

LEID

Entstehung und möglicher Sinn

I. Erkenntnistheoretischer Teil

Wir Menschen sind *denkende* Wesen (fühlende natürlich auch). Gedanken begleiten uns den ganzen Tag über, vom Aufstehen bis zum Einschlafen. * Es arbeitet ununterbrochen im Gehirn. Den Wahrheitsgehalt der Aussage lässt sich leicht überprüfen, indem wir versuchen, einmal *nicht* zu denken und wenn es nur für eine Minute ist. Zeigt mir die Person, der das Kunststück gelingt! Die Art und Weise, *wie* wir denken, hat einen großen Einfluss auf unser Leben. Gedanken besitzen eine enorme Macht. Sie bestimmen zum Großteil Richtung und Verlauf unseres Daseins. Oftmals beherrschen sie uns auch. So manche Leidgeplagten können ein Lied davon singen! Zur Veranschaulichung möchte ich ein gängiges Beispiel für so genanntes „positives“ bzw. „negatives“ Denken anführen. Der Optimist jubiliert freudestrahlend: „*Ach, das Glas ist ja noch halb voll.*“ Der Pessimist jammert betrübt: „*Oje, das Glas ist ja bereits halb leer.*“

Denken besteht aus einer Vielzahl unterschiedlichster Gedanken, die allem Anschein nach willkürlich kommen und gehen. Sie verhalten sich, um es plastisch auszudrücken, wie ein Schwarm aufgescheuchter Vögel! Eine bewusste Kontrolle scheint kaum möglich. Bei näherer Betrachtung – wissenschaftliche Studien belegen das – kann man feststellen, dass es sich dabei um gedankliche Muster handelt, die sich ständig wiederholen. Jahrein – jahraus, ohne Unterlass, dem Abspielen ein und derselben Schallplatte vergleichbar. Wann hatte ich das letzte Mal einen noch nie gedachten Gedanken? Unser Denken *funktioniert* im Großen und Ganzen mechanisch. Wie das Fahren eines Zuges auf Geleisen. Abweichungen nach rechts oder links sind kaum möglich, geradezu unerwünscht (bei der 'Deutschen Bahn' hätte das höchst fatale Folgen). Unsere Gedankengänge, Reaktionen, Handlungen verlaufen längs eines vorgezeichneten Weges, der auf gar keinen Fall verlassen werden darf. Ein Abweichen bedeutet Unsicherheit, Kontrollverlust, Angst – die Gefahr der *Entgleisung*. Und wer will das Risiko schon eingehen? Aus diesem Grunde und, weil es bequem ist, verläuft unser Leben überwiegend in „geordneten Bahnen“, wie man so schön sagt. Ist das *Leben* im ursprünglichen Sinne? Die Frage kann sich jeder nur selbst beantworten.

Wie strukturieren sich unsere Gedanken? Wodurch werden sie beeinflusst? Es sind dies unter anderem Bilder, die wir in uns tragen, gewisse Vorstellungen, wie etwas unserer Ansicht nach sein müsste, Meinungen, Vorlieben, Abneigungen, Gewohnheiten, anerzogenes und erlerntes Wissen. Unser Denken setzt sich aus all den genannten Komponenten zusammen. Sozio-kulturelle Aspekte spielen naturgemäß eine ebenso wichtige Rolle.

* Vergleichbar einer Automatik-Armbanduhr, deren mechanische Funktionsweise durch *Handbewegungen* permanent aufrechterhalten wird. Handelt es sich bei der Funktionsweise unseres Verstandes, der durch ständig wiederkehrende *Gedankenbewegungen* gespeist wird, um einen ähnlichen Vorgang?

