

Psychologische Fachgruppe
ENTSPANNUNGSVERFAHREN
Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Hypnose ♦
Biofeedback

- der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und
Psychologen (BDP) e.V. -
ehem. Psychologische Fachgruppe für Autogenes Training & Progressive Relaxation

APEZITIZER: VORTRAG VON DP HELMUT BRENNER

Über den Augenblick: Sichtweisen in der abendländischen Literatur

DP Helmut Brenner, Bad Salzufen

Augen-Blicke sind Betrachtungsgegenstände der Physiologie und der Psychologie. Der Augenblick ist ein besonderes Thema in der Philosophie und in den Religionen des fernen Ostens. Im Westen finden sich wenige grundlegende Überlegungen zum Augenblick; er wird meist als kurze Zeitspanne empfunden und definiert. Demgegenüber steht die östliche Sichtweise vom zeitfreien Sein im Augenblick.

Die unterschiedlichen Bedeutungen prägen die unterschiedlichen Ansichten des Augenblicks bei den Menschen im Westen und im Osten.

Westliche Autoren, die den Augenblick verdichten oder meditativ aufgreifen, lehnen sich meist indirekt oder direkt an die östlichen Sichtweisen an.

Dieser Artikel zeigt anhand von Zitaten einiger westlicher Autoren, welche Folgen die zeitgebundene westliche Haben-Sicht des Augenblicks haben kann und wie eine Annäherung an die zeitfreie östliche Seins-Sicht aussehen kann.

Die praktischen Beispiele zeigen, dass verkürzte ideologische Sichtweisen zu Einengungen führen. Allumfassende Betrachtungen des Augenblicks fördern Achtsamkeit, Freiheit und Ein-Sicht.

Der Augenblick hat neben seiner emotionalen Bedeutung als Augen-Blick im westlichen Denken auch eine zeitliche Dimension. Wir sehen den Augenblick als kurze Zeitspanne. Im östlichen Denken ist der Augenblick in der Raum-Zeit-Einheit zu sehen. Im Augenblick sein heißt zeitloses Sein. Im Westen wollen wir den Augenblick haben, halten, verlängern, auskosten.

Diesen unterschiedlichen Sichtweisen des Augenblicks wollen wir mit einigen Textstellen von westlichen Autoren nachspüren. Vom Haben-wollen zur Achtsamkeit im Sein des Augenblicks ist es ein hindernisreicher Weg. Die verschiedenen Sichtweisen von zeitlich- Augenblicklichem Haben und die Hinführung zum zeitlosen Augenblicklichen Sein sollen Zitate von Goethe, Hesse u.a. verdeutlichen. Wir wollen unser Augenmerk auf die emotionalen Wirkungen der zeitgebundenen und der zeitfreien Sicht richten und dabei die Orientierungen Haben vs. Sein vor Augen haben.

DP Helmut Brenner; Paulinenstraße 20; 32108 Bad Salzufen

BERUFSVERBAND
DEUTSCHER
PSYCHOLOGINNEN
UND
PSYCHOLOGEN
(BDP) e.V.



Vorstand der FG:

DP Dr. Dietmar Ohm
(FG-Vorsitzender)
Ratzeburger Allee 12
23564 Lübeck

DP Isolde Raudszus-Nothdurfter
(stellv. Vorsitzende)
H.- Brauch Straße 18
67454 Haßloch/Pfalz

DP Helmut Brenner
(stellv. Vorsitzender)
Paulinenstraße 20
32108 Bad Salzufen

Geschäftsstelle:
DP Elisabeth Westhoff
Sammelweisstr. 10,
50767 Köln

Im Internet:
www.entspannungsverfahren.com
www.entspannungstraining.com

Fort- und Weiterbildung:

**Jährliche Fachtagung
Regionale Kurse
Supervision**

Fachgebiete:

**Autogenes Training
Progressive Relaxation
Hypnose
Yoga
Biofeedback
Integrative Entspannung
Multimodale Stresskompetenz**

