

# Die Krise der O.

## - Die Krise

Eine Frau kommt zu mir mit ihrer Lebenskrise, entschließt sich zum Schwertkampftraining, wird in wenigen Monaten extrem gut und hört ohne Begründung und Aussprache von einem Tag auf den anderen auf; das ist die Ursache für die folgenden Gedankengänge.

Das Wort Krise stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet Trennung, Entscheidung. Eine Krise ist also der Zeitpunkt oder Zustand, in dem man sich entscheiden soll, von etwas trennen muß. Sinnvollerweise sollte man sich von dem trennen, was zu dieser Krise geführt hat, bzw. die Krise ist gar nicht das Negative. Der Zustand vor der Krise ist das Problem. Um aber seine negative Wirkung sichtbar zu machen, die nicht deutlich genug spürbar war, bedarf es der Krise, die so unangenehm ist, daß wir anfangen, einen Ausweg zu suchen.

Der unangenehme Zustand vorher kann vielfältig sein - eine unbefriedigende Partnerschaft, unbewältigte seelische Probleme, berufliche Unzufriedenheit oder Überlastung, mangelnde Motivation, die Möglichkeiten des Lebens auszuschöpfen, allen Zuständen gemeinsam ist, daß sie aushaltbar sind, daß wir uns in ihnen irgendwie arrangiert haben, daß wir uns in unserem Elend doch noch wohl gefühlt haben, denn es war zutiefst vertraut, gewohnt und dadurch zwar eine elende Heimat, aber doch eine Heimat.

Und nun kommt die Krise, man geht zum Therapeuten, dessen Aufgabe es ist, die Krise überwinden zu helfen und den Menschen wieder einzugliedern. Wenn es ein guter Therapeut ist, wird er die Krise dazu nutzen, dem Bedürftigen neue Wege aufzuzeigen, das Alte hinter sich zu lassen, nicht nur, damit die Krise überwunden wird, sondern weil

wohl der Sinn der Krise ist, daß der Mensch, sein Sein erweitern, zu sich selber finden, den Reichtum des Lebens entdecken soll.

Nun geht es wohl den Therapeuten nicht anders als uns im Lueginsland, ob beim Zen oder in der Kampfkunst: Die meisten Menschen wollen zwar die Krise, da sie zu unangenehm ist, hinter sich lassen, aber sie gehen auf ihrem Weg lieber zurück in die wohlbekanntere Welt vor der Krise, die zwar alles andere als erfüllend war, aber doch wenigstens bekannt. Schlimmstenfalls kommt irgendwann die nächste Krise, dann kann man sich wieder auf den Weg nach Hilfe machen, das kennt man schon.

## - Die Entscheidung

In Thailand gibt es ein buddhistisches Kloster, Tham Krabok, das sich der Drogentherapie gewidmet hat und von Drogensüchtigen aus aller Welt aufgesucht wird. Es hat eine Heilungsquote, die in keiner anderen Institution der Welt erreicht wird. Die Aufnahme in das Kloster geschieht mit den Worten: „Entweder du wirst hier geheilt, oder du wirst sterben. Es ist deine Entscheidung.“ Wer das Kloster nach ein paar Wochen wieder verläßt, darf nicht wiederkommen, es gibt keine zweite Chance. Es gibt nur eine Mahlzeit am Tag, dafür wird hart gearbeitet.

Die Mönche im Kloster Tham Krabok verlangen von den Süchtigen, sich am Beginn zu entscheiden, daß sie nach der Krise nicht zurückgehen, sondern nach vorn, daß sie ihr altes Leben hinter sich lassen. Es gibt vier Grundziele: Kalter Entzug (ohne Medikamente), schmerzhaftes Konfrontation mit sich selbst, Aufbau des eigenen Willens, die Erkenntnis, daß der Aufbau eines inneren Lebensziels eine langfristige Sache ist. Wenn das jeder befolgen würde - es wäre perfekt! Wir können aber niemanden für ein paar Wochen hier einsperren.

Nur wenige Menschen sind dazu bereit, sich wirk-

lich zu entscheiden. Sie leben nach dem Motto: Wasch mich, aber mach mich nicht naß.

