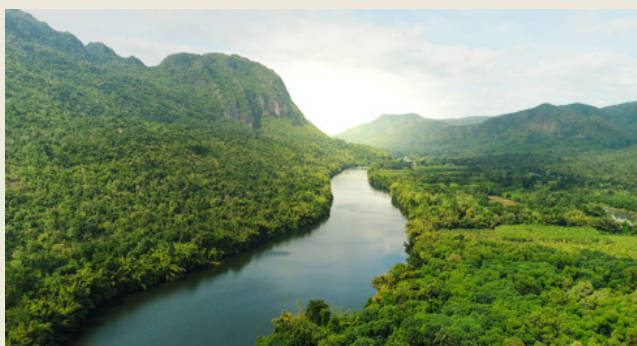




Helmut Rennschuh

Die Kraft des Nicht-Tuns

Wie uns der Fluss des Lebens trägt



Helmut Rennschuh

Die Kraft des Nicht-Tuns

Helmut Rennschuh

Die Kraft des Nicht-Tuns

Wie uns der Fluss des Lebens trägt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung und Satz: René Holzhauer, lepixel.de

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Coverbilder: Ilya Akinshin/Shutterstock.com, Marius C/Shutterstock.com,
The Escape of Malee/Shutterstock.com, Teekevphotography/Shutterstock.com,
Atstock Productions/Shutterstock.com

TWENTYSIX

Eine Marke der Books on Demand GmbH

ISBN: 978-3-740-78359-4

© 2021 Helmut Rennschuh

Widmung

Von unseren Kindern
können wir genauso viel lernen
wie sie von uns.

Meiner Tochter Nathaly
in Liebe und Dankbarkeit

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	12
I Ursprung: Die Lehre vom Tao <i>Laotse</i>	19
II Uralte Wege: Zen und der Weg des Buddhas <i>Siddhartha, Eugen Herrigel</i>	49
III Der Geist wirkt durch den Körper: Alexander-Technik und der Weg des Künstlers <i>F.M. Alexander, eigene Erlebnisse am Klavier</i>	73
IV Unerwartet: Flow in Musik und Sport <i>Berichte von Sportlern</i>	97
V Der Weg des Kreativen: „Entfaltung“ des Menschen und Raum für Einfälle <i>Heinrich Jacoby, Berichte von Komponisten, Wissenschaftlern und Schriftstellern</i>	117
VI Ursachenforschung: Neurofeedback, Naturwissenschaften und Mystik <i>Versuche zu Bewusstsein und Wahrnehmung</i>	147
VII Fingerzeige des Lebens: Zufall oder Synchronizität? <i>J.G. Jung, Joseph Jaworski</i>	171

VIII	Weckruf des Lebens: Wege der Heilung <i>Clemens Kuby, Joe Dispenza</i>	201
IX	Das Leben verwandelt: Plötzlich erleuchtet <i>Eckhart Tolle, Byron Katie</i>	223
X	Die Kunst der Hingabe: Surrender als Weg <i>Michael Singer</i>	243
XI	Zum Schluss: Das Ungewöhnliche im Gewöhnlichen <i>Eine alltägliche Geschichte</i>	267
	Nachklang: Nicht-Wollen, Innehalten und Surrender	283
	Anmerkungen	298
	Literaturverzeichnis	312

Vorwort

Manches lässt sich nur durch eine Verneinung beschreiben. Dabei kommt man von etwas Bekanntem und leicht Vorstellbarem zu etwas „Unbekanntem“ und „Unvorstellbarem“. Eine Grenze beispielsweise ist etwas recht Konkretes, genau wie ein Ende. Hat etwas keine Grenze oder kein Ende, so ist es „grenzenlos“, „unendlich“ oder „endlos“ und damit eine Herausforderung für unsere Vorstellungskraft.

Geradeso verhält es sich mit dem „Nicht-Tun“. Es bezeichnet einen Zustand oder eine Handlung, die ohne das vertraute „Tun“ ist. Doch was ist dies vertraute „Tun“?

Bei dem uns vertrauten Tun gibt es einerseits einen Handelnden, ein Subjekt, und auf der anderen Seite ein Ding, mit dem etwas getan wird, ein Objekt. Beide sind klar unterschieden. Doch ist das wirklich immer so?

Betrachten wir ein Beispiel: Ein Pianist spielt Klavier. Subjekt und Objekt scheinen klar erkennbar. Stellen wir uns die Situation bildlich vor, dann erscheint die Frage, wo der Pianist endet und wo das Klavier beginnt – die Frage also nach einer Trennlinie zwischen Mensch und Instrument – zunächst völlig unsinnig, denn die Antwort scheint so offensichtlich, dass die Frage eben ohne Sinn und damit überflüssig erscheint.

Fragt man nun aber einen Pianisten, so könnte es sein, dass man eine sehr überraschende Antwort erhält. Der 1991 verstorbene Claudio Arrau, ein wahrer Meister des Klavierspiels, gab beispielsweise an, dass er das Instrument immer als einen Teil seiner selbst, als ein Glied seines Körpers empfunden habe.¹

Dies zeigt, dass, ungeachtet des äußeren Anscheins, der Handelnde eine Aktivität so erleben kann, als wären die Grenzen zwischen Subjekt und Objekt vollständig aufgehoben und als täte er im herkömmlichen Sinne selbst gar nichts. Natürlich könnte man solche Eindrücke als rein subjektiv abtun, wäre da nicht auch im Außen etwas Außergewöhnliches für den Beobachter wahrzunehmen. Etwas Ungewöhnliches, ja scheinbar Magisches, das der Handlung eine außerordentliche Qualität verleiht.

Tatsächlich findet man die Bezeichnung „Magier des Klaviers“ oder „Magier der Tasten“ bei außergewöhnlichen Pianisten gar nicht so selten. Doch berichten beispielsweise auch Bergsteiger von „magischen Momenten“, in denen die gewöhnliche Ordnung der Dinge – hier der Mensch, dort der Berg – sich aufzulösen scheint und etwas an seine Stelle tritt, das man, einfach gesagt, als eine Art Einheitserfahrung bezeichnen könnte.

