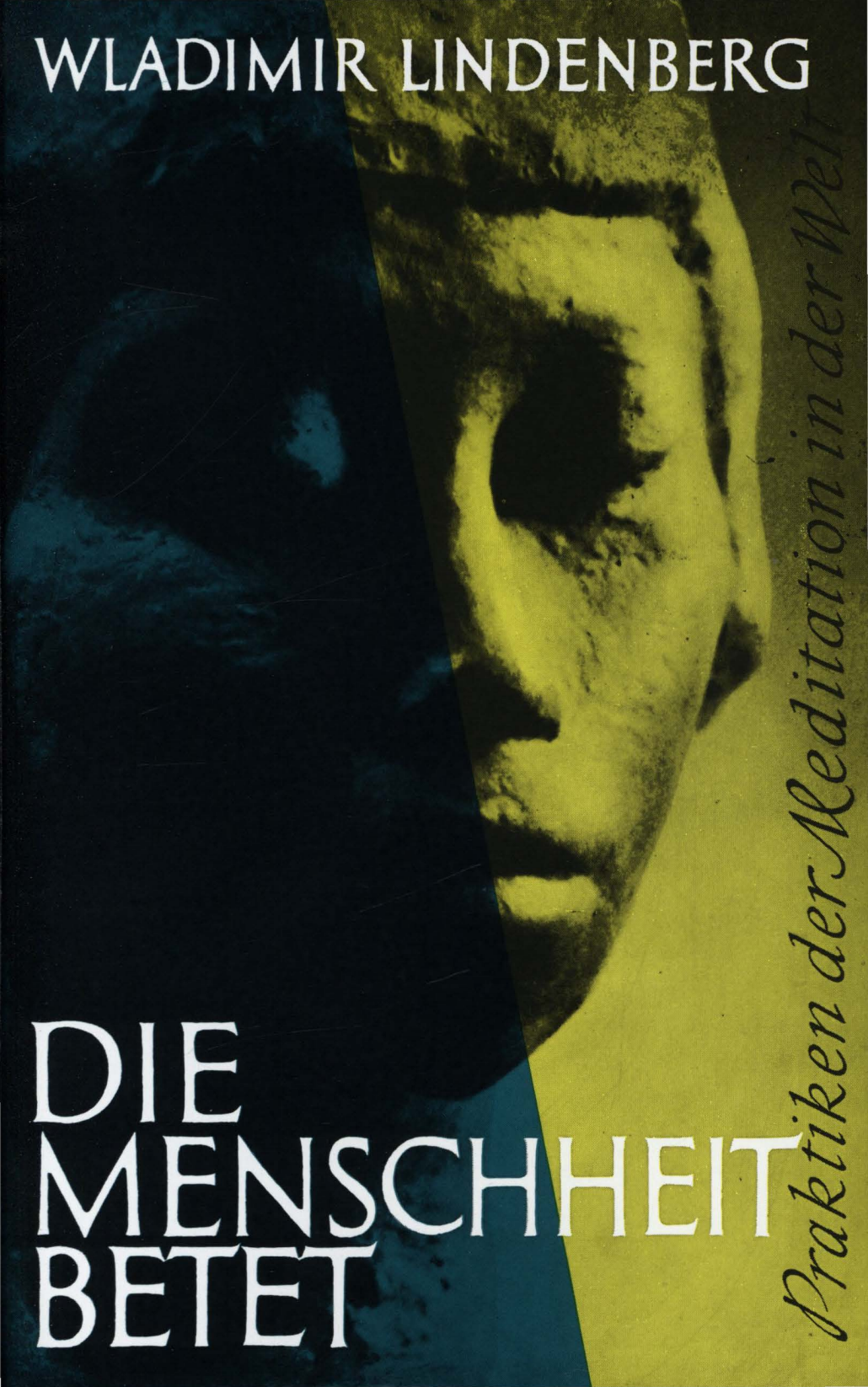


The book cover features a vertical split image. The left side is dark blue with a subtle, ethereal face. The right side is yellow with a more defined, textured face. The author's name is at the top, and the title is at the bottom left. A vertical subtitle is on the right.

WLADIMIR LINDENBERG

DIE
MENSCHHEIT
BETET

Praktiken der Meditation in der Welt

DIE MENSCHHEIT BETET



Malayin in Meditation

WLADIMIR LINDENBERG

DIE
MENSCHHEIT
BETET

*Praktiken der Meditation
in der Welt*

ERNST REINHARDT VERLAG MÜNCHEN BASEL

CIP-Titelaufnahme der Deutschen Bibliothek

Lindenberg, Wladimir:

Die Menschheit betet : Praktiken der Meditation in der Welt /
Wladimir Lindenberg. – 36. – 39. Tsd. – München ; Basel : E. Reinhardt, 1990
ISBN 3-497-00434-0

36. – 39. Tsd.

© 1990 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt, GmbH & Co, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gesamtherstellung: Franz Spiegel Buch GmbH, Ulm
Printed in Germany

ISBN 3-497-00434-0 PDF-ISBN 978-3-497-60672-6

In meines Vaters Hause sind viele Wohnungen

Jesus von Nazareth

„Adieu“ — sagte der Fuchs. „Hier ist mein Geheimnis. Es ist ganz einfach: man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

Antoine de Saint-Exupéry, Der kleine Prinz.

INHALT

Vorwort	9
Besinnung auf uns selbst	11
Das vegetative System — Spannung und Entspannung	23
Gebet und Meditation	27
Der weise Mensch — altchinesische Lebensphilosophie	36
Buddhismus — Satipatthana, Pfad der Achtsamkeit	47
Zen-Buddhismus — Japan	57
Die Yoga-Lehre	73
Leben und Lehren der Chassiden	104
Der Islam	120
Die geistige Welt der Indianer	131
Urchristentum	140
Gebet und Meditation in der christlichen Ostkirche	149
Gebet und Meditation im Katholizismus	171
Die Reformation — Im Anfang war das Wort	205
Das innere Licht — Die Quäker	227
Abschied vom Leser	238
Literatur	240