Eine Frau kam einmal zu mir und bat mich, ich solle ihr helfen, ihre Schlaflosigkeit zu überwinden. Ich forderte sie auf, mir ihre Lebensumstände zu schildern. Was folgte, war eine Horrorgeschichte, in der Mutter und Schwiegermutter, Ehepartner und Kind eine labile Dynamitkonstellation bildeten. Sie endete mit dem Satz: Ich will an meinem Leben gar nichts ändern, machen Sie nur die Schlaflosigkeit weg (die sie übrigens mit ihrer Mutter und ihrer Schwiegermutter gemeinsam hatte).

Aber: Selbst wenn ich Gott wäre und es gekonnt hätte, hätte ich es nicht getan. Die Frau muß aufwachen, aus ihrem Leiden lernen!

Wichtig ist also, wie diese Mönche es verlangen, daß man sich entscheidet. Was aber ist eine Entscheidung? Wenn ich heute sage: Toll, ich will Karate / Zen oder sonstwas lernen, und morgen oder nächste Woche fällt mir was anderes ein oder ich hab keine Zeit oder bin schon wieder krank (ja, sogar Krankheit ist nicht einfach Zufall, damit haben wir schon auch selbst zu tun), dann habe ich mich eben nicht entschieden. Damit schwäche ich mich. Das Puzzle meiner Person kann von marshmellowartiger Konsistenz sein oder aber von der Klarheit und Kraft eines Menschen des WEGES.

## - Das Puzzle

Alles in unserem Leben hängt zusammen. Wenn man ein Puzzle zusammenfügt und dann ein Teilchen verschiebt, verschiebt man alles, denn alle Teile sind ineinander verhakt. Wenn wir ein Problem mit unserer Arbeit haben, unserer Gesundheit, unserer Seele, dann haben alle anderen Teile von uns damit zu tun. Es gibt da das schöne Fremdwort „Ganzheitlichkeit“, das heute viel benutzt wird, aber selten verstanden. Wir müssen

lernen, wie unser Leben funktioniert, damit wir aus der Krise nach vorne und nicht nach hinten herausgehen. Wir müssen hinschauen und uns selbst erkennen. Ganz oft ist der Punkt, der richtig weh tut, gar nicht der wirkliche Schmerzpunkt, sondern der versteckt sich auf einer tieferen Ebene, um unerkannt zu bleiben. Nur wenn man bereit ist, Jahre zu investieren, kommt man an diese verborgenen Punkte so heran, daß sie ihre Macht verlieren und einen in Ruhe lassen. Deshalb ist das Bewältigen einer Krise, die Beschäftigung mit Zen, das Erlernen von Karate und Kampfkunst KEINE Freizeitbeschäftigung. Es muß der Kern unseres Lebens sein, alles andere ist für die Katz.

### - Das Leiden

Zurück zum Ausgangspunkt: Wir leben in einer Situation, die wir akzeptieren. Die Situation bleibt aber nicht, da nie etwas bleibt, und wir kommen in eine Krise. In dieser Krise suchen wir Hilfe, z.B. hier im Lueginsland beim Zen. Zen ist ein fantastisches Krisenmanagement-Tool, vom Buddha personally created and specially designed. Buddha hat vor 2500 Jahren einen Weg gefunden, das Leiden zu beenden. Aber gehen will ihn keiner.

Drei Jahre lang hatte ich eine Schülerin, die wöchentlich zum Zazen kam, und auf jeden Versuch, ihr nahezubringen, was Zazen ist und was nicht, entgegnete sie nur: „Aber bei mir ist das anders. Ich muß erst das und dann das machen und mir das und das vorstellen, ich kann mich nicht einfach nur hinsetzen.“ Entsprechend sinnlos war ihr Kommen. Aber sie konnte sehr lebendig erzählen, was sie bei ihrem letzten Snack in dem und dem Café zu sich genommen hatte.

Wozu investiert man so viel Zeit, wenn man gar nicht tut, was man tut? Ganz einfach: Um sich's möglichst nett einzurichten im eigenen Elend. Bloß nichts riskieren! Und ja nicht die eigene Vor-

stellungswelt loslassen, sonst wäre ja gar kein Elend mehr da, über das man sich aufregen könnte.

