

# Suche nach dem guten Leben

Dr. med. Joachim Galuska, Bad Kissingen, 2000

"Das Leben ist älter als alles, das lebt; so wie auch das Schöne strahlte, ehe die Schönheit auf Erden geboren ward, und wie auch das Wahre Wahrheit war, ehe es ausgesprochen.

Das Leben singt in unserem Schweigen und träumt in unserem Schlummer. Selbst wenn wir besiegt und tot sind, triumphiert das Leben. Und wenn wir weinen, lächelt das Leben dem Tag, und es ist frei, selbst wenn wir in Ketten gehen.

Oft finden wir das Leben bitter, doch nur, wenn wir selbst von Bitterkeit umhüllt sind. Und wir halten es für leer und unergiebig, doch nur, wenn die Seele zu öden Orten zieht und das Herz berauscht ist von sich selbst.

Das Leben ist tief, prachtvoll und weit entfernt zugleich; und obwohl euer Blick nur seine Füße fassen kann, ist es euch nah; und obwohl nur der Hauch eures Atems sein Herz erreicht, streift der Schatten eures Schattens sein Gesicht, und der Widerhall eures schwächsten Schreies wird Frühling und Herbst in seiner Brust.

Das Leben ist verhüllt und verborgen, wie auch euer größeres Selbst verborgen und verhüllt ist. Aber wenn das Leben spricht, werden alle Winde Worte; und wenn es von neuem spricht, so wird das Lächeln auf euren Lippen und die Tränen in eurem Aug' zum Wort. Wenn es singt, hören es die Tauben und sind ergriffen; und wenn es sich langsam nähert, sehen es die Blinden und sind entzückt und folgen ihm verwundert und erstaunt." (Khalil Gibran)

Die Suche nach einem guten Leben ist wohl das zentralste Bemühen der Menschheit - individuell und kollektiv. Dieses Bemühen scheint mir unbewusst oder mehr oder weniger bewusst zu wirken. Wenn es als bewusstes inneres Anliegen im Herzen unserer Lebensweise wohnt, dann ändert es grundlegend unsere Lebensführung und gibt unserem Leben eine gute Chance, ein gutes Leben zu sein.

Ein guter Freund hatte mich gebeten, auf einer Tagung über Tod und Sterben einen Vortrag zu halten, über mein Verständnis von Spiritualität, über das, was mir wichtig ist in der Spiritualität, und was ich für einen spirituellen Weg als wesentlich erkannt habe. Als ich darüber nachdachte, ist mir aufgefallen, dass im Herzen meiner spirituellen Bemühung letztlich die Suche nach einem guten Leben gestanden hat, wobei das Leben natürlich alles einschließt: vom Zeugen und Gezeugtwerden bis hin zum Sterben.

Der spirituelle Weg ist ein Teil oder ein Aspekt menschlichen Lebens, der natürlich nicht isoliert betrachtet werden kann und auch nicht darf, sondern sich auf unser ganzes Leben auswirkt und bezieht. Wenn ein spirituelles Leben auf ein gutes Leben ausgerichtet ist, dann muß sich Spiritualität natürlich auch in Lebenserfahrungen und im alltäglichen Lebensvollzug zeigen. Ich möchte daher nicht meine Erfahrungen mit Meditation vermitteln oder in philosophischer Art spirituelle Weisheit formulieren, sondern Ihnen vor allem von einigen persönlichen Erfahrungen und ihrer Bedeutung für mein Leben, im Zusammenhang mit dieser Suche, berichten. Ich möchte Ihnen damit einige Anregungen geben für Ihre eigene Suche und Ihre eigenen Antworten. Sie haben vielleicht ähnliche oder andere Erfahrungen gemacht und ähnliche oder andere Erkenntnisse gewonnen, aber wir führen alle ein menschliches Leben und sind uns in unserem Wesen doch ziemlich verwandt, sonst könnten wir uns ja auch gar nicht in der Tiefe gegenseitig verstehen. Und außerdem liebe ich Texte spirituel-

ler Dichter und Weiser und habe deswegen einige ausgesucht, die zu dieser Suche passen.

Der libanesischer Dichter Khalil Gibran schrieb einmal: "Der Mensch strebt danach, das Leben außerhalb seiner selbst zu finden und begreift nicht, dass das Gesuchte in ihm selber liegt."

Die Suche nach einem guten Leben führt uns also nach innen. Sie gibt insbesondere unserer zweiten Lebenshälfte eine Richtung. In der ersten Hälfte suchen und entwickeln wir uns selbst und unsere Identität. Unsere Persönlichkeit entwickelt sich, wir versuchen zu verstehen, wer wir sind und wie wir uns verwirklichen können, wie andere Menschen sind und wir in Beziehungen leben können. Auch bei mir war dies so. Dann aber stellen wir uns bewusst oder unbewusst die Fragen: "Was mache ich daraus? Wie lasse ich all das, was in mir ist zum Ausdruck kommen? Was möchte ich von der Welt und dem Leben nehmen? Was möchte ich der Welt und dem Leben schenken? Was ist eigentlich ein gutes Leben?" Ich sehe es so, dass sich diese Fragen mehr und mehr durch unsere Lebensgestaltung beantworten und erfüllen möchten. Und diese Antwort ist persönlich, weil jede Antwort eines jeden Menschen aufgrund seiner Individualität anders sein wird. Martin Buber sagt:

"Mit jedem Menschen ist etwas Neues in die Welt gesetzt, was es noch nicht gegeben hat, etwas Ernstes und Einziges."

