

WISSENSRAUM NR. 18

DIE ILLUSION DER SELBSTBEOBACHTUNG

Über die De-Dramatisierung des Ichs und den Zusammenbruch des Vermessens

„Manchmal beginnt Erkenntnis dort, wo aufgehört wird, eine Antwort zu erzwingen.“

AKADEMIE DER WEISHEIT — WISSENSRÄUME

◆ 1. Der Mensch, der gelernt hat, sich zuzusehen

Dass ein Mensch sich selbst betrachten kann, gehört zu den großen Gaben seines Bewusstseins. Schwierig wird es erst dort, wo aus dem gelegentlichen Hinsehen ein Dauerzustand geworden ist.

Wer sich wundert, warum ihm ein Gespräch am Abend noch nachgeht, wer innehält, bevor er etwas Verletzendes sagt, wer nach einem Streit prüft, was in ihm geschehen ist, tut etwas Wertvolles. Ohne diese Fähigkeit gäbe es keine Reue, keine Verantwortung, keine Reifung, die aus Erfahrung wächst. Der Mensch kann einen Schritt zurücktreten und sich ansehen, und in diesem Abstand liegt ein Teil seiner Freiheit. Dieser Wissensraum beginnt deshalb nicht mit einem Verdacht gegen die Selbstbetrachtung, und er wird auch an seinem Ende keine Schuld bei ihr suchen.

Er beginnt mit einer leiseren Beobachtung. Was als Fähigkeit begann, kann sich unbemerkt in eine Haltung verwandeln, und aus der Haltung wird eine Instanz, die nicht mehr gelegentlich hinsieht, sondern ständig anwesend ist. Der Mensch lebt dann nicht mehr einfach, er beobachtet, wie er lebt. Er fühlt nicht mehr nur, er prüft, ob er richtig fühlt. Er entscheidet nicht mehr nur, er untersucht hinterher, warum er so entschieden hat. Und irgendwann beginnt er, auch noch zu beobachten, wie gründlich, wie bewusst und wie ehrlich er sich selbst beobachtet.

Dabei verändert sich etwas, das sich schwer zeigen lässt, weil es keinen Lärm macht. Der Augenblick, der erlebt werden sollte, wird zum Material einer Auswertung. Eine Trauer ist nicht mehr nur Trauer, sondern ein Befund. Ein Zorn ist nicht mehr nur Zorn, sondern ein Muster. Auch Freude kann geprüft werden: ob sie echt ist, ob sie verdient ist, ob sie nicht vielleicht Verdrängung bedeutet. Der Mensch verliert dabei nicht sein Erleben. Er verliert die Unmittelbarkeit, mit der es sich zeigen dürfte.

Dieser Raum fragt deshalb nicht, ob Selbsterkenntnis gut oder schlecht ist. Er fragt, was geschieht, wenn Bewusstheit selbst zu einer neuen Form innerer Vermessung wird, und was die alten Weisheitswege darüber sagen, jede in ihrer eigenen Sprache und mit ihren eigenen Voraussetzungen.

„Nicht das Hinsehen ist die Frage. Sondern ob noch jemand da ist, der sich ansehen lässt.“

◆ 2. Bewusstsein als neuer Ehrgeiz

Es gab eine Zeit, in der innere Entwicklung ein langsames, oft unbemerktes Reifen war. Heute kann sie zu einer Aufgabe werden, die erfüllt sein will.

Frühere Zeiten kannten die Reifung des Menschen als etwas, das geschah, während er lebte: durch Verlust und Verantwortung, durch Liebe, durch Krankheit, durch das stille Altern der eigenen Gewissheiten. Niemand hätte gesagt, er arbeite an seiner Reifung, so wenig, wie er sagen würde, er arbeite an seinem Hunger. Es war ein Vorgang, kein Projekt.

Die Gegenwart hat dem Inneren eine eigene Infrastruktur gegeben. Es gibt Bücher, Kurse, Gesprächsformate und Anwendungen für nahezu jede Regung. Der moderne Mensch kennt seine Muster, seine Auslöser, seine Bindungsstile, seine Glaubenssätze, seine Bedürfnisse, seine Wunden und seine Entwicklungsfelder, und vieles davon ist wirklich hilfreich gewesen. Menschen haben dadurch verstanden, warum sie so reagieren, wie sie reagieren, und manche haben erst dadurch die Kraft gefunden, etwas zu ändern. Es wäre töricht, das zu verkleinern.

Zugleich zeigt sich eine eigentümliche Verschiebung. Selbstoptimierung endet längst nicht mehr bei Körper, Karriere und Produktivität. Auch Achtsamkeit, Heilung, Bewusstheit und Spiritualität können zu Leistungsfeldern werden, auf denen man vorankommen, zurückfallen und sich vergleichen kann. Wer sein Bewusstsein nicht entwickelt, gerät beinahe in Erklärungsnot. Wer es entwickelt, soll es auch zeigen können, in Worten, in Begriffen, in der richtigen Sprache des Inneren. So wird Bewusstsein zu einem neuen Ehrgeiz, und der Ehrgeiz selbst kleidet sich in Gelassenheit.

Eine neue Müdigkeit gehört zu dieser Lage, die nur schwer zu benennen ist, weil sie keine Überforderung durch Arbeit ist, sondern durch das eigene Innere. Es ist die Müdigkeit dessen, der nie fertig ist, weil immer noch etwas zu verstehen, zu integrieren, zu lösen bliebe. Wer sie spürt, zweifelt leicht an sich, und der Zweifel liefert sogleich neuen Stoff für die nächste Prüfung.

„Aus der Reifung, die geschah, wurde eine Entwicklung, die geleistet werden soll.“

◆ 3. Vom Werkzeug zum inneren Wahrheitsgeber

Am Anfang steht ein Werkzeug, und es ist ein gutes. Dass es eines Tages entscheidet, wer man ist, hat niemand beschlossen.

Das Benennen und Einordnen der eigenen Regungen gibt zunächst Halt. Wer sagen kann, dass es Angst ist, was ihn gerade durchzieht, und nicht Bedrohung, ist ihr bereits ein Stück weniger

ausgeliefert. Das Muster, das erkannt ist, verliert etwas von seiner Macht. Die Ordnung des Inneren ist wie jede Ordnung ein Gewinn, und sie verdient Achtung, bevor sie befragt wird.