Hier, in solch zugegebenermaßen außerordentlichen Beispielen, zeigt sich etwas, das in abgeschwächter Form auch im Alltag erfahren werden kann. Und hier, an diesen Beispielen, wird der Unterschied zum gewöhnlichen „Tun“ besonders klar erkennbar.

Während ein Handelnder sich beim Tun um ein bestimmtes Ergebnis bemüht, sich oftmals dabei anstrengt und mit dem Objekt seiner Handlung abmüht, um ein in der Zukunft liegendes Ziel zu erreichen, erfährt derjenige, der im Nicht-Tun handelt, etwas völlig anderes: Mit dem gegenwärtigen Moment und dem Objekt seiner Handlung verbunden, ist er gleichsam Teil eines Geschehens, das ohne sein Wollen abzulaufen scheint. Statt mit dem Ziel ist er mit dem gegenwärtigen Moment verbunden, statt sich zu bemühen, folgt er dem sich vor ihm auftuenden Weg. Da er sich nicht als getrennt erlebt, geht er mit dem Fluss der Bewegung oder des Geschehens – daher spricht man manchmal von „Flow“.

Auch wenn solche Momente sich bei Künstlern, Bergsteigern oder bei bestimmten Tätigkeiten besonders deutlich zeigen, so können sie – wenn vielleicht auch in milderer Form – selbst bei den einfachsten Bewegungen im Alltag erlebt werden. Entscheidend ist die innere Einstellung. Diese zu erforschen ist Anliegen der folgenden Kapitel.

Wenn wir uns also im Folgenden ungewöhnlichen, in den ersten beiden Kapiteln sogar sagenhaften Ereignissen zuwenden, so geschieht das vor allem deshalb, weil die innere Einstellung, die das Nicht-Tun fördert, auf diese Weise besonders deutlich werden kann.

Je klarer diese innere Einstellung erfasst wird, desto eher kann sie verinnerlicht und damit Nicht-Tun im Alltag, aber auch bei gewissen ambitionierten Tätigkeiten, angeregt werden.

Natürlich hört man nicht nur im Zusammenhang mit Bergsteigen oder Musik oft den Satz: „Übung macht den Meister.“ Doch ist es wirklich so einfach? Mancher übt sein Leben lang, ohne Meisterschaft

zu erreichen. Das Üben allein kann es also nicht sein. Was ist es dann? Begabung?

Ohne mich bereits an dieser Stelle auf eine Erörterung von „begabt“ und „unbegabt“ einzulassen, sei hier nur soviel verraten: Beides, Begabung wie auch Meisterschaft, erfordert eine gewisse innere Einstellung. Ohne eine solche Einstellung kann sich weder Begabung noch Meisterschaft zeigen.

Einfach gesagt: Nicht nur beim Üben ist die entscheidende Frage die Frage nach dem „Wie?“. Darum soll es im Folgenden gehen.

Um etwas zu tun, braucht es jemanden, der die Tat ausführt. Wenn du hingegen dein Tun meditierst, hast du schon jeden Gedanken losgelassen – sogar den Gedanken an ein Ich. Es bleibt kein Ich mehr, das die Tat ausführen könnte. Sie tut sich von selbst – und indem du dich vergisst, wirst du selber zur Tat, die sich tut. Und so wird dein Handeln frei, spontan, ohne Ehrgeiz, Angst oder Hemmungen.

Der Pfad des friedvollen Kriegers²

Einleitung

Nicht-Tun bezeichnet eine bestimmte Art völlig mühelosen Handelns. Eine Handlung läuft dabei so leicht und ungestört ab, dass es sich anfühlt, als tue man selbst gar nichts, sondern als geschehe alles von allein. Grundlage dafür ist eine bestimmte Einstellung, mit der wir an eine Aufgabe herangehen. Eine solche Einstellung erzeugt ein harmonisches Miteinander. Unser Körper, unser Geist und die Umgebung, in der wir uns bewegen, sind in einem Zusammenspiel vereint, sie wirken aufeinander und vor allem miteinander. Nicht-Tun entsteht, wenn wir lernen, ein natürliches Geschehen in uns oder in der Außenwelt ablaufen zu lassen, ohne es zu stören. Das bedeutet, mit der Handlung und unserer Umgebung eins zu werden, ohne uns darin zu verlieren.

Den Gegensatz zu dieser innigen Verbindung mit dem gegenwärtigen Moment, dem Verschmelzen und der Hingabe, bildet das Gefühl, einer mehr oder weniger feindseligen Welt gegenüberzustehen, die uns beständig Widerstände entgegensetzt. Der Kampf mit diesen Widerständen erzeugt ein angestregtes Tun.

Kaum jemand bemerkt, wie sehr sein persönliches Leben von unbewusstem, gewohnheitsmäßigem Handeln auf der einen und von angestregtem Bemühen auf der anderen Seite geprägt ist. Beides entspringt einem Ich, das etwas erreichen möchte, sich durchsetzen will und versucht, sich gegenüber anderen auszuzeichnen. Doch dabei lässt uns das Ich den tieferen Sinn des Lebens vergessen. Es führt uns in

Einsamkeit und Entfremdung. Je mehr wir aus diesem Ich heraus denken und handeln, desto weiter entfernen wir uns vom Leben und verlieren uns im Tun.

Das Nicht-Tun ist so etwas wie ein tiefes Geheimnis – das Geheimnis des Lebens. Als solches erscheint es uns in der alten chinesischen Weisheitslehre vom Tao und wird dort „Wu-Wei“ genannt. Nicht-Tun ist wie das Fließen des Wassers: einfach, weich und natürlich. Einmal erleben wir es spielerisch dahinplätschernd und belebend wie in einem Bach, einmal kraftvoll strömend wie in einem Fluss. Seine Erscheinungsformen sind vielfältig. Es sind glückliche Momente, in denen uns etwas leicht von der Hand geht, etwas wie von allein gelingt, in denen wir uns verbunden fühlen mit dem Augenblick, einem anderen Menschen oder einer Handlung. Wo das Abgrenzende „ich muss jetzt“ oder „ich will“ sich in ein einfaches, stilles „ja“ verwandelt hat.