Ausgelöst werden diese Fragen häufig auch durch die Auseinandersetzung mit Tod und Sterben und die Erkenntnis der eigenen Sterblichkeit. Jedenfalls war es bei mir so. Die Frage nach einem guten Leben wurde mir erst richtig im Zusammenhang mit dem Tod meines Vaters bewusst. Dieses Ereignis war eines von drei wesentlichen Erfahrungen meiner Erwachsenenzeit, die meine Lebenseinstellung grundlegend veränderten. Auch über die anderen beiden werde ich Ihnen noch berichten. Mein Vater starb an Lungenkrebs, und es war bereits ein halbes Jahr vorher absehbar, dass er sterben würde. Wir hatten also Zeit, innerlich und äußerlich Abschied zu nehmen und wurden glücklicherweise nicht von seinem Sterben überrascht. Als er starb, wurde ich innerlich mit zwei fundamentalen Phänomenen konfrontiert:

das Erste war, dass ich das Gefühl hatte, zu einem gewissen Teil Anteil zu nehmen an seinem Sterben, irgendwie existentiell beteiligt zu sein, so als ob ich ein Stück weit mitstürbe. Ich versuchte also das Sterben, angesichts meines Gefühls daran teilzuhaben, zu begreifen und zu verstehen, was Sterben eigentlich ist. Und dies mißlang mir vollständig. Ich bin dankbar, daß ich in dieser Zeit viel Anteilnahme und Trost in meinem Freundes- und Bekanntenkreis und in meinem Arbeitsfeld erhielt. Viele dieser gutgemeinten und hilfreichen tröstenden Bemühungen waren jedoch verbunden mit einer gewissen Aufdringlichkeit, nämlich bestimmter Vorstellungen über das, was im Sterben und danach geschieht. Ich erfuhr also eine Menge über die Jenseits-Welt, über Todesreiche, Zwischenreiche, Bardo-Zustände usw. Und wenn ich all diese Äußerungen auf mein Gefühl bezog, noch am weiteren Sterbeprozess beteiligt zu sein, was übrigens ungefähr 3 Monate lang über den Tod hinaus andauerte, mußte ich feststellen, daß nichts von all den Vorstellungen zutraf oder zumindest in der tiefsten existentiellen Tiefe nicht zutraf. Ich wollte selber versuchen zu verstehen, was da eigentlich passiert mit dem Leben im Sterben, mit dem Sein im Vergehen, aber ich fand nichts, bis mir schließlich dämmerte, dass der Tod auch jedes Konzept, jedes Verstehen letztendlich auslöscht. Dies anzuerkennen war nicht leicht, doch ich fand Trost in einem Text des indischen Dichters Tagore, der dann auch zu einem meiner Lieblingsdichter wurde:

„Die Sonne des ersten Tages hatte gefragt, als das Sein neu erschien: Wer bist Du? Keine Antwort kam.

Jahr um Jahr verging. Der Sonnenstrahl des letzten Tages fragte ein letztes Mal am Westmeerstrand in den stummen Abend: Wer bist Du? Keine Antwort.“

Die zweite Folge des Todes meines Vaters war, dass ich mir der Begrenztheit meines eigenen Lebens bewußt wurde. Als ältester Sohn spürte ich plötzlich, dass in der Generationenkette meine Generation, also ich der nächste sein werde, der sterben wird. Ich sah plötzlich zum ersten Mal meine begrenzte Lebensspanne vor mir. Ich sah, dass ich in dieser Zeit nicht würde alles machen können und dass es nicht beliebig war, was ich tun würde. Ich spürte plötzlich eine ungeheure Verantwortung für mein eigenes Leben, und mir wurde bewußt, welche ungeheure Investition die Evolution in mein Leben gemacht hat. Angesichts der Sterblichkeit, die ich plötzlich direkt spürte, gab es eine unmittelbare und radikale Überprüfung meines damaligen Lebens. Wie als würde ich auf dem Sterbebett liegen und auf mein Leben zurückschauen, mußte ich auf das Leben, das ich gerade führte und meine Zukunft schauen. War es richtig? War es gut? Dieser Blick zeigte mir vor allem den Wert dessen, was da ist, den besonderen Wert der Einzigartigkeit dieses jetzigen Lebens. Und ich begann folgende Worte von Tagore zu verstehen:

