

# Meditation und Allein-Sein-Können

Die Erfüllung eines lang geträumten Ideals, dem Ideal nämlich, frei zu sein von Fremdbestimmung und Hetze, frei von der Ausführungspflicht offensichtlich sinnloser Tätigkeiten, die Freiheit zu haben, Pausen zu machen, wenn es notwendig ist, etwas Essen zu können, wenn der Hunger sich meldet oder einfach schlafen zu können, wenn die Müdigkeit sich einstellt, diese Freiheit also ist tatsächlich für jeden erreichbar. Die Schwelle, die dazu überschritten werden muss, heißt: Renteneintritt. Es ist nicht wie befürchtet ein Weg auf ein Abstellgeleis, sondern tatsächlich der Beginn des wirklichen Lebens.

Seit drei Monaten jetzt schon beginnt der Tag mit der Frage, welcher Tag eigentlich heute ist und wie lange die Geschäfte geöffnet haben; ist also Samstag oder gar Sonntag. Diese so wichtige Antwort beeinflusst die Möglichkeiten, die der neu anbrechende Tag so bietet. Danach ist natürlich noch die Frage zu stellen, brauche ich etwas, oder kann ich mich getrost zurücklehnen und den Tag kommen lassen. Weitere kleine Fragen beschäftigen sich damit, wer alles an diesem Tag so in der Nähe sein wird und ob es Termine gibt, die wahrgenommen werden sollten. Sonst gleichen sich die Tage seit dem Renteneintritt wie ein Ei dem anderen, denn: Ich kann tun, was immer ich möchte, auch Nichts-Tun steht zur Position.

Das ich trotzdem vom Wecker geweckt werde, gestehe ich der Solidarität mit meiner Partnerin zu, die noch ein paar Jahre das Hamsterrad des Broterwerbs erdulden muss. Es ist einfacher für sie, wenn wir gemeinsam oder zumindest nahezu zeitgleich in den Tag starten. Für mich steht dann ja auch noch die tägliche Meditations- und Yogapraxis an, die jeden Morgen zu bewältigen ich mir fest vorgenommen habe und die zurzeit gut zwei Stunden in Anspruch nimmt. Es wird also 10:00 Uhr oder

später, bis die eigentlich freie Tageszeit beginnt. Aber davon später.

Mit Eintritt in die Rente übertrat ich die Schwelle in einen Raum, der ein entkrampftes Zurückblicken erlaubt. Denn neben der wiedergewonnenen Selbstbestimmtheit habe ich endlich auch mal die Zeit und die Chance, ohne Scherben zu hinterlassen zurückzublicken auf mein verkorkstes und in der Summe von mehr Tiefen als Höhen gezeichnetes Leben. Ohne Scherben deshalb, weil ich nicht morgen schon wieder zur Arbeit im Kreise der Kollegen antreten muss, ohne Scherben, weil viele Menschen bereits gestorben sind oder sich dauerhaft von mir abgewendet haben, ohne Scherben, weil ich morgen immer einfach blau machen kann, ich zu Hause bleiben kann und niemanden ins Angesicht blicken muss, den ich noch kurz zuvor im Geiste zerrissen habe. Ich kann meine Auszeiten frei bestimmen, kann einen Tag oder drei Wochen mich zurückziehen und meine Gedanken und Träume ziehen lassen, ohne bleibenden Schaden anzurichten. Diese Arbeit, das weiß ich jetzt ganz sicher, ist notwendig. Ohne sie kann ein zufriedener Ruhestand nicht geschöpft werden. Ohne sie blieben die Verletzungen, die Widrigkeiten und die erlittene Ausbeutung die einzige Richtspur des weiteren Lebens.

„Wer bin ich“ ist leider nicht die einzige Frage meines Lebens, die offen geblieben ist bis heute ins 64te Lebensjahr. Da sind die Fragen, warum ich der Einzelgänger geworden bin, der ich bin, warum ich selbst in überfüllten Sälen mich häufig allein fühle, warum so viele selbstverständlich bei nahezu allen Mitmenschen zu bemerkende Interessen (z.B. Fußball, Kochen) bei mir keinerlei Halt gefunden haben, warum ich in geselligen Runden selten der Plauderei folgen kann und dann immer abgehängt und im Gefühl unverstanden, also mehr gelangweilt als involviert dabei sitze, warum ich mit Alkohol im Blut still werde und nicht laut wie die meisten anderen, warum mich Mode und Klatsch nicht interessieren und warum ich Sachbücher, aber keine Romane lese. Ich musste heute

feststellen, dass die verzagten Versuche, mich mehr und mehr an die Normen der Gesellschaft anzupassen, mit wenig Erfolg beschieden waren und muss mir mein Versagen darüber eingestehen. Und nach drei langen Wochen des Grübelns darüber konnte ich mir allerdings ein „Gott sei Dank, hast du versagt“ nicht verkneifen.

