine «stichhaltigen Gründe», um depressiv zu sein. Mir fehlt es an nichts, ich leide an keiner Krankheit, ausser jener der permanenten Unzufriedenheit.

Ich erinnere mich an meine Ausbildungszeit, da sprachen wir von spirituellen Krisen. Ja, das hat etwas für sich. Diese Leere geht Hand in Hand mit einer Sinnlosigkeit. Das angenehme Leben wird zur Pflicht, zur Anstrengung. Dabei gibt es nichts, aber auch gar nichts, das ich mir ganz anders wünschste. Deshalb auch diese Unzufriedenheit. Weshalb kann ich nicht zufrieden sein, mit dem was ich habe?

Dem geht es zu gut, würden andere sagen. Vielleicht haben sie recht. Das Leben hat es gut gemeint mit mir und ich fordere dauernd noch ein wenig mehr. Ich klage das Leben an, dass es mir nicht alle Wünsche erfüllt. Wo doch diese Wünsche gar nicht mal so gross sind. Ich versuche, mit dem Schicksal zu handeln.

Letztes Wochenende war ich wütend. Das war ein gutes Gefühl. Ich hatte Lust zu streiten und habe es dann auch getan, nach einem Tag Schweigen. Nächstes Jahr werde ich 50.... Ich muss eingestehen, dass ich nicht so gut bin, wie ich gerne geworden wäre. Obwohl, vieles ist gelungen. Ich sehe oft nur das, was fehlt. Wie lerne ich, den guten, den gelungenen Teil zu achten? Manchmal hängt mir das ganze Psychozeugs so richtig zum Hals raus. Wieso nicht einfach geniessen? Weisst du, wie das geht? Einfach geniessen?

Herzliche Grüsse, Fritz

Lieber Fritz

Das ganze Psychozeugs hängt dir zum Hals heraus, schreibst du im letzten Abschnitt des eindrücklichen und ehrlichen Echos deines Herzens. Mich berühren deine Worte tief, ich habe lange keine Antwort gefunden. Während des Lesens erlebe ich etwas ähnliches, wie das, was du schreibst. Ich bekomme etwas nicht zu fassen oder fasse immer nur Teilaspekte davon. Auf der Suche nach etwas Brauchbarem bin ich über einen Abschnitt von Jack Kornfields Buch «Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens» gestolpert.

Er gibt eine Antwort auf die Aussage von George Bernard Shaw: «Es gibt zwei grosse Enttäuschungen im Leben: Nicht bekommen, was man haben möchte – und es bekommen». Kornfield antwortet: «Es ist eine endlose Geschichte, denn Frieden kommt nicht daher, dass wir unsere Wünsche erfüllt haben, sondern daher, dass unsere Unzufriedenheit aufhört. Wenn das Verlangen erfüllt ist, gibt es einen Augenblick der Befriedigung; doch er resultiert nicht aus der Freude, sondern daraus, dass das Haben-wollen für einen Augenblick aussetzt.»

Jetzt geht es mir besser. Ich glaube, die Aussage von Jack Kornfield hat einen grossen Teil deiner vielen Fragen beantwortet. Und ich möchte dir noch erzählen, was mir im letzten Sommer für mein restliches Leben einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen hat. Ich hatte aufgrund einer Krankheit über sechs Wochen lang nicht gewusst, ob ich überleben werde oder nicht. Mir wurde bewusst, dass mein Leben nicht nur von mir abhängt, dass es jederzeit ausgelöscht werden kann wie eine Kerze im Wind. In einer Mischung aus Kooperation und Auflehnung gegen das Schicksal erlebte ich eine Angst, die einmalig war in meinem Leben. Dankesbriefe kamen aus meinem Umfeld, dass mein mich «Mit-teilen» ihnen geholfen habe, ihre eigene Vergänglichkeit und damit die Dringlichkeit ihres Daseins wieder ins Bewusstsein zu rufen. Mir hat die anhaltende, absolute Ungewissheit über Weiterleben oder Tod die Augen immer weiter geöffnet. Eine Intensität hat mich (und meine nähere Umgebung) ergriffen, die alles übertraf, was ich je erlebt habe. Wut, Angst, Trauer und auch Momente eines unbeschreiblichen Glücks haben sich abwechselungsweise und überschneidend meines Innenlebens bemächtigt ...

Ich habe überlebt. Das Schicksal hat mich gelehrt, dass ich Leben (anscheinend) erst wirklich erkenne, wenn ich auch die Vergänglichkeit, das «Dunkle» und Unfassbare, als Teil des Lebens zu mir nehme. Ich musste kapitulieren und anerkennen, dass da eine Macht existiert, die grösser und mächtiger ist als ich und mein Wille (zum Überleben). «Geh an die Orte, die du fürchtest» heisst der Titel eines Buches der buddhistischen Nonne Pema Chödrön.

Du schreibst vom letzten Wochenende, als du wütend warst, gestritten hast und das geniessen konntest. Eine steife Brise blähte wieder einmal deine Segel und du kamst ein Stück vorwärts. «Flautensegeln», wie Segler das nennen, ist auf die Länge langweilig. Morgen könnte dein Leben zu Ende sein und du lebst (noch). Hey, Mann, ob deine Wünsche erfüllt sind oder nicht, ob du fragend oder antwortend bist, das ist dem Leben und dem Tod egal. Wünsche dir, was du hast und lebe dein Leben, als würdest du morgen sterben. Lass deine Mitmenschen teilnehmen an deinem Schmerz (nicht an den «guten» Erklärungen) – die meisten werden sich darin erkennen! Die einen werden dir aus dem Weg gehen, die ändern dich umarmen. Du entscheidest, welches deine Freunde sind! Ich gratuliere dir zu deinen Zeilen und deinem Entschluss, diese mit den Lesern der Männerzeitung zu teilen.

Herzlich
Peter