Als sich in den ersten nachchristlichen Jahrhunderten die Lehre Buddhas in China verbreitete, entstand aus der Berührung mit der Lehre vom Tao die Urvariante des Zen. Später dann, im 13. Jahrhundert, gelangte Zen nach Japan. Hier beeinflusste es die unterschiedlichsten Übungswege, die auf den ersten Blick wenig gemeinsam haben. Dennoch gleichen sie sich an entscheidender Stelle: Immer geht es darum, aus einem ichlosen Zustand der Absichtslosigkeit heraus ein Geschehen ablaufen zu lassen, das durch ein direktes Tun nicht gefördert, sondern nur gestört werden kann.

Der Zen-Mönch erfährt beim langen Sitzen in der Meditation, wenn er alles Wollen und alle angespannte Konzentration hinter sich lassen kann und sich ganz dem stillen Sein hingibt, eine geistige Kraft, die jenseits seines persönlichen Bewusstseins liegt. In den Kampfkünsten findet diese Kraft ihren Ausdruck auf der körperlichen Ebene: Die Schwertkunst, in der es ursprünglich um Leben und Tod ging, lehrt den Schüler alles Bemühen und alles Wollen hinter sich zu lassen und stattdessen eins mit dem Moment und dem Gegner zu werden, um dessen Bewegungen vorauszuahnen und ohne Denken und Planung unmittelbar zu reagieren. Ähnlich ist es auch in der Zenkunst des Bogenschießens, die kein Wettbewerb, sondern eine existenzielle Auseinandersetzung mit dem Sein ist. Erst wenn es dem Schützen gelingt, das Ziel zu vergessen und mit dem Moment, mit Pfeil und Bogen und der Scheibe eins zu werden, erfährt er etwas, das mit „Es schießt“ beschrieben wird.

Die Kampfkünste lassen erkennen, wie bedingungslos, ohne eigne Ziele und Eitelkeiten, wir uns einer Sache hingeben können. Erst dann öffnet sich der Weg zum Nicht-Tun. Doch die Kampfkünste lehren uns auch, dass die wahre Natur des Nicht-Tuns nicht kämpferisch hart ist, im Gegenteil, es ist das Sanfte und Weiche, welches das Nicht-Tun vor allem auszeichnet. Wie das Wasser ist es weich *und* kraftvoll. In seinem beständigen Fließen durchsetzungsstark, doch zugleich frei formbar und wandelbar. In seiner Anpassungsfähigkeit verliert es nie seine Natur, es bleibt stets dasselbe Wasser. Sein Fließen ist immer ein Fließen im Moment, auch wenn es seine Form, die sich im gleichmäßigen Dahinströmen eines Baches zeigt, nicht verändert.

Die Geschichten und Erlebnisberichte der folgenden Kapitel zeigen beides, das sich bedingungslos Hingebende ebenso wie die Leichtigkeit, mit der am Ende alles wie von allein geschieht. Manchmal gehen dem Moment des mühelosen Geschehens Jahre des konsequenten Übens voraus. Manchmal entsteht das Nicht-Tun in einer existenziellen Krise, in der uns der Weg, einfach so weiter zu machen, verstellt ist. So unterschiedlich die Felder, in denen das Nicht-Tun sich beobachten lässt, und die Anlässe, die es hervorrufen, auch sein mögen, immer zeigen sich gewisse Gemeinsamkeiten, die das Nicht-Tun und sein Auftreten charakterisieren.

Nicht-Tun ist zutiefst natürlich und sehr einfach, so einfach, dass es nicht zu finden ist, wenn wir danach suchen. Denn jedes Suchen, Wollen und Bemühen ist bereits ein Verlust der Einfachheit. Zum Nicht-Tun gehört das Präsent-Sein, es entspricht ihm. Beide gehen Hand in Hand, sind unzertrennlich und lassen uns das Leben, das in uns und durch uns wirkt, in all seiner rätselhaften Kraft und Tiefe erfahren.

Indem wir uns innig mit dem gegenwärtigen Moment verbinden, werden wir eins mit ihm. Weder verharren wir dann mit unserem Denken und Fühlen in der Vergangenheit noch streben wir im Erreichen-Wollen der Zukunft entgegen – einer erdachten Zukunft, die sich nie erreichen lässt, weil sie sich auflöst und zur Gegenwart wird, während wir in der Zeit voranschreiten.

Wenn wir wirklich präsent sind, sind wir ganz im Hier und Jetzt. Das klingt merkwürdig. Wo sollten wir sonst sein? Das Leben ist immer nur hier und jetzt. Und doch verlieren wir uns nur allzu gern in Verkomplizierungen, die uns scheitern und das Wichtigste – das, was

jetzt ist – vergessen lassen. Das Leben hingegen ist einfach und natürlich. Es ereignet sich nur im Augenblick.

All dies, so selbstverständlich es erscheinen mag, enthält eine tiefe Wahrheit – und ist, wenn wir es wirklich erlebt haben, für uns alles andere als selbstverständlich.

Die Frage, wie wir den gegenwärtigen Moment und mit ihm das Nicht-Tun erleben können, werden die folgenden Kapitel beantworten. Der folgende Satz, so merkwürdig er klingen mag, beschreibt das entscheidende Hindernis, dem wir dabei begegnen: *Wer den gegenwärtigen Moment sucht, wird ihn nicht finden, denn was er sucht, verliert er beim Suchen.* Wieder geht es um Einfachheit. Die Natur kann sie uns lehren.

In der Natur gibt es eine Harmonie, die uns staunen lässt. Sie zeigt sich in der Gestalt eines einzelnen Baumes ebenso wie in der Landschaft eines Nationalparks, in die lange nicht störend eingegriffen wurde. Die Anmut von Tieren – besonders gut bei Katzen zu beobachten – zeigt eine Mühelosigkeit der Bewegung, die uns Menschen meist fremd ist. Die Anmut der Tiere können wir uns als Vorbild nehmen und doch können wir ihnen im Nicht-Tun nicht so einfach folgen. Denn unser Denken und Urteilen verstellt uns den Weg zu ihrer Art der Einfachheit. Wir können nicht zurück ins Tierreich – noch wäre das wünschenswert. Wir müssen unseren eigenen Weg finden, einen Weg im Einklang mit der Natur, die uns umgibt und die als unsere „eigene Natur“ in uns wirkt.