„Versucht man, das Leben als wahr zu erfahren, so muß man es durch den Tod kennenlernen. Der Mensch, der dem Tod in Furcht ausweicht und sich an das Leben klammert, hat, weil er keine richtige Ehrfurcht vor dem Tode besitzt, das Leben nicht erlangt.“

Das Wichtigste dieser damaligen Erfahrung war, trotz einer problematischen Vater-Sohn-Beziehung, von meinem Vater im Grunde nicht getrennt, sondern mit ihm existentiell tief verbunden zu sein und an seinem Sterben teilzuhaben. Dieser innere Bezug zu Tod, Auflösung und Sterben hat mich in meinem Leben seitdem nicht mehr verlassen und gibt der Frage nach einem guten Leben, die damals so mächtig zu mir gekommen ist, einen unmittelbaren Bezug. Es ist natürlich nicht so, dass ich ständig mit dieser Frage lebe, aber ich kann mich dem regelmäßigen Auftauchen dieser Frage nicht mehr entziehen. Manchmal ist es nicht leicht, damit zu leben, wenn man sich etwas gerne vormachen möchte, ausweichen möchte oder nicht weitergehen möchte. Vielleicht hilft der Text eines Sufi-Weisen, von Hashim der Sidqui:

„Oh Mensch, du trittst ein in die Welt, weinend wie ein verlassener Säugling.  
Oh Mensch, du verläßt dieses Leben beraubt, weinend wiederum, voll Trauer.  
Lebe deshalb dieses Leben so, dass nichts davon wirklich verschwendet ist.  
Du mußt dich an dieses Leben gewöhnen, da du nicht daran gewöhnt warst.  
Nachdem du dich daran gewöhnt hast, mußt du dich daran gewöhnen, ohne es auszukommen.

Meditiere über diese Behauptung.

Stirb deshalb, „bevor du stirbst“, um mit den Worten des Geläuterten zu sprechen. Vollende den Kreis, bevor er für dich vollendet wird.“

Die Suche nach dem guten Leben hat mich als akademisch ausgebildeten Menschen in der Folgezeit natürlich auch nach wissenschaftlichen Ergebnissen es zu diesem Thema forschen lassen. Dabei trifft man heutzutage auf zwei Felder: die Lebensqualitäts- und die Gesundheits-Forschung. Die Lebensqualitätsforschung spielt heute eine Rolle zum einen bei der Untersuchung der Ergebnisqualität von Maßnahmen bei chronischen Erkrankungen und zum anderen bei gesundheitsökonomischen Fragestellungen, beispielsweise des Effektes der Gesundheits-Versorgungsstrukturen. Die globalen Ergebnisse sind im Grunde recht einfach: Lebensqualität scheint „in anthro-

pologischer Terminologie eine transkulturelle Universalie zu sein“: „unabhängig von Alter, Geschlecht und Kultur scheint es von Bedeutung zu sein, sich körperlich wohlzufühlen, sozial integriert zu sein, sich psychisch stabil zu fühlen, den Rollen im täglichen Leben nachzugehen und dabei soziale Unterstützung zu erfahren und dies in einem materiell ökonomisch möglichst sicheren Rahmen“ (Bullinger, 1997). Dies erscheint uns fast selbstverständlich. Wenn man es noch weiter vereinfacht, kommt man zu dem Ergebnis, daß es bei der Verbesserung der Lebensqualität um eine Verbesserung des objektiven Funktionierens und des subjektiven Wohlbefindens geht oder noch programmatischer ausgedrückt: „Add years to life and life to years“ oder auf deutsch: „Man sollte nicht nur dem Leben mehr Jahre, sondern auch den Jahren mehr Leben geben.“ Aber was bedeutet das? Fragen wir dazu die Gesundheitsforschung.

Aus meiner Sicht sind drei Ergebnisse der modernen Gesundheitsforschung wesentlich: die ersten beiden Ergebnisse sind zwei Faktoren, die die Gesundheit und die Lebenserwartung steigern, nämlich eine positive Lebenseinstellung und unterstützende soziale Beziehungen, das dritte Ergebnis werde ich später noch nennen. Im Zusammenhang mit diesen beiden Ergebnissen stehen die gegenwärtigen komplexen Gesundheitsmodelle. Gesundheit wird heutzutage im wesentlichen verstanden als Fähigkeit, mit den Anforderungen des Lebens umzugehen und dabei auf personale und soziale Ressourcen zurückgreifen zu können. Die wesentliche personale Ressource ist das persönliche Selbstvertrauen, Anforderungen zu bewältigen, in Bezug auf das eigene Leben wirksam zu sein, Einfluß nehmen zu können auf den Verlauf des eigenen Lebens. Diese Fähigkeit, die als personales Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit oder Kohärenzsinn bezeichnet wird, basiert im Grunde auf einer positiven Einstellung zum Leben, auf Vertrauen, Hoffnung, Zuwendung zum Leben, auf einer Bejahung des Lebens. Doch eine solche Einstellung ist nicht selbstverständlich. Warum hat sie jemand, warum hat er sie nicht? Wir Psychotherapeuten denken, daß jemand diese Lebensbejahung und dieses Selbstvertrauen in Bezug auf das eigene Leben nicht besitzt, wenn er traumatisiert, verletzt, enttäuscht wurde und dies nicht verkraften konnte, sich dann vom Leben zurückzieht und eine negative Lebensperspektive entwickelt.

