

Ich bin was ich bin und nicht was ich habe

Oft läuft es im Leben anders als man plant und denkt. Vieles spricht dafür, dass es eher so ist, wie ein guter Freund vor Jahren für sich erkannte: „Ich habe nicht das bekommen, was ich erwartet und gewünscht habe, sondern stattdessen das, was ich brauchte.“

Heute liebe ich es, durch Stille und in Stille in Berührung zu sein. Es ist ein unbeschreiblich schönes Gefühl, dadurch ein direktes Erleben des Ewigen, des Schöpferischen für sich zu ermöglichen. Stille heißt für mich nicht Ruhe ohne Geräusche oder Lärm. Ebenso wenig das Fehlen von Bewegung oder Aktivitäten, sondern vielmehr, dass der Verstand still ist, ohne Anhaften von Beurteilungen. Wie kann es ohne dauerhafte Beurteilungen und Bewertung Probleme geben? Gelingt es, alles ohne Vorbehalte zu gestatten, damit das

Trennende loszulassen, erleben und leben wir unsere gemeinsame wahre Natur. Wir können so sein, wie wir gedacht sind. In meinem Alltag versuche ich, möglichst oft Bedingungen zu schaffen, in denen sich das Ursächliche, Heile ungestört zeigen kann. Dadurch hat sich immer mehr das Gefühl für Gesundheit, Ausgeglichenheit, Mitgefühl und Verbundenheit verfestigt. Über dieses Geschenk freue ich mich sehr und empfinde große Dankbarkeit.

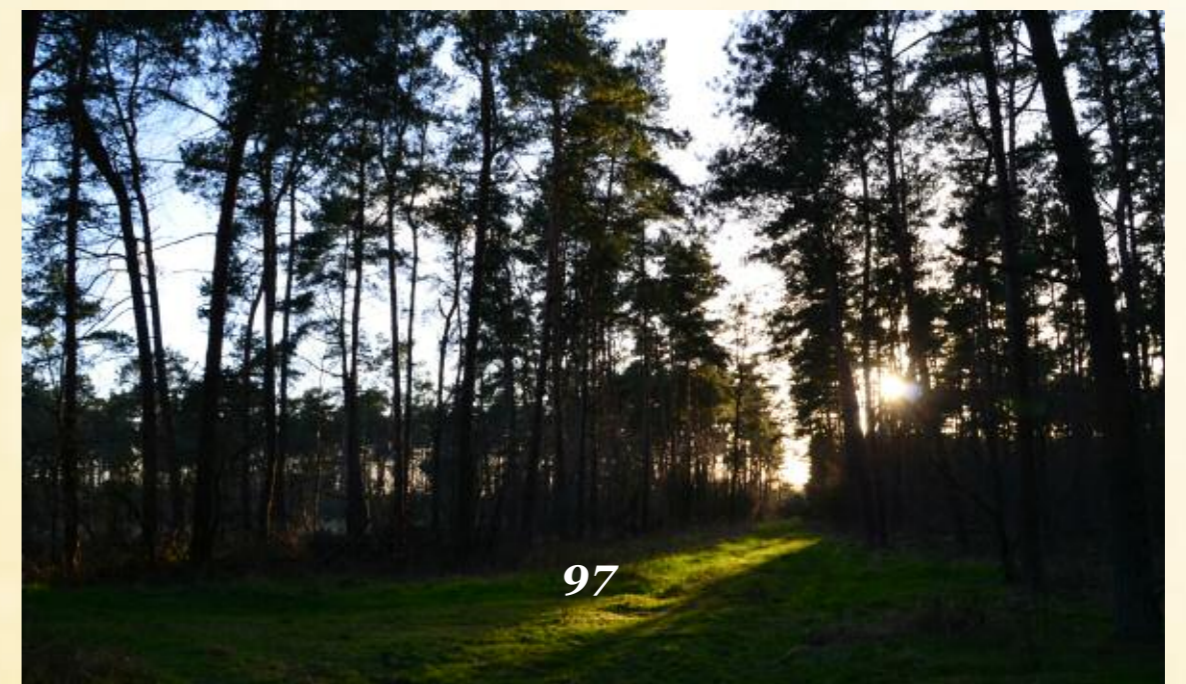
Dabei ist die Beschäftigung mit Stille, der Wunsch in Präsenz und Stille zu leben und mehr und mehr jenes, was ist, zu realisieren, etwas völlig anderes als die Tätigkeit als Ingenieur für konstruktiven Ingenieurbau. Was ist geschehen, dass ich jetzt über Stille schreibe, anstatt Bauprojekte zu planen und durchzuführen? Im Nachhinein ist es schwer

festzustellen, wann genau das alte System zusammengebrochen ist. Klar ist jedenfalls, dass der Körper ab einem bestimmten Zeitpunkt deutlich signalisiert hat „So geht es nicht mehr weiter!“. Interessant und bemerkenswert ist, dass der Verstand zu dem Zeitpunkt längst noch nicht so weit und bereit war, loszulassen.