Sichtweisen des Augenblicks

westliche Sicht	östliche Sicht
zeitlich kurz	zeitlos
zeitgebunden	zeitfrei
haben	sein
psychophysisch	metaphysisch
kausal, dual	holistisch
Erkenntnis	Einsicht

In Anlehnung an Goethe rezitieren wir: „Augenblick, verweile doch, du bist so schön!“ Mit diesem unfaust’schen (nicht urfaust’schen) Wunsch versuchen wir den Augenblick auszudehnen. Wir über-sehen den Kontext, in dem das Zitat steht:

Werd’ ich zum Augenblicke sagen:

Verweile doch! du bist so schön!

Dann magst du mich in Fesseln schlagen,

Dann will ich gern zu Grunde gehn! (Goethe, S. 181)

Suchen wir im verkürzten Zitat die nicht mögliche Verlängerung des Augenblicks, sucht der erlebnishungrige Faust den immer wieder neuen Genuss im Augenblick. Er will lauter neue Augenblicke haben und auskosten. Auf wessen Kosten geht das? Auf Kosten von Zufriedenheit, Lebensqualität und des Lebens selbst. Denn der Versuch, den Augenblick zu fassen, ist im materiellen Sinne des Haben-wollens schier unmöglich:

Wo fass ich dich, unendliche Natur? ... (Goethe, S. 147)

Die frustranen Ergebnisse der Haben-wollen-Versuche finden wir im berühmten Faustmonolog:

Habe nun, ach! Philosophie,

Juristerei und Medizin

Und leider auch Theologie

Durchaus studiert, mit heißem Bemühn.

Da steh ich nun, ich armer Tor!

Und bin so klug als wie zuvor;

Heiße Magister, heiße Doktor gar,

Und ziehe schon an die zehen Jahr

Herauf, herab und quer und krumm



Meine Schüler an der Nase herum-

Und s e h e, dass wir nichts wissen können!

Das will mir schier das Herz verbrennen. (Goethe, S. 145)

Die in die Depression führende materielle Sicht kulminiert in dem verzweifeltten Aufschrei:

Wer bin ich?

Wie wir wissen, bieten Krisen die Chance zur Veränderung. Würde dieser Aufschrei als Frage gestellt, könnte eine Veränderung der Sichtweise eingeleitet werden.

Nicht: Augenblicklich! = Sofort haben wollen

Sondern: Augenblick mal! = Innehalten wollen.

Im östliche Sinne käme letzteres dem zeitlosen Verweilen im Augenblick näher, wie es in der Mandalameditation oder in dem im Westen meist missverstandenen tantrischen Kamasutra geübt wird.

Der Einwand wird laut: Der ferne Osten ist für uns im Westen zu weit entfernt. Wohlan denn, breiten wir den west-östlichen Diwan aus und hören wir die Zen-Geschichte des Europäers Peter Stemmann über die Achtsamkeit. Über Aufmerksamkeit und Achtsamkeit geht ein Weg zur Ein-Sicht und zur Wesenhaftigkeit, wie sie im Zen geübt werden. Aus dem Gewahr-werden wird Gewahr-sein in der meditativen Innenschau:

„Achtsamkeit.

Der erfolgreiche Seiden- und Gewürzhändler Rhin Shan hatte eine Begegnung mit Bankai, dem alten Zen-Meister.

Es war Frühling. Überall blühten die Kirschbäume. Sie unterhielten sich gut. Das heißt, genauer gesagt: Rhin Shan, der Händler sprach viel, freudig und stolz.

