

## Vom Reichtum der Religionen lernen - für das persönliche Leben

### A Unser Alltag

#### **Eine alte daoistische Geschichte erzählt unsere heutige Situation so:**

»Es war einmal ein Mann, den verstimmte der Anblick seines eigenen Schattens so sehr, der war so unglücklich über seine eigenen Schritte, dass er beschloss, sie hinter sich zu lassen. Er sagte zu sich: Ich laufe ihnen einfach davon. So stand er auf und lief. Aber jedes Mal, wenn er seinen Fuß aufsetzte, hatte er wieder einen Schritt getan, und sein Schatten folgte ihm mühelos. Er sagte zu sich: Ich muss schneller laufen. Also lief er schneller und schneller, lief so lange, bis er tot zu Boden sank.«<sup>1</sup>

Auf die Idee, sich einfach in den Schatten eines Baumes zu setzen, kam er nicht, kommen viele Leute heute auch nicht, obwohl der Mensch heute nichts mehr ersehnt, als dass er zur Ruhe kommt, dass er nicht nur äußere, sondern auch innere Ruhe findet. Er leidet an der Unruhe unserer Zeit, am Lärm, der ihn umgibt, an der Hektik, die ihn zu Tode hetzt. Aber in seiner Sehnsucht nach wirklicher Ruhe leidet der Mensch zugleich an seiner Unfähigkeit, wirklich ruhig zu werden.

### **1. LEBEN IM HAMSTERRAD**

**Ein Lehrer erzählt:** Ein Lehrer darf keine Schwäche zeigen, sonst verliert er seine Autorität. So haben wir Lehrer an unserer Hauptschule früher immer gedacht. Und ich galt als belastbar bei meinen Kollegen. Ich habe nie Nein gesagt.

Ich hatte auch immer hohe Ansprüche: Ich wollte guten Unterricht machen und mich um schwierige Kinder kümmern.

Also bot ich Sprechstunden für Schüler nach dem Unterricht an. Trotzdem hatte ich immer öfter das Gefühl, weder genug Wissen zu vermitteln noch genug auf die Kinder einzugehen. Dann wurde die Stelle des Konrektors vakant, ich sprang ein. Mir war nicht klar, wie viel Verwaltungsarbeit das bedeutete. Morgens um sieben in der Schule sein, um die Vertretungspläne zu machen. Dann Unterricht bis 13 Uhr, in den Pausen alles Mögliche organisiert, nachmittags Korrekturen, Telefonate mit Müttern, Praktikumsplätze für Schüler suchen, den Schulball planen ... Ich fühlte mich für alles verantwortlich.

Am Morgen nach der Schuldisco wachte ich mit einem Tinnitus auf, der bis heute nicht weg ist. Ich konnte nicht mehr durchschlafen. Nachts ging die Gedankenmühle weiter: Vergiss

---

<sup>1</sup> Zitiert nach Anselm Grün, Herzensruhe, Freiburg <sup>13</sup>2004, S. 7.

dies nicht, ruf den an! Manchmal stand ich um vier Uhr auf und korrigierte Arbeiten. Damit ich tagsüber mehr Luft habe. Ein Irrtum. Als Lehrer ist man nie fertig. Stattdessen wurde ich ungeduldiger mit meinen Schülern, die Stimmung in der Klasse verschlechterte sich, und ich fühlte mich von Tag zu Tag erschöpfter.

Ich ging dann für sechs Wochen in eine Klinik. Meine Kollegen waren geschockt: Was, ausgerechnet du?