Es muss 1986 gewesen sein, als ich bei Höhenmessungen auf der Baustelle feststellte, dass ich mit einem Auge alles kleiner und dunkler gesehen habe. Die ersten Tage habe ich diese Veränderungen nicht wirklich ernst genommen, war im Gegenteil richtig amüsiert und habe gedacht: „Das ist ja witzig.“ Ich war der Meinung, nach einiger Zeit würde dieses Phänomen wieder verschwin-

den und das Sehen mit beiden Augen wieder gleich sein. Als sich jedoch nichts veränderte, bin ich doch zum Augenarzt, um feststellen zu lassen, worum es geht. Auch dort nahm man die Sache nicht so ernst und meinte, vielleicht läge es an der Brille oder an den Kontaktlinsen, die ich zu der Zeit zeitweise trug. Unternommen wurde jedenfalls nichts. Ich solle mich nochmals vorstellen, falls sich nichts ändere. Nach mehreren Monaten eingeschränkten Sehens wurde eine zusätzliche Untersuchung vorgenommen – der Augeninnendruck wurde gemessen.

Zwei Tage später war ich erstmals auf dem Weg zur Augenklinik. Es sollte nicht das letzte Mal sein.





Die Diagnose lautete beidseitiges Glaukom, Grüner Star. Die Schäden an beiden Sehnerven waren bereits gravierend und die Aussichten im wahrsten Sinne des Wortes trübe. Meine Stimmung war ambivalent. Zum einen dachte ich „Schau dir bewusst alles noch einmal an. Bald wirst du nichts mehr sehen können“, zum anderen hatte ich nicht wirklich Angst. „Es wird schon gut gehen, außerdem kann man den Ärzten vertrauen.“ Darüber hinaus konnte ich mich in der Klinik wunderbar vom Stress des Alltags ausruhen. Es folgten mehr als zwanzig Operationen, endlose zusätzliche Behandlungen und

immer noch war ich der Meinung, mein Leben müsse sich nicht ändern. Ich ging arbeiten, sorgte für die Familie und die Ärzte sorgten für mein Augenlicht.

Diese Taktik war nicht wirklich clever, erfolgreich oben drein nicht. Aufgrund der häufigen Klinikaufenthalte und langen Krankheitszeiten war es schwierig bis unmöglich Firma, Beruf und Familie zu leben. Zudem interessierte sich in den diversen Augenkliniken niemand für mich als Mensch. Ich war ein zugegebenermaßen bemerkenswerter Fall, den man gerne dokumentierte oder Studenten vorführ-

te. Allerdings zeigte man sich bei persönlichen Fragen, Sorgen und Ängsten auch gerne genervt. Schlussendlich führten die durchgeführten Operationen und Behandlungen nicht zum gewünschten Ziel. Im Gegenteil, irgendwann wurde mir mitgeteilt, ich solle einen Blindenberuf lernen, solange ich wenigstens noch etwas sehen könne. Mit dem Erhalt der Sehkraft würde es schwierig werden.

Ob es kurz vor oder nach dieser Mitteilung geschehen ist, kann ich heute nicht mehr eindeutig sagen. Jedenfalls wachte ich eines Morgens auf und mir war alles völlig klar: Etwas muss sich grundlegend ändern

und ich selbst habe dafür zu sorgen. Die Verantwortung für mich, mein Leben, meine Gesundheit, meine Zufriedenheit liegt ausschließlich bei mir, bei niemand anderem. Möchte ich frei werden, muss ich bei mir selbst schauen, nirgendwo anders.

Von da an eröffnete sich mir eine neue Welt. Mit meiner neuen Erkenntnis veränderte sich schlagartig alles. Ich konnte Dinge sehen und wahrnehmen, die – obwohl schon immer da – für mich nicht erkenntlich waren. Sprichwörtlich und durch den Körper sehr real, existierte die Welt mit tausend blinden Flecken. Weiter wegsehen, weghören,





nicht hin spüren, gewisse Dinge im Leben nicht zulassen, konnte und wollte ich mit weiterhin nicht leisten. Ich wollte und habe nur noch dem vertraut, was ich direkt empfunden und wahrnehmen konnte. Das Hier und Jetzt, der Augenblick war für mich zum Wichtigsten geworden. Mein Weg als Diplom-Ingenieur war damit beendet und fortan gab es nur noch Achtsamkeit, persönlichen Entwicklungsprozess und Zeit für die Familie.