Die Entstehung von Leid hängt eng mit zwei Faktoren zusammen: Erstens dem *Denken* und zweitens der damit verbundenen *Zeit*. Das kommt manchem Leser vermutlich seltsam vor. Was hat das eine mit dem anderen zu tun? Mit Denken sind in erster Linie *gedankliche Vorstellungen* gemeint. Unser Verstand in Kooperation mit dem Gedächtnis spielt dabei eine zentrale Rolle. Die Zeit, so wie wir sie kennen, unterteilt sich bekanntermaßen in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Genau genommen ist Zeit nichts anderes als Bewegung (die Erde dreht sich einmal um die Sonne = 1 Jahr). Der gegenwärtige Augenblick soll nun den Ausgangspunkt weiterer Betrachtungen bilden. Wenn wir uns gedanklich, und im Zuge dessen auch gefühlsmäßig, vom oft zitierten „Jetzt“ aus in die Vergangenheit zurückbewegen, sagen wir: „Wie schön es doch war.“ Allerdings: *Was war ist nicht mehr*. Es ist vergangen und somit zur Erinnerung geworden. Abgelegt und aufbewahrt in den unendlichen Tiefen unseres Gedächtnisses. „Wie schön wäre es doch, wenn es noch einmal so sein könnte wie früher.“ Es ist die rückwärtsgewandte Verschiebung auf der psychischen Zeitachse und das gleichzeitige Festhalten-Wollen einstmals beglückender Erlebnisse, welches Leid verursacht – die Sehnsucht nach dem *Gestern*.

Wie verhält es sich mit der Zukunft? Wir machen uns Vorstellungen und hegen insgeheim Hoffnungen darüber, „was sein soll.“ Wir beabsichtigen beispielsweise, uns zu ändern, zum Vorteilhaften selbstverständlich! Wir nehmen uns vor, ein besserer Mensch zu werden oder das Rauchen aufzugeben oder unser Gewicht zu reduzieren oder nicht gleich alles, was gesagt wird, persönlich zu nehmen. Durchaus ehrenwerte Vorsätze! Allerdings gilt auch hier: *Was sein soll ist noch nicht*.

Dieses ständige „Hin-und-Her-Pendeln“ in der Zeit erfordert einen hohen seelischen Energieaufwand und kann Druck, Stress und somit Leid erzeugen. Auch im zweiten Fall haben wir es mit einer Verschiebung auf der psychischen Zeitachse zu tun, das Leid verursacht – allerdings nicht wie im vorangegangenen Beispiel als Sehnsucht nach dem *Gestern*, sondern dem Hoffen auf ein (besseres) *Morgen*. Daraus folgt als logische Konsequenz: Wir leben bzw. er-leben uns nie im „(räumlichen) Hier und (zeitlichen) Jetzt“! In beiden genannten Fällen ist es das Gefühl der *Entbehrung*, welches Leid verursacht. Mir scheint in dem Zusammenhang noch folgendes wichtig zu sein: Die eigene *Erwartungshaltung*. Was passiert denn, wenn sich meine Erwartung nicht erfüllt? Enttäuschung macht sich breit; einsetzendes Leid ist die unausweichliche Folge. Deswegen täten wir alle gut daran, unsere Erwartungen auf ein Mindestmaß zurückzuschrauben.

Unsere Beobachtung (Sinneswahrnehmung) ist selektiv, d.h. eingeschränkt, *sehr* eingeschränkt. Unser Gehirn arbeitet fragmentarisch und nimmt immer nur winzige Ausschnitte wahr. Es kann nicht anders! Wir registrieren nur einen Bruchteil dessen, was uns als Wirklichkeit umgibt. Die in der Vergangenheit angelegten und verinnerlichten Muster prägen unsere Sichtweise. Sie tragen maßgeblich zur Verengung unseres Blickfeldes bei. Wir sehen vor allen Dingen das, was wir sehen wollen. Dieses Phänomen wird oftmals unterschätzt. Wir konstruieren uns auf der einen Seite ein Bild von der Welt, auf der anderen Seite eins von uns selbst. Wie sehen wir uns und wie hätten wir es gerne, dass uns die anderen sehen? Also – wir nehmen zuerst wahr. Wir beobachten. Als nächsten Schritt vergleichen wir in aller Regel das Wahrgenommene mit unserem Bild, das wir in uns tragen. Anschließend findet, nach erfolgreich durchgeführtem Abgleich, eine Wertung des Wahrgenommenen statt. Passt es in unser Weltbild oder widerspricht es dem? Mit Hilfe des Gedächtnisses, in welchem, wie wir gesehen haben, sämtliche Erinnerungen und Erfahrungen gespeichert sind, erfolgt daraufhin eine Bewertung. Bin ich mit dem, was mir da von außen entgegenkommt,

einverstanden oder nicht. Die Bewertung führt schließlich zum (Gefühls)-Urteil. * Sympathie – Antipathie – Gleichgültigkeit. Das leidenschaftliche Vertreten von so genannten eigenen (!!!) Standpunkten basiert übrigens auf bereits gefällten Urteilen (wir sollten aufpassen, dass wir nicht an dem Punkt stehenbleiben, sonst könnte aus Leidenschaftlichem etwas erwachsen, das Leiden schafft).