Mit jedem neuen Tag meines Ruhestandes wird mir zunehmend bewusst, dass das, was alles so gelaufen ist in meinen Jahren mich genau dahin gebracht haben, wo ich heute stehe. Und kein Versagen und keine Verletzung konnte mich aus dieser Bahn werfen. Einzelgänger im Ruhestand ist besser als ein geselliger Genosse zu sein, habe ich doch jetzt viel mehr Zeit als die Mitmenschen in meiner Umgebung. Allein sein können ist da ein großes Pfund. Fußballmeisterschaften und die ganzen anderen netten Gesellschaftsvergnügen sind meist von mehr Frust beschieden als von Freude. Kein Wunder, denn das alles ist heute mehr Geschäft als die Gladiatorenspiel der Römer es jemals waren. Und Gladiatoren sind sie alle, die großen Helden aller Spiele. Auch sind die Plaudereien, denen ich heute mit viel mehr Aufmerksamkeit lausche als früher, oft für meine Interessenlage wenig treffend und daher für mich häufig ohne Tiefgang (was ein Vorurteil ist, ich weiß), und das ich daher mehr und mehr froh darüber bin, mich nicht wirklich beteiligen zu müssen. Das wäre auch viel zu anstrengend, ist doch mit sachlichen Argumenten in Zeiten von alternativen Fakten und Fake News und den hohen emotionalen Anforderungen an eine Aussage wenig Raumgewinn zu erzielen. Die Gefahr, sich zu irren oder in die Nesseln zu setzen ist viel größer als allgemein wahrgenommen. Gleiches gilt für Mode und Klatsch. Wer jemals auf einem Designersofa eingeschlafen ist, weiß, wovon ich rede, und Designerklamotten sind oft unbequem und unpraktisch. Und eine Beschränkung auf wenige Farben und Formen erspart viel Nachdenken und Grübeln darüber, ob ich mich auch so außer Haus begeben könne. Und was das Lernen aus Romanen angeht, sollte sich jeder selbst ein Urteil bilden. Ich denke, mit Sachbüchern ist das einfacher, kommen sie doch

meist ohne versteckte Botschaften aus. Alles in allem betrachtet habe ich so vom Abstand betrachtet doch sehr oft die richtigen Entscheidungen getroffen. Heute mit 64 bin ich noch immer kerngesund, wach, habe ein festes leistungsloses Einkommen, bin unkündbar, habe die verschiedensten Interessen und Ideen, meditiere täglich, über Yoga und habe sogar eben noch eine Rentenanpassung bekommen, ohne dafür irgendetwas Fremdbestimmtes tun zu müssen. Mit anderen Worten gesagt und als Fazit zu verstehen bedeutet das: „Ich habe doch wohl alles richtig gemacht!“.

Ausgehend von einigen Begrifflichkeiten, die ich zugegebener Weise aus Giorgio Agamben's Text „Das Abenteuer“ abgekupfert habe, möchte ich mein kleines Leben noch einmal in anderer Perspektive und Begrifflichkeit Revue passieren lassen und dabei den Fokus auf das Werden richten, auf das Sein, und somit auf die Leidenschaft verweisen, die mich meditieren lässt. Vielleicht eröffnet mir das Schreiben in ungewohnter Bedeutung eine neue Sicht der Begebenheiten, die mein Leben geformt haben. Diese Begriffe (s.u. und fett gedruckt) erscheinen mir besonders geeignet, das zu Sagende in treffender Weise in Worte zu fassen. [1. Worte, die im heutigen Sprachgebrauch vielfältig Verwendung finden wie Charakter, Abenteuer, Hoffnung, Liebe, usw. würden ansonsten einen interpretierbaren Eindruck hinterlassen und jeder Lesende würde aus seiner aktuellen Sprechansicht zu anderen Aussagen kommen müssen. Sie stehen zumindest in der Alltagssprache für begrifflich fest abgegrenzte Eigenschaften. Daher verwende ich die mythischen Formen der Worte und definiere sie bei der Erstbenennung in der Fußnote. Sie sind allesamt wie Ringe zu verstehen, die ineinandergreifen, so wie ein Hexapol]