Wir sehen in der Natur ein ungeheures Netz von Verbindungen, alles hängt miteinander zusammen, alles arbeitet miteinander. Wenn wir in der Natur sind oder Tiere beobachten, spüren wir etwas, das uns berührt, das einfach und natürlich ist. Wir sind, wie alles Leben, in einer langen Evolution als Teil der Natur – man könnte auch sagen „der Schöpfung“ – entstanden. Wir sind Teil der Natur und folgen ihren Gesetzen. Wenn wir dies nicht nur wissen, sondern auch erleben, werden wir wahrhaft „heil“: einfach, natürlich und ganz.

Im Nicht-Tun verbinden wir uns mit unserem natürlichen Ursprung. Wir können es „das Leben“, „den gegenwärtigen Augenblick“ oder „das Göttliche“ nennen. Im engeren Sinne ist Nicht-Tun ein müheloses Handeln, das sich durch eine besondere Harmonie in der Bewegung, aber auch durch die Qualität unserer Handlung auszeichnet. Wir erleben ein körperliches Wohlbefinden, eine besondere Verbundenheit

mit dem gegenwärtigen Moment oder auch ein Gefühl von großer Leichtigkeit und Freiheit. Das Ergebnis eines solchen Handelns kann ein handwerklicher Gegenstand von besonderer Schönheit, das Erklingen eines Musikstücks, das andere Menschen bezaubert, oder einfach nur eine alltägliche Bewegung sein, die sich anfühlt, als hätten wir sie nicht selbst ausgeführt.

Doch all das ist nur ein Teil des Phänomens „Nicht-Tun“. Wie bei einem Eisberg, dessen weitaus größerer Bereich dem Blick verborgen bleibt, da er unter der Wasseroberfläche liegt, zeigt sich bei genauerer Untersuchung etwas noch Umfassenderes. Von diesem Umfassenderen werden uns die folgenden Geschichten und Berichte zumindest eine Ahnung geben. Denn im weiteren Sinne lässt sich Nicht-Tun als etwas sehr Grundlegendes verstehen, als ein Geschehen, das ganz ohne unser Zutun, wie von selbst abläuft – als etwas, das wir zwar nicht hervorrufen, doch durch unsere innere Einstellung begünstigen können.

Hinweis

Während analytisches Denken zerteilt und vereinfacht, sprechen Bilder, Analogien und Geschichten eine Sprache, die am ehesten geeignet ist, unaussprechliche Weisheiten anzudeuten. Dieser möchte ich mich so oft wie möglich bedienen. Ich hoffe, damit einem tieferen Verstehen den Weg zu bahnen.

Die kurzen Abschnitte am Ende jedes Kapitels dienen dazu, das zuvor Behandelte zu verinnerlichen und zu vertiefen. Sie sollten, wie angegeben, nicht nur einfach gelesen, sondern zum Innehalten genutzt werden.

Im Folgenden gebrauche ich immer wieder märchenhafte Bilder vom Wasser. Bitte lassen Sie sich auf diese Darstellungsweise ein. Sie dient dazu, das Beschriebene nicht nur mit dem Kopf zu begreifen, sondern auch mit dem Herzen zu erfassen. Nur so kann es sich wirklich einprägen und nur vom Herzen aus kann es seine Wirkung entfalten.

Das Wasser

Nicht-Tun ist wie das Fließen des Wassers: einfach, weich und natürlich. Auch kraftvoll, denn Bach- und Flussläufe können im Laufe der Zeit tiefe Täler durch die Landschaft ziehen. Die Wellen des Meeres können sanft am Strand auslaufen, große Wellen können den, der sich ihnen in den Weg stellt, umwerfen oder gar als Naturgewalt bedrohliche Ausmaße annehmen.

Doch selbst eine zerstörerische Welle zeigt, wenn wir sie aus sicherer Ferne betrachten, eine Schönheit und Harmonie, die uns staunen lässt. Etwas ist in der natürlichen Bewegung des Wassers, das uns anspricht und dem wir gern zuschauen – sei es das Fließen eines Baches oder das Wogen und Brechen einer Welle.

Wir ahnen vielleicht, dass wir in einem solchen Betrachten Zeuge werden von einem elementaren natürlichen Geschehen, das als Natur und Leben nicht nur die äußere Welt, sondern auch uns selbst, unseren Körper und unseren Geist, atmend durchströmt.

Kann es etwas Einfacheres und zugleich Geheimnisvolleres geben als das Wasser? Alles Leben, so lehrt uns die Naturwissenschaft, kommt aus dem Wasser. Ist es da so verwunderlich, dass uns seine spiegelglatte Oberfläche genauso tief berührt wie sein Fließen und Wogen?

~ Die Kraft des Nicht-Tuns ~

*Das Tao ist wie das Meer.
Alle Flüsse fließen ihm zu.
Wolken entstehen aus ihm.
Seine Winde senden sie über das Land.
Ihr Regen macht die Erde fruchtbar,
speist Bäche und Flüsse.
Der Weise kennt den Lauf des Wassers.
Er schätzt Sonne wie Regen.*

I

Ursprung

Die Lehre vom Tao

Die Ursprünge des Nicht-Tuns liegen im alten China. Die gleich folgende Geschichte führt uns dorthin. Sie erzählt die Legende von der Entstehung des Tao Te King, eines geheimnisvollen Buches, auf das sich die Lehre vom Tao gründet. Seine rätselhaften Schriftzeichen enthalten in nur 81 kurzen Abschnitten einen ganzen Kosmos tiefer Weisheiten.

Indem wir das Tao Te King an den Anfang unserer Betrachtungen stellen, wenden wir uns dem historischen Ursprung des Nicht-Tuns zu und stoßen damit gleich zu Beginn auf Beschreibungen, die teilweise recht schwer zu erfassen sind. Das liegt zum einen daran, dass wir dem Nicht-Tun hier in einer archaischen und radikalen, doch damit zugleich auch sehr reinen Form begegnen, zum anderen daran, dass die chinesischen Schriftzeichen sich aus einer Art Bildersprache entwickelt haben – in einer für westliche Leser fremden Kultur.