Alle Therapien und Unterstützungen, die ich während der letzten 25 Jahre gelernt habe, habe ich niemals gelernt, um ein guter oder perfekter Therapeut zu werden. Mir ging es immer um direkte persönliche Erfahrung, um Erkenntnis.

Im Nachhinein würde ich heute sagen, irgendetwas in mir hat sich erinnert und dem

bin ich all die Jahre gefolgt. Obwohl ich anfangs keine Vorstellung davon hatte, worum es ging, bin ich ohne Zweifel immer weiter gegangen. Immer war Präsenz das Thema. Auch heute ist es das einzige Thema. Erkennen und realisieren von dem, was im Hier und Jetzt, im Augenblick ist. Das ist der Schlüssel. Frei sein, wach sein, heil sein, heißt präsent sein. Das Einzige, was immer in Präsenz ist, ist der Körper. Der Verstand, der Intellekt sind oft im Gestern oder Morgen. Alles und Jedes, mit dem wir zu tun haben, beurteilen wir. Das Ergebnis ist Haben- oder Nicht-haben-Wollen. Persönliches Unwohlsein, Unzufriedenheit, Leiden, Krankheit sind damit unvermeidlich.

Der Weg, frei zu werden ist, in geeigneten Umständen loszulassen. Zu vertrauen, Heilung



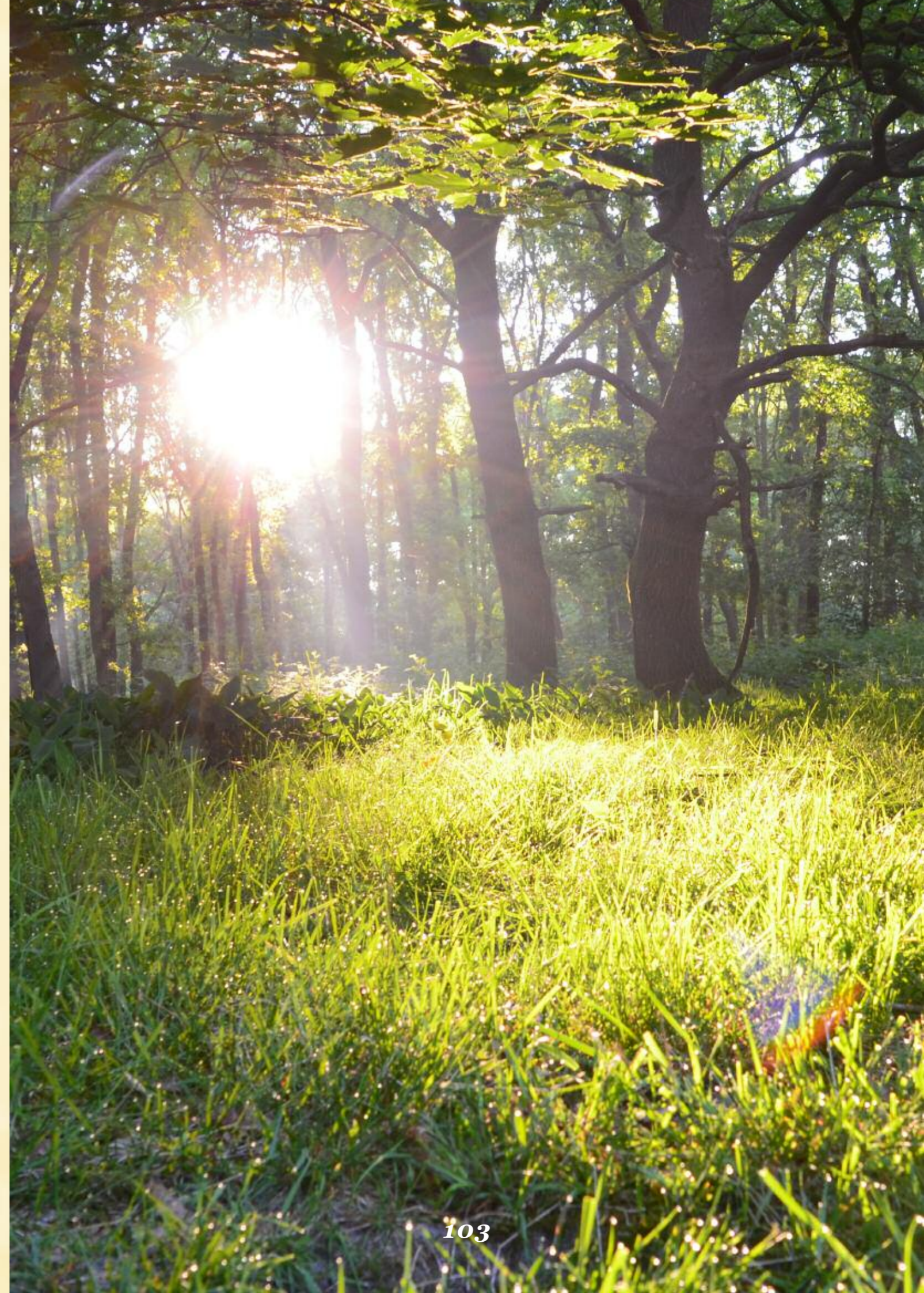
geschehen zu lassen. Für mich persönlich ist die Arbeit mit Präsenz und Stille dafür der schnellste und direkteste Weg. Dabei bedeutet Heilung geschehen lassen explizit nicht, Heilung durchzuführen. Wir können die Geschichte nicht zur Gänze verstehen, die letzte Frage bezüglich der Ursache kann bewusst nicht einmal gestellt werden. Entsprechend kennen wir auch die Antwort nicht. Heilung geschehen lassen, bedeutet, zu vertrauen und der innewohnenden Vollkommenheit ungestört ihren Weg zu erlauben. Zu gestatten, dass sie sich ungehindert in uns und durch uns zeigen und ausdrücken kann. Wenn wir es nicht verhindern, wird sich das innere Wissen um Gesundheit und Heilsein in unserem Leben auf Wegen, die der Verstand niemals hätte gehen können, offenbaren.