Dann beginnt die Reduktion, und sie beginnt freundlich. Aus der Beschreibung wird eine Eigenschaft, aus der Eigenschaft eine Identität, aus der Identität ein Maßstab. *Ich bin eben so. Ich habe dieses Muster. Ich bin noch nicht so weit.* Die Sätze klingen nach Selbsterkenntnis, und in ihnen liegt doch bereits eine kleine Verschiebung: Das Beobachtete wird zum Beobachteten festgeschrieben, und der Beobachter wird zu dem, der weiß, wie es um einen steht.

Von hier aus ist es nur ein Schritt zur Umkehrung. Wer sich lange genug an einem inneren Maß ausgerichtet hat, hört irgendwann nicht mehr, dass es ein Maß ist. Es wird zur Stimme, die sagt, was wahr ist über die eigene Wirklichkeit: ob dieses Gefühl berechtigt ist, ob jene Reaktion reif war, ob man wirklich liebt, was man zu lieben glaubt. Das Werkzeug, das zur Klärung angelegt wurde, ist zum inneren Wahrheitsgeber geworden, und wie jeder Wahrheitsgeber verlangt es nach Gehorsam.

Wie der Mensch im Lauf der Zeit selbst zum Gemessenen geworden ist, und wie er die Waage schließlich bei sich trug, hat der Wissensraum Nr. 16 — Degradierung des Selbst erzählt. Hier liegt der Blick auf einer anderen Seite derselben Bewegung. Es geht nicht um die Geschichte des Maßes, sondern um die innere Gestalt dessen, der es führt, und um die Frage, was ihn wohl von dieser Aufgabe entbinden könnte.

„Das Maß, das einst half, richtet nun über den, der es angelegt hat.“

◆ 4. Der zweite Beobachter

Wo ein Mensch sich fortwährend betrachtet, entsteht neben dem Erleben ein zweiter Mitspieler. Er greift nicht ein, aber er bewertet, und das Erleben spürt seinen Blick.

Eine Frau hat nach einem Gespräch eine Nachricht geschickt, und sie bleibt unbeantwortet. Zunächst ist da nur Enttäuschung, schlicht und körperlich, ein kleines Absinken. Dann beginnt die innere Arbeit. Warum trifft mich das so? Ist das meine Verlustangst? Mein Bindungsmuster? Warum brauche ich überhaupt seine Antwort? Bin ich abhängig? Sollte ich nicht längst losgelassen haben? Warum gelingt mir das nicht, bin ich noch nicht weit genug?

Nach einer Stunde beschäftigt sie kaum noch der andere Mensch. Sie beschäftigt sich mit sich selbst, die sich mit dem anderen Menschen beschäftigt. Jede der Fragen kann für sich sinnvoll sein, und keine ist falsch. Doch zusammen haben sie etwas bewirkt, das die einzelne Frage nicht wollte: Die unmittelbare Begegnung mit dem anderen ist hinter der Selbstauslegung

verschwunden. Der andere ist zum Spiegel geworden, in dem sie nach ihrem Reifegrad sucht, und hört damit unmerklich auf, ein wirklich Anderer zu sein. Wie dieses Verschwinden des Gegenübers im Wissensraum Nr. 14 — Die Treue zur eigenen Wahrnehmung aus der Seite der Beziehung beschrieben wurde, braucht hier nicht noch einmal ausgeführt zu werden.

Und irgendwann könnte der schlichteste Satz beinahe unerreichbar geworden sein: *Ich bin traurig, weil mir dieser Mensch wichtig ist.* Er enthält keine Analyse und keine Lösung. Er ist nur wahr, und er braucht nichts, um es zu sein.

Das ist die eigentliche Schwierigkeit des zweiten Beobachters. Er verdoppelt das Geschehen, und beide Seiten beanspruchen, das Eigentliche zu sein: das, was begehrt, trauert und hofft, und das, was prüft, bremst und verlangt, es möge anders sein. Der Streit zwischen ihnen erzeugt ein zusätzliches Rauschen, das man mit dem ursprünglichen Gefühl verwechselt. Wer sich fortwährend betrachtet, verliert leicht die Kraft, einfach zu sein. Es heilt nicht, wenn die Betrachtung nie endet. Sie spaltet.

„Ich bin traurig, weil mir dieser Mensch wichtig ist.“

◆ 5. Der Spiegelraum

Wer den Beobachter beobachten will, gerät in einen Raum, in dem jede Antwort eine neue Frage hervorbringt, und in dem das Gesuchte immer eine Stufe über dem steht, was gerade betrachtet wird.

Man kann es als einfache Überlegung nachvollziehen. Angenommen, ich bemerke, dass ich ängstlich bin. Dann bin ich in diesem Augenblick der, der bemerkt, und das, was bemerkt wird. Bemerke ich nun, dass ich ängstlich bin und es bemerke, so ist wiederum jemand da, der dies bemerkt, und er steht erneut außerhalb des Bemerkten. Jede Beobachtung des Beobachters bringt einen neuen Beobachter hervor. Der Regress hat kein Ende, weil er nie an einem Gegenstand ankommt.

Die Philosophie ist diesem Rätsel seit langem gefolgt. David Hume berichtete, er stoße beim Hineinblicken in sich immer nur auf eine einzelne Wahrnehmung, einen Ton, eine Wärme, eine Regung, doch nie auf ein Ich, das sie hätte. Immanuel Kant sprach von einem Ich, das alle Vorstellungen muss begleiten können, ohne selbst eine von ihnen zu sein. Und Ludwig Wittgenstein fand das schlichteste Bild: Das Auge ist kein Teil seines Gesichtsfeldes. Man sieht alles, nur das Sehen selbst nicht. Auch Jiddu Krishnamurti hat in unserer Zeit auf den Gedanken gedrängt, dass der Beobachter nicht vom Beobachteten zu trennen sei, ohne dass daraus eine Methode werden könne.

Der Spiegelraum, den die Selbstbeobachtung baut, ist deshalb kein Fehler der Person, sondern eine Eigenschaft der Anordnung. Wo das Subjekt sich zum Gegenstand macht, kann der Gegenstand nie vollständig sein, denn der, der ihn betrachtet, bleibt außerhalb. Das Ich wird auf diese Weise immer genauer beschrieben, immer reicher an Erkenntnissen und Unterscheidungen, und zugleich wird es still um die Frage, wer all das eigentlich erfährt. Je mehr Karte entsteht, desto leichter wird das Gebiet vergessen.