## 2. Burnout-Kids<sup>2</sup>

**Michael Schulte-Markwort**, Ärztlicher Direktor der Kinder- und Jugendpsychiatrie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf sagt: »Fast **30 Prozent** aller Schüler leiden unter Leistungsdruck, viele haben regelmäßig Kopfschmerzen oder andere Stresssymptome. Das betrifft alle Schularten.«

»Die typische Geschichte einer Erschöpfungsdepression sieht so aus: Ein Mädchen, 17 Jahre, kommt mit ihren Eltern zu uns. Sie hat massive Schlafstörungen, auch tagsüber kommt sie nicht zur Ruhe. Sie hat Angst vor jeder Klausur, obwohl sie gut vorbereitet ist. Sie ist dünnhäutig, weint schnell und auch ohne Anlass, hat kaum noch Appetit. Sie sagt: **„Ich bin nichts mehr wert“**, und: **„Ich kann nicht mehr.“**«

Professor Schulte-Markwort nennt u.a. folgende Gründe:

- Es sind die Jugendlichen selbst, die sich unter Druck setzen. Die heutigen Jugendlichen wollen gut sein, ganz ohne Antrieb von außen. Oder eher: perfekt.
- Wir leben in einer durchökonomisierten Gesellschaft. Wer nichts leistet, hat verloren, das lernen Kinder heute von klein auf. Als Jugendliche haben sie deshalb Angst, dass ihnen ohne gute Noten Arbeits- und Perspektivlosigkeit drohen ... Ein Abitur schlechter als 1,5, und die Schüler sehen ihre Träume davonschwimmen.

## 3. MORBUS IPHONE<sup>3</sup>

Es gibt einen Zusammenhang zwischen permanenter Erreichbarkeit und psychischer Belastung. Der Arbeitnehmer kann aufgrund der technischen Möglichkeiten nicht mehr unterscheiden zwischen Geschäft und Privatem. Oft wird er auch dazu gezwungen, weil der Chef keine Rücksicht darauf nimmt, dass nach neun Stunden Arbeitszeit auch mal Zeit für die

<sup>2</sup> Vgl. DIE ZEIT N° 14/2014; Michael Schulte-Markwort, Burnout-Kids, München 2015.

<sup>3</sup> Vgl. Süddeutsche Zeitung vom 5.10. 2012.

Kinder sein muss. Der Job gewinnt fast jederzeit die Oberhand, zur Entspannung kommt es nicht. Am Ende steht oft die **Diagnose Burn-out** - und offenbar leiden oft die fleißigen und flexiblen Mitarbeiter darunter.

Nach einer Untersuchung des Wissenschaftlichen Instituts der Allgemeinen Ortskrankenkassen (AOK) waren im Jahre 2011 130.000 Menschen insgesamt 2,7 Millionen Tage wegen Burn-outs krankgeschrieben. Die Fehlzeiten sind somit elfmal so hoch wie noch im Jahr 2004. Von 1994 bis 2011 hat sich die Anzahl der psychischen Erkrankungen verdoppelt. Allein die AOK gab 2011 9,5 Milliarden Euro für ihre Behandlung aus.

#### **4. Schlaflos im Dunklen<sup>4</sup>**

Skandinavische Forscher hatten den Medienkonsum von fast 10 000 Jugendlichen zwischen 16 und 19 Jahren ausgewertet. Das Ergebnis: Je länger und mit je mehr elektronischen Geräten gleichzeitig die Kids zugange waren, desto wahrscheinlicher verkürzte sich ihre Nachtruhe. Ursache war wohl nicht allein die Unfähigkeit, das Gerät beiseitezulegen, sondern auch, dass die Dauernutzung mit Einschlafschwierigkeiten einherging. Teenager, die mehr als vier Stunden täglich am Bildschirm verbrachten, hatten ein 50 Prozent höheres Risiko, sich am Abend länger als eine Stunde schlaflos im Bett zu wälzen. Die gleiche Entwicklung drohte denjenigen, die noch unmittelbar vor der Schlafenszeit PC oder Smartphone nutzten.

Als weitere Erklärung für Schlafprobleme wird die emotionale Aufregung diskutiert, die Kinder erleben, wenn sie sich am Abend noch mit anstrengenden Spielen mühen oder ausgiebige Gespräche führen - mit all den Konflikten, die gerade in pubertären Gruppen häufig sind. Wahrscheinlich ist auch, dass das Licht der Displays den Biorhythmus stört und so zum späten Einschlafen führt.