Wem das Folgende schwer verständlich erscheint, der möge es entweder überspringen und zu den „Handwerk“ genannten Übungen am Ende des Kapitels übergehen oder es, ohne alles verstehen zu wollen, einfach auf sich wirken lassen. In jedem Fall aber empfiehlt es sich, spä-

Handwerk I

An dieser Stelle, wie am Ende jedes folgenden Kapitels, sind kleine, einfache Übungen eingeschaltet, die der Vertiefung des Vorangegangenen dienen. Es sind Übungen, die sich, gerade weil sie so einfach sind, auch dazu eignen, immer wieder im Alltag angewandt und praktiziert zu werden.

Präsenz und Achtsamkeit sind die Grundlage des Nicht-Tuns. Sie lassen sich nicht einfach dadurch fördern, dass wir uns vornehmen, präsenter und achtsamer zu sein. Wir brauchen Werkzeuge – Handwerkszeug – dazu. Diese Übungen lassen sich zu solchen Werkzeugen entwickeln. Dazu müssen wir sie nur häufig genug anwenden, um vertraut mit ihnen zu werden.

Alle Übungen haben mit den Händen zu tun, aus zweierlei Gründen: Zum einen ist es leichter, die Art von Aufmerksamkeit, um die es hier geht, zunächst in den Händen statt gleich im gesamten Körper zu etablieren, zum anderen benutzen wir bei fast allem, was wir tun, unsere Hände.

Um der einfacheren Sprache willen und um den Leser unmittelbarer anzusprechen, habe ich mir erlaubt, beim „Handwerk“ und in den Abschnitten davor auf das förmliche „Sie“ zu verzichten.

Bring deine geöffnete rechte Hand in den Raum vor dir, etwa eine Buchlänge von den unteren Rippen entfernt.

Schaue nicht auf die Hand dabei, sondern schließe nach jedem Absatz, den du gelesen hast, entweder die Augenlider ganz oder halb oder schaue auf eine weiße Wand oder in die Ferne. Probiere selbst aus, welche dieser Möglichkeiten für dich am geeignetsten ist.

Stell dir die Knochen in deiner rechten Hand vor. Visualisiere die Struktur und nimm, wenn nötig, ein Bild aus dem Internet oder ein Anatomiebuch zu Hilfe.

Du könntest dasselbe mit den Muskeln und Sehnen in deiner rechten Hand tun, dies ist jedoch nicht nötig, denn es ist viel unübersichtlicher.

Schließe jetzt die Augenlider und spüre die Haut, die deine Hand sowie jeden einzelnen ihrer Finger umschließt.

Stell dir anschließend bei geschlossenen Augenlidern vor, wie das Blut in den Adern durch deine Hand fließt. Kannst du eine pulsierende Lebendigkeit in deiner Hand spüren?

Wie fühlt sich die rechte Hand im Vergleich zur linken Hand jetzt an?

Erscheint sie dir innerlich näher, größer und lebendiger?

Wiederhole die einzelnen Schritte mit der linken Hand und anschließend mit beiden Händen gleichzeitig.

Schließe sanft die Augenlider.

Sei in diesem Moment ganz bei dir und innerlich still.

Reflexion Ideal und Wirklichkeit

Im Tao Te King wird zwischen „den Menschen“ oder auch „dem Herrscher“ und dem „Weisen“ oder „Meister“ unterschieden. Man mag sich fragen: Ist der Meister nicht ein für uns unerreichbares Ideal? Was hat das Denken und Handeln eines „Weisen“, der, unbeeinflusst vom Treiben der Welt, seinen Weg geht, mit uns, die wir in der Welt leben, zu tun?

Sicherlich, wenn wir das Handeln eines solchen Meisters zum Maßstab erheben, können wir nur versagen. Denn der Meister hat jede Minute seines Lebens einem Weg geweiht, der ihn über Jahre hinweg zu dem gemacht hat, was er ist. Daraus jedoch den Schluss zu ziehen, das, was ein solcher Meister denkt und tut, habe für uns keine Bedeutung, ist ein großer Irrtum.

Der Meister des Tao Te King weist uns eine Richtung. Er ist wie ein Leuchtturm, der uns als Orientierung auf unserem eigenen Weg dienen kann – nicht etwa um zu seiner Spitze, von der das Licht ausgeht, emporzuklettern, sondern um uns daran auszurichten.

Solche Meister, wenn man einmal von den Übertreibungen einer bildhaft blumigen Sprache absieht, hat es im alten China sicher gegeben, vielleicht gibt es sie noch. Der englische Reisende John Blofeld hat in den Jahren vor der Kulturrevolution Einsiedler in Chinas einsamen Bergregionen besucht, die der Lehre des Tao folgten, und in seinen Büchern ein Bild ihres Lebens vermittelt.⁸⁶ Selbst 1989 noch hat der amerikanische Autor und Übersetzer Bill Porter auf mehreren Reisen in das Zhongnan-Gebirge Reste einer uralten taoistischen Kultur ausfindig gemacht und buddhistische und taoistische Eremiten zu ihrem Leben und zu der Zeit vor der Kulturrevolution befragt.⁸⁷

Auch in der übernächsten Geschichte, die uns ins Japan der zwanziger Jahre führen wird, werden wir einem Meister begegnen, der sein ganzes Leben der Entwicklung seiner Meisterschaft gewidmet hat. Seinem Schüler, dem Philosophieprofessor Eugen Herrigel, der, entmutigt vom monatelangen Üben der Grundlagen, am Wert des Unterrichts zweifelt, erklärt er, es gebe Stufen der Meisterschaft, und erst, wer die letzte erreicht habe, könne auch das äußere Ziel nicht mehr verfehlen.⁸⁸

In ähnlicher Weise gibt es Stufen des Nicht-Tuns und selbst die ersten sind wert, gegangen zu werden, denn bereits sie schenken uns wertvolle Erfahrungen. – Wir werden darauf zurückkommen.