Bankai lächelte. Manchmal nickte er und einmal sagte er: „Oh.“

Rhin Shan genoss dieses gute Gespräch. Dann fragte er: „Bankai, du bist ein geachteter Lehrer, du hast am Hof des Kaisers gelehrt, und viele vertrauen deiner Lehre und Führung. Was würdest du mir beibringen, wenn ich dein Schüler sein wollte?“

Bankai sprach jetzt zum ersten mal. Er sprach sogleich und ohne zögern: Rhin Shan, achte auf deinen Weg, wenn du zu mir kommst. Du wirst mich finden.“

Die Jahreszeiten hatten zweimal gewechselt, als der erfolgreiche Rhin Shan zu Bankai fand. Bankai hatte Tee bereitet und zum Empfang des Besuchers den Weg durch den Garten mit Wasser gesprengt. Bankai war dankbar, heutge das Zeremoniell des Teetrinkens für Rhin Shan gestalten zu dürfen.

Sie tranken Tee, nach alter Sitte und Ritual. Nach dem vierten Schluck nahm Bankai seinen Stock aus Bambus in die linke Hand. Er hielt den Stock waagrecht und genau in der Mitte vor Rhin Shan hin.

„Welches Stockende werde ich in die rechte Hand nehmen?“ fragte er. Was sollte Rhin Shan sagen? Er wusste es nicht. Aber er hätte es wissen können.



„Wo stand die Tasse, aus der du den Tee getrunken hast, bevor ich sie dir bot?“ Was sollte Rhin Shan sagen? Er wusste es nicht. Aber er hätte es wissen können.

„Hinter dir stehen Blütenzweige. Was für welche sind das? Du kennst sie gut.“ Rhin Shan war verwirrt. Der Bambusstock schlug auf den Boden.

„Du sitzt auf einer Seidenmatte. Erzähle von dem Muster, der Farbe, das Muster ist sehr schön.“ Rhin Shan blickte nach unten – und – er saß sich selbst im Weg. Der Bambusstock.

„Rhin Shan, was war dein letzter Satz, den du sagtest, eben noch, zu mir? Warum bist du gekommen?“ Bankai war ruhig, er hielt den Bambusstock waagrecht und in der Mitte. Er sah Rhin Shan an, herzlich, gütig, ehrlich. Und dann sagte er zu ihm:

„Der Weg von der Tür zu mir ist acht Schritte. Ich habe seit zwanzig Jahren diesen einen Stock. Hier gibt es nur einen Blütenzweig. Die Matte, auf der du sitzt, habe ich auch für dich gewoben. Die Tassen stehen immer an der einen Stelle. Rhin Shan, achte auf deinen Weg. Diese acht Schritte waren ein Teil deines Weges, den du bisher gegangen bist. Was alles war bisher? Achtsamkeit ist das, was ich dich lehre. Achtsamkeit. Sei achtsam!“

Rhin Shan war hellwach und schwieg.

„Nachdem dein Atem hineingeströmt ist, und bevor er aufsteigt – achte die Wohltätigkeit. Betrachte eine Schale ohne die Ränder oder das Material zu sehen. Begib dich hinein, in den Klang deines Namens.“ Bankai verbeugte sich.

„Rhin Shan, wenn du jetzt den Raum verlässt, geh acht Schritte achtsam.“

An dieser Stelle verlassen wir die Geschichte und konzentrieren uns auf das, was wir gerade gehört haben. Zu welcher Jahreszeit hat Rhin Shan Bankai getroffen? ...“ (Stemmann, S. 13-15)

Sei achtsam im Augenblick! Im Augenblick zu sein und bedachtsam zu sein lehrt uns diese Zen-Geschichte. Im Hier-und-Jetzt zu sein, ist ein westlicher Umschreibungsversuch für das Erleben des Augenblicks.

Dem Begründer des (Zen-)Buddhismus hat Hermann Hesse in seinem Siddhartha eine eindrucksvolle Referenz erwiesen. Hermann Hesse schildert einfühlsam den steinigen buddhistischen Ein-Sichts-Weg des späteren Erleuchteten.