Dies erinnert mich an meine eigene Lebensgeschichte, den Verlust meiner Heimat, die zwischenzeitliche Trennung von meinen Eltern, Gewalterfahrungen durch einen autoritären Vater, Erfahrungen der Ablehnung meines Soseins, Risse in meinem weiteren familiären Zusammenhalt, Erfahrungen der Einsamkeit und des Überfordertseins. Nicht umsonst hatte ich mir einen buddhistischen spirituellen Weg in seiner klassischen Form ausgesucht, der mich darin unterstützte, mich innerlich von allem Diesseitigen und Weltlichen zurückzuziehen und zu lösen, um Befreiung zu erlangen. Ich bin diesem Weg weit gefolgt und verdanke ihm tiefe Einblicke in mein eigenes Wesen und in das Wesen der Wirklichkeit. Doch die Welt des Diesseits blieb mir letztendlich fremd und unvertraut, und ich war ein Suchender nach dem Leben, bis meine Frau Dorothea in mein Leben trat. Bis dahin glaubte ich, Beziehung sei eine Frage des gegenseitigen Austausches, der gemeinsamen Arbeit an Konflikten und der gemeinsamen Kompromisse. Das Leben biete zwar gelegentlichen Genuß und gelegentliche Sinnesfreude, sei aber im Großen und Ganzen unvollkommen und unzufriedenstellend. Doch plötzlich geschah etwas völlig Unerwartetes: ich wurde geliebt und liebte und es war leicht. Bis dahin war eine positive Erfahrung die Frucht einer schweren Arbeit. Plötzlich bekam ich Momente geschenkt, bekam ich das Schöne geschenkt. Schönheit und Ästhetik spielte bis dahin für mich keine große Rolle. Plötzlich erschien mir das Leben und die Welt im Licht der Schönheit und der Liebe.

Ich begann zu fühlen, welchen Unterschied es machte, nicht mehr „nein“ oder „ja aber“ oder „naja“ zum Leben zu sagen, sondern wirklich „ja“. Nicht, dass ich mir dieses Ja erarbeitete, ich hatte bis dahin schon sehr viel Therapie gemacht und meditiert, sondern dieses Ja wurde mir irgendwie geschenkt. Es war, als ob mir meine Frau die Augen öffnete für das Schöne der Welt und die Liebe zum Leben. Von Jörg Zink stammt der Satz: „Liebe das Leben - und liebe das Leben.“ So ist er richtig. Wenn man ihn etwas verändert, zeigt er noch etwas anderes: Liebe das Leben - und lebe die Liebe. Die Liebe zu leben hat mich gelehrt, das Leben zu lieben. Ein wichtiger Teil meines Leben war mein spiritueller Weg, den ich dann auch mehr zu lieben begann und so zu tantrischeren Formen fand, die das Einssein von Leere und Form, von Gott und seiner Schöpfung, das Durchdrungensein von Jenseits und Diesseits, von Absolutem und Relativem vorwegnehmen und jeden Augenblick in seiner Soheit anerkennen.