*Schließe sanft die Augenlider.
Sei in diesem Moment ganz bei dir und innerlich still.*

*Er hat es gewagt,
das schützende Boot zu verlassen.
Ist eins geworden mit dem Wasser
und hat gelernt, sich von ihm tragen zu lassen.
Das Wasser ist für ihn nicht bedrohlich.
Er weiß, dass er selbst vor allem Wasser ist.*

*Ganz in der Nähe zeigt sich der Meister.
Seine Kunst, das Kanu zu steuern,
ist wahrhaft meisterlich.
Er versteht es, mit einfachen Mitteln
die Strömung zu nutzen.
Zwischen Hindernissen gleitet er,
wie von Zauberhand getragen,
gleichmäßig und ungestört dahin.*

II

Uralte Wege

Zen und der Weg des Buddhas

Meditation und Zen-Künste sind alte östliche Wege, die seit Jahrhunderten gelehrt und geübt werden. Lange Zeit wurden sie fast ausschließlich im fernen Osten praktiziert. Doch seit Mitte des 20. Jahrhunderts fühlen sich auch Menschen im Westen durch den Wunsch nach Ruhe, innerem Frieden und Erkenntnis – oder gar Erleuchtung – zu diesen Wegen hingezogen.

Die Urform des Zen entstand im sechsten Jahrhundert, als der Buddhismus aus Indien in China auf die Lehre vom Tao traf.⁸⁹ Aus diesem „Chan“ genannten chinesischen Weg wurde im dreizehnten Jahrhundert der japanische Zen-Weg. Diese Wurzeln lassen sich auch in

den heutigen Zen-Schulen, den unterschiedlichen Richtungen des Zen, noch erkennen. Das lange Sitzen in Meditation entstammt einer bestimmten Linie des Buddhismus. Die innere Haltung, die es dem Zen-Schüler ermöglicht, aus dem Weg zu treten und ein natürliches Geschehen ungestört ablaufen zu lassen, zeigt den Einfluss der Lehre vom Tao.

Siddharthas Erwachen

Wie die Erzählung von der Entstehung des Tao Te King mag auch die Geschichte von Siddharthas Erwachen in den Bereich der Legende gehören. Dennoch vermitteln beide tiefe Weisheiten. Darauf allein kommt es hier an. Die folgende Darstellung stützt sich auf die Schilderung von Thich Nhat Hanh, einem buddhistischen Mönch und weltbekannten Lehrer für Achtsamkeit*. Sie beschreibt die umfassendste Erfahrung, die ein Mensch auf der Erde machen kann, den Weg zur Erleuchtung.

Wer grundsätzlich Neues entdecken will, muss das Vertraute hinter sich lassen. Er wird sich dabei auf unerforschtes Gelände begeben, das er nur ganz allmählich, Schritt für Schritt, kennenlernen kann. Übertragen auf den spirituellen Sucher bedeutet das: Wer sein wahres Selbst erkennen will, muss das schützende Dach eines gewohnten Lebens aufgeben. Seine Suche wird über weite Strecken einem Irrweg gleichen, denn er betritt Neuland, das er nur nach und nach erforschen kann. Immer wieder werden alte Muster in ihm wach werden und immer wieder wird er sich im Loslassen und Aufgeben des Vertrauten üben müssen.

~

*V*or über 2500 Jahren wurde im nördlichen Indien ein Königssohn geboren. Sein Name war Siddhartha Gautama. Überglücklich sah sein Va-

* mindfulness

ter in ihm bereits den künftigen Thronfolger. Doch kurz nach dem freudigen Ereignis prophezeite ein alter Weiser, der als heiliger Mann verehrt wurde, Siddhartha werde einmal ein großer Lehrer sein, der die Geheimnisse der Welt durchdringen und die Menschen auf einen Weg zur Wahrheit führen werde.

Aus Sorge, Siddhartha als Thronfolger zu verlieren, ließ der König nichts unversucht, seinen Sohn zum künftigen Herrscher zu formen. Dabei verbarg er ihm alles, was nicht zur glanzvollen Welt des Palastlebens passte. Siddhartha wuchs auf in der Fülle königlichen Reichtums. Gleichermaßen gelehrt und sportlich geschickt wurde er zu einer glänzenden Erscheinung des Hofes. In Prinzessin Yasodhara fand er eine liebende Frau, die die Welt mit ähnlichen Augen sah wie er selbst. Sie lebten miteinander in tiefer Harmonie. Als ihnen ein Sohn geboren wurde, schien alles in bester Ordnung zu sein und kein Wunsch unerfüllt zu bleiben.

Doch Siddhartha fühlte sich nicht wohl in seiner Haut. Das Intrigenspiel und die Korruption am Hof stießen ihn ab, genau wie die Sitte, als Königssohn teuren Schmuck tragen zu müssen.⁹⁰ Zusehends suchte er nach Wegen, dem Hofleben zu entfliehen. Als er trotz aller Vorkehrungen, die sein Vater getroffen hatte, das Leiden der vielen Menschen sah, die in großer Armut und elenden Verhältnissen lebten, war er schockiert. Nie zuvor hatte er von Krankheit und Tod gehört. Er begann nach dem Sinn des Lebens, vor allem aber nach der Ursache des Leidens zu suchen. Dabei wandte er sich der Religion zu. Bald erkannte er, dass sich ein religiöses Leben nicht auf das Studium der Schriften beschränken dürfe, sondern die spirituelle Übung, die Meditation, mit einbeziehen müsse.⁹¹ Und so reifte in ihm der Entschluss, das glanzvolle Leben des Hofes, ja selbst Frau und Kind zu verlassen.

Heimlich, doch in stillem Einverständnis mit seiner Frau, brach Siddhartha eines Nachts auf. Von einem Diener begleitet, ritt er bis Tagesanbruch. Als sie die Grenze des Königreiches erreicht hatten, ließ er auch seinen letzten Besitz hinter sich und sandte Pferd, Schmuck und Schwert durch den Diener zurück an seinen Vater – genau wie die prächtigen Haarlocken, die er sich abgeschnitten hatte. Selbst seine Kleidung tauschte er mit einem armen Mann, der ihm im Wald begegnete. In seinem Äußeren erinnerte jetzt nichts mehr daran, dass er einst als Königssohn geboren worden war.

Er ging immer tiefer in den Wald und suchte in den kommenden Monaten die Unterweisung durch spirituelle Lehrer und Asketen, die in abgelegenen Bergregionen wohnten. Mit äußerster Hingabe folgte er ihren Anwei-

sungen und suchte mit aller Macht einen Weg zur Befreiung vom menschlichen Leiden. Ohne seine Kräfte zu schonen oder auf seine Gesundheit Rücksicht zu nehmen, übte er beharrlich all das, was seine Lehrer ihm rieten und vorlebten. Er hatte die Begierden des Menschen als Ursache allen Leidens erkannt. Daher versuchte er mit äußerster Anstrengung, sich durch Meditation und Askese von ihnen zu befreien – doch vergeblich.