VERZEICHNIS DER ABBILDUNGEN

Malayin in Meditation. Plastik von Dolina Gräfin von Roedern-Lindenberg (Photo Otto Uekerus)	Titelbild
Federzeichnung von Wladimir Lindenberg	29
Kuan Yin (Göttin der Barmherzigkeit), auf dem Tiger thronend. China. Bronze. Im Besitz des Verfassers. (Photo Goetze)	41
Buddha Amida. Japan. 18. Jahrhundert. Holz. Im Besitz des Verfassers. (Photo Goetze)	49
Meister des Bogenschießens. Zen. Japan. 17. Jahrhundert. Holz 12 cm. Im Besitz des Verfassers. (Photo Goetze)	59
Junger Reis. Okyo, Japan, 1733—1795. Farben auf Seide. Osaka, Okahashi	69
Siddhāsana, eine wichtige Yoga-Positur. (Photo: Yoga-Akademie, Lonavla)	83
Christusantlitz vom Turiner Grabtuch	141
Wundertätige Mutter Gottes von Wladimir. 12. Jh., Moskau . . .	159
Heiliger Dominikus. Fresco von Fra Angelico (1387—1455) . . .	185
Meditierender. Plastik von Dolina Gräfin von Roedern-Lindenberg. (Photo Otto Uekerus)	225

VORWORT

Dieses kleine Buch über das Gebet und die Praktiken der Meditation in der Welt ist weder eine theologische, noch eine philosophische, noch eine kulturgeschichtliche Abhandlung.

Es will nichts anderes sein, als eine allgemein verständliche Sammlung von Praktiken des Gebets und der Meditation, wie sie nahezu in der ganzen Welt in verschiedener und doch sehr ähnlicher Form geübt werden. Sie sollen auch keine Rezepte zur Gesundung, Vergeistigung oder Selbstverwirklichung darstellen. Ebenso wenig sollen sie den Leser zum Christentum, Judentum, Islam, Hinduismus oder Buddhismus bekehren.

Vielleicht sollten sie ihn aber aus der Engigkeit, aus der Ausschließlichkeit und der Intoleranz seiner religiösen Bindung, seines Dogmas oder seiner parteipolitischen Prägung für einige Minuten herausführen und ihm zeigen, wie wunderbar immer der gleiche Gott unter verschiedenen Antlitzen vor Seinen Völkern erscheint, geliebt, angebetet und verehrt wird.

Und er wird erleben, wie versöhnlich und wunderbar ähnlich der in Schweigen verharrende Indio, der gegen Mekka kniende Moslem, der in Reglosigkeit verweilende Zen-Meister, der das heilige Mantram summende Hindu, der mit gesenktem Haupte das Herzensgebet verrichtende Ostchrist, der den Rosenkranz abtastende Katholik, der andächtig das Ave Maria flüstert, und der Quäker, der schweigend seine Andacht hält, einander sind. Sie ruhen alle im Schoße des Allmächtigen, wenn sie ihn auch mit verschiedenen Namen anrufen, und sie fühlen Seine schirmende Hand über sich.

Der religiöse und der säkularisierte Mensch werden mit Verwunderung vernehmen, daß es Religionen gibt, die keinen persönlichen Gott kennen, die ihn Kosmos oder Himmel nennen, und die darum doch weder Materialisten, noch Nihilisten, noch Gottlose sind. Sie beugen sich unter die geistigen Gesetze des Kosmos.

Als Arzt einer Großstadt, mit ihrer Hast, ihrer entmenschlenden Kontaktarmut, ihrer im Verborgenen nistenden körperlichen und seelischen Not, erlebt man, wie viele Menschen mit und ohne Glauben den wichtigsten Weg nicht mehr finden oder verlieren — den Weg zu sich selbst, und da dieses Selbst ein Kind Gottes ist — den Weg zu Gott. Da können keine Pillen und keine Kurzwellen, auch keine Sekten oder Reformbewegungen helfen. Da gibt es nur

eines, schrittweise den verschütteten Weg zum Geist suchen, behutsam, geduldig, durch das Dunkle tastend.

Dieser Weg kann nur über eine bewußte Selbstbesinnung führen. Der Mensch muß lernen sich zu beruhigen, sich zu verinnerlichen, stille und schweigsam zu werden, aus seiner selbstgerechten Überheblichkeit zurückzuspringen in kindliche Demut und Gelassenheit. Er muß es lernen, sich wieder an erhabenen Vorbildern zu orientieren, aus ihrem Leben, ihren Lehren und ihren Haltungen Kraft und Antrieb zu schöpfen. Er hat die Wahl, sich zum Heiligen, zum Liebenden und Dienenden, zum Weisen, zum Helden emporzuentwickeln, oder Kommis, Manager, der er ist, zu bleiben.

Der Autor beabsichtigt mit diesem Buch nichts anderes, als dem suchenden Menschen einen Spiegel vor sein verarmtes oder leer-gefügtes Inneres zu halten und ihm zu zeigen, wie viele erhabene Beispiele einer Heiligung durch den Geist es gibt, und daß sie jedem Fragenden offen stehen.

Es ist gleich, von welcher Tafel er die heilige Nahrung nimmt, nur, daß er sich zum Nehmen bereit macht und mit Ehrfurcht das Heilige, das ihn umgibt, empfängt.

Martin Buber erzählt von dem Rabbi von Kobryn, der da lehrte: „Gott spricht zum Menschen, wie er zu Moses sprach: »Tue die Gewohnheit von deinen Füßen!« Tue die Gewöhnung ab, die deinen Fuß umschließt, und du wirst erkennen, daß der Ort, auf dem du eben jetzt stehst, heiliger Boden ist. Denn es gibt keine Wesensstufe, auf der man nicht, überall und allzeit, Gottes Herrlichkeit finden könnte.“

BESINNUNG AUF UNS SELBST

Wir sind es gewöhnt, den Menschen unter dem Aspekt der Einheitlichkeit der Person und des Charakters zu betrachten, und realisieren nicht, daß er in seinem Durchgang durch Kindheits-, Reifungs-, Auf- und Abbaustufen sowie durch körperliche, seelische Krankheiten oder unter dem Einfluß von erschütternden oder langanhaltenden bedrängenden Erlebnissen oder Notzeiten eine stetige Wandlung seines äußeren und inneren Bildes erfährt.