Ganz im westlichen Denken verankert erscheint Hesses berühmter Ausspruch in den „Stufen“:

„Wohlan denn Herz, nimm Abschied und gesunde.“ (Hesse)

Die tiefere Bedeutung dieser östlich inspirierten Wegweisung kann der Geist erahnen. Die tiefere Bedeutung eröffnet sich und wird sichtbar in der Innenschau der Meditation. Unser Blick lässt sich nicht nur nach außen, sondern auch nach innen richten. Die Innenschau im inneren Auge, im Osten spricht man vom Dritten Auge, führt zu



meditativer Versunkenheit. Im Alltag können wir den Innenschauenden als weise Blickenden und als von Herzenswärme erfüllten Menschen erleben.

Antoine de Saint-Exupéry hat im „Kleinen Prinzen“ die nahe Verbindung von Herz und Auge allgemeingültig formuliert:

„Man sieht nur mit dem Herzen gut;

Das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar.“ (de Saint-Exupéry)

Kommt die Seelenverwandtschaft mit Laotse von ungefähr? :

„So ist das Sichtbare zwar von Nutzen,

Doch das Wesentliche bleibt unsichtbar.“ (Laotse)

Laotse ist der Begründer des Taoismus. Das zugehörige, auch bei uns bekannte Yin/Yang-Zeichen lässt sich auch mit „Augen“ in der jeweiligen Teilkraft darstellen. Es zeigt so nicht nur das Ineinanderfließen der Kräfte, sondern zusätzlich die Gegenkraft in der Kraft. So symbolisiert dieses Zeichen die Einheit allen Seins. Der sich vertiefende Blick kann sich für die Ein-Sicht der universelle Einheit im Unendlichen öffnen.

Hermann Hesse betrachtet den Blick der Mutter als unendlich:

„Ihre Augen will ich wiederseh´n.

Ihr Blick ist mein Stern.

Alles andere mag geh´n und verweh´n. ...

Nur die ewige Mutter bleibt,

Von der wir kamen.“ (Hesse)

Was bleibt also? Der Blick? Die Herzensgüte? Der Impuls? Die Energie? Wünschen wir uns nicht Unendlichkeit im Augenblick? Im östlichen Sinne?

Christian-Frank Schmidt schrieb im Angesicht des Todes das folgende Gedicht. Betrachten wir die unterschiedliche Seinssicht aus dem Blickwinkel des Habens und des Seins:

„Ich wünsche mir mit euch ein unendliches Weiterleben.

Wenn ich in euren Gedanken und Erinnerungen bin

Spontan auftauchen, vielleicht noch nach Jahren

Dann gebt mir ein Quant der Energie zurück

Und lasst mich mit euch weiterleben. ...



Wenn ich in euren Zeiten und in eurem Leben bin
So bleibt mir Da-Sein, Ort, Impuls und Energie
Dann gebt ihr mir die letzte Chance zurück
Und lasst mich mit euch unendlich weiterleben.“ (C.-F. Schmidt)

Das unendliche Sein hat keine zeitliche Begrenzung. Das kann Hoffnung geben. Und der Augenblick gewährt eine zeitlose Ein-Sicht in das lebendige Da-Sein und So-sein.

Einfache Übungen dazu finden sich im Zen. Wir lenken den Geist auf den Augenblick. Wir helfen dem Geist, sich leer zu halten. Ungewollt können Einblicke und Einsichten geschehen.

„Die Leere ist die Fülle.“ Dieses Leitmotiv stellt Helmut Brenner in „Meditation“ dem Kapitel über Zen voran:

„Die meditative Einstellung auf den Augenblick führt zu Bewusstseinsweiterung und gelassener Freiheit. Diesen Zielen näher zu kommen, ist sicherlich bei der im Westen weit verbreiteten Hektik sinnvoll.