Wer das verstanden hat, könnte versucht sein, den Regress zu lösen, indem er den letzten, den endgültigen Beobachter sucht. Dieser Raum folgt ihm nicht dorthin. Es ist, als suchte man die letzte Spiegelung, um endlich aus dem Spiegelsaal herauszufinden.

„Die Karte wird genauer, und das Gebiet wird stiller.“

◆ 6. Was die Psychologie dazu weiß

Die Psychologie unterscheidet seit langem zwischen einer Selbstbetrachtung, die klärt, und einer, die kreist. Und sie kennt die Grenzen dessen, was wir über uns selbst erfahren können.

Die Forschung zur Selbstaufmerksamkeit, die in den frühen siebziger Jahren mit Shelley Duval und Robert Wicklund begann, hat gezeigt, dass ein Mensch, dessen Blick auf sich selbst gerichtet wird, die Abweichung von seinen eigenen Maßstäben schärfer wahrnimmt. Das kann Anlass zu Korrektur sein, es kann aber auch Unbehagen erzeugen, dem man sich dann durch Rückzug oder Ablenkung zu entziehen sucht. Selbstaufmerksamkeit ist offenbar kein neutrales Licht.

Wichtig ist deshalb die Unterscheidung, die später Paul Trapnell und Jennifer Campbell getroffen haben: Reflexion und Grübeln sind keine Geschwister, sondern verschiedene Vorgänge. Reflexion wird von Neugier getragen und führt zu etwas. Grübeln kreist um die eigene Unzulänglichkeit und führt vor allem zu mehr Grübeln. Susan Nolen-Hoeksema hat in einer langen Reihe von Untersuchungen beschrieben, wie anhaltendes Grübeln gedrückte Stimmung eher verlängert, als dass es sie löst.

Dazu kommt ein Befund, der unbequemer ist, weil er an das Vertrauen in die eigene Innenschau rührt. Richard Nisbett und Timothy Wilson haben schon 1977 gezeigt, dass Menschen über die Gründe ihres Verhaltens häufig mehr zu wissen glauben, als sie tatsächlich wissen, und dass ihre Erklärungen oft eher plausible Theorien als unmittelbare Einsicht sind. Emily Pronin hat dies später als Introspektionsillusion beschrieben: die Neigung, dem eigenen inneren Blick eine Zuverlässigkeit zuzusprechen, die man dem Blick anderer gerade nicht zugesteht. Timothy

Wilson und Jonathan Schooler fanden zudem, dass das Begründen der eigenen Vorlieben bei manchen Entscheidungen die Zufriedenheit mit ihnen eher verringerte.

Auch das Gegenteil der Kontrolle funktioniert nicht reibungslos. Daniel Wegner hat beschrieben, dass der Versuch, einen Gedanken nicht zu denken, ihn unter Umständen gerade präsent hält; die Befunde dazu sind im Einzelnen durchaus verschieden ausgefallen, doch das Bild einer Kontrolle, die ihr Gegenteil hervorbringt, hat sich als anschlussfähig erwiesen. Therapeutische Ansätze, die Abstand zu Gedanken ermöglichen sollen, tun deshalb etwas anderes: Sie verlangen nicht, den Beobachter zu perfektionieren, sondern lehren, Gedanken als Gedanken wahrzunehmen. Davon wird noch die Rede sein.

Wichtig bleibt eine Würdigung. Selbstreflexion bleibt wertvoll, therapeutische Selbsterkundung ebenso, und nichts von dem, was dieser Wissensraum sagt, spricht gegen sie. Die Psychologie zeigt nur, wie fein die Grenze verläuft: Dieselbe Bewegung kann klären oder kreisen, je nachdem, ob jemand sie führt oder ob sie ihn führt.

„Dieselbe Bewegung kann klären oder kreisen. Es hängt davon ab, wer wen führt.“

♦ 7. Der Ich-Macher — Advaita Vedānta

Die Traditionen, die sich seit Jahrtausenden mit dem Selbst beschäftigen, haben die Frage nicht erst in unserer Zeit gestellt. Die erste dieser Stimmen kommt aus Indien.

Im Advaita Vedānta, der Lehre der Nicht-Zweiheit, hat die innere Welt eine genaue Beschreibung. Ihr Sammelname ist Antaḥkaraṇa, das innere Werkzeug, und in ihm wirken Funktionen, die man auseinanderhält: Manas, der denkende und zweifelnde Sinn; Buddhi, das unterscheidende und entscheidende Vermögen; Citta, der Speicher der Eindrücke; und Ahaṃkāra, wörtlich der Ich-Macher. Er ist es, der aus Erleben ein persönliches Eigentum macht: *Ich* habe Angst, *mein* Schmerz, *meine* Entwicklung.

Wer diese Beschreibung ernst nimmt, bemerkt, dass der prüfende, bewertende Beobachter, von dem dieser Wissensraum spricht, zu diesem Werkzeug gehört. Er ist kein Zeuge im Sinne der Tradition, sondern eine Tätigkeit des Geistes, die Urteile bildet und sie dem Ich zurechnet. Genau darin liegt eine wichtige Unterscheidung: Der Sākṣin, der Zeuge, ist in der Lehre das bloße Gewahrsein, das alles erscheinen lässt, ohne zu bewerten und ohne etwas zu wollen. Er ist nicht der innere Richter, und er lässt sich nicht verbessern, weil er nichts zu verbessern hat.

Aus diesem Grund bleibt die Tradition bei Beschreibung nicht stehen. Seit den Upaniṣaden wird der Gedanke wiederholt, dass das Selbst, das alles erkennt, nicht selbst zum Gegenstand der

Erkenntnis werden kann: Der Sehende des Sehens ist nicht zu sehen. Die klassische Antwort darauf ist nicht, ihn doch zu suchen, sondern das Verwechseln aufzugeben. Wo der Mensch sich mit dem Gedanken, dem Gefühl, dem Körper, der Rolle gleichsetzt, wird er gefragt, was davon er wirklich ist. *Neti, neti*, nicht dies, nicht dies, heißt die Bewegung, und sie ist weniger Verneinung als Entlastung.

Dabei wäre es ein Missverständnis, das Advaita für eine Technik der Selbstbeobachtung zu halten. Die Selbsterforschung, der *Ātma-vicāra*, wie sie bei Ramana Maharshi erscheint, richtet die Aufmerksamkeit nicht auf das Prüfen von Zuständen, sondern auf die Quelle, aus der das Ich-Gefühl selbst entsteht. Sie ist das Gegenteil einer Überwachung. Und dass Brahman, das Absolute, in der Lehre jenseits aller Kategorien liegt, bedeutet auch, dass keine Beschreibung des Ich, so genau sie sei, an das heranreicht, was darin gemeint ist.