Wie sehr wird dieses Bild vom Organischen her durch eine Gehirnverletzung, durch eine Hirngeschwulst, durch Erkrankungen der Schilddrüse, der Keimdrüsen, durch Geisteskrankheiten, durch Arteriosklerose der Hirngefäße verändert und verzerrt! Aber auch eine infolge schwerster innerer Konflikte oder langandauernder Störungen von seiten der Umwelt sich entwickelnde Neurose führt zu weitgreifenden Persönlichkeitsveränderungen.

Es können auch zahlreiche chemische Substanzen und Drogen eine solche Veränderung herbeiführen, sie können, wie die Phantastika (Haschisch, Marihuana, Opium, Meskalin, Muskarin, Cocain, Hyosciamin) die Phantasie bis zu Halluzinationen mit Wirklichkeitserlebnis steigern, sie können, wie Alkohol, die Persönlichkeit enthemmen oder, wie die Wahrheitsspritze (Amytal Natrium), sie zur Mitteilbarkeit anregen, sie können, wie die Weckamine (Pervitin), die geistige Spannkraft erhöhen und die natürliche Ermüdung hinausschieben, oder, wie die vegetativen Dämpfungsmittel, die bei seelischen Erregungen und Geistesstörungen angewandt werden (Megaphen, Pacatal), einen dauer-schlafähnlichen Dämmerzustand hervorrufen.

Daß der Mensch in seiner Charakterfestigkeit durch starke physikalische Reize, Licht, Geräusche, Kälte, Hitze, Anstrengung, zerbrochen werden kann, ist eine Erfahrungstatsache, die nicht nur aus dem Mittelalter, den Fehme- und Hexenprozessen bekannt ist, die leider in heutiger Zeit in noch bestialischerer Form von zahlreichen Diktaturen geübt wird.

Ebenso wie das Bild des Menschen innerhalb der Historie des Einzelnen Wandlungen unterliegt, unterliegen ihnen die Völker in ihrer geschichtlichen Entwicklung. So mag der abendländische Mensch seit jener Zeit, da er aus dem geschichtslosen Dunkel herausgetreten ist, manche Züge seines Wesens konstant hindurchgetragen

haben — in sehr entscheidenden Haltungen hat sich sein Bild jedoch recht erheblich verändert.

Der geschichtslose, „primitive“ Mensch ist noch wie das Tier eingebettet in den Rhythmus des Kosmos, sein Weltbild ist ein animistisches, ein magisch mythisches. Alle Natur, Himmel, Erde, Gestein und Fluß, Donner und Blitz, Tiere und Pflanzen, Geister, Dämonen und Engel sind ihm lebendige, einander durchdringende Wesenheiten, die Einfluß auf sein Schicksal haben. Die Faktoren des Intellekts und des Willens spielen angesichts der mächtigen Naturgewalten eine zunächst nur untergeordnete Rolle.

In der Polarität seines vegetativen Systems dominiert der verlangsamende, beruhigende Vagus über den Sympathikus.

Im Mittelalter begegnen wir dem Menschen, der beginnt sich durch die Erweckung des Intellekts und des Willens aus dem mythischen Urzustand herauszuentwickeln. Er ist ganz eingesponnen in das Weltbild seines religiösen Glaubens, noch ist er ein Schauender. Sein Alltagsdasein pulst im Einklang mit den Geschehnissen der Ereignisse des Lebens Christi und der Heiligenlegenden. Wir nennen heute, aus einer Entfremdung zu dieser Zeit, jenen Menschen „esoterisch“. Er war es vielleicht ebensowenig, wie wir es heute sind. Gott, die Engel und Heiligen, die großen liebenden und dienenden Vorbilder, die Mutter Gottes und Christus, die Teufel und die Dämonen waren dem mittelalterlichen Menschen Realitäten, er erlebte und schaute sie wirklich.

Die materielle Wirklichkeit hatte dagegen keinen Realitätswert für ihn, seine Kausalität war eine andere, er fragte nicht nach der Differenzierung der Dinge in chemische, physikalische und atomare Substanzen und es lag ihm fern, den Menschen organologisch oder psychologisch zu erforschen; für ihn war das Dasein und die Daseienden Geschöpfe Gottes, denen er entsprechend den biblischen Geboten Ehrfurcht zu erweisen hatte. Seine spirituelle Haltung ging so weit, daß nicht nur eine schlechte Tat, die heute allein juristisch geahndet wird, sondern jede böse Absicht, jeder böse Gedanke und sogar jeder böse Traum als eine Sünde, ein Vergehen gegen die Gebote Gottes gewertet wurden. Die Angst des mittelalterlichen Menschen war substanziell, es war die Angst vor den bösen, teuflischen Mächten, die ihm in suggestiver Einflößung die bösen Gedanken und Antriebe induzierten.

Die großen Betenden (der Heilige Stephanus, Johannes Chrysostomos, Gregor von Nazianz, Augustinus, Basilius), die großen

Lehrenden (Thomas von Aquino, Thomas a Kempis, Ambrosius, Benendikt, Bonaventura, Albertus Magnus, Johannes Duns Scotus, Abélard) und die großen Liebenden (Franziskus, Elisabeth, Julian der Gastfreie, Clara, Nicolaus, Spiridion) waren seine Vorbilder. Das franziskanische Ideal der Demut, der Armut, der Liebe, des Dienstes und des Gehorsams wurde, wenn es auch nicht verwirklicht wurde, jedem von Kindheit an eingeprägt.

Gebet, auf Gott und das ewige Leben gerichtete Gedanken, meditative Schau durchdrangen jedes Tun und jede Absicht. Der Morgen begann mit dem Gebet und mit der Meditation in der Kirche oder der Hauskapelle, oder vor dem häuslichen Altar. Vor und nach jeder Speisung und vor jedem Handeln war das Gebet, die Besinnung, das Bitten und der Dank, und die Bitte um die Hilfe zu einer reinen und klaren Gesinnung. Und es war die stets gegenwärtige Gewißheit da, daß Jemand immer alles sah und hörte und wußte, und nichts vergaß. Und das gab dem gläubigen Menschen die Sicherheit, unter einer lenkenden Hand zu wandeln und, im Falle eines eigenmütigen Abirrens, jederzeit unter den Schutz dieser lenkenden und verzeihenden Hand zurückkehren zu können.

Mögen die sozialen Unterschiede zwischen König, Ritter, Bürger, Bauer, Bettler, groß gewesen sein, in ihrer seelischen Struktur, in der Hinwendung auf Gott, Seine Engel und Heilige waren sie alle gleich.