### **B »Auswege«**

#### **1. Religion für Atheisten**

**Alain de Botton**, der in London lebende Philosoph und Schriftsteller, schreibt in seinem Buch *Religion für Atheisten*, das sich explizit an Ungläubige (wie ihn selbst) wendet: »Religionen sind zu nützlich, wirksam und intelligent, als dass man sie den Religiösen allein überlassen sollte.«<sup>5</sup> Weil die Atheisten in der Regel alles ablehnten, was auch nur entfernt an Religion erinnere, sei die moderne, säkulare Gesellschaft unfairerweise verarmt, diagnostiziert de Botton. Das begin-

<sup>4</sup> Vgl. Süddeutsche Zeitung vom 7.3. 2015.

<sup>5</sup> Alain de Botton, *Religion für Atheisten*, Frankfurt 2013, S. 301.

ne beim Verlust von Gemeinschaftserlebnissen, mache sich im Fehlen architektonischer Kraftzentren und Ruhezeiten bemerkbar und reiche bis zum Mangel an effektiven Bewältigungsstrategien für seelische Nöte und unsere Angst vor dem Tod. In der modernen Warenwelt gebe es zwar ein unübersehbares Angebot für das Bedürfnis nach einem Haarwaschmittel, kritisiert der Philosoph, doch ausgerechnet die Sorge um die wichtigsten Bedürfnisse des Menschen liege heute oft in den Händen Einzelner.

Daher plädiert de Botton in seinem Buch dafür, die Religionen gleichsam zu »bestehlen« und die besten Strategien aus deren reichhaltigem Repertoire in die säkulare Gesellschaft zu übertragen. Er ist überzeugt, »dass Lösungen für viele der Probleme der modernen Seele bei den Religionen zu finden sind, sobald man diese von ihren übernatürlichen Strukturen herausgelöst hat, mit denen sie ursprünglich konzipiert wurden.«<sup>6</sup>

## 2. Der Buddhismus

### Der Buddhismus fasziniert viele Zeitgenossen,

- weil er die Selbstverantwortung des Individuums betont und nicht auf die Gnade einer übergeordneten Instanz setzt;
- weil er auf die Erkenntnis jedes Einzelnen vertraut und nicht auf Dogmen.

Für viele bietet die Lehre des Buddha eine Philosophie, die es jedem ermöglicht, sich selbst besser zu verstehen und mit sich ins Reine zu kommen.

Die Erlösung hat der Gautama so erfahren: Er saß unter einem Baum am Ufer des Ganges, entschlossen von der Meditation nicht mehr aufzustehen, bis er den Weg zur Erlösung endlich gefunden hatte. Merkwürdig: Da sitzt ein Mönch und sitzt – in einer Haltung, die ihm Halt in sich selber verleiht. Er will nichts, er erwartet nichts. Viele Stunden sitzt er so wie unbeweglich. Er spürt, Gedanken, Ideen, Vorstellungen, Pläne, Gefühle wie Gier und Hass treten zurück. Er wird innerlich leer, innerlich frei: Das ist die ersehnte Erlösung. So wird der Gautama zum Buddha, zum Erleuchteten.

Für den Buddhismus ist die **Achtsamkeit** der Schlüssel zu allem Weiteren.

Auf den Einwand eines kritisch Fragenden, was das Besondere an seiner Lehre sei, soll der Buddha geantwortet haben:

»Wir gehen, wir essen, wir waschen uns, wir setzen uns ...«

»Was soll daran Besonderes sein? Jeder geht, isst, wäscht sich, setzt sich ...«

---

<sup>6</sup> Ebd. S. 300 f.

»Mein Herr, wenn wir gehen, achten wir auf das Gehen; wenn wir essen, achten wir auf das Essen ...