„Der Ich-Macher arbeitet unaufhörlich. Er ist nur nicht der, für den er sich hält.“

♦ 8. Die Leerheit des Beobachters — Buddhismus und Zen

Der Buddhismus geht einen Schritt weiter, als das Advaita es tut: Auch die beobachtende Instanz hat kein beständiges Wesen. Was sich selbst prüft, ist selbst bedingt und vergänglich.

Er unterscheidet sich vom Advaita auch in einer Voraussetzung, und darauf kommt es an. Wo die Upaniṣaden von *Ātman* sprechen und ihn mit Brahman nicht verschieden denken, verneint die Lehre des Buddha einen beständigen Kern: *Anattā*, das Nicht-Selbst. In einer berühmten Rede, die in der Überlieferung dem Anfang der Lehrtätigkeit zugeschrieben wird, fragt der Buddha seine Hörer, ob Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein ein Selbst sein können. Wären sie es, so lasse sich über sie verfügen: *So soll es sein, so soll es nicht sein*. Weil sie sich dieser Verfügung entziehen und zu Leiden führen, wenn man sie festhält, sind sie nicht Selbst. Der Anspruch, über das eigene Innere zu gebieten, wird hier nicht moralisch kritisiert, sondern als sachlich unmöglich entlarvt.

Das berührt den prüfenden Beobachter unmittelbar. Auch er ist Erfahrung unter Erfahrungen, ein Prozess, der entsteht, wenn Bedingungen da sind, und vergeht, wenn sie wegfallen. Die Beobachterin, die sich selbst auf den Grund gehen will, findet darum, wie weit sie auch sucht, Vorgänge, aber keinen Besitzer. Nāgārjuna hat daraus eine Sprache der Leerheit, *Śūnyatā*, gemacht, die oft als Nichts missverstanden wird. Gemeint ist das Fehlen eines eigenständigen, für sich bestehenden Wesens, nicht das Fehlen von Welt. Und er warnt ausdrücklich davor, die Leerheit selbst zu einer Ansicht zu machen, die man haben und besitzen könnte.

Dem entspricht in der Praxis eine Haltung, die der alten Rede an Bāhiya zugeschrieben wird: Im Gesehenen soll nur das Gesehene sein, im Gehörten nur das Gehörte. Das ist keine Überwachung, sondern eine Rückkehr des Sehens zum Gesehenen. Sati, das Gedenken oder die Achtsamkeit, bedeutet in diesem Sinn eine wache Gegenwärtigkeit und ausdrücklich nicht, jede Regung zu bewerten. Dass die moderne Praxis manchmal zu Letzterem verkommt, ist ein Missverständnis, kein Wesenszug der Lehre.

Im Zen nimmt dieses Anliegen eine knappe, beinahe spielerische Form an. Dōgen hat das Studium des Selbst und das Vergessen des Selbst in eine einzige Bewegung gelegt, und Shunryū Suzuki sprach später vom Anfängergeist, der nicht weiß, was kommt, und deshalb offen bleibt. Beide meinen kein Programm. Der Anfängergeist, der sich vornimmt, einer zu sein, hat bereits aufgehört, es zu sein.

„Wer sich auf den Grund geben will, findet Vorgänge. Und es wird still, wenn er keinen Besitzer mehr sucht.“

◆ 9. Das prüfende und das befriedete Selbst — Sufismus

Im Sufismus ist die Selbstprüfung selbst ein Weg. Das macht diese Stimme für unser Thema besonders aufschlussreich, denn sie kennt die Prüfung und kennt zugleich ihr Ende.

Der Koran spricht an einigen Stellen vom Nafs, dem Selbst oder der Seele, und die späteren Lehren haben ihn nach Zuständen unterschieden. Am bekanntesten ist die Dreiteilung: das Nafs, das zum Bösen drängt, al-nafs al-ammāra; das Nafs, das sich selbst tadelte, al-nafs al-lawwāma; und das Nafs, das zur Ruhe gekommen ist, al-nafs al-muṭmaʿinna. Andere Schulen kennen mehr Stufen, und die Dreiteilung ist nur die verbreitetste unter mehreren Einteilungen.

Die mittlere Stufe ist für unser Thema die aufschlussreichste. Das tadelnde Selbst ist die innere Instanz, die prüft, mahnt und bei jedem Versäumnis aufschreckt, und die Tradition hat sie nicht verworfen. Sie hat sie geübt. Muḥāsaba, die Selbstrechenschaft, ist eine anerkannte Praxis, bei der der Mensch seinen Tag vor sich zur Rechenschaft zieht, und mit ihr verbindet sich Murāqaba, die Wachsamkeit des Herzens. Schon der frühe Autor al-Muḥāsibī trägt die Selbstrechenschaft in seinem Namen, und al-Ghazālī hat beiden Praktiken ein eigenes Buch gewidmet.

Wichtig ist, dass dieser Weg nicht dort endet, wo er beginnt. Das Ziel ist nicht die vollkommene Prüfung, sondern das zur Ruhe gekommene Selbst. In den Lehren vom Vergehen und Bleiben, Fanāʾ und Baqāʾ, wird beschrieben, wie das eigene Selbstbild, das man bewachen und verbessern

wollte, zurücktritt, und wie danach etwas bleibt, das ohne Selbstbewachung lebt und handelt. Es ist keine Auslöschung der Person. Es ist das Ende der Notwendigkeit, sie ständig zu bestätigen.

Es lohnt sich, die Stimme des Sufismus neben den beiden anderen zu hören, weil sie das Missverständnis verhindert, die Selbstprüfung sei grundsätzlich falsch. Sie war ein Weg, und Wege haben Ziele, die nicht mehr Weg sind. Zugleich zeigt sie, dass auch diese Tradition mit einer Gefahr rechnet, die der Weg selbst mit sich bringt: dass die Prüfung ihr eigener Zweck wird.

„*Das tadelnde Selbst ist kein Feind. Es ist nur nicht das Ziel.*“

◆ 10. Gelassenheit und das Wasser — Meister Eckhart und der Taoismus

Zwei Stimmen aus sehr verschiedenen Welten nähern sich dem Gedanken von zwei Seiten, und sie sprechen mehr von Lassen als von Tun.