Der Dämon meines Lebens [2. Als **Dämon (Charakter)** werde ich in den folgenden Zeilen den Aspekt benennen, der in der Rückschau auf über 60 Jahre Leben eine Mischung aus Karma, also selbstverschuldeten und selbstgewählten Entscheidungen sowie

die nach dem Ursache-Wirkung-Prinzip folgenden Antworten der Umwelt (Familie, Schule, Beruf, Freundschaft) ein Leben bestimmen.] besteht in der jahrelangen Ansicht, dass die mangelnde Akzeptanz der Umwelt meiner Person gegenüber, der ich in nahezu jeder Phase meines langjährigen Tuns begegnet bin, grundsätzlich ein Fehler meinerseits zugrunde liegen müsse. Das soziale Kompetenz gelernt werden muss, dass dazu ein Lehrender vorhanden sein muss, ist mir erst im Studium von Sachbüchern jenseits des 40ten klar geworden. Weder in meiner Kindheit noch in den darauf folgenden Etappen wie Schule, Lehre, Beruf und auch in Freundschaften sind mir Lehrer begegnet, die dazu bereit oder auch nur annähernd in der Lage dazu waren. So ist es nicht verwunderlich, ein Einzelgänger geworden, häufig dem Mobbing und Ausschluss aus Gemeinschaften ausgesetzt gewesen zu sein. Das ich dabei Allein-Sein gelernt habe, wird sich wohl erst heute in einen Vorteil umkehren.

Allein-Sein-Können ist für mich somit ein Aspekt von Tyche [3. Als **Tyche (Zufall, Schicksal)** erscheinen dann die Aspekte, die sich der eigenen Person und deren kleinen Umfeld vollkommen entziehen. Beispiele dafür wären zum Beispiel ein Krieg, ein gesellschaftlicher Umbruch, eine Potenzierung der Technik mit neuen Möglichkeiten der Gestaltung usw.]. Sie ist aus heutiger Perspektive meine einzige wirkliche Begabung, die zwar auch erst erlitten werden musste, aber die sich zu in vielen Jahren zu einer Meisterschaft entwickelt hat. Andere können mit einem Ball umgehen, können Musik machen oder toll kochen, ich kann wunderbar alleine sein. Eine Neigung, die gerade in fortgeschrittenem Alter von großem Vorteil sein kann, wie ein Blick in die deutsche Gesellschaft wohl zeigt. Und ein Aspekt, der in der Meditation eine unschätzbare Hilfe zu werden verspricht.

Mit 15 die behütete Heimat meines Dorfes und der Gemeinschaft dort, die für mich mehr Folter als Geborgenheit war, zu verlassen und 1970 ins großstädtische Frankfurt zu wechseln war eine der bedeutendsten Entscheidungen meines Lebens. Es

war ein Fallen in eine ganz andere Welt, die ein Aventure [4. **Aventure** oder übersetzt **das Abenteuer** ist für mich immer ein Aufbruch in eine ungewisse Zukunft, ist verbunden mit der Aufgabe von Sicherheit, Geborgenheit und mit dem Risiko behaftet, das Zurückzulassende zu verlieren. So ist wie im Beispiel von Anake das Verlassen seines Dorfes immer ein Aufbruch, ein Abenteuer.] wurde. Man muss sich das vorstellen: Aus der kleinbürgerlichen Provinzialität in das revolutionäre Frankfurt, wo Menschen meines Alters sich durch die Straßen schoben und Mao und Ho Chi Minh riefen, Barrikaden bauten, Häuser besetzten und so ziemlich gegen alles waren, was die Gesellschaft bis dato zu bieten hatte. Es war ein Abenteuer, das ich zu nutzen wusste, und was folgte war wie eine zweite Pubertät, eine Metamorphose, die in meinem Bekanntenkreis für große Verwirrung sorgte. Lange Haare und Jeans mit Parker statt Lederhosen und Topfhaarschnitt, revolutionäre Ansichten und die immerwährende Bereitschaft , aktuell informiert zu sein und darüber auch diskutieren zu wollen, reduzierte meinen Bekanntenkreis mehr und mehr auf ein Minimum. Was folgte war Heimatlosigkeit, gegangen aus dem Provinziellen, noch nicht angekommen im Städtischen, zwischen allen Fronten und in einem Beruf verbleibend, in dem für Freiheit und Selbstbestimmung wenig bis gar keine Toleranz zu finden war. Es folgte im Beruf Mobbing, Missachtung und Herabsetzung (sowohl durch Kollegen als auch durch Vorgesetzte), die ich durch weiteren Rückzug, durch Anake [5. **Anake** oder **die Notwendigkeit** beschreibt Entscheidungsprozesse, deren Entstehung und Auswirkung, die im Großen und Ganzen zur Zeit der Aktualität keinerlei Auswahl zuließen, also alternativlos waren. Die Entscheidung zum Beispiel, sein Dorf zu verlassen und in der Fremde sein Glück zu suchen, erscheint dann alternativlos, wenn in der Gegebenheit der Situation weder Hoffnung noch Chancen bestanden, einen Leidensweg zu beenden, zu verändern oder sogar umzukehren.] und Konzentration auf Leistung zu kompensieren suchte. Nicht angreifbar zu sein, weil man in der Firma auf meine Arbeiten nicht verzichten wollte, wurde in der Folge eines der maßgebenden Motive meines Arbeitslebens, mit