Wahrnehmung/Beobachtung – Vergleichen – Wertung – Bewertung – Urteil

Unser Denken mit all den gespeicherten Informationen und dem daraus resultierenden Wissen ist durch die Vergangenheit konditioniert. Daran lässt sich nicht rütteln. Das heißt im Klartext, es ist nie frei. Unseren Gedanken mangelt es mitunter an gegenwärtiger Frische und Unmittelbarkeit. Je nachdem wie wir „gestrickt“, d.h. konditioniert (geprägt) sind, identifizieren wir uns mit Äußerem und Innerem. Sei es als Buddhist, Christ, Schamane, Deutscher, Vegetarier, Choleriker, Rolling Stones oder FC Bayern München-Fan, Geschäftsführer, Komponist, Nihilist, BMW-Fahrer, Vater usw. Die Liste könnte endlos fortgesetzt werden. Worin besteht Sinn und Zweck der Identifikation? Welchen Nutzen ziehen wir daraus? Sie stärkt vor allen Dingen das Zusammengehörigkeitsgefühl und vermittelt – vermeintliche oder tatsächliche – Sicherheit. Das Gefühl, Mitglied einer halbwegs funktionierenden Gesellschaft zu sein, beruhigt ungemein. Wir versuchen auf diese Art und Weise unserer drohenden Einsamkeit zu entfliehen. In früheren Zeiten bedeutete das Ausgestoßen-Werden aus der jeweiligen Stammesgemeinschaft meistens den sicheren Tod der betreffenden Person. Eines dürfen wir aber nie vergessen: Sicherheit und Kontrolle im Leben gibt es nicht!

Ferner besteht die Gefahr, dass Identifikationen jedweder Art zu Illusionen führen, an denen wir krampfhaft festhalten (*anhaften*) und dadurch in Abhängigkeit geraten. Nichts anderes bedeutet der Begriff Identifikation. Die Werbung erkennt die menschliche Schwachstelle und nutzt sie bekanntlich für ihre Zwecke, indem sie Produkteigenschaften suggeriert, die gar nicht vorhanden sind. Männer verwenden ein bestimmtes Deo und die Frauen fliegen einem nur so zu. Wenn es so einfach wäre.

Zudem engen Identifikationen unseren Handlungsspielraum drastisch ein. Auch und gerade im Hinblick auf zwischenmenschliche Begegnungen. Beispiel: Eine Frau und ein Mann unterhalten sich angeregt in einer Kneipe. Nach einer gewissen Zeit stellt sich heraus, dass sie Vegetarierin und radikale Tierschützerin ist; er hingegen passionierter Jäger und Vorstand der regionalen Schlachterinnung. Den Rest kann man sich denken. Ende der Unterhaltung! Warum denn? Weil es schwer fällt, die Identifikation kurzzeitig fallen zu lassen, obwohl wir sie als einengend und hemmend empfinden. Stichwort: *Gesichtswahrung*.

Was passiert eigentlich, wenn der „Gegenstand“ unserer Identifikation plötzlich wegfällt? Was am Ende unseres Lebens sowieso eintreten wird (das letzte Hemd hat keine Knöpfe). **Wer sind wir dann?** Wie steht es nun mit der berühmten Sicherheit, der Kontrolle, dem Verbunden-Sein? Eine äußerst brüchige *Identität* haben wir uns da im Laufe von Jahren/Jahrzehnten zugelegt!

* Urteil im Sinne einer Ur-Teilung (das ursprünglich Ganze wird zerteilt).

Leid entsteht aufgrund einer als schmerzhaft empfundenen Diskrepanz zwischen wünschenswertem Soll- und ernüchternden Ist-Zustand. „Ich bin nun mal wie ich bin, möchte aber anders (besser) sein.“ Frage nur – besser als wer ... ?