Wenn andere gehen, essen, sich waschen oder sich setzen, achten sie gewöhnlich nicht auf das, was sie tun.«<sup>7</sup>

### 3. Die Chinesische Religion

Ähnliche Gedanken finden wir in der **Chinesischen Religion**. Dort gibt es zwei Richtungen: Den **Konfuzianismus**, der auf die äußere Harmonie bedacht ist, und den **Daoismus**, der die innere Harmonie, das Heil des einzelnen Menschen, verfolgt. Dieser Daoismus wird in unseren Tagen neu entdeckt:

»Wenn Sie im Leben bereits einmal eine tief greifende Krise durchgemacht haben, die bis an die Fundamente Ihrer Existenz reichte, dann werden Sie sich erinnern, dass die Wendung zum Besseren just in jener Phase eintrat, da Sie sich, zu erschöpft zum Weiterkämpfen, total aufgegeben hatten. Dabei haben Sie damals nichts anderes erfahren als die Hand des Tao, denn dieses tritt in dem Augenblick mächtig in unserem Leben in Erscheinung, wo wir die Hand vom Ruder nehmen, wo wir aufgeben. Dann kann diese ungeheure kosmische Kraft wirksam werden, und zwar mit einer Intelligenz, die jenseits des Denkens operiert.«<sup>8</sup>

**Das TAO kann ich erfahren durch Wu wei:** Von einem Manager wird erzählt, dass er völlig ausgebrannt sich gezwungen sah, für einige Tage in ein Kloster zu gehen. An der Pforte bat ihn der Gastbruder um das Handy, was der Manager strikt ablehnte. Der Bruder verweigerte den Zugang. Da ließ sich der Manager erweichen, gab sein Handy ab, bezog sein Zimmer und fragte den Gastbruder, was er jetzt tun solle:

»Nichts!«

»Aber ich habe doch gebucht. Sagen Sie mir, was ich jetzt tun soll!«

»Nichts!«

Der Manager wurde ungeduldig.

»Nehmen Sie sich einen Stuhl und setzen Sie sich gerade hin, die Hände auf die Oberschenkel!«

»Und was soll ich jetzt tun?«

»Nichts! Bleiben Sie so 15 Minuten sitzen!«

**Wu wei:** Absichtslos da sitzen – nichts bewusst tun – Gedanken kommen auf - sie zulassen – Unruhe kann sich einstellen – sie zulassen – Ruhe kann einkehren - Aufmerksamkeit

<sup>7</sup> Thich Nhat Hanh, Schlüssel zum Zen, Freiburg <sup>3</sup>2003, S. 32.

<sup>8</sup> Theo Fischer, Wu wei, Reinbeck <sup>2</sup>2005, S. 21.

ist plötzlich da – Augen können aufgehen: Es gibt ein Urgesetz im Menschen, eine kosmische Kraft: etwas Unfassbares und doch alles Durchdringendes, eine Geborgenheit, die größer ist als der Mensch selbst.

**Meister Eckart**, der große Mystiker des Mittelalters, beschreibt diese Geborgenheit so: »In deiner Seele ist eine Kraft, die nicht die deine ist und nicht aus dir selbst kommt. Sie kommt aus dem **Geist Gottes** und sie erfüllt deinen Grund ganz und gar.«

Wer sich hineinfallen lässt in diese Geborgenheit, wird das Leben und seinen Alltag mit anderen Augen sehen.

#### 4. Das Christentum

**Professor Schulte-Markwort** fordert eine **neue Wertediskussion**:

- Was macht einen Menschen wertvoll? Wenn er die perfekte Leistung bringt?
- Oder gibt es da vielleicht doch noch etwas anderes?

Christen wissen, dass Jesus sich immer wieder ans »andere Ufer« fahren ließ. Er suchte die Stille, das Schweigen. Nur so kam er mit seiner Kraftquelle in Berührung, die für ihn Gott war. Er gewann die Gewissheit: **Jeder Mensch ist gehalten von Gott.**

Für diesen Gott gehe ich nie auf in meiner Rolle – als Berufsmensch, Wissenschaftler, Geschäftsmann, Politiker, Hausfrau. Ich bleibe ein bejahter Mensch, selbst dann noch, wenn im Alter die Rollen enden und die Ermüdung im Verdrängungswettbewerb beginnt. Ich bleibe wertvoll, wichtig, angenommen. Und dies selbst dann, wenn ich durch keine Arbeit mehr Bestätigung finde, wenn ich durch keine Leistung mehr vor den Menschen glänzen kann. Auch alt oder krank geworden bleibe ich angenommen, ja geliebt.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Nach: Hans Küng, Was ich glaube, München 2009, S. 259 f.