### - Der WEG

Was hat nun die Krise der O. mit unserer Arbeit im Lueginsland zu tun? Das ist einfach zu sagen - und einfach zu tun. Der Zen-Buddhismus und die von ihm beeinflussten Kampfkünste bieten einen WEG an. Dieser Weg führt schnurstraks aus dem Elend, der Wirmis, dem Chaos heraus, und zwar gemäß dem oben angeführten Beispiel vom Puzzle, indem er durch Einfügen neuer Teile das Gesamtbild verändert und damit jedes Teil, auch wenn wir damit gar nichts anstellen.

Beispiel: Ich entschlief mich, dem anspruchsvollen WEG des Karate zu folgen. Das beeinflusst direkt mein körperliches Befinden, ich werde lebendiger, gesünder, fitter. Ob das wohl den Rest auch verändert? Geht gar nicht anders. Durch die Übungen nimmt man aber auch direkten Einfluß auf das Gehirn, die komplexen Bewegungen und die detaillierte Kontrolle des Körpers bewirken eine Aktivierung und Erneuerung von Synapsen, die Wachheit und Reaktionsfähigkeit werden gesteigert. Ergebnis ist unter anderem eine dramatisch ansteigende gute Laune, ein stark verbessertes Selbstwertgefühl etc. etc.

Also selbst dieser dafür doch gar nicht konzipierte WEG ist ein Weg aus dem Leiden, wie ist das erst, wenn er mit einem bewußten Gehen des Zen-Weges verbunden wird, dessen Ziel es explizit ist, das Leiden zu beenden.

Aber leider: An dieser Stelle, wenn der Erfolg sich einstellt und das Puzzle des Lebens in Bewegung gerät, scheitern die meisten. Denn sie gewinnen ja nicht nur, sie verlieren auch, nämlich ihre bekannten und geliebten Verhaltensmuster, ihre Fluchtwege und Wichtigkeiten, ihren Ego-Trip. Ihr Gejammer über den Lebensfrust, ihre Mißerfolge, das Be-

schuldigen der Gesellschaft, der Gesundheit, der Götter - all das wird dann funktionslos. Und dann finden sich ganz schnell Gründe, den Weg der Kampfkunst zu verlassen, auf dem man noch gar nicht angekommen war - zu teuer, zu langsame Erfolge, die falschen Mitübenden, kaputter Fuß, man bekommt Besuch, das Auto tut nicht - die Gründe sind gleichgültig, der Hintergrund ist derselbe.

Am schnellsten sind die wieder fort, die die höchsten Ansprüche mitbringen, denn wie läßt sich ein hoher Anspruch damit ein Einklang bringen, daß das Wichtigste immer die einfache Regel ist, regelmäßig, möglichst ohne Ausnahmen teilzunehmen? Wie banal das klingt: Am Unterricht teilnehmen.

### - Die Krise der O.

Um wieder auf die Krise der O. zu kommen: Es ist besser, langsam voranzuschreiten, damit man das, was man erfährt, in das bisherige Leben integrieren kann. Damit man die Widerstände, die sich auf mannigfaltige Weise gegen das Neue erheben, besänftigen kann. Damit das Lebenspuzzle Zeit hat, sich neu zu sortieren. Oder aber man hat wirklichen Mut und die Kraft, das Bisherige zur Disposition zu stellen und loszulassen und sich ganz auf neue Wege einzulassen. Was absolut sinnlos ist, das ist das Beibehalten der alten Krücken, mit denen man gehumpelt ist. Alle Krücken müssen weg, ob es Gott ist, der falsche Partner oder die Vorstellungen; mit Krücken kann man nicht frei gehen!

In dem Film „Helen“ sagt die Hauptdarstellerin am Schluß: „**Ich war bereit zu kämpfen. Ich war nicht bereit zu verlieren.**“

Diese Einstellung ist entscheidend, hat man sie nicht oder kann man sie sich nicht erarbeiten, dann wird es nichts. Hat man sie, kann man aus allem etwas machen.

[www.haus-lueginsland.de](http://www.haus-lueginsland.de)

Christoph Jantzen - Juli 2011