Ich will mir einen neuen, schicken Sportwagen kaufen (einen P ***). Die Lieferzeit beträgt 10 Wochen. Ich kann es kaum erwarten bis es soweit ist. Die Nervosität steigt von Tag zu Tag. Hört das Leiden (getarnt als Vorfremde) auf, wenn ich endlich im Besitz der ersehnten Sache bin? Kurzfristig vielleicht. Die Erfahrung zeigt allerdings: Das Glücksgefühl hält nur einen begrenzten Zeitraum an, dann rückt ein anderes Objekt in den Mittelpunkt meines Begehrens. Der erworbene Gegenstand verliert allmählich seinen Reiz und seine Faszination. Warum lässt sich das generell so sagen? Weil der Einzelne – wie viele andere in unserer westlichen Konsumgesellschaft ebenso – der Illusion unterliegt, dass Besitz (Konsumieren) *auf Dauer* glücklich macht. Wahres Glück kann man aber nicht kaufen! Wir sind von Kindesbeinen an gewohnt – maßgeblich beeinflusst durch die Elterngeneration, die stark unter materiellen Entbehrungen zu leiden hatte – Glück hauptsächlich über *Haben* und weniger über *Sein* zu definieren. In fremden Kulturen verhält es sich teilweise diametral entgegengesetzt. Nehmen wir als Beispiel das Königreich Bhutan. Dort wird innerhalb der Bevölkerung das so genannte *Bruttonationalglück* ermittelt. Die Lebensweise des *Seins* benötigt ausgesprochen wenig an materiellen Gütern. Zum Glücklich-*Sein* genügt beispielsweise der Anblick eines Sonnenaufgangs, das morgendliche Konzert der Vögel, der Duft von frisch gemähtem Gras oder der Geruch eines Holzfeuers.

Angst und Leid hängen eng miteinander zusammen. Ich habe Angst (treffender: Ich *bin* Angst). Angst etwas zu verlieren, nicht zu erreichen, krank zu werden, zu sterben. Angst vor Veränderung. Liebgewonnenes – und daher Vertrautes – aufzugeben bedeutet einen Verlust an gewohnter Sicherheit. Angst vor dem Ungewissen, dem Unvorhersehbaren (vor dem Nicht-Wissen = der Bereich, in dem es keine Erfahrungen gibt und somit keinen Vergleich). Wir haben deshalb Angst, weil wir uns von dem Unbekannten kein Bild machen können; wir haben keinen Erfahrungsschatz, auf den wir zur Not zurückgreifen können. Nehmen wir als Paradebeispiel den Tod, das größte menschliche Rätsel überhaupt (neben der Geburt). Sind wir mal ehrlich: Der Mensch kann sich unmöglich vorstellen, dass es ihn nicht mehr gibt. Wir erleben den Tod immer nur bei anderen. Wir haben die absolute Gewissheit, eines schönen Tages alles, an welchem unser Herzblut hing, für immer zurückzulassen. Einschließlich uns selber. Ein totales Loslassen. Wer sind wir dann? Wir wissen es nicht! Es gibt keine Antwort auf die ultimative Frage. Nichtwissen bedeutet Unsicherheit, Verwirrung und verursacht Leiden. Wir verbringen unser Leben aufgrund gesammelter Erfahrungen, die sich in der Vergangenheit als einigermaßen praxistauglich erwiesen haben. Gewöhnung (Routine) bietet bis zu einem bestimmten Grad Schutz und Verlässlichkeit. In dem Rahmen, in welchem wir uns bewegen, fühlen wir uns geborgen, heimisch. Die Wirklichkeit (das Sein) lässt sich aber nicht wissen (erkennen). Sie lässt sich niemals begrenzen und in eine vorgefertigte Schablone pressen. Wenn dem so ist, stellt sich doch die Frage: Versetzt uns womöglich das Akzeptieren des Nichtwissen-Könnens in die Lage, das Leiden zumindest zu minimieren? Es ganz auszuschalten halte ich persönlich für eine Utopie. Ob es überhaupt ein erstrebenswertes Ziel darstellt, bleibt aus verschiedenen Gründen fragwürdig und zweifelhaft. Das Leben ist und wird immer ein großes Geheimnis, ein unergründliches Rätsel bleiben – ebenso und insbesondere der Mensch als Teil des Lebens. Das Staunen und Annehmen der Rätselhaftigkeit – auch in den kleinsten, unscheinbaren Dingen – sollte unseren Ausgangspunkt und unsere Lebensgrundlage bilden, nicht das so genannte objektiv-empirische Wissen. Selbstverständlich gibt es Lebensbereiche, in denen ein fundiertes Wissen gefragt ist. Der