Meister Eckhart, der Dominikaner des vierzehnten Jahrhunderts, hat in seiner deutschen Sprache ein Wort geprägt, das bis heute nachklingt: Geläzenheit. Es meint nicht Gleichmut, sondern ein Lassen, und zwar ein Lassen des Eigenen, des Eigenwillens und des Eigenbesitzes, auch des geistlichen. Verwandt ist die Abegescheidenheit, die Abgeschiedenheit, die er sogar über die Liebe stellt. In seiner Predigt über die Armut im Geiste beschreibt er den armen Menschen als einen, der nichts will, nichts weiß und nichts hat. Eckhart sagt dies nicht als Anleitung zur Selbstbeobachtung, sondern als eine Richtung, in der alles, woran das Ich festhalten könnte, einschließlich seiner eigenen Frömmigkeit, losgelassen werden darf. Auch bei ihm ist es kein Programm, das jemand erfüllt; es geschieht, wo der Mensch ihm nicht im Wege steht.

Aus einer ganz anderen Welt spricht das Daodejing. Das Dao wird dort als etwas beschrieben, das sich nicht festhalten und nicht benennen lässt, und der Mensch, der ihm folgt, handelt im Wu wei, im Nicht-Erzwingen, das nicht Untätigkeit heißt, sondern ein Handeln, das mit dem Lauf der Dinge geht. Das Studium, heißt es dort, vermehre täglich, das Dao aber vermindere täglich. Das Wasser, das nichts erzwingt und alles erreicht, ist das Bild dieser Haltung, und es spricht von einem Weg, der keinen Leistungsnachweis verlangt.

Das Zhuangzi, das zweite große Buch dieser Tradition, enthält Bilder, die für unser Thema besonders treffen. Yan Hui berichtet seinem Lehrer, er könne nun sitzen und vergessen, *zuowang*, Glieder und Verstand lasse er fallen. Der vollkommene Mensch, heißt es an anderer Stelle, gebrauche sein Herz wie einen Spiegel: Er nehme nichts auf und halte nichts fest, er

antworte und bewahre nicht. Das ist das Gegenbild zum Spiegelraum der Selbstbeobachtung, denn dieser Spiegel sammelt keine Ergebnisse.

Am Ende dieses Buches steht eine kurze Geschichte. Hundun, das Ungeschiedene, hat keine Öffnungen im Gesicht, und seine beiden Freunde bohren ihm aus Dankbarkeit jeden Tag eines, damit er sehen und hören und atmen könne wie die anderen. Am siebten Tag stirbt er. Man kann darin die Geschichte jeder wohlmeinenden Vermessung lesen.

„Das Wasser verlangt keinen Nachweis. Es geht den Weg, den es geht.“

♦ 11. An der Grenze des Vermessens — fünf Wege, keine Pyramide

Fünf Traditionen sind hier zu Wort gekommen, und es wäre ein Fehler, sie zu einer einzigen Lehre zusammenzuziehen. Sie stehen nebeneinander, nicht übereinander.

Das Advaita kennt ein Selbst, das nie Gegenstand wird. Der Buddhismus verneint einen beständigen Kern und lehrt das Nicht-Selbst. Der Sufismus ordnet die Selbstprüfung einem Weg zu, an dessen Ende ein zur Ruhe gekommenes Selbst steht, das in einem Gegenüber lebt, das es nicht selbst ist. Eckhart spricht von einem Lassen, das im Grund der Seele Gott begegnet, und das Daodejing von einem Weg, der sich nicht benennen lässt. Das sind verschiedene Voraussetzungen über das, was ist, und niemand tut der einen Tradition einen Gefallen, wenn er sie in die Sprache einer anderen übersetzt, um die Gemeinsamkeit zu retten.

Es gibt keine Pyramide, an deren Spitze alle zusammenliefen, und keine Stufenfolge, die vom Daodejing über Eckhart zum Advaita aufstiege. Wer sie baut, hat bereits wieder einen Beobachter eingeführt, der alles überblickt und einordnet. Was die Stimmen in diesem Wissensraum verbindet, ist eine einzige Frage, und sie stammt nicht von ihnen, sondern von hier: *Was geschieht mit dem Anspruch des Ichs, sich selbst vollständig erkennen, beherrschen oder herstellen zu können?*

Auf diese Frage antworten sie verschieden, aber auffällig ähnlich in der Art, wie sie dem Anspruch begegnen. Keine von ihnen verspricht, dass der Beobachter sich eines Tages endgültig durchschauen werde. Keine verlangt, dass er sich dafür weiter anstrengen müsse. Das Advaita löst den Anspruch auf, indem es das Verwechseln aufgibt; der Buddhismus, indem er zeigt, dass es nichts Verfügbares gibt, worüber zu verfügen wäre; der Sufismus, indem er die Selbstprüfung einem Ruhigwerden unterordnet; Eckhart und das Dao, indem sie von einem Lassen sprechen, das sich nicht machen lässt.

Das ist eine Resonanz, keine Gleichsetzung, und die Unterscheidung ist wichtig. Resonanz bedeutet, dass etwas in einem Raum mitschwingt, ohne dass es dasselbe sein müsste. Der Wissensraum hört mehrere Töne und behauptet keinen Akkord.

„Fünf Wege, keine Pyramide. Und eine Frage, die auf keinem von ihnen beantwortet werden muss.“

◆ 12. Wenn Stille zur Leistung wird

Hier liegt die gefährlichste Stelle des Weges, und sie liegt nicht am Anfang, sondern in der Nähe des Ziels: Auch die Befreiung vom Vermessen lässt sich vermessen.

Es braucht nur ein kleiner Schritt. Wer verstanden hat, dass der Beobachter eine Konstruktion ist, kann sich vornehmen, weniger Beobachter zu sein. *Ich muss mich weniger identifizieren. Ich muss loslassen. Ich muss stiller werden. Ich darf nicht mehr so viel denken.* Die Sätze klingen nach Weisheit, und doch ist nichts verändert. Der Vermesser hat lediglich seine Kleidung gewechselt. Er prüft jetzt, wie gut das Loslassen gelingt, wie tief die Stille ist, wie weit er von seinem Ego schon entfernt sei.

Darin steckt ein Selbstwiderspruch, der sich nicht umgehen lässt. Wer sich vergessen will, erinnert sich ständig daran, dass er sich vergessen will. Die Selbstvergessenheit als Ziel hebt sich selbst auf, denn ein Ziel verlangt einen, der darauf zugeht und seinen Fortschritt prüft. Die Traditionen kennen diese Falle sehr genau. Nāgārjuna warnt, die Leerheit zur Ansicht zu machen. Eckhart sagt, auch der Wunsch nach Gott könne Eigenwille sein. Der Sufismus rechnet mit der Gefahr, dass selbst die Reinheit zum Besitz wird. Das Daodejing empfiehlt, nicht zu viel zu wollen, auch nicht das Nichtwollen.