Erst in der Renaissance sehen wir eine weitere Entwicklung des Intellekts mit seiner Suche nach Kausalität. Unmerkbar noch wenden sich die Sinne und Gedanken von der bisher realen „jenseitigen“ Welt dem Diesseits zu. Der Mensch beginnt die Welt zu erkennen, sie zu erobern (Marco Polo, Magellan, Vasco da Gama, Columbus, Cortez, Hernandez, Amerigo Vespucci) und sie sich nutzbar zu machen.

Der Mensch erhebt sich aus seiner Geborgenheit und Verborgenheit in Gottes Schoß und macht sich groß; das Portrait entsteht, das Genrebild, Familienbilder, und verdrängen oder verbürgerlichen die Kunst des Heiligenbildes, die Darstellung der Heiligenlegende, der die Kunst bisher allein diene. Der Raum für Gott wird kleiner, der Raum für die Erfüllung der Sinneslust größer.

Die Reformation löst den sich zu ihr bekennenden Menschen aus dem ihn ganz umfangenden Gehäuse der katholischen Kirche mit ihrer magisch-mythischen Kraft, die das Endothyme in ihm anspricht. Es kommt dadurch nicht, wie erwartet, zu einer Erweckung

der frühchristlichen persönlichen Beziehungen und Bindungen zu Christus und seinen Jüngern und Heiligen und durch ihn zu einer Heiligung des mitmenschlichen Umgangs. Vielmehr entwickelt sich mit der Zeit ein Intellektualismus mit einer höchst persönlichen individuellen Einstellung zu Gott. Die für das religiöse Leben notwendigen Bindungen an die Gemeinschaft werden aufgelockert, der Mensch verarmt in seinem gefühlsmäßigen, dem endothyemen Grund.

Das achtzehnte Jahrhundert bringt uns die Philosophie der Aufklärung. Aufklärung wozu? Der Mensch wird um ein Weiteres erhöht. Der Intellekt, dieses in der Pubertätszeit sich befindende Erzeugnis des menschlichen Gehirns, wird nun als Ratio, als Vernunft vergöttlicht. Mit der Vernunft wird die sichtbare und tastbare Welt erforscht, doch, da sich der Intellekt immer mehr vom endothyemen Grund heraushebt, verliert er an erdhafter Substanz und erklärt alles, was er nicht sehen, tasten, schmecken kann, als nicht existent. Noch ist er spirituell, wenn er auch Gott nicht mehr sieht und über die Kirche spottet, noch versucht er den Menschen und den Kosmos als eine spirituelle Einheit zu sehen.

Zunächst erfaßte der Rausch der Aufklärung nur die gebildeten Schichten, von ihnen wurden die Revolutionen des ausgehenden achtzehnten Jahrhunderts angefaßt. Sie waren Anlaß zu der Proklamation der Menschenrechte in Amerika und Frankreich (die zwar ursprünglich hundert Jahre vorher durch den Quäker William Penn in Pennsylvanien bei der Staatsgründung postuliert wurden), durch sie wurden die Gesetze verbessert und gleiches Recht für jeden Menschen gefordert; die Anfänge der sozialen Sicherung, der Verbesserung der Erziehung, der menschlicheren Behandlung der Gefangenen, der Strafgefangenen und der Geisteskranken, haben hier ihren Quell.

Der Materialismus der Mitte des neunzehnten Jahrhunderts ist das legitime Kind der Aufklärung. Hier vollzieht sich durch die Lehre von *Karl Marx* eine absolute Abwendung von jeglicher „Metaphysik“, von jedem Glauben an Dinge, die nicht mit den fünf Sinnen oder mit Laboratoriumsmethoden faßbar sind. „Religion ist Opium für das Volk“. Das, was also früher und heute noch für Milliarden von Menschen in allen Ländern unantastbare Wirklichkeit ist: Gott und Seine Gebote, das moralische Gesetz über uns — wird nur noch mit der sinnenbetäubenden Wirkung einer Droge verglichen.

Scheinbar völlig unabhängig von Karl Marx gerät die gesamte

„exakte“ Wissenschaft in den Bann materialistischer Anschauungsweisen. *Charles Darwin* setzt durch seine Forschungen und Konzeptionen den Menschen an das Ende einer Entwicklungsreihe von niederen Tieren; über den Affen zum *Homo sapiens*.

Freud, der große Begründer der Psychoanalyse, sagt: Religion ist ein verdrängter Ödipuskomplex, also eine versteckte und verdrängte Vater-Sohn-Beziehung.

Rudolf Virchow, der große Zellulärpathologe, meint sarkastisch, daß ihm in seiner langen ärztlichen Tätigkeit weder auf dem Operationstisch noch auf dem Sektionstisch jemals die Seele begegnet sei, und der große russische Physiologe *Pawlow* kommt auf Grund seiner sehr interessanten Versuche zu dem Ergebnis, daß die sogenannten seelischen Tätigkeiten auf gekoppelten wiederholten Erlebnissen, die, gedächtnismäßig verarbeitet, zu bestimmten Reaktionen auf die Umwelt führen, beruhen; er nennt diesen Vorgang „bedingte Reflexe“.

Der Materialismus, der allein auf Grund der modernen Kernphysik als überholt angesehen werden darf, hat inzwischen das ganze Abendland und vielleicht auch die gesamte Erdbevölkerung erfaßt. Im gewissen Sinne ist er vielfach nicht nur Staatsform, sondern auch Religion geworden; Religion ohne Gott und ohne Geist.

Die fortschreitende Entwicklung des Intellekts hat die Aufklärung und den Materialismus im Gefolge gehabt, sie hat aber auch zu einem nahezu unvorstellbaren Aufschwung der Wissenschaften und der Technik geführt, die die Lebensbedingungen des Menschen gegenüber allen vorhergehenden Zeitaltern in vieler Hinsicht verändert haben.

Durch die Hygiene, die Erkenntnisse der Medizin und die Erzeugnisse der chemischen Pharmakologie ist es gelungen, viele Infektions- und andere Krankheiten einzudämmen, die Sterblichkeit der Gebärenden und der Kinder zu vermindern und das Leben des einzelnen Menschen erheblich zu verlängern. Das führte wiederum in kurzer Zeit zu einer sehr starken Massierung von Menschen auf verhältnismäßig kleinen Lebensräumen. Die Bevölkerung der Erde hat sich nämlich in 300 Jahren um das fünffache vermehrt und weist eine weiterhin steigende Tendenz auf. Heute wird die Zahl der Menschen auf der Erde auf zweieinhalb Milliarden beziffert.