Segen des technischen Fortschritts wäre ohne dieses nicht vorstellbar. Eines ist allerdings auch klar – unsere menschliche Existenz erschöpft sich keineswegs darin.

Ist die menschliche Lebensform untrennbar mit dem Leid verbunden? Es scheint so! Mensch-Sein bedeutet Leiden. * Ich kenne nur *eine* Möglichkeit, dem Leid kurzzeitig zu entrinnen: Wenn wir den gegenwärtigen Augenblick leben, wenn wir vollständig, mit unserem ganzen Wesen, wie ins Spiel versunkene Kinder, in ihn eintauchen können, in das so genannte „Jetzt“, in welchem Vergangenheit und Zukunft zur *wahrnehmenden Präsenz* verschmelzen. In einem solchen Moment existiert keine Zeit mehr und demzufolge verliert das Denken, welches an die Zeit (Vergangenheit) gebunden ist, an Einfluss und Intensität. Wenn uns das gelingen könnte

Graf Dürckheim verwendet für solche Sternstunden des Lebens (oder auch Sternminuten bzw. Sternsekunden) den Begriff „Seinserfahrung“ oder, in etwas abgeschwächter Form, „Seinsföhlung“.

Ein grundsätzliches Problem, *das Sein zu erleben*, besteht meines Erachtens darin, dass wir gedanklich immer einen Schritt voraus sind. Diese gedankliche (und daran anknüpfende geföhlsmäßige) Vorwegnahme von Ereignissen verhindert das gegenwärtige Erleben. Beispiel: Wenn wir morgens duschen sind wir bereits beim Frühstück. Wenn wir frühstücken befinden wir uns gedanklich schon auf dem Weg zur Arbeitsstelle. Wenn wir im Büro Akten bearbeiten sind wir schon beim nächsten, anstehenden Termin. Und dann beim Feierabend, beim Wochenende, beim Urlaub, bei der Pensionierung.

Im „Jetzt“ zu leben setzt eine besondere Form von nicht-vergleichender Wahrnehmung voraus. Einfach zu registrieren, „was ist“. Diese außergewöhnliche (weil ungewohnte) Art der Beobachtung – man könnte auch von *Gewahrsein* sprechen – beinhaltet meiner Ansicht nach zwei wesentliche Aspekte: Die (nach innen gerichtete) *Achtsamkeit* auf der einen Seite und die (nach außen gerichtete) *Aufmerksamkeit* auf der anderen Seite. Wie gesagt, wertungsfrei und gelassen zu schauen, „was ist“. Nicht „was war“ und auch nicht „was sein wird“ bzw. „sein sollte“. Sich lauschend der Situation hingeben; mit seinem ganzen Wesen; sich ihr so weit als nur möglich überlassen. Dazu braucht es einen stillen, in sich ruhenden Geist. Wenn das immer so einfach wäre

* siehe Buddhismus: Die „Vier Edlen Wahrheiten“

Wahrheit vom Leiden: Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll. Dies ist zu *durchschauen*. (Dukkha Sacca)

Wahrheit von der Ursache des Leidens: Die Ursachen des Leidens sind Gier, Haß und Verblendung. Sie sind zu *überwinden*. (Samudaya Sacca)

Wahrheit von der Aufhebung des Leidens: Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden. Dies ist zu *verwirklichen*. (Nirodha Sacca)

Wahrheit von dem Weg zur Aufhebung des Leidens: Zum Erlöschen des Leidens föhrt ein Weg, der „Edle Achtfache Pfad“. Er ist zu *gehen*. (Magga Sacca)