Enge soziale Bindungen sind der bedeutsamste Prädiktor für die Lebenserwartung, sagt die Gesundheitsforschung. Was ist eigentlich eine enge Bindung? Wie wirkt sie eigentlich auf uns, so dass sie eine derartige Wirkung auf unseren Gesundheitszustand entfalten kann, dass sie uns zu einer höheren Lebenserwartung führt? Ich vermute, dass es damit zusammenhängt, dass wir vor allem in engen sozialen Bindungen die Chance haben, immer wieder und vielleicht sogar dauerhaft zu erfahren, dass wir nicht getrennt und allein sind, sondern offen, verbunden und Teil eines größeren Zusammenhanges. Dies war die Botschaft, die mir die dritte große Erfahrung meines Lebens neben der Beziehung zu meiner Frau und dem Tod meines Vaters vermittelte, nämlich die Beziehung zu meiner Tochter Devina. Als sich unmittelbar nach ihrer Geburt unsere Augen begegneten, spürte ich, dass sich etwas verändert hatte: mein Herz öffnete sich und ist seitdem offen für sie. Ich glaube, sie ist mir der wichtigste Mensch in meinem Leben, und ich habe mehrere Jahre gebraucht, um dies anzuerkennen, und zu verstehen, wieso das so ist. Im Grunde ist es ganz einfach: sie war der erste Mensch, der mir unmittelbar erfahrbar gemacht hat, was es bedeutet, als Mensch verbunden zu sein, bezogen zu sein, und zwar nicht als eine Möglichkeit, die man erfahren kann, sondern als eine selbstverständliche Tatsache, als etwas Gegebenes. Ich hatte zwar schon in Begegnungen mit anderen Menschen, insbesondere mit meiner Frau und in spirituellen Erfahrungen tiefes Verbundensein erlebt, aber ich hatte etwas dafür tun müssen, mich danach ausrichten müssen, mich dafür öffnen müssen. Bisher war es so, dass es von mir und meiner Bereitschaft, vielleicht auch meiner Fähigkeit dazu abhing. Mit Devina änderte sich dies. Sie lässt mich durch ihr einfaches Dasein spüren, dass wir zusammengehören, dass ich einen Platz habe im Weltgefüge, der nicht beliebig ist, daß ich dazugehöre, dass das, was sie empfindet und erlebt, im Grunde nicht außerhalb von mir ist, sondern in meinem Herzen, ein Teil von mir ist und zwar zunächst einmal vor meiner Antwort darauf, vor meinen Reaktionen, unmittelbar, selbstverständlich. Natürlich neige ich in Momenten von Ich-Bezogenheit dazu zu glauben, dass ich letztlich allein lebe und sterben werde, die Welt ein bißchen merkwürdig und im Grunde doch nicht so ganz zu mir passend ist. Aber dann kommt dieses kleine Wesen in seiner Direktheit und Offenheit und löst sowohl auf der persönlichen Ebene mit der persönlichen Beziehung von uns beiden meine persönliche Neigung zum Rückzug, zur inneren Trennung und zur Einsamkeit auf und zeigt mir gleichzeitig auf der existentiellen Ebene die Selbstverständlichkeit des Offenseins für ein anderes Leben und für die Welt. Dann kann ich dieses existentielle Verbundensein auch mit anderen Menschen spüren und mit der

Natur. So wie Martin Buber über das Du sagt: „Die Beziehung zum Du ist unmittelbar. Zwischen Ich und Du steht keine Begrifflichkeit, kein Vorwissen und keine Phantasie. .... Das Du begegnet mir von Gnaden - durch Suchen wird es nicht gefunden.“

Gerade das war das Besondere dieser drei Erfahrungen, daß ich sie nicht gesucht habe, sondern dass sie geschehen sind, dass sie wie eine Gnade in mein Leben eingetreten sind. Vielleicht geschehen solche Dinge ständig und wir nehmen sie nur selten wahr. Vielleicht braucht es tiefe einschneidende Erlebnisse in unserem Leben, damit wir lernen. Vielleicht braucht es aber auch unseren Bezug zu etwas Größerem, unsere Bereitschaft uns zu überschreiten, auch unsere Mühe und unser Suchen zu überschreiten, denn selbst darin scheinen wir häufig gefangen. Vielleicht lernen wir mehr über das Leben, wenn wir den Worten einer Indianerin mit dem Namen Chiparopai folgen:

„Woher wüßten wir, wie wir leben sollen, wenn wir nicht an etwas glaubten, daß größer ist als wir? Wer würde uns lehren zu leben? Wer sagt dem Baum, wann die Zeit kommt, seine kleinen Blätter auszutreiben? Wer sagt diesen Drosseln da, daß es warm geworden ist und sie wieder nach Norden fliegen können? Vögel und Bäume hören auf etwas, das weiser ist als sie. Von sich aus würden sie es niemals wissen. Oft sitze ich allein in der Wüste und schaue die Lilien an und all die hübschen kleinen rosa Blüten und frage mich: wer hat euch gesagt, daß es Frühling ist und daß ihr blühen sollt? Und ich denke und denke nach, und immer komme ich auf dieselbe Antwort: Das, was größer ist als wir, lehrt alle Lebewesen, was sie tun sollen. Wir sind wie die Blumen. Wir leben und wir sterben, und aus uns selbst heraus wissen wir nichts. Aber das, was größer ist als wir, lehrt uns - lehrt uns zu leben.“

Damit möchte ich zum dritten Ergebnis der modernen Gesundheitsforschung kommen, das ich vorhin angekündigt habe. Mein Freund Prof. Wilfried Belschner aus Oldenburg ist Psychologe und Gesundheitsforscher und beschäftigt sich mit der Frage, ob ein spiritueller Bezug empirisch nachweisbar eine Auswirkung auf Heilung und Gesundheit besitzt. Er hat einen Fragebogen entwickelt, der einer Fülle von Patienten unserer Klinik gegeben wurde, und fand heraus, dass es einen eigenen unabhängigen Gesundheitsfaktor neben dem personalen Selbstvertrauen, der beschriebenen Selbstwirksamkeit gibt, der etwas mit Gottvertrauen zu tun hat, mit transpersonalem und spirituellem Bezug. Noch erstaunlicher ist, dass die Steigerung des spirituellen Bezugs und von Gottvertrauen einen unabhängigen und ähnlich starken Vorhersagewert für die Heilung oder Besserung einer psychischen Erkrankung besitzt, wie das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit. „Der doppelte Ursprung“ des Menschen, wie es Graf Dürckheim nennt, also die Verankerung sowohl in einem personalen als auch in einem transpersonalen oder spirituellen Bezug scheint hier eine empirische Untermauerung zu erfahren (Belschner, 2000). In dieser Transparenz für das Transzendente, wie Dürckheim sagte, in dieser Berührung von Persönlichem und Überpersönlichen finden wir auch Sinn und Erfüllung. Sinn können wir nicht aus uns selbst heraus schaffen und konstruieren, er wird uns letztlich gegeben in einem Bezug über uns hinaus, sei es eine Vision, eine Idee, ein anderer Mensch, ein anderes Lebewesen, die Natur usw. Den höchsten Sinn beschreibt vielleicht Martin Buber in den folgenden Worten:

„Dass du Gott brauchst, mehr als alles, weißt du allzeit in deinem Herzen; aber nicht auch, dass Gott dich braucht, in der Fülle seiner Ewigkeit dich? Wie gäbe es den Menschen, wenn Gott ihn nicht brauchte und wie gäbe es dich. Du brauchst Gott um zu sein, und Gott braucht dich - zu eben dem, was der Sinn deines Lebens ist ... Gott will zu seiner Welt kommen, aber will zu ihr durch den Menschen kommen. Dies ist

das Mysterium unseres Daseins, die übermenschliche Chance des Menschengeschlechts... Das ist es, worauf es letzten Endes ankommt: Gott einlassen, wo man steht, wo man wirklich steht, da wo man lebt, wo man ein wahres Leben lebt. Pflegen wir heiligen Umgang mit der uns anvertrauten kleinen Welt, helfen wir in dem Bezirk der Schöpfung, mit der wir leben, der heiligen Seelensubstanz zur Vollendung zu gelangen, dann stiften wir an diesem unserem Ort eine Stätte für Gottes Einwohnung, dann lassen wir Gott ein.“

Die Synthese von Mystik und Weltverantwortung basiert also in diesem Sinne auf der Anerkennung von beidem: sowohl dem Spirituellen, dem Bezug zu Gott, als auch der Welt, zunächst einmal der persönlichen uns anvertrauten Welt, dann aber auch der gesellschaftlichen Welt, der ökologischen und der kosmischen Welt. Der Versuch einer solchen Synthese liegt auch der Fachklinik Heiligenfeld zugrunde, die ich initiiert habe und leite. Ich bin nach Bad Kissingen gegangen mit der - wie ich es heute sehe - idealistischen Vision, Spiritualität mit Psychotherapie zu verbinden, eine transpersonale Psychotherapie zu entwickeln und spirituelle und transpersonale Räume der Heilung für psychische und psychosomatische Erkrankungen herzustellen. Ich bin nach einigen Jahren auch Teilhaber des Unternehmens geworden und habe mich hoch verschuldet. Ich habe in dieser Zeit zunächst einmal prüfen müssen, ob ich meinen spirituellen Idealismus bewahre oder meine spirituellen Werte aufgeben und mich von der ökonomischen Rationalität dominieren lasse. Andererseits stand ich auch vor der Frage, ob meine Spiritualität zu abgehoben war, so dass sie mich ökonomisch ruiniert. Über mehrere Jahre versuchte ich deshalb ein Gleichgewicht herzustellen zwischen zwei inneren Welten und damit auch zwei Teilen meiner Identität, die ich als Ärztlicher Leiter und als Geschäftsführer einer Klinik bezeichnen könnte. Meine ärztlichen Aufgaben und Interessen waren völlig andere als die unternehmerischen. So trennte ich über viele Jahre diese Bereiche und versuchte sie in eine Art Gleichgewicht zu bringen. Das Gleichgewicht war jedoch schief. Ich versuchte nämlich letztendlich die Klinik zu nutzen, um spirituelle Ideen und Werte zu verwirklichen, zu verbreiten und auszustrahlen. Der funktionierende Betrieb wurde weitgehend ausgenutzt für die Verbreitung spiritueller Überzeugungen in Tagungen, Arbeitsgruppen, Seminaren, klinik-intern und klinik-extern. Persönliche Interessen und Profitinteressen wurden vernachlässigt, das Unternehmen für Spiritualität funktionalisiert. In jener Zeit war für mich Spiritualität das Höchste, der Gipfel, das Gute, dem ich mich in den Dienst stellte. Man könnte die Blüte dieser Zeit auch eine Dienerschaft nennen, es war die Erfüllung einer Aufgabe, die ich innerlich spürte, das Folgen einer Berufung, die Verwirklichung einer Vision. Diese Phase war die erfülltste meines bisherigen beruflichen Lebens. Sie gab zunächst, bis meine Kinder auf die Welt kamen, meinem Leben die klarste Richtung, den stärksten Sinn. Ich empfand es als innere Verpflichtung, die Klinik aufzubauen und zu führen - und ich erfüllte diese Pflicht. Ich glaube heute, dass es wichtig war, dass ich mich dieser Pflicht untergeordnet habe, wenn ich es auch damit aus gegenwärtiger Sicht etwas übertrieben habe. Doch irgendwann, so empfand ich es, entließ mich das Schicksal aus dieser Pflicht und gab mich frei. Bis dahin verstand ich Spiritualität als etwas, das erreicht werden musste, meine Lebensaufgabe als etwas, das noch nicht erfüllt war. Und so gab es immer noch etwas, was zu tun und weiterzuentwickeln war. Doch plötzlich sah ich, was alles da war: meine Familie, meine Freunde, die Klinik als starkes lebendiges Feld, und Menschen, mit denen ich mich verbunden fühle, und ich spürte eine Fülle, die mir eine neue Freiheit und ein neues Gefühl von Verantwortung gab. Andererseits musste ich erkennen, dass ich bis dahin Spiritualität verabsolutiert hatte und damit auch über viele Tellerränder nicht hinausgeschaut habe, dass ich jahre-