denen ich, häufig mehrgleisig unterwegs, viele Problemstellungen aussitzen und überstehen konnte.

Auch Eros [6. Als **Eros (Liebe)** steht hier nicht die kleine Liebe auf eine oder wenige Personen gerichtet (Geliebte, Familie, Volk), sondern die allumfassende Liebe, der Freude verwandt, die dem Leben und dem Sein gegenüber dargebracht wird. Die erotische Liebe hingegen würde ich gedanklich mehr dem Abenteuer zuordnen, ist sie doch stets zu großen Teilen ein Aufbruch in kultiviertes Terrain des Daseins.] durfte ich begegnen, als nach einer großen Täuschung in Sachen Beziehung und Liebe nach einer mehrstündigen Starre sich mir eine Einsicht eröffnete, die darin bestand, dass Liebe in seiner wirklichen Form nicht abhängig ist davon, geliebt zu werden, sondern aus dem Leben selbst und für mich daher aus mir selbst herausströmt. Liebe ist einfach da, Freude ist einfach da, und ich finde beide in der Wendung des Blickes nach innen. Es ist nicht einmal notwendig, das Gefühlte auch auszudrücken. Nach diesem Ereignis habe ich niemals wieder Verzweiflung empfunden. Wut, ja natürlich, Zorn, selbstverständlich, aber Verzweiflung, Mattheit oder eine Aufgabe des Lebenswillens gibt es seither nicht mehr, denn tief im meinem Inneren finde ich immer noch die meist angelehnte Tür, die sich in einer aufmerksamen Phase öffnet und Liebe, Freude und Elpis [7. **Elpis oder die Hoffnung** ist für mich anders als ein Hoffen auf den Lottogewinn, den Sieg meiner Mannschaft oder der Gedanke, vielleicht merkt es ja keiner. Elpis ist für mich die Art von Hoffnung, die aus der Tiefe meines Wesens kommend mich dem Leben übergibt, die mich zitternd zwar, aber doch mutig dem Neuen entgegenzueilen lässt. Sie ist, auch wenn nicht immer in gleicher Form, einem Charakterzug vergleichbar, der ein Risiko einzugehen bereit ist, um sein Leiden zu beenden. Sie ist einerseits ein Kraftmechanismus des Dämons, andererseits ein Aspekt des Aventure, dem „jetzt oder nie“ vergleichbar. Wichtig dabei ist das Motiv, das für mich zumindest immer darin bestehen muss, mich verändern zu müssen, weil mein

Lernen und Wachsen sonst aufhören würden.] entstehen lässt. Seither versuche ich durch Meditation zu ergründen, was ich bin und was sich hinter dieser Türe tief in meinem Inneren verbirgt. Ich werde es ergründen, irgendwann, wenn Elpis, Eros und Aventure bereit sind, sich meiner Wahrnehmung zu öffnen. Und dann kann und werde ich es auch bezeugen können.

Meditation ist eine wunderbare Technik, die nicht nur in der kurzen Zeit der täglichen Praxis seine Wirkung entfaltet. Durch diese Praxis habe ich warten gelernt, Geduld gelernt und erweitere meine Befähigung zum Alleine-Sein. Nicht das ich immerzu allein sein möchte, nein, aber häufig finde ich mich durch die Welt um mich herum im Wartemodus wieder, sei es in der Schlange, sei es wartend auf einen Termin, sei es in kurzen Phasen der Langeweile, die ebenfalls Anake sind und nur den Übergang zeitigen, bis eine neue Idee Einsatz und Tätigkeit erfordert. In Stille und Freude warten zu können ist ein Segen für mich und andere. Man sollte Meditation als Fortbildungsfach für Beruf und Freizeit flächendeckend einrichten. Ich denke, die Menschen würden dann, wenn sie diese Kurse besuchen, so wie ich selbst sowohl im einfachen Alltag als auch ganz besonders im Ruhestand, ohne Dämon oder, einfacher gesagt, glücklicher sein können.