An dieser Stelle wird mir klar, wie schwierig es ist, Präsenz und Stille in Worten auszudrücken. Ich kann spüren und fühlen, worüber ich schreibe, die Sprache und damit die Worte bleiben begrenzt. Sie

beschreiben etwas, sind jedoch niemals die direkte Erfahrung.

Diese ist ausschließlich über den eigenen Körper möglich. Damit ist klar, dass nur persönlicher Prozess, eigenes Erleben es möglich macht, zu verstehen. Obwohl ich es gerne möchte, kann ich niemandem mein Gefühl, mein Erleben desjenigen, was ist, geben. Jeder Einzelne muss es auf seinem eigenen Weg, in seinem eigenen Tempo und in seiner eigenen Verantwortung erfahren – wenn er denn will. Ich kann dabei höchstens eine Unterstützung oder Begleitung sein.

So können diese Worte oder die der vorangegangenen Gedichte Teil der Bedingungen sein, in denen jeder mit sich in Berührung kommen kann. Erkennen und realisieren, wer man ist. Sowohl die persönliche Geschichte wie auch verkörperte Menschheitsgeschichte erinnern. Schlussendlich ein Gefühl für die große natürliche Vollkommenheit entwickeln, die in jedem von uns enthalten ist. Sind wir mit diesem, unserem Innersten,



verbunden, macht es Sinn zu sagen: „Das, was ich habe, ist nicht das, was ich bin.“

Gesundheit oder Krankheit, Entspannung oder Stress, gute Laune oder schlechte Laune sind etwas, was wir haben. Ebenso wie alles, was Form und Gestalt hat. Nichts von alledem ist jedoch das, was wir wirklich sind. Der Verstand kann nicht zur Gänze fassen, was und wie das wahre Ich beschaffen ist. Jeder Versuch, es zu beschreiben, einzugrenzen ist eben genau das: eine Limitierung. Gelingt es jedoch, den Verstand als nützliches Hilfsmittel einzusetzen, können wir über den Körper direkt spüren, was jenseits von Form und Gestalt dauerhaft und unveränderbar liegt. Wir können dann als Mensch so

werden bzw. sein, wie wir gedacht sind.

Im Bewusstsein unseres wahren Selbst sind wir frei. Alle unsere Beziehungen, auch oder gerade die zu uns selbst, zeugen davon. Von außen betrachtet, scheint im Leben alles gleich geblieben zu sein. Es gibt nach wie vor Gutes und Schlechtes, Hilfreiches und Hinderliches. Wir erleben es jedoch anders. Wir stehen anders damit in Beziehung. Stets wissen wir um unsere innere Balance, geraten nicht bzw. wenn doch, nicht lange aus dem Gleichgewicht. Das Leben gewinnt an Freude, Harmonie und Zufriedenheit.

Wir wissen, wo und wie wir mit dem ewig Schöpferischen in Berührung sein können. Was können wir mehr wünschen?