Im Laufe der Jahre erlebte er immer wieder das Gleiche: Nach einigen Monaten bei einem alten, erfahrenen Lehrer beherrschte Siddhartha eine neue Meditationstechnik ebenso gut wie der Lehrer, der sie ihm vermittelt hatte. Doch selbst wenn ihm ein solch erfahrener Lehrer seine Nachfolge antrug, was einige Male geschah, zog Siddhartha weiter, denn stets von neuem musste er erkennen, dass die verehrten Meister mit ihren verschiedenen Techniken den von ihm ersehnten Weg der vollkommenen Befreiung selbst noch nicht gefunden hatten. Um diesem sich stets wiederholenden Kreislauf zu entkommen, zog er sich in eine einsame Berggegend zurück und lebte dort sechs Monate lang in völliger Askese. Allein im finsternen Wald, setzte er sich allen Ängsten der Einsamkeit und noch schärferen Kasteiungen aus als bisher – in der Hoffnung durch harte Übung inneren Frieden zu finden.⁹²

Inzwischen war er als unerbittlich Suchender, der keine Mühen und Plagen scheute, weithin bekannt. Und so schlossen sich ihm Schüler an, die davon überzeugt waren, dass sie bei ihm mehr lernen konnten als bei ihrem letzten Meister. Sie beobachteten ihn aus ehrfürchtiger Entfernung und versuchten, es ihm gleichzutun. Siddhartha ließ sich auch dadurch nicht beirren und ging seinen Weg weiterhin allein. Seine Art zu üben überschritt alle bisherigen Grenzen.

Eines Tages während der Meditation erkannte Siddhartha, dass Selbstkasteiung der falsche Weg war. Er sah, dass die Misshandlung seines Körpers auch eine Misshandlung seines Geistes war, und nahm sich vor, wieder zu essen und in einer friedlichen, sanfteren Meditation Körper und Geist zu stärken. Die Schüler, die sich um ihn geschart hatten und bemüht waren, ihm in allem nachzueifern, konnten nicht verstehen, was vor sich ging. Sie sahen in dieser Wendung seines Übens ein Versagen und glaubten, er sei aus Schwachheit vom rechten Weg abgekommen. Daher verließen sie ihn.⁹³

Siddhartha sah jetzt sehr deutlich, dass er in seinem Bemühen, Angst, Wut und Gier zu überwinden, all diese Neigungen, statt sich von ihnen zu befreien, nur unterdrückt hatte. Sein Wunsch nach Befreiung war genauso maßlos gewesen wie die Gier, die er loswerden wollte – das hatte ihm die Art

und Weise seines unerbittlichen Übens gezeigt. Sein Wollen war geprägt gewesen von Vorliebe und Abneigung. Doch genau das hatte ihn daran gehindert, das eine, umfassende Ganze zu erkennen.

Immer deutlicher erlebte er jetzt die Einheit aller Dinge. Derart tief ging seine Wahrnehmung, dass er in einem einzigen Blatt das Wirken der ganzen Welt erkannte. Werden und Vergehen begriff er als Illusion, genauso wie die Existenz eines eigenständigen Selbst.⁹⁴ In tiefer Versenkung verband er sich mit der Welt und allem, was ihn umgab. Alles Bemühen ließ er dabei so weitgehend hinter sich, dass seine Meditation ohne eigenes Zutun ganz im Einklang mit dem Augenblick geschah. In einer tiefen Erleuchtungserfahrung zeigte sich ihm das Leben des ganzen Universums. Liebe und Mitgefühl erfüllten ihn. Dabei erkannte er: Alles Leben im Universum ist verbunden. In der Einheit mit dem gegenwärtigen Moment gibt es keine Trennung. Leiden ist eine Illusion, die aus der Trennung vom Augenblick entsteht.⁹⁵

~

Diese Geschichte, die schildert, wie Siddhartha zum Buddha, zum „Erwachten“, zum „Erleuchteten“, wurde, wird gern und oft erzählt – mit kleinen oder größeren Abweichungen. Im Kern geht es dabei stets um Folgendes: Siddhartha verlässt sein Elternhaus, sein altes Zuhause, und lässt damit sein gewohntes Leben hinter sich. Er begibt er sich auf die Suche. Immer wieder schließt er sich Lehrern an, denen er in seinem Bemühen, etwas von ihnen zu lernen, so sehr nacheifert, dass sie ihn gern zu ihrem Nachfolger machen würden. Doch stets spürt Siddhartha, dass er die ersehnte Befreiung auf dem Weg, den diese Lehrer anleiten, nicht finden kann. Er beschließt, selbstständig weiterzusuchen und noch radikaler zu üben, als er es ohnehin schon getan hat. Doch sein Fasten und Meditieren, obwohl es ihm dabei um ein vollständiges Loslassen von allem Gewohnten geht, gleicht einem Tun: Sein absichtsvolles Bemühen richtet sich auf ein Ziel in der Zukunft.

So wie sich das Nicht-Tun durch Präsent-Sein auszeichnet, so ist das Tun stets mit einem in die Zukunft gerichteten Vorwärtstreben verbunden. Etwas soll dabei erledigt oder erreicht werden. Statt in Achtsamkeit mit der Handlung und dem gegenwärtigen Moment verbunden zu sein, ist der Vorwärtstrebende nur am Ergebnis der Hand-

lung interessiert, an der Zukunft statt an der Gegenwart.

Es mag widersprüchlich erscheinen, sich Meditation als Tun vorzustellen, doch Meditieren gleicht eben viel eher einem Tun als einem Nicht-Tun, wenn dabei ein Ziel verfolgt wird und dieses Ziel beim Üben im Vordergrund steht. Eine Meditation ist umso kraftvoller, je weniger „um zu“ sie enthält. Das einfach „nur“ Dasein, ganz ohne Absicht, das ist die eigentliche, die wahre Meditation. Alles andere ist ein Bemühen, den gegenwärtigen Moment zu erreichen – ein vergebliches Bemühen, denn der gegenwärtige Moment ist bereits da, kann aber im Erreichen-Wollen nicht wahrgenommen werden.

