

## FREIHEIT UND GEBUNDENHEIT, TEIL 2

# Wie Bindungen entstehen

In unserem Alltagsbewusstsein erleben wir uns häufig in einem Netzwerk aus zahllosen Bindungen. Die altindischen Weißheitstexte behaupten, dass wir diese Bindungen selbst erzeugen und unserer eigentlichen Natur nach frei sind.

Text: Eberhard Bähr



Foto: joexx / photocase.com

Wenn wir in den alten indischen Weisheitstexten von Leidenschaftslosigkeit und vom Loslassen von Sinnesobjekten lesen, dann überkommt uns eine Angst vor dem Loslassen geliebter Menschen und Dinge und die Vorstellung eines langweiligen Lebens ohne Emotionen. Wenn dann noch Begriffe wie Leere oder Neutralität auftauchen, rät unser Intellekt von einer weiteren Betrachtung dieses Ansatzes eher ab, da es dann eigentlich nur noch langweilig werden kann. Denn offensichtlich scheint die Definition für »Leben« aus spiritueller Sichtweise vollkommen anders zu sein als aus meiner ganz persönlichen Sichtweise.

Rein intellektuell wird es wohl auch sehr schwierig sein, jemanden von innerer Neutralität und Leere zu überzeugen. Das wäre so ähnlich, als wenn ich jemandem erklären wollte, was Schlaf ist, wenn der bislang noch nie geschlafen hat. Die theoretische Erklärung, dass ich mich dort in eine Art Nichts hinein vollkommen verliere, würde dem Betreffenden eher Angst einflößen, als ihn zu ermutigen, dies einmal selbst zu versuchen. Daher ist die beste Erklärung dafür in der Praxis zu finden, in diesem Falle – einfach mal zu schlafen.

### Fülle und Leere

Schon bei meiner ersten Erfahrung mit Entspannung oder Meditation im Yoga begegne ich einem Seins-Zustand, der sich von meinen üblichen Zuständen abhebt. Ich erlebe mich dort ohne Emotion, ohne dass die Kräfte der Langeweile oder Lethargie an mir nagen, es ist dort weder positiv noch negativ, es ist einfach still und es fehlt an nichts. Es ist Leere, da alle Konzepte und Modelle abwesend sind, oder auch Fülle, da es eben an nichts fehlt. Man begegnet hier, natürlich zunächst unter Idealbedingungen mit geschlossenen Augen in ruhiger Atmosphäre auf dem Meditationskissen, einem Seins-Zustand, der so richtig in keine Schublade der üblichen Erfahrungen passt. Es ist dort ohne Grund friedlich und das ohne jegliche Abhängigkeit von etwas Äußerem. Ansonsten kenne ich das Schöne und Friedliche immer mit einem Grund im Äußeren. Ich kenne dies beispielsweise im Zusammensein mit einem geliebten Menschen, in der Natur oder in der Zugehörigkeit zu einer Gruppe. Ich bin überzeugt davon, dass vieles in dieser Welt die Eigenschaft hat, mir Glück und Zufriedenheit zu geben. Daher sage ich ja auch: Ich liebe dich oder ich liebe dies oder das. Im upanishadischen Wissen Indiens taucht nun an verschiedenen Stellen die Be-

hauptung auf, dass ich nicht »wirklich« den anderen Menschen oder das Objekt oder was auch immer liebe, sondern eigentlich etwas in mir liebe, was nur durch das Äußere wieder in mir erweckt wird. Aber da ich mir dessen nicht bewusst bin, richtet sich diese Liebe emotional und fokussiert nach außen, ist begrenzend und erwartend und führt daher meist neben den schönen Momenten auch zu vielen Spannungen. Die Upanishaden behaupten, dass die Liebe in ihrer reinsten Form in Überfülle in einer vollkommenen Absichtslosigkeit vorhanden ist, wo sie im wirklichen Frieden in mir einfach aus sich selbst heraus ohne Grund überfließen würde. Diese gleiche Liebe kenne ich in der emotionalen Liebe zu Menschen und Dingen in der äußeren Welt in verzerrter Form. Aber da mir bisher keine Alternative bekannt ist, versuche ich sie mit den äußeren Mitteln zu vervollkommen. Die Upanishaden behaupten dazu, dass dies mein