Nähern wir uns zu diesem Zweck ein wenig der im Osten verbreiteten Bildersprache, die zunächst zu verkürzter Darstellung führt, aber in der Meditation zu neuen, übergreifenden Einsichten führt. So wird das Leben mit Wasser verglichen, einer Denkweise, die uns nicht fremd ist. Wir sagen: „Stille Wasser gründen tief“ oder sprechen vom Fluss oder Strom des Lebens. Die Asiaten sagen es einfacher: „Ich bin der Wassertropfen im Fluss des Lebens.“ Daraus ergibt sich in der meditativen Beschäftigung: „Ich bin der Wirbel, der Strudel, die Stromschnelle und der Stillstand im Strom des Lebens.“ Leben zeigt sich in unterschiedlichsten Erscheinungsformen, die sich nicht festhalten lassen. Das Bild des Wassers hilft, das Flüchtige des Augenblicks zu sehen, anzuerkennen und mit vollem Bewusstsein zu erleben. Eine Stromschnelle sein, nicht eine Stromschnelle haben, ist die grundlegende Sicht vom Leben, die wir vom Osten lernen können. Sein statt Haben, wie es bei uns die Existenzphilosophen und Erich Fromm plastisch dargelegt haben, ist eine Erkenntnis mit einfachen aber grundlegenden Folgerungen. Leben bedeutet, den Geist zu vereinfachen und einfach zu hören, zu sehen, zu spüren. Der einfache Geist klebt nicht mehr an Kausalitäten, sondern stellt Ereignisse hintereinander. Er spricht nicht vom Ärger, den der Andere uns macht, sondern formuliert: Ärger-Du-Ich. Diese Formulierung macht einen anderen Sinn.

Die einlinige Ärger-Du-Ich-Sicht hilft, die Themen des Lebens neutraler zu sehen und den Geist leerer zu machen, wie es im Zen geübt wird. Es wäre allerdings ein Missverständnis, stellten wir den Zen-Buddhismus mit den westlichen Wortbedeutungen von Flüchtigkeit und Leere gleich. Leere heißt in der östlichen Bedeutung: frei sein von Ballast. Flüchtigkeit, d.h. nicht haltbar ist der Augenblick. Freude



ist, das Geschehen des Augenblicks wahrzunehmen. Leben und erleben ist Verweilen im Verändern. So wie der Wassertropfen im Fluss gleich bleibt und keinen Fluss hat, sondern Fluss ist, hat auch das Erleben Seinsbestand in der Veränderung.

Das waren interessante philosophische Überlegungen für die westlichen Geistesakrobaten. Im Westen versuchen wir meist, den Dingen verstandesmäßig-analytisch auf den Grund zu gehen. Dieser Weg führt allerdings leicht in die Irre. Halten wir uns an die Grundtatsachen: Leben ist Erleben, Zeit ist Jetzt. Daraus ergeben sich die Ziele Achtsamkeit und Gleichmut, die nicht vom Himmel fallen, sondern im Zen zunächst beim Leeren des Geistes geübt werden. Die höchste Stufe der Leere und der Freiheit ist die Erleuchtung.

Überall ist das bereits vor dem Zen gebräuchliche taoistische Paradox gültig: „Wer es begreifen will, verliert es.“ (Koan aus dem 4. Jahrhundert v. Chr.). So wie der Wassertropfen sich nicht ergreifen lässt, kann der Geist das Leben nicht ergreifen und ergründen. Ein Koan aus dem 12. Jahrhundert weist den Weg: „Gehe zu Fuß, indem du auf einem Esel reitest.“ Dieses Koan wendet sich an den Verstand, lässt sich aber mit diesem nicht lösen und zeigt damit gleichzeitig die Grenzen des Geistes.

Gehen wir also in Bescheidenheit den Weg der Achtsamkeit. Die Zen-Meditation gibt dazu relativ strenge Regeln vor, die diszipliniert zu beachten sind. Die Strenge bezieht sich nicht, auf das Einhalten einer bestimmten Regel, sondern auf diszipliniertes Beim-Thema-Sein.