Im Zusammenhang mit dieser Massierung entstanden Probleme der sozialen Sicherung. Jeder Mensch hat das Recht auf Gesundheit, Ernährung, Erziehung, Bekleidung, Bedachung, Arbeit und Siche-

rung des Lebensabends. Während in früheren Zeiten die Kirchen und die Caritas des Einzelnen dem sozial Ungesicherten oder Kranken, Gebrechlichen oder Alten eine mehr oder minder angemessene Hilfe aus brüderlichem Gefühl zuteil werden ließen, hat jetzt der Staat alle Funktionen der Nächstenliebe in eigene Regie übernommen.

Jetzt sind es die Sozialämter, die Jugendämter, die Schulämter, die Gesundheitsämter, die Wohnungsämter, die Versorgungsämter die Invaliden- und Krankenversicherungen und die Unfallversicherungen, die mit mehr oder weniger Liebe, immer aber mit bürokratischer Umsicht den Menschen betreuen. Die Qualität der Betreuung hängt allerdings von der Güte der Gesetze ab und noch vielmehr von der menschlichen Qualität und dem Verantwortungsbewußtsein der Beamten, denen diese edle und schwere Aufgabe des Dienstes an dem Menschen aufgetragen worden ist.

Das Schädliche daran ist, daß sich aus dieser Situation eine zweifache und verhängnisvolle Hybris entwickelt. Der mit der Funktion des Helfens betraute Beamte tut diesen Dienst nicht kraft einer religiösen oder humanen Berufung, er wird eingesetzt. Aus der Situation des Gesicherten dem Ungesicherten gegenüber entwickelt sich allzuleicht eine unangebrachte Selbstüberheblichkeit und ein Machtkomplex, über andere Schicksale selbstherrlich entscheiden zu können. Auch macht sich, wie wir es leider allzuhäufig erleben, eine Menschenverachtung breit, die erschütternd ist.

Auf der anderen Seite wird heute jeder Mensch zu der Überzeugung erzogen, daß die staatlichen Institutionen dazu daseien, sein Leben von der Wiege bis zur Bahre zu sichern. Er oder seine Eltern zahlen ja für ihn Steuern, Versicherungen. Er muß in den Genuß der angemessenen Arbeit, der Erziehung, der Gesundheit, der Kriegs- oder Unfallrente, der Invalidenrente, der Krankenhausbehandlung und all der anderen Dinge kommen. Er hat ein Recht dazu. Diese Gesinnung führt dazu, daß der abendländische Mensch ein Fordernder geworden ist. Er will alles haben und ist nur wenig bereit, an sich selber Ansprüche zu stellen.

Der weitere und noch viel schlimmere Schaden erwächst ihm daraus, daß, da der Staat sich aller Funktionen des Helfens bemächtigt hat, er selbst davon völlig frei geworden ist. Wenn man früher einen armen, hungernden, kranken, gebrechlichen Menschen sah, schlug einem das Gewissen, daß man die christliche Pflicht habe, hier und sofort zu helfen. Dieses mitmenschliche

Gewissen ist atrophiert. Wir sind überzeugt, daß heute, bei der exzellenten sozialen Sicherung, keiner mehr zu hungern und zu frieren braucht, es sei denn, daß er ein Asozialer oder Schwachsinniger oder Psychopath ist. Wir brauchen also heute nicht mehr uns mit unserer Persönlichkeit irgendwo einzusetzen, dafür gibt es genügend Institutionen. Damit entfernen wir uns, ob wir noch einer Kirche angehören oder nicht, so weit als möglich von Gott, denn wir sehen unsere Mitmenschen nicht mehr als unsere Brüder und Gottes Kinder an.

Nur durch diese Entwicklung, durch den Verlust der echten liebenden und dienenden Verantwortlichkeit ist es möglich geworden, daß in einem Zeitalter des „Humanismus“, der „Ratio“, der „sozialen Sicherung“, des „Sozialismus“ die unerhörtesten Verbrechen an dem Menschen und an der Menschheit begangen worden sind. Es liegt daran, daß es einem Staat oder einer Institution möglich ist zu dekretieren, daß diese oder jene Menschen oder Menschengruppen minderwertig, oder kriminell, oder rassisch nicht erwünscht, oder politisch nicht zuverlässig, oder als Lebende nicht mehr produktiv, und daher einzeln oder in Massen mit den vom Staat gewählten Methoden zu vernichten seien; oder, daß man zum Zwecke wissenschaftlicher Erforschung an Gefangenen ohne ihre ausdrückliche Genehmigung Versuche anstellen dürfe.

Oder es werden Menschen in Massen deportiert, ohne daß ihre Angehörigen jemals wieder etwas von ihnen erfahren, oder es werden zur Erzeugung erwünschter Geständnisse bestialische, die Persönlichkeit vernichtende Methoden angewandt.

Und es finden sich immer wieder Bürger, die sich zu Vollstreckern solcher Maßnahmen hergeben, geachtete Bürger, und die anderen schweigen, weil ihr Gewissen nicht unmittelbar betroffen wurde; sie sind an dem, was vorgeht, nicht schuldig. Sie wissen nichts und sie tun alles, um auch nichts zu erfahren. Wir glauben sogar, daß jeder von uns ausgeführte verbrecherische Befehl uns von einer persönlichen Stellungnahme und von dem eigenen Gewissen befreie. So weit haben wir uns zu Befehlsvollziehern und Sklaven des Staates gemacht, weil wir unser Gewissen, das von Gott kommt und ein Metaphysisches ist, erdrosselt haben. Solange der Mensch in sich dieses Gewissen nicht wieder wachrüttelt und für ein Unrecht leidet, kämpft und schreit, das seinem geringsten oder fernsten und farbigen Bruder angetan wird, ist er nicht wert, daß bessere Gesellschaftsformen entstehen.

Das Wort Christi: „Was ihr dem geringsten meiner Brüder antut, das tut ihr mir an“, muß wieder in die Mitte der Herzen eingeritzt werden.