noch so viel an mir arbeiten zu müssen, oder es projiziert sich nach außen, wo ich versuche, die Welt nach meiner Vorstellung zu verbessern. Nun gibt es für uns immer viel zu tun, was wir auch mit einem gewissen Stolz als Entwicklung bezeichnen, was immer nach vorne in die Zukunft gerichtet ist. Aber eines bleibt dabei auf der Strecke. Es ist der jetzige Moment, der dadurch immer als unvollkommen erfahren wird. Aber mein ganzes Leben erfahre ich mich im »Jetzt« und durch dieses Spiel des endlosen Versuches der Vervollkommnung verpasse ich ständig die Vollkommenheit, von der die Upanishaden berichten, wenn sie sagen: »Tat tvam asi.« – »Das bist du.« Ich bin in meiner Suche nach Vollkommenheit im Außen dieser Vollkommenheit im Jetzt, die immer da ist, eine Nasenlänge voraus. Auch im Yoga-Sūtra von Patañjali ist das erste Wort im ersten Vers im ersten Kapitel »atha« – »jetzt«. In der Spiritualität wird auch



Foto: Mella / photocase.com

ständiger Versuch ist, mich mit der Welt zu vereinen, also eins zu werden mit allem. Jeder Versuch, in angenehmer Weise über die Sinne mit der Welt in Kontakt zu treten, ist der Versuch, das Gefühl der Getrenntheit zu überwinden und Eins zu werden.

### Drang zur Einheit

Dieser Drang zur Einheit, den ich nicht direkt als solchen erkennen kann, sondern nur als einen Drang hin zum Besseren erfahre, ist irgendwie ständig in mir präsent. Er ist das, was wir uns als einen ständigen Entwicklungsprozess erklären, sich und die Welt zu verbessern. Auf einer ganz praktischen und freiwilligen Ebene ist dies natürlich wunderbar, aber wenn dies als ein ständiger Antrieb aus einer immer währenden Unzufriedenheit heraus erfolgt, dann ist dies eben ein Drang, der mir ständig das Schönste und Vollkommenste verwehrt. Viele Momente meines Lebens sind wirklich schön und erfüllend. Aber im Hintergrund ist immer irgend etwas, das mir sagt, dass es nicht gut genug ist, so wie es jetzt ist. Es gibt mir ein ständiges, tief sitzendes Gefühl, dass es etwas an mir oder der Welt zu verbessern gibt – was letztendlich das Gleiche ist. Entweder projiziert sich meine Unzufriedenheit mehr auf mich und ich bekomme das Gefühl,

von Entwicklung gesprochen, aber im wirklich wörtlichen Sinn. Es geht nicht um die Entwicklung von A nach B, wo ich etwas suche, von dem ich denke, dass ich davon räumlich und zeitlich getrennt wäre, sondern darum etwas zu entwickeln, mit dem ich persönlich verwickelt bin. Es ist die Verwicklung von mir mit all dem, das ich auf der Suche nach dem guten Gefühl im Außen suche und mit dem ich daher so viele Bindungen und Verwicklungen eingegangen bin. Ich bin der festen Überzeugung, dass mir die Welt da draußen, die nicht außerhalb meiner Hautgrenze beginnt, sondern den Körper mit einschließt, mir irgendwie ein dauerhaftes Glück und Wohlbefinden bescheren könnte. Wenn in dieser Welt aber irgendetwas »wirklich« die Eigenschaft hätte, mich glücklich zu machen, dann sollte es dies immer tun. Feuer hat zum Beispiel die Eigenschaft zu brennen. Ob nun ein Europäer, ein Inder oder ein Eskimo einen Finger in das Feuer steckt. Alle werden sich darin den Finger verbrennen, da die Eigenschaft des Feuers Hitze ist.

### Die Suche nach dem guten Gefühl

Aber hat in der Welt ein Mensch, ein Objekt oder irgendetwas anderes wirklich die Eigenschaft, mir Glück zu geben? Springt

Glück und ein gutes Gefühl wirklich von draußen auf mich über? Wenn ich sage, dass mir Schokolade ein gutes Gefühl gibt, dann sollte sie dies immer tun. Aber sie wird mir dies nicht geben, wenn ich mich in einem unangenehmen Zustand befinde, und wenn ich zu viel davon esse, bewirkt sie sogar das Gegenteil. Mein innerer Zustand, inwieweit ich etwas Äußeres schätzen kann, bringt das gute Gefühl hervor, nicht die äußere Welt. Aber diese einfache Tatsache ist mir nicht bewusst und ich unterliege daher einem Irrtum. Ich verbinde mich in gewisser Weise mit den Dingen, weil ich mir von dort das für mich Wichtigste erhoffe. Nennen wir es das gute Gefühl, Geborgenheit, Sicherheit oder Liebe. Subjektiv fließt das, was ich suche, in mir zu einem zusammen, egal wie ich es benenne. Je mehr ich nun dieser falschen Annahme unterliege, dass ich dies wirklich in den Menschen und Dingen der Welt finde, je mehr muss ich dann

und Enge vorherrscht. Du kannst dich nicht langsam ärgern und bei Ärger fühlst du auch Enge, vielleicht im Brustbereich oder in den Augen.