Die Meditation fördert das Ziel der Erleuchtung, sie soll aber nicht mit diesem Ziel durchgeführt werden. Das Ziel im Zen ist die Leere bzw. die Freiheit. ...

Ein bekanntes Zen-Koan lautet:

„Der Name, der nennbar ist, ist nicht der ewige Name“.

Wenn das Denken nicht weiter hilft, richtet der oder die Meditierende all seine Sinne auf das Koan und achtet sein Erleben. Er legt das zweifache kausale Denken beiseite und öffnet sich für die Ein-heit und die Einheit allen Seins.

Es ist nicht zu erwarten, dass das Koan bereits bei den ersten meditativen Einstellungen eine Lösung findet oder dass es nur eine einzige Lösung gibt. Die individuelle Lösung kommt meist außerhalb der Meditation wie ein Lösungsblitz aus heiterem Himmel.

Zen beschäftigt sich meist mit den einfachen Dingen des Lebens. Berühmt sind die japanische Zenkultur des Teetrinkens, die Kunst des Bogenschießens und die Ikebanakunst des natürlichen Blumensteckens.

Nach westlicher Manier haben die Amerikaner Kevin und Todd Berger statt des Zen-Bogenschießens das Zen-Autofahren aufs Korn genommen. Was zunächst wie ein schlechter Scherz klingt, wird beim näheren Hinschauen plausibel: Wir nutzen beim Autofahren das zen-buddhistische Ziel der Achtsamkeit. Achtsamkeit lässt sich durch wertfreie, d. h. nicht bewertende Aufmerksamkeit erreichen. Da beim Autofahren etwa 200 Entscheidungen pro Kilometer zu treffen sind, ist klar, dass nur vital bedeutsame



Situationen beurteilt und bewertet werden können. Alles andere wird ungeprüft hingenommen. Das Geschehen wird mit Aufmerksamkeit registriert, der Fahrer agiert und reagiert im Hier und Jetzt. Sich Gedanken über frühere Erfahrungen oder Befürchtungen in Gefahrensituationen zu machen, verbietet sich, da Denkprozesse und Bewertungen in solchen Situationen behindern und viel zu lange dauern würden. Das flüssige Autofahren geschieht mit freiem, d. h. leerem Geist im bewussten situationsangemessenen Handeln. Beim Autofahren gibt es keine Dreiteilung von Auto, Fahrer und Umgebung. Autofahren ist das alles beinhaltende komplexe Geschehen. Hervorhebungen von Einzelheiten stören den natürlichen Ablauf, z. B. das Suchen der Schaltung oder die Befürchtung, die Bremse nicht zu finden.

Es ist wie bei der von Kleist beschriebenen Grazie des natürlichen Gehens: Sobald der Jüngling gezielt natürlich gehen will, verliert er sein Grazie und stolpert über die eigenen Füße.

Das Selbst ist ein Teil des Ganzen. Eine verstandesmäßige Innen-Außentrennung führt zu Störungen im Beziehungsgefüge. Wer sich von Bewertungen führen lässt, der trübt das klare Wasser mit fremden Stoffen. Die Gedanken frei zu machen, um die Themen des Alltags im unverfälschten So-Sein sehen zu können, das lehrt uns die Zen-Meditation.“ (Brenner, S.78ff)

Sie lehrt uns Leben im wohlverstandenen und wohlseienden Augenblick.

Üben wir uns in Achtsamkeit und ein bisschen mehr Bescheidenheit.

Literatur:

Helmut Brenner: Meditation, Humboldt, 1998

Johann Wolfgang von Goethe: Faust, Insel, Leipzig, o. J.

Hermann Hesse: Über das Glück, Hörverlag, Stuttgart, 1995

Antoine de Saint-Exupéry: Le petit prince, Gallimard, Paris, 1953

Christian-Frank Schmidt: In memoriam, Entspannungsverfahren 16, 2000

Peter Stemmann: Achtsamkeit, in: Windsulpturen, mvg, München, 1993