Hinzu kommt, dass Stille nicht heilt, wenn sie als Heilmittel verordnet wird. Sie ist kein Medikament und keine Technik, die man anwenden könnte, um etwas Bestimmtes zu erreichen. Manche Menschen erleben Stille als Entlastung, andere als Bedrängnis, und beide Erfahrungen sind gültig. Wer in ihr etwas Versprochenes sucht, macht sie zu einem weiteren Maßstab.

Dazu gehört auch ein Wort über den Rückzug. Der Rückzug aus dem Lärm der ständigen Selbstbefragung ist keine Flucht, und das Schweigen ist nicht Abwesenheit. Doch es ist ein Unterschied, ob jemand sich aus dem Streit seiner inneren Stimmen löst oder aus der Beziehung zu den Menschen, die ihn brauchen. Eine Stille, die sich von der Welt abwendet, um sich ungestört selbst zu betrachten, bleibt der Selbstbeobachtung, nur in feinerer Form.

„Wer die Stille leisten will, hat die Waage nur in einen anderen Raum gestellt.“

♦ 13. Der Zusammenbruch des Vermessers — und seine Grenze

Was dann geschehen kann, ist kein Sieg des wahren über das falsche Ich und keine höhere Stufe. Es ist eher das Ende einer Anstrengung, die sich selbst erschöpft hat.

Man kann sich vorstellen, dass der Vermesser eines Tages nicht überwunden wird, sondern aufhört, weil niemand mehr den Auftrag erneuert. Gedanken dürfen Gedanken bleiben, Empfindungen Empfindungen, und das Nichtwissen darf Nichtwissen sein, ohne dass es schon ein Befund wäre. Es gibt keinen perfekten Beobachter, der übrig bliebe, und keinen vollkommenen Zustand, den man behaupten könnte. Die Waage verliert nicht ihre Genauigkeit, sondern ihre Notwendigkeit. Das ist ein Bild, ein kontemplatives, und es soll auch als solches gelesen werden.

Hier muss der Wissensraum seine eigene Grenze ziehen. Es ist nicht zulässig, aus diesem Bild einen Zustand zu machen, den man herbeiführen oder anstreben könnte, und noch weniger, es mit psychischen Erfahrungen gleichzusetzen, die ganz anderen Ursprungs sind. Es gibt Menschen, bei denen das ständige Kreisen der Gedanken keine philosophische Frage ist, sondern Teil einer Belastung: bei anhaltendem Grübeln, bei Depression, bei Angst, bei Zwängen, die sich in Kontrollieren und Prüfen äußern. Für sie bedeutet der Rat, die Beobachtung einfach loszulassen, nichts, was sich umsetzen ließe, und schlimmstenfalls nur einen weiteren Vorwurf.

Ebenso gilt: Wer erlebt, dass das eigene Erleben fremd, unwirklich oder wie hinter Glas erscheint, dass das Gefühl für das eigene Ich schwindet, oder wer nach intensiver Meditation oder Selbsterforschung in anhaltende Unruhe, Leere oder Angst gerät, sollte das nicht als spirituellen Fortschritt deuten. Die Forschung zu meditationsbezogenen Belastungen, wie sie etwa Willoughby Britton und ihre Arbeitsgruppe beschrieben haben, zeigt, dass solche Erfahrungen vorkommen und ernst zu nehmen sind. Hier gehören Menschen in fachliche Begleitung, in ärztliche und psychotherapeutische Hände, nicht in ein weiteres Projekt der Selbstentwicklung.

Dasselbe gilt für die Therapien, die mit Abstand zu Gedanken arbeiten. Ansätze wie die Akzeptanz- und Commitment-Therapie oder die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie haben gute Belege, und sie tun etwas anderes als das, wovon dieser Wissensraum spricht: Sie üben, Gedanken als Gedanken zu bemerken, in einem geschützten Rahmen und mit einem klaren Ziel. Zugleich mahnt die Forschung zur Achtsamkeit insgesamt zu Genauigkeit statt Euphorie. Das, was Philosophie und Kontemplation beschreiben, ersetzt solche Hilfe nicht, und es soll sie auch nicht ersetzen.

„Das Bild vom Zusammenbruch gehört der Betrachtung. Wo Menschen leiden, gehört es in fachliche Hände.“

♦ 14. Schluss — Die Reifung der Rückkehr

Reifung ist hier keine weitere Stufe, sondern ein Rückweg: dorthin, wo ohnehin geschah, was geschah.

Es wäre ein Missverständnis, den Weg aus dem Spiegelraum als Auszug aus dem Leben zu denken. Wer aufhört, jede innere Regung zu einer Aussage über sich zu machen, zieht sich nicht aus Beziehung, Verantwortung und Welt zurück. Er kehrt eher in sie zurück. Dann geht es wieder um Essen und Arbeiten, um Lieben und Trauern, um Streiten, Scheitern und Entscheiden, und aus keinem dieser Augenblicke muss eine Identitätsprüfung werden. Die Reifung wäre dann die Rückkehr in das Gewöhnliche, nicht als Verzicht auf Bewusstheit, sondern als Bewusstheit, die niemandem mehr etwas beweisen muss.

Man kann sich das sehr schlicht vorstellen. Ein Atemzug, der kommt und geht. Ein Schritt auf einer Treppe. Eine Hand, die eine Tasse hält und sie abstellt. Ein Geräusch von der Straße, das man hört, ohne zu wissen, was es zu bedeuten hat. Keines davon sagt etwas über den, der es erlebt, und keines braucht eine Deutung. Vielleicht kehrt auch die Frau von der unbeantworteten Nachricht eines Tages zu ihrem Abend zurück, mit derselben Traurigkeit, die jetzt nur noch das ist, was sie ist, weil ihr dieser Mensch wichtig ist.

Es muss nichts leer werden. Vielleicht darf lediglich aufhören, fortwährend gefüllt, gedeutet und vermessen zu werden.

Das ist keine Lehre, und es gibt keinen Weg dorthin, den jemand beschreiten und abhaken könnte. Es ist eher eine Möglichkeit, die schon da ist, wenn niemand sie beansprucht. Diese Frage mag stehen bleiben, ohne beantwortet zu werden: Wer wäre ich, wenn ich diese Frage nicht beantworten müsste? Und die andere: Was geschähe, wenn für die Dauer eines Atemzugs nichts an mir zu klären wäre?