### Die Entdeckung der Langsamkeit

Das Gegenteil von Enge und Schnelligkeit erleben wir im Yoga. Wir erleben Langsamkeit und Weite, was wir auch aus vielen positiven Emotionen kennen, wo diese allerdings nicht unabhängig in mir entstehen, sondern durch einen äußeren Grund. Es ist wie eine Art Trichter, der nach unten eng und schnell wird und nach oben hin offen und langsam. In Indien bezeichnet man die Kräfte der inneren Schnelligkeit als dämonische Kräfte und die Kräfte der Langsamkeit als göttliche Kräfte. Die meisten Übungen des Yoga führen zu einer inneren wachen Langsamkeit. Da ich aber ein unabhängiges Glück oder einen Frieden in mir



Foto: stm / photocase.com

all dies vor Veränderung und Verlust behüten und beschützen. Es ist die Angst vor Verlust, die der nicht gewollte, aber unweigerliche Begleiter aller Bindungen im Außen ist. Veränderungen sind eigentlich ein natürlicher Prozess, aber die Bindungen, die ich eigentlich auf Grund eines Irrtums hergestellt habe, machen nun einen eigentlich natürlichen Prozess für mich schmerzhaft. Hinzu kommen die vielen zwischenmenschlichen Spannungen, die dadurch entstehen. Wenn beispielsweise nur der Verdacht aufkommt, dass mir ein anderer das Objekt meiner Begierde wegnehmen könnte, löst dies unter Umständen Gewalt aus. Meine Emotionen können so schnell von Liebe in Hass oder in Angst umschlagen, weil es nun so scheint, als ob mir das Wichtigste, nämlich mein gutes Gefühl, weggenommen wird.

Wenn diese Bindung äußerst intensiv ist, wie zu einem Menschen, einer Religion oder zu einem Land, dann nennt man so einen Menschen einen Fanatiker. Ein Fanatiker ist in seiner Sichtweise extrem eingeengt und daher auch eventuell zu allem fähig, wie wir alle wissen. In diesem Bereich menschlichen Daseins ist es sehr eng und innerlich auch sehr schnell. Es ist wie bei allen anderen negativen Emotionen, wo innere Schnelligkeit

nicht finde, verbinde ich mich mit den Dingen in der Welt, um dort Glück und Frieden zu finden. Aber dann erlebe ich immer wieder, dass ich dort gar nicht das finde, was ich mir erhofft habe. Man nennt diese Erfahrung Ent-Täuschung. Dies bedeutet, dass ich in dem Menschen, in dem Haus oder bei der Gruppe nicht das gefunden habe, was ich gesucht habe. Ich bin also einer Täuschung unterlegen, die sich dann geklärt hat. Man nennt dies auch Desillusionierung und das ist die Erfahrung, die Menschen neben der Erfahrung von Krankheit oder anderen Schicksalsschlägen sehr oft dazu bringt, ihre übliche Art zu leben noch einmal zu hinterfragen. Ich bin der Überzeugung, dass es mein Körper oder meine Umwelt ist, die mich daran hindert, friedlich zu sein. Ich wäre schon gerne so friedlich wie der Buddha, der in meinem Regal steht, doch dann kommt das Aber mit all seinen Argumenten. Und nun versuche ich, auf Grund dieser Argumente »meine« Welt so zu verändern, dass ich friedlicher werden kann. Dies ist nun genau der Prozess, in dem ich all die Bindungen eingehe. Aber den Frieden, den uns ein Buddha präsentiert, ist ein Frieden, der vollkommen unabhängig von allen äußeren Bedingungen da ist. Der Versuch, mein Glück im Außen zu erschaffen, ist ein Fass ohne Boden, da das,