lang mit meiner Spiritualität meine persönlichen Schattenseiten kompensieren konnte und meine managementbezogenen und betriebswirtschaftlichen Defizite verleugnet habe.

Wenn ich mir mein berufliches, persönliches und spirituelles Leben anschaute, musste ich erkennen, dass Ken Wilber Recht hat, wenn er fordert, dass die weitere Bewußtseinsentwicklung allen vier Quadranten gerecht werden muss. Sie muss also die innere subjektive Entwicklung, das Personale und Transpersonale genauso berücksichtigen, wie das Äußere und Objektive, das Funktionieren, Organisieren und Anwenden von Techniken. Und sie muss das Individuelle, Einzelne und Einzigartige genauso entfalten, wie die Bezogenheit, das Verbundensein, die Beziehungen und das Kollektive. Auf die Würdigung und Versöhnung dieser Perspektiven kommt es an, nicht auf ihre Dissoziation, auf die Verabsolutierung eines Aspektes oder die Unterordnung anderer. Oder wie er es auch mit den Worten Platons sagt, es gehe um die Verbindung des Wahren, Guten und Schönen (Wilber, 1996).

Ich bin heute zutiefst überzeugt: Um innere und äußere Spannungen, Schattenseiten, blinde Flecken und ihre destruktiven Folgen zu vermindern und abzubauen, ist es nötig, in dem gleichen Ausmaß, in dem wir unsere Spiritualität entwickeln, unsere Persönlichkeit zu würdigen, unsere Beziehungen zu vertiefen und uns Kompetenz anzueignen, in der Welt zu handeln und mit ihren Mechanismen umzugehen. Um es pointiert auszudrücken: Unsere spirituellen Anliegen haben es verdient, dass wir auch in der Lage sind, ökonomisch und politisch zu handeln! Wenn im Herzen der Spiritualität die Suche nach einem guten Leben liegt, dann führt uns diese Suche mitten in die Welt hinein, in ein vollständiges und nicht reduziertes Leben. Lassen wir dazu noch einmal einen Dichter sprechen, nämlich Khalil Gibran:

Will ein Mensch "zum Ziel der Vollkommenheit gelangen", so muß er sich gleich einem Kind fühlen, das auf seine Mutter angewiesen ist, gleich einem Greis, der für seine Familie die Verantwortung trägt, gleich einem Jugendlichen, der zwischen seinem Streben und seinen Leidenschaften schwankt, gleich einem Erwachsenen, der mit seiner Vergangenheit und seiner Zukunft ringt. Er muß einem Betenden gleichen in seiner Einsiedelei, einem Verbrecher in seiner Zelle, einem Gelehrten zwischen seinen Büchern und Papieren, einem Unwissenden zwischen der Finsternis seiner Nächte und dem Dunkel seiner Tage. Einer Nonne muß er gleichen zwischen den Blüten ihres Glaubens und den Dornen ihrer Einsamkeit, einer Dirne zwischen ihrer Schwäche und ihrem Begehren, einem Armen in seiner Bitterkeit und Ergebung sowie einem Reichen in seinen Wünschen und seinem Gehorsam und schließlich dem Dichter zwischen dem Nebel seiner Abende und den Strahlen seiner Morgenröte. Wenn ein Mensch all diese Seinsweisen nachzuempfinden vermag, erreicht er die Vollkommenheit und wird ein Schatten vom Schatten Gottes.“

Mir ist es wichtig, Ihnen noch zu sagen, warum mir diese Frage nach dem guten Leben so wichtig ist. Durch sie wird nämlich das Leben mit einem Wert verbunden. Unser Leben wird bezogen auf Güte. Damit beginnen wir zunächst einmal den Wert des Lebens selbst zu sehen. Was ist Leben? Welchen Wert hat es? Wenn wir dieser Frage folgen, entsteht intuitiv eine große Achtung und Wertschätzung für das Leben. Und alle Menschen, denen ich diese Fragen gestellt habe und die sie innerlich zugelassen haben, haben auch gespürt, welche Einzigartigkeit und Besonderheit Leben eigentlich ist, welches Wunder es eigentlich darstellt oder um es mit Tagore zu sagen:

„Dass ich bin, erfüllt mich mit immer neuem Staunen. Und dies bedeutet Leben.“

Zu spüren, was es heißt lebendig zu sein, Ausdruck des Lebens zu sein, ist für mich eine der unbegreiflichsten und faszinierendsten Erfahrungen. Dass da jemand, die Evolution, Gott, das Absolute darauf gekommen ist, so etwas wie Leben zu schöpfen, das ist schon großartig.