So wie der Materialismus jeglicher Prägung keinen Zugang zum Gewissen hat, hat er auch keinen Zugang zum Leid. Auch Leid ist etwas Metaphysisches und Irrationales. Es entsteht nicht nur durch Armut, Not, Hunger und Krankheit. Der moderne Mensch tut alles, um sich vom Leid zu befreien oder dessen Eingang in sein Leben zu verhindern. Er begreift nicht mehr, daß Leid ein Katalysator ist, ein Weg zur Selbstgestaltung, zur Selbstüberwindung, zur Vergeistigung. Wie Angelus Silesius sagt: „Leid ist der schnellste Kutscher zur Vollkommenheit“.

Der Leidende geht je nach der Kategorie seines Leids zum entsprechenden Arzt, zum Psychiater oder zum Psychotherapeuten und fordert Heilung oder Linderung, am besten und am ehesten durch Pillen von der chemischen Industrie. Es kommt ihm weder in den Sinn, zu seinem Leid „ja“ zu sagen, noch zu versuchen, es in sich zu transformieren, noch an sich selbst zu arbeiten. Weder vom Arzt noch vom Psychotherapeuten wird ihm echte Hilfe zuteil, solange beide mit den Werkzeugen der Wissenschaft an ihm arbeiten. Allein aus einer brüderlichen Liebe und der Bereitschaft mitzutragen, aber auch nur aus der Bereitschaft des Leidenden die Gabe in Ehrfurcht zu empfangen, kann das Leid transformiert werden. Wenn man es lernt, das Leid des anderen an seiner Wurzel zu erfüllen, kann man es ihm auch begreiflich und erlebbar machen.

Martin Buber erzählt von dem chassidischen Rabbi von Sasow, daß dieser, wenn er einen Menschen leiden sah, so stark mitlitt, daß er sich dessen Leid zueigen machte. Danach gefragt, wie das möglich sei, antwortete er: „Wie denn mitleiden? Das ist doch mein eigenes Leid, wie kann ich denn anders, als es leiden?!“

Und Fedor Dostojewski spricht in allen seinen Werken von diesem Mit-leiden an dem Leid des anderen. Dieses Mit-leiden kann nur aus der Liebe zum anderen entspringen; wenn man in jenem die brüderliche Kreatur erlebt, wird man es nicht anders tun können.

Das erhabenste Bild vom Leid fand aber Rabbi Mosche. Nach dem Sinn des Leids gefragt, sagte er nur: „Es steht geschrieben: Öl von Oliven, lauterer, gestoßenes, gereinigtes, zum Leuchten.“

Der moderne Mensch ist dem Genuß und dem Besitz verfallen, er ist erfüllt vom Streben nach Geltung, nach Macht, er ist im wesentlichen selbstbezogen. Die Welt liegt außerhalb von ihm. Er

möchte sie zu sich, in sich hineinziehen. Doch ist seine Erlebnisfähigkeit unter dem Einfluß der Technik und des Lebenstempos verflacht. Seine Bindungen sind gering und entbehren der Tiefe. Echte, tiefe, langdauernde Freundschaften als Ausdruck eines reifen und reichen, einfühlbaren, zuverlässigen, stabilen und gebefreudigen Charakters sind äußerst selten geworden, sie sind sogar so weit aus der Erlebnissphäre herausprojiziert worden, daß man sich nicht mehr danach sehnt. Es gibt bestenfalls Geselligkeiten und Kameradschaften. Auch die familiären Bindungen sind flacher und brüchiger geworden, wofür die zahlreichen Ehescheidungen Zeugnis ablegen.

„Verlust der Mitte“ nennt Sedlmayr das Symptom unserer Zeit. Tatsächlich füllt der Mensch heute sein Leben mit vielen für ihn scheinbar wichtigen Dingen an, bleibt aber in seiner Mitte leer und unerfüllt, weil er an den endothymentischen Ursubstanzen, und das sind: religiöse Bindung mit der damit verbundenen Geborgenheit, Liebe, Ehrfurcht, Verantwortungsgefühl, Demut, Gelassenheit, Bereitschaft zum Leid und zur Freude und Sich-Eins-Fühlen mit dem Kosmos und ihren Kreaturen verarmt ist.

Er strebt Genüssen nach und ist hastig und überspannt, er verweilt nicht mehr bei Erlebnissen, sie innerlich verarbeitend und auskostend, er kommt nicht einmal mehr dazu, das sehnlich Erstrebte, wenn er es erreicht, festzuhalten und sich daran zu freuen. Er hascht sogleich nach neuen Erlebnissen und Genüssen. So kommt es, daß er die Fähigkeit zum Genießen und zur Freude, die nur aus dem Erleben der Gegenwart kommen kann, nahezu verloren hat.

Bemerkenswert ist auch, daß er die Beziehung zum Tode eingebüßt hat. Für den gläubigen Menschen jeder Religion bedeutet dieses Dasein einen Durchgang, eine Vorbereitung für ein anderes, geistiges Sein. Diese Vorbereitung schließt eine gezielt vergeistigende Arbeit an sich selbst ein. Der Tod ist eine Wirklichkeit, auf die hin man lebt. Für den säkularisierten Menschen bedeutet der Tod das sinnlose Aufhören der Genüsse dieses Lebens, der Tod ist sinn- und nutzlos. Diese unbewußte Verdrängung des Gedankens an den Tod findet ihren Ausdruck darin, daß die meisten Menschen im Abendlande heute nicht mehr bewußt sterben, sondern in eine Agonie verfallen, ohne sich dazu vorzubereiten. Früher strebte der Mensch danach, vorbereitet und bewußt diesen Übergang zu erleben. Auch die Kirche unterstützte ihn darin, indem sie ihm die letzte Wegzehrung möglichst im bewußten Zustande verabreichte.

Schwere Kontaktstörungen hat der Abendländer infolge des Verlustes der Fähigkeit zur Ehrfurcht. Die materialistische Weltanschauung und die Erkenntnisse der Psychoanalyse haben den Menschen durchschaubar gemacht, durchschaubar in seinen Haltungen, Strebungen, Verhaltensformen und Motiven. Diese Durchschaubarkeit basiert jedoch auf wenigen dem Menschen zuzugestehenden Motivantrieben, die da sind: der Geltungsdrang, der Machtdrang, sexuell-erotische Motive, Verdrängungen, Übersteigerungen, Übertragungen. Alle Verhaltensformen lassen sich erklären und schnell auf einen Nenner bringen.