„Manchmal beginnt Erkenntnis dort, wo aufgehört wird, eine Antwort zu erzwingen.“

◇ Quellen & Denkspuren

Dieser Wissensraum ist kein wissenschaftlicher Text und führt keine Nachweise im Fließtext. Wer den hier beschriebenen Bewegungen weiter nachgehen möchte, findet in den folgenden Denkspuren Anschluss. Die Traditionen werden dabei nebeneinandergestellt, nicht gleichgesetzt; zu Textstellen und Wortlauten empfiehlt es sich, die jeweiligen Ausgaben heranzuziehen.

David Hume beschrieb im *Treatise of Human Nature* (1739/40, Buch I, Teil 4, Abschnitt 6), er finde beim Hineinblicken in sich stets nur einzelne Wahrnehmungen, nie ein Selbst, das sie habe.

Immanuel Kant sprach in der *Kritik der reinen Vernunft* (B 131) vom „Ich denke“, das alle meine Vorstellungen müsse begleiten können.

Ludwig Wittgenstein notierte im *Tractatus logico-philosophicus* (1921, Sätze 5.632–5.634), das Subjekt gehöre nicht zur Welt, sondern sei deren Grenze, und verglich es mit dem Auge, das im Gesichtsfeld nicht vorkommt.

Gilbert Ryle behandelte in *The Concept of Mind* (1949, Kap. VI) die Unmöglichkeit, das eigene Subjekt als Gegenstand zu fassen.

Brihadaranyaka-Upanishad (III, 4, 2, ferner III, 7 und III, 8): der Sehende des Sehens ist nicht zu sehen. Die Kena-Upanishad (II) umkreist denselben Gedanken vom Erkennenden, der sich dem Erkennen entzieht.

Śaṅkara (*Upadeśasāhasrī*) und die Tradition des Advaita Vedānta; zur Unterscheidung von Sehendem und Gesehenem der dem Advaita zugeordnete Text *Dr̥g-Dr̥śya-Viveka*. Zur Selbsterforschung die Unterweisungen Ramana Maharshis.

Anattalakkhaṇa-Sutta (Saṃyutta-Nikāya 22.59): die Rede vom Nicht-Selbst. Bāhiya-Sutta (Udāna 1.10): im Gesehenen nur das Gesehene. Satipaṭṭhāna-Sutta (Majjhima-Nikāya 10): die Grundlagen der Achtsamkeit.

Nāgārjuna, *Mūlamadhyamakakārikā* (u. a. XIII.8 und XXIV.18): Leerheit als abhängiges Entstehen und die Warnung, sie zu einer Ansicht zu machen.

Dōgen, *Genjōkōan* (im *Shōbōgenzō*): das Studium des Selbst und sein Vergessen. Shunryū Suzuki, *Zen Mind, Beginner's Mind* (1970): der Anfängergeist.

Zum Nafs: Koran 12:53, 75:2 und 89:27. Al-Ḥārith al-Muḥāsibī, früher Autor der Selbstrechenschaft; Abū Ḥāmid al-Ghazālī, *Iḥyā' 'ulūm ad-dīn*, dort die Abschnitte über Muḥāsaba und Murāqaba.

Meister Eckhart, *Reden der Unterweisung* und die Predigt über die Armut im Geiste (Pr. 52, in der Zählung der Quint-Ausgabe): Gelâzenheit und Abegescheidenheit.

Daodejing, u. a. Kap. 37, 48 und 71. Zhuangzi, Kap. 6 (Sitzen und Vergessen) und Kap. 7 (der Spiegel; Hundun).

Shelley Duval und Robert Wicklund prägten mit *A Theory of Objective Self-Awareness* (1972) die Forschung zur Selbstaufmerksamkeit.

Richard Nisbett und Timothy Wilson untersuchten in „Telling more than we can know“ (*Psychological Review*, 1977) die Grenzen introspektiver Auskunft; Emily Pronin beschrieb 2009 die Introspektionsillusion.

Timothy Wilson und Jonathan Schooler, „Thinking too much“ (*Journal of Personality and Social Psychology*, 1991): das Begründen von Vorlieben kann Entscheidungen beeinträchtigen.

Paul Trapnell und Jennifer Campbell unterschieden 1999 in *JPSP* Rumination und Reflexion; Susan Nolen-Hoeksema untersuchte seit 1991 das Grübeln, Treynor und Kollegen 2003 seine Facetten.

Daniel Wegner, „Ironic processes of mental control“ (*Psychological Review*, 1994).

Steven Hayes und Kollegen, *Acceptance and Commitment Therapy* (1999); Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (2002).

Zu meditationsbezogenen Belastungen: Jared Lindahl, Willoughby Britton und Kollegen, „The varieties of contemplative experience“ (*PLoS ONE*, 2017); Nicholas Van Dam und Kollegen, „Mind the hype“ (*Perspectives on Psychological Science*, 2018).

Byung-Chul Han, *Müdigkeitsgesellschaft* (2010) und *Psychopolitik* (2014); Alain Ehrenberg, *Das erschöpfte Selbst* (1998/2004): zur Gegenwart des Leistungssubjekts.

Jiddu Krishnamurti, *Freedom from the Known* (1969): der Beobachter und das Beobachtete.

◇ Glossar

Hinweis: Die Begriffe stammen aus verschiedenen Denk- und Glaubenswelten. Sie stehen hier nebeneinander und bilden keine Einheitslehre. Ihre Übertragung auf die Frage der Selbstbeobachtung ist ein philosophischer Zugang, kein Wirksamkeitsbeleg und keine Gleichsetzung der Traditionen.