was ich verbessern möchte, nur eine Projektion meiner eigenen Unzufriedenheit ist. Nehmen wir an, ich könnte heute Abend zu Gott gehen und ihm meine wahrscheinlich recht lange Mängelliste geben, was mich alles daran hindert, glücklich sein zu können. Meine Wünsche werden erhört und am nächsten Morgen wache ich in »meiner« perfekten Welt auf. Keine Kriege mehr, immer schönes Wetter und ein unsterblicher, perfekter Körper. Das erste, was geschieht, ist ein »Whou«, wie schon so oft in meinem Leben. Aber wie lange wäre ich nun in dieser perfekten Welt glücklich? Nach gar nicht all zu langer Zeit würde ich ganz unmerklich und leise etwas beginnen, was hier schon als Projektion bezeichnet wurde. Dies könnte beispielsweise ein ganz milder und leichter Verbesserungsvorschlag sein, dass immer nur schönes Wetter ohne Wolken auf die Dauer vielleicht auch langweilig ist. Und dann würde dieser Prozess wieder seinen

Bleibendem keine Alternative und fühle mich so den Veränderungen des Lebens ausgeliefert. Und so gehe ich all diese Bindungen, auch mit der damit verbundenen Angst vor Verlust, ein. Es ist das menschliche Dilemma, dass ich ein erfülltes Leben suche, in dem ich an Dingen festhalte, und daher auch Angst habe, sie wieder zu verlieren.

Ein natürliches Da-Sein ohne Angst ist nichts anderes, als ich selbst in meinem natürlichsten Sein bin. Aber ich kann dies genau so wenig erreichen oder herbeiführen als wie bei einem Fotograf der Aufforderung zu folgen, mich doch bitte für das Foto ganz natürlich zu präsentieren. In dem Moment, in dem ich versuche mich zu präsentieren, bin ich nämlich schon un-natürlich und mein Lächeln wirkt künstlich. Ein Foto, das mich in meiner Natürlichkeit zeigt, kann dann zu Stande kommen,



Foto: birdsoar / photocase.com

Lauf nehmen und auf diese perfekte Welt stülpt sich dann ganz langsam wie eine Käseglocke wieder meine innere Unzufriedenheit und Unruhe. Daher bezeichnen die indischen Upanishaden Unwissenheit – avidyā – über mich selbst als die wirklich einzige Ursache für Leid. Sie behaupten, dass nur diese Unwissenheit das ist, was zwischen mir und der Freiheit steht, die ich fälschlicherweise in allem im Außen suche und so all diese Bindungen herstelle. Diese Freiheit kann nicht erreicht werden, so wie ich alles andere im Leben erreichen kann. Diese Freiheit kann nur dadurch erkannt werden, dass ich die Unwissenheit oder Vergesslichkeit meiner wahren Natur durchschaue. Bei meiner Suche im Außen nach etwas Dauerhaftem und Verlässlichem suche ich mich selbst in meinem natürlichsten Sein, was das einzig Dauerhafte und Verlässliche ist. Von daher gesehen ist diese Suche auch sehr verständlich.

Das, worauf mich die Weisheitstexte aber immer wieder mit Nachdruck hinweisen möchten, ist die Tatsache, dass ich das Verlässliche in einem Bereich suche, in dem alles unverlässlich und veränderlich ist. In der alten Gewohnheit, nur nach außen zu schauen, sehe ich mit meiner tiefen Sehnsucht nach etwas

wenn ich unbemerkt in einem Moment der Selbstvergessenheit vielleicht irgendwo in der Natur fotografiert werde. Natürlichkeit kann ich nicht erreichen, sie ist das, was verbleibt, wenn die aufgesetzten Dinge abfallen. Diese Natürlichkeit geht immer dann wieder verloren, wenn ich auf Grund all der Bindungen, die zwischen mir und der Welt entstanden sind, nun mit Verlangen oder Ablehnung reagiere. Die Intensität meiner Reaktion ist immer proportional zur Intensität der Bindung, die ich vorher eingegangen bin, obwohl mir dies meist gar nicht mehr bewusst ist. Das, was mich nun zu einer Reaktion zwingt, ist die wirkliche Gebundenheit, denn ich entscheide mich nicht freiwillig. Es ist zwanghaft und es scheint so, als ob ich keine Wahl habe anders zu reagieren.

Wenn es mir gelingt, meinen Irrtum in dieser Suche zu durchschauen, wird es wirklich friedlich, und das was dann verbleibt, ist das, was ich in allem gesucht habe.

#### Literatur

**E. Bär, Sukumar:** Upasana. Das gute Gefühl, Edition Heuwinkel 2007