Da diese Erkenntnisse und Gesinnungen rein materialistisch sind, kann es keine anderen Deutungen geben. Aus der Freude am Deuten werden die Lebenden und die Toten einer kritischen Schau unterworfen. Die Diagnosen fallen grotesk aus, als ob Blinde ein Gutachten über Farben abgeben würden. Fangen wir mit Christus an: Wir haben von den Versuchen der Deutung seines Lebens durch Renan, Strauß, Blüher und von der Entmythologisierung gehört. Ein Psychiater, Binet Sanglé, stellt ihm jedoch folgende Diagnose: „Religiöser Irrsinn, Theomegalomanie, visuelle, exoauditive, verbale, kinästhetische, verbalautomatische und areoplanische Halluzinationen.“

Es ist über die Schizophrenie der Propheten Jeremias und Jesaias geschrieben worden. Der Heilige Franziskus ist als geltungssüchtig bezeichnet worden. Bei den stigmatisierten Heiligen hat man Hysterie festgestellt; von einem modernen Mann, der völlig selbstlos anderen diente, wurde gesagt, daß es sich um einen pathologischen Altruismus handele. Man untersucht die Motive des Dienens und Helfens und stellt fest, daß sie aus Geltungsdrang oder aus sexuell erotischen Strebungen entstehen. So wird der Mensch mit wenigen psychologischen Handgriffen entkleidet und durchsucht. Es bleibt keine Spur von einem Geheimnis mehr an ihm, alles ist einfach, primitiv, erklärbar, er steht nackt und erbärmlich vor uns, beladen mit unausgegorenen sexuellen Drängen, Wünschen, Verdrängungen, und der letzte Rest einer Ehrfurcht schwindet vor so viel häßlicher Bloßstellung. Infolge dieser allgemeinen Durchschaubarkeit gibt es ein allgemeines Mißtrauen jedes gegen jeden. Es kommt zu der Haltung, die einen Menschen treffend kennzeichnet, wenn man sagt: „Ich kenne ihn zu genau.“

Nichts macht den Menschen einsamer als das Gefühl, von anderen nicht geachtet und verkannt zu sein, weiß er doch, daß hin-

ter dem scheinbar Durchschaubaren sich Geheimnisse und Feinheiten verbergen, die nur dem Einen eigen sind und die von dem Alleswischer nicht erfaßt werden können. So kommt es, daß in unserer Gesellschaft, und sogar in der Familie, keine echten Gespräche mehr geführt werden. Es gibt vielleicht noch Redende, aber keine Lauschenden mehr.

Eines der auffallendsten Symptome des modernen Menschen ist die Angst. Sicherlich hatte der primitive Mensch eine mythische Angst. Der mittelalterliche Mensch hatte eine substanzierte Angst vor den bösen Mächten, vor dem Teufel und vor der Hölle, und auch vor den bösen Gedanken und sündigen Handlungen. Heute glaubt kein Mensch mehr an den Teufel, aber die Angst ist dem Menschen geblieben. Sie hat viele Gesichter und Fratzen. Angst vor dem Feind in Ost und West, Angst vor dem Krieg, Angst vor Verlusten, vor Krankheit, vor dem Altern, vor dem Tode, und einfach Angst vor der inneren Leere. Die existenzialistischen Philosophen sprechen von der Hinausgeworfenheit des Menschen in die Leere des Nichts, von der Einsamkeit und dem „Auf-sich-selbst-gestellt-sein“, aber sie stellen nur die Symptome fest, ohne zu heilen.

Der religiös gebundene Mensch lebt im geistigen Gehäuse seines Glaubens, er ist nicht allein, denn er ist verbunden mit seinem Gott, oder den Göttern, mit den Heiligen und den Engeln, die ihm Vorbilder als Wesen und für sein Verhalten und Handeln sind.

Der säkularisierte Mensch hat in der Abkehr von allem Geistigen und vom Geist selbst die Vorbilder und die Ehrfurcht vor dem Dasein verloren, er hat alles banalisiert, entmythologisiert und entheimlicht, und er ist, nachdem er alle diese irrationalen Werte von sich geworfen hat, arm geworden.

Der Heilige des Christentums und der Weise des Ostens haben im modernen Abendlande an Wert und Aktualität eingebüßt. Sie haben in dem Bewußtsein des Menschen keine Entsprechung mehr; so strebt niemand mehr danach, sich diesen Bildern, diesen Vorbildern zu nähern. Und doch sind sie die Urvorbilder der Menschheit. Ein Leben ohne Heiligung und ein Altern ohne Weisheit sind leer und nutzlos, es wird angefüllt mit Surrogaten und läuft gesetzmäßig in Vereinsamung, innere Leere und Angst aus.

Hunderte von Reformbewegungen, Gymnastik und Entschlackungskuren, Sport und physikalische Therapie sollen dem Menschen zur Gesundheit und Harmonie verhelfen, doch betreffen sie bestenfalls die äußere Schicht der Haut oder die Wände des Darmkanals.

Paul Fechter sagt: „Die Menschheit war während des 19. Jahrhunderts in das Kindesalter des Fragens eingetreten und zerfragte alles, mit dem Ergebnis, daß sie heute hilflos auf ihrem inneren Trümmerhaufen sitzt und nach dem Helfer weint, der ihr die Schutzwände wieder schafft, über die die eisigen Winde des Nihilismus nicht hinüber können.“

„Der Weg zu uns selbst ist der einzige Weg, den wir gehen können, wenn wir wahre Gemeinschaft mit den Menschen finden sollen. Das erste Wahrzeichen der inneren Freiheit ist die Stille, ihr letztes das Schweigen . . . Alles Vergängliche lärmt. Alle Flucht in den Lärm hat Angst zur Ursache, jeder Weg in die Stille entstammt dem Mut“, schreibt *Waldemar Bonsels*.