Begriff	Herkunft	Deutsch	Bedeutung im Wissensraum
Ahaṃkāra	Sanskrit (Vedānta)	Ich-Macher; Ich-Prinzip	Die Funktion, die Erleben zu „meinem“ Erleben macht; hier der Ort, an dem Geschehen zum Besitz einer Person wird.
Antaḥkaraṇa	Sanskrit (Vedānta)	inneres Werkzeug	Sammelname für Manas, Buddhi, Citta und Ahaṃkāra; die Gesamtheit der inneren Funktionen.
Manas	Sanskrit	denkender, zweifelnder Sinn	Das Hin und Her von Vorstellung und Zweifel.
Buddhi	Sanskrit	Unterscheidungsvermögen	Das urteilende, entscheidende Vermögen; der prüfenden Instanz verwandt, ohne mit ihr gleichgesetzt zu werden.
Ātman	Sanskrit (Upaniṣaden)	Selbst; innerstes Selbst	Im Advaita das, was nie Gegenstand wird; nicht das beobachtende Ich.
Brahman	Sanskrit	das Absolute	Im Advaita mit Ātman nicht verschieden; jenseits aller Kategorien.
Sākṣin	Sanskrit	Zeuge	Bloßes Gewährsein ohne Bewertung; ausdrücklich nicht der prüfende Beobachter.
Dṛg–Dṛśya	Sanskrit	Sehender – Gesehenes	Unterscheidung von Subjekt und Gegenstand der Wahrnehmung.
Ātma-vicāra	Sanskrit	Selbsterforschung	Im Sinne Ramana Maharshis; keine Selbstüberwachung, keine Zustandsprüfung.
Anattā / Anātman	Pāli / Sanskrit	Nicht-Selbst	Die Einsicht, dass in der Erfahrung kein beständiger, verfügbarer Kern zu finden ist; keine Behauptung, es gebe im Alltag kein Ich.
Śūnyatā	Sanskrit (Mahāyāna)	Leerheit	Fehlen eigenständigen Bestehens; weder Nichts noch Nihilismus, und selbst keine Ansicht, die man festhalten sollte.
Pratītyasamutpāda	Sanskrit	abhängiges Entstehen	Alles Erscheinende entsteht bedingt, auch der Beobachter.
Sati	Pāli	Achtsamkeit; Gedenken	Wache Gegenwärtigkeit; nicht gleichbedeutend mit bewertender Selbstbeobachtung.
Shoshin	Japanisch (Zen)	Anfängergeist	Offenheit dessen, der nicht schon weiß; kein Zustand, den man herstellt.
Genjōkōan	Japanisch (Dōgen)	Vergegenwärtigung der Wirklichkeit	Titel einer Schrift Dōgens; Studium und Vergessen des Selbst als eine Bewegung.

Begriff	Herkunft	Deutsch	Bedeutung im Wissensraum
Nafs	Arabisch	Selbst; Seele	Häufig in drei Zuständen beschrieben: ammāra (drängend), lawwāma (tadelnd), muṭmaʿinna (zur Ruhe gekommen). Die Dreiteilung ist nur eine von mehreren.
Muḥāsaba	Arabisch (Sufismus)	Selbstrechenschaft	Eine anerkannte Praxis der Selbstprüfung; hier Beispiel dafür, dass Prüfung ein Weg und nicht sein Ziel ist.
Murāqaba	Arabisch (Sufismus)	Wachsamkeit des Herzens	Aufmerksames Gegenwärtighalten; in der Tradition auf das Gegenüber, nicht auf das Selbstbild gerichtet.
Fanāʾ / Baqāʾ	Arabisch (Sufismus)	Vergehen / Bleiben	Das Zurücktreten des Selbstbildes und das, was danach bleibt; keine Auslöschung der Person.
Gelâzenheit	Mittelhochdeutsch (Eckhart)	Gelassenheit; Lassen	Lassen des Eigenwillens und Eigenbesitzes, nicht bloßer Gleichmut.
Abegescheidenheit	Mittelhochdeutsch (Eckhart)	Abgeschiedenheit	Innere Freiheit von Anhaften, auch an Frömmigkeit.
Dao	Chinesisch	Weg	Das, was sich nicht festhalten und nicht vollständig benennen lässt.
Wu wei	Chinesisch (Daoismus)	Nicht-Erzwingen	Handeln, das mit dem Lauf der Dinge geht; nicht Untätigkeit.
Zuowang	Chinesisch (Zhuangzi)	Sitzen und Vergessen	Bild des Loslassens von Gliedern und Verstand; kein Verfahren.
Rumination	Psychologie (lat.)	Grübeln	Kreisendes, wenig lösungsorientiertes Nachdenken über die eigene Lage.
Dezentrierung	Psychologie	Abstand zu Gedanken	Gedanken als Gedanken bemerken, ohne sie für Tatsachen zu halten.

∞ Vertiefung & Weiterführung

Wer sich mit den hier berührten Fragen weiter beschäftigen möchte, findet in der Reihe WISSENSRÄUME angrenzende Vertiefungen:

- Wissensraum Nr. 7 — Jenseits des Zuhörens: Die Essenz der wahren Präsenz
- Wissensraum Nr. 12 — Die Wirklichkeit der Nondualität
- Wissensraum Nr. 14 — Die Treue zur eigenen Wahrnehmung
- Wissensraum Nr. 16 — Degradierung des Selbst
- Wissensraum Nr. 17 — Die radikale Präsenz

○ WISSENSRÄUME — Wertschätzung

Die Reihe WISSENSRÄUME ist ein Herzensprojekt — kostenfrei, aber nicht selbstverständlich. Wenn dir die Impulse gefallen haben und du etwas zurückgeben möchtest, freue ich mich über eine freiwillige Spende: [PayPal.me/VossKati](https://paypal.me/VossKati)

Danke für deine Wertschätzung. Sie hilft, dass solche Inhalte weiter entstehen dürfen — still, liebevoll und im Dienst der Ganzheit.

△ WISSENSRÄUME — Hinweise

Dieser Text dient der Orientierung, der Vertiefung und der persönlichen Reflexion. Er ersetzt weder medizinische, psychotherapeutische, pflegerische noch rechtliche Beratung und stellt keine Diagnose und keine Behandlungsempfehlung dar. Wer sich in einer belastenden Lebenssituation befindet, findet bei Ärztinnen und Ärzten, in psychotherapeutischen Praxen, in Beratungsstellen und in Seelsorgeeinrichtungen fachliche Begleitung. Das gilt ausdrücklich auch für anhaltendes Grübeln, Ängste, depressive Verstimmungen, Zwänge, Entfremdungserleben und Belastungen im Zusammenhang mit Meditation oder Selbsterforschung.

Die genannten Denkspuren stehen für Anschlussmöglichkeiten, nicht für eine vollständige Darstellung der jeweiligen Werke. Die hier vorgetragenen Zusammenhänge sind ein Denkmodell, keine wissenschaftlich feststehende Lehre. Die Traditionen bleiben in ihren Voraussetzungen verschieden; ihre Nebeneinanderstellung ist eine Resonanz, keine Gleichsetzung.