Und angesichts dieser Verwunderung und dieses Erstaunens fühle ich, welchen großen Wert dieses Geschenk besitzt, das mir mit diesem einem Leben gegeben wurde. Deshalb möchte ich einmal an meinem Sterbebett sagen können, dass ich etwas Gutes daraus gemacht habe, dass es gut so war, dass ich, auch wenn es Schwierigkeiten gegeben hat, im Großen und Ganzen schließlich damit zufrieden bin. Ich möchte gerne am Ende sagen können: „Ich habe mich um ein gutes Leben bemüht und es ist einigermaßen gelungen.“ Ich würde auch gerne mein Leben erfüllen. Ich denke, dass jedes Leben eine bestimmte Form hat und in sich selbst eine Art Struktur besitzt, die zwar viele Möglichkeiten in sich trägt, aber nicht beliebig ist. Diese Struktur ist vorgegeben und entfaltet und verändert sich laufend im eigenen Leben. Und sie sucht danach, erfüllt zu werden, d. h. ausgelebt zu werden. Ich sehe in meinem Leben und in dem Leben der Menschen eine sich ständig weiterentwickelnde Struktur von Möglichkeiten, von latenten Potentialen, die erfüllt und gelebt werden möchten, aber nicht müssen. Ein Leben muß sich nicht erfüllen, aber es kann sich erfüllen, und ich persönlich würde gerne mein Leben erfüllen. Meine Tochter Devina sagte einmal so einfach: „Ich will immer leben, bis ich von ganz alleine sterbe.“ Ich denke, ich drücke das gleiche nur etwas komplizierter aus. Ich stelle mir vor, ganz von alleine sterben zu können, wenn ich mein Leben entfaltet, erfüllt und ausgelebt habe. Wenn es wie von alleine verblüht. Martin Buber sagt dazu:

„Es gibt etwas, was man an einem einzigen Ort in der Welt finden kann. Es ist ein großer Schatz, man kann ihn die Erfüllung des Daseins nennen. Und der Ort, an dem dieser Schatz zu finden ist, ist der Ort, wo man steht.“

Oder Tagore sagt: „Wenn der Unendliche sich im Endlichen offenbart, erfüllt er sich selbst.“

Für uns Erwachsene glaube ich ist es sehr viel schwieriger, von alleine zu sterben, weil wir aufgewacht sind, vielleicht sogar er-wacht sind und nun, vertrieben aus dem Paradies mit der *Conditio* unserer Bewußtheit leben, also sowohl mit ihrer Fähigkeit als auch mit ihrer Herausforderung. Ein wahrhaftiges Leben, ein gutes und ein schönes Leben zu führen, diese großen drei, wie Ken Wilber es nennt, anzuerkennen und zu balancieren, scheint mir auch die Voraussetzung dafür zu sein, dass es von alleine zu Ende gehen kann.

Ich habe versucht, Ihnen nahezubringen, dass sich die Suche nach dem guten Leben lohnen kann. Die Antwort ist natürlich unser Leben selbst und nicht irgendein Konzept oder eine Idee darüber. Seine Tiefe und Weite kann uns spürbar werden, wenn wir in unserem Handeln offen bleiben für seine Größe und den Respekt bewahren vor seinem Geheimnis.

**Literatur:**

Belschner, W. (2000): Integrale Gesundheit in Belschner, Wl, Gottwald, P.: Gesundheit und Spiritualität, BIS-Verlag Oldenburg.

Buber, M. (1994): Der Weg des Menschen nach der chassidischen Lehre, Schneider-Verlag.

Buber, M. (1992): Das dialogische Prinzip, Schneider-Verlag, 6 A.

Bullinger, M. (1997): Gesundheitsbezogene Lebensqualität und subjektive Gesundheit, Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie 47 S. 76 - 91.

Gibran, K. (1986): Im Garten des Propheten, Goldmann-Verlag.

Gibran, K. (1997): Hinter dem Schleier der Nacht leuchtet das Licht, Herder-Verlag.

Tagore, R. (1961): Eine Anthologie, Hyperion-Verlag.

Tagore, R. (1990): Wo Freude ihre Feste feiert, Herder-Verlag.

Wilber, K. (1996): Eros, Kosmos, Logos, Krueger-Verlag.