Es wird für den säkularisierten Menschen wohl schwerlich den Weg zurück in irgendeine Kirche geben, zumal er, wenn er auch die Sehnsucht danach in sich trägt, sich intellektuell mit der jeweiligen Dogmatik, die ihm fremd und konstruiert erscheinen mag, auseinandersetzen muß. Er kann, wenn er die Not begreift, jederzeit zu den großen Vorbildern, zu den Heiligen und den Weisen zurückkehren, die meist jenseits der Dogmatik standen. Und er kann vorsichtig tastend den Weg zu sich selbst, zu einer verödeten, aber unbewohnten Mitte zurück suchen und finden.

Wenn hier die seelisch-geistige Situation des modernen säkularisierten Menschen in grauen Farben geschildert worden ist, so gibt es dazu noch eine körperlich vegetative Entsprechung, die ihrerseits eine gestörte Symptomatik aufweist und ebenso einer Therapie bedarf.

DAS VEGETATIVE SYSTEM — SPANNUNG UND ENTSPANNUNG

Der Chinese betrachtet die Welt dualistisch, eingespannt in eine Polarität von einander ergänzenden und widerstrebenden Kräften. Er nennt sie Yang und Yin, das männliche und das weibliche Prinzip im Kosmos. Das Yang ist das kraftvolle, das lichte, das harte, das aktive, das gespannte, das feste, das zeugende, das Leben; Yin ist das weiche, das schmiegsame, das nachgebende, das dunkle, das feuchte, das zerfließende, das gebärende, das gelassene, das entspannte, es ist der Bereich des Ungeborenen und des Toten. Niemals gibt es nur die eine wirkende Einheit, immer sind sie aneinander gekoppelt. Sind beide im gleichen Maße vorhanden, so ergibt es die vollkommene Harmonie; überwiegt das eine von beiden, so gibt es mehr Aktivität und Spannung, oder mehr Weichheit, Schmiegsamkeit, Gelassenheit. Ist eines der beiden zu stark entwickelt, so gibt es Unordnung, Überspannung, Verkrampfung, zu viel Kraftanwendung und Vorbeischießen am Ziel, andererseits Weichheit, Formlosigkeit, Trägheit, Stumpfheit, Zerfall.

Jeder Mann hat ein Überwiegen an Yang-Kräften, ein Weib an Yin-Eigenschaften. Hat der Mann zu viel Yin-Eigenschaften, wird er weibisch, hat die Frau zu viel Yang-Kräfte, wird sie ein Mannweib.

In allen differenzierten Lebewesen gibt es zwei solcher uralter Lebensregler, die den Yang- und Yin-Kräften entsprechen — das ist das „autonome“ (selbsttätige) oder das „vegetative Nervensystem“. Es handelt sich eigentlich um ein doppeltes System, das ständig im Zusammen- oder Gegenspiel steht und die eigentliche Spannkraft des Lebens bedeutet. Es ist der Vagus und der Sympathikus. Beide haben ihren Ursprung im Gehirn, sie durchziehen aber jedes unserer Organe, jede Blutader, jede Drüse, es gibt nicht das kleinste Organ oder Zellengefüge, das nicht von diesem nervösen Netz umgeben wäre. Jede körperliche Tätigkeit, jeder Verdauungsakt, jede Durchblutung oder Tätigkeit der Drüsen mit innerer Sekretion wird von diesem System gereizt. Aber auch die seelische Regung und Erregung hat ihren Einfluß auf das Vegetativum, das seinerseits die Blutgefäße und die Drüsen in Tätigkeit setzt. Dabei entspricht der Vagus den Eigenschaften des Yin, er beruhigt, er verlangsamt, er ist der Herr des Schlafs, der Gelassenheit, der Ruhe,

der verlangsamten Organ- und Herztätigkeit. Wird er zum Herrn im menschlichen Haushalt, so wird der Mensch ein ruhiger, etwas langsamer, behäbiger Typ, mit langsamerem Puls, getragenen Bewegungen, ruhigem Gesichtsausdruck, gutem Schlaf, langsamer Verdauung. Eine extreme Tätigkeit des Vagus macht uns stumpf, antriebsarm, träge und grobschlächtig.

Der Sympathikus ist der Yang, er ist aktiv, lebhaft, gespannt, beweglich, schnellebig, unruhig, er hat glänzende Augen, wird leicht rot oder blaß, ärgert sich schnell, sein Puls ist lebhaft, er stellt den Typ des schnell auffassenden, lebhaften, aktiven Großstadtmenschen dar. Ein übermäßiges Herrschen des Sympathikus führt zu Überspannung, Schlafstörungen, Gefäßerkrankungen, Schwitzen, Bewegungsunruhe, Rastlosigkeit, Verkrampfung. Durch chronische Überreizung, durch seelische oder körperliche Einflüsse kommt es zu dem, was wir heute die Managerkrankheit nennen: hohen Blutdruck, Herzgefäßverengung, Angstgefühle, Magengeschwüre, Gallensteine, Asthma.

Eines der beiden Nervensysteme hat bei dem Menschen meist die Oberhand. Sind beide Systeme in gleichmäßiger Verteilung aufeinander eingespielt, so ist der Mensch in körperlicher und seelischer Hinsicht harmonisch, er ist in Gleichklang mit den kosmischen Kräften. Aber dieser Zustand ist bei uns im Abendlande selten geworden. Je mehr der Mensch in die Hast eines Großstadtlebens eingespannt wird, desto mehr wird sein Sympathikus strapaziert, desto mehr entfernt er sich von einem naturgegebenen Leben. Durch die Errungenschaften der Technik, das elektrische Licht, durch die Arbeit in Schichten, durch die Benutzung und Führung von schnellen Verkehrsmitteln, durch intensive Arbeitsleistung muß er, um wach und leistungsfähig zu bleiben, seinen Sympathikus oft übermäßig spannen. Sympathikussteigernde Mittel wie Kaffee, Kola, Pervitin werden genommen, um in dem schweren Konkurrenzkampf bestehen zu können. Die sympathikusdämpfenden Gifte, Opium, Haschisch, Peyotl, die den Menschen in einen phantasievollen, der Wirklichkeit entfernten dämmerähnlichen Zustand versetzen, sind bei uns nie heimisch geworden, sie wurden in China und im Orient — in den Ländern, in denen Beschaulichkeit über alles galt, genossen.

Was uns an Tieren, Pferden, Kühen, Hunden, Katzen, Tigern, Affen immer so besonders entzückt, ist der wunderbare Wechsel ihres vegetativen Regulationsapparats. Dabei wird man aus dem