Dieser Unterschied scheint sehr fein – die Unterscheidung spitzfindig zu sein. Auch ist es für den Meditierenden schwer, diese feine Art von Tun wahrzunehmen. Nur zu leicht kann es geschehen, dass er vom eigentlichen Meditieren in einen Versuch zu meditieren abgleitet – natürlich geschieht es ebenso oft, dass er einfach in einen weniger wachen, träumerischen Zustand gerät. Wenn er aber zu meditieren „versucht“, statt einfach zu meditieren, zeigt sich, wie bedeutsam die Unterscheidung zwischen Tun und Nicht-Tun ist. Denn der Meditierende spürt dann eine wachsende Unruhe, die ein Begleiter des Bemühens ist. Wie grundlegend der Unterschied ist, zeigt sich auch in der inneren Ausrichtung: Eine zielorientierte Einstellung ist etwas völlig anderes als eine hellwache Absichtslosigkeit, bei der der Geist auf den gegenwärtigen Moment ausgerichtet ist.

Die Geschichte von Siddharthas Erwachen macht diese feine Unterscheidung besonders deutlich: Erst als es Siddhartha gelingt, alles Bemühen loszulassen, erfolgt der Durchbruch. In seinem asketischen Bemühen, das Leiden zu besiegen, ist er kämpferisch vorgegangen, er hat seinen Körper, sein Denken und die Welt wie einen Gegner behandelt. Als er damit aufhört, sich zu kasteien, öffnet er sich dem Augenblick, dem einfachen Sosein. Sein Widerstand schwindet. Er schließt Frieden mit dem, was ist. Dabei wird die innere Stille immer mächtiger in ihm. Ein einfacher und natürlicher Prozess wird möglich, der schließlich zur Erleuchtung führt. Als er reif dafür geworden ist, geschieht alles wie von selbst.

Die Geschichte von Siddhartha wird in vielen Variationen erzählt. In Bertoluccis Film „Little Buddha“ ist ein bedeutungsvoller Zufall der Anlass für Siddharthas Abkehr von der Askese:

~

Als er unter einem großen Baum bei einem Fluss saß, hörte Siddhartha die Worte eines alten Musikers, der mit seinem Schüler in einem Boot vorüberfuhr: „Wenn Du die Saite zu sehr spannst, wird sie zerreißen. Und wenn Du sie zu schlaff lässt, kannst du nicht auf ihr spielen.“ Da begriff er die tiefe Wahrheit dieser Worte und erkannte, dass er all die Jahre einem falschen Weg gefolgt war.

~

Auch Eckhart Tolle spricht in seinen Vorträgen über den Moment, in dem Siddhartha vom hartnäckigen Bemühen ablässt. Er sieht den entscheidenden Schritt in der radikalen Hinwendung zum gegenwärtigen Moment und im Aufgeben allen Suchens. Eckhart Tolle wird nicht müde, darauf hinzuweisen, dass der Erleuchtung Suchende dort sucht, wo die Erleuchtung gerade nicht zu finden ist – nämlich in der Zukunft. Ein in dieser Weise Suchender verwendet eine Technik, die er in sich weiter und weiter vervollkommnet, in der Hoffnung, dies werde ihm eines Tages die Erleuchtung bringen. Doch da dieser ferne Tag stets in der Zukunft liegt, erreicht ihn der Suchende nie. Sinngemäß erklärt Eckhart Tolle das Geschehen so:

~

Siddhartha hatte alles ausprobiert, um das von ihm gewünschte Ziel der Befreiung vom Leiden zu erreichen. Erst als er diese Suche aufgab, öffnete er sich dem gegenwärtigen Moment und erkannte, dass alles, was er gesucht hatte, schon immer da gewesen war. Die Erlösung, nach der es ihn all die Jahre verlangt hatte, lag einfach darin, ganz und gar präsent zu sein, nichts zu wollen und nicht zu suchen. Im wahren, vollständigen Präsent-Sein ist alles Leiden verschwunden.

~



„Nicht-Tun“ bezeichnet ein müheloses Geschehenlassen, ein Handeln, das frei von Anstrengung und Wollen ist. Als Wu-Wei spielt es in der Lehre vom Tao eine entscheidende Rolle, findet sich jedoch in vielen Methoden und Lebensbereichen. Auch wenn es in unserer von Wettbewerb geprägten Leistungsgesellschaft als eine exotische Idee erscheinen mag, erweist sich das Nicht-Tun bei genauerem Hinschauen als ein besonders effizienter, natürlicher und wahrhaft ganzheitlicher Weg.

„Die Kraft des Nicht-Tuns“ verdeutlicht die unterschiedlichsten Facetten des Nicht-Tuns. Meditation, Kreativität, körperliche Bewegung und Koordination, Sport, Musik, Heilung und Erleuchtung sind einige der Themenfelder. Lebensgeschichten von F.M. Alexander, Heinrich Jacoby, Joe Dispenza, Clemens Kuby, Eckhart Tolle, Byron Katie und Michael Singer stehen neben Erlebnisberichten zu den Themen Flow, künstlerisches Schaffen und Begabung.

Statt eine einzelne Methode zu beschreiben oder sich dem Thema analytisch zu nähern, wird ein Bild des Nicht-Tuns entworfen, das mit jedem Fallbeispiel farbiger, vielschichtiger und lebendiger wird. Durch Geschichten, poetische Bilder, Übungen und Reflexionen wird Nicht-Tun für den Leser erlebbar.

Helmut Rennschuh ist ausgebildeter Diplom-Physiker. Überraschende Entdeckungen beim Klavierspielen sowie die Ausbildung zum Alexander-Lehrer führten ihn zum Thema „Nicht-Tun“. Seit mehr als 20 Jahren beschäftigt ihn dies Thema beim Unterrichten, eigenen Experimentieren und als Autor. Bisher erschienen sind:

„Das Richtige geschieht ganz von allein“ im Kamphausen Verlag (2010)

„Klavierspielen, Alexander-Technik und Zen“ im Wißner-Verlag (2011)

„Innehalten“ im Kamphausen Verlag (2013)

