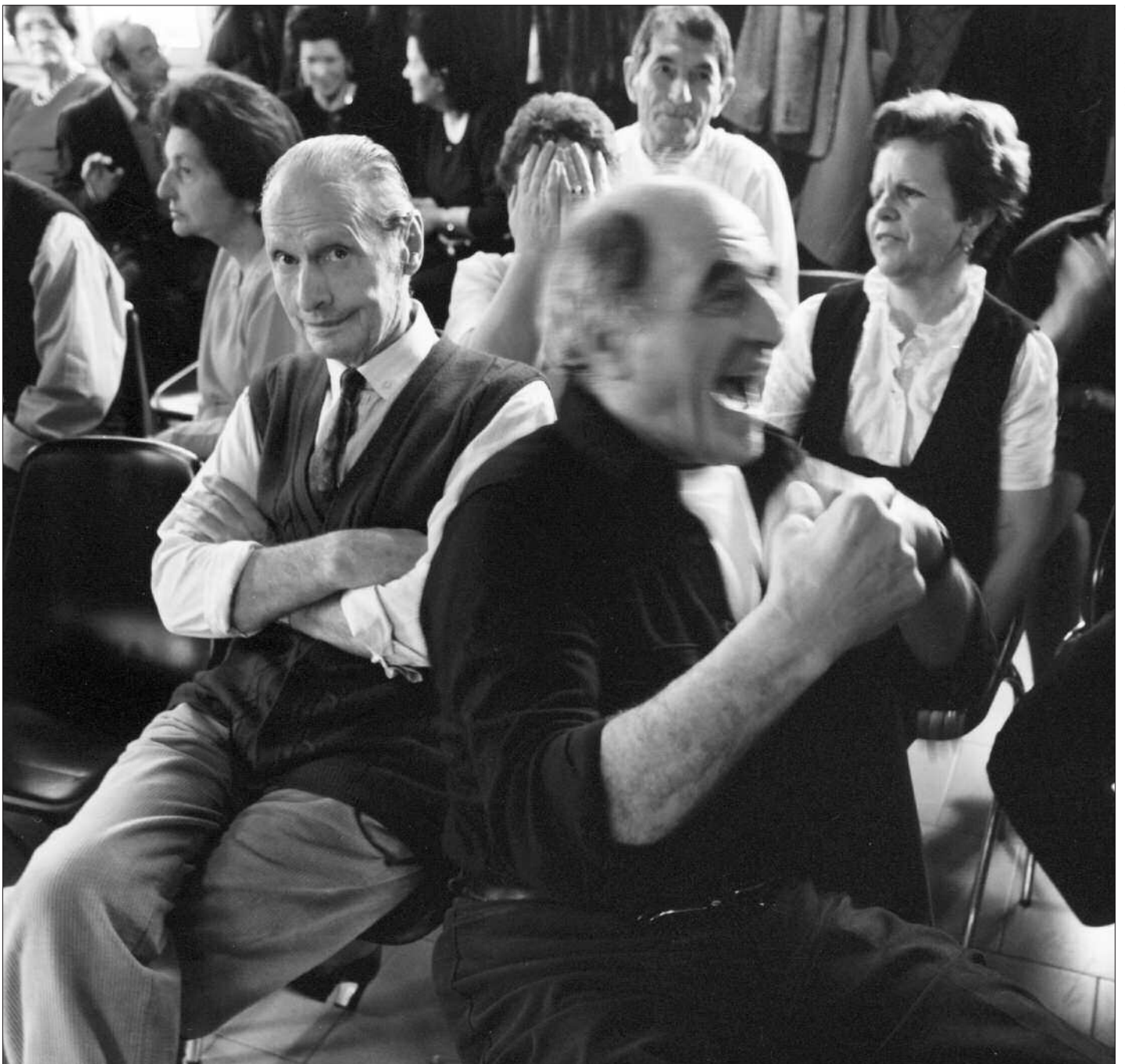


REIF FÜR DIE WEISHEIT

Hohes Alter wird in vielen Stammeskulturen mit Lebenserfahrung und Weisheit verknüpft.

„Die Alten“ gelten in diesen Traditionen als die Hüter des spirituellen Wissens. Doch trifft das auch in unserer hochtechnisierten Gesellschaft zu? Sprühen die alten Omas, die auf den Parkbänken über die heutige Jugend herziehen vor Weisheit? Welche spirituellen und psychologischen Modelle hat der Westen für das Alter?

Von Frank Zechner



© Arabella Schwarzkopf



Wenn wir Jungen übers Alter sprechen, verbinden wir damit oft die Vorstellung von leeren Pensionskassen, hohen Pflegekosten, und jeder Menge gesundheitlicher Beeinträchtigungen. Weisheit verbinden wir in der Regel selten mit Alter.

In Gesprächen mit älteren Menschen fällt auf, dass sich einige schon auf ihre Pension freuen, um endlich all das tun zu können, wozu sie jetzt keine Zeit haben: die Natur genießen, Golf spielen und Freunde besuchen. Andere zählen jedes graue Haar und fürchten sich vor jedem weiteren. „Horror vor Veränderung“ steht in ihren Gesichtern geschrieben. Doch es stellt sich die Frage, ob das schon alles ist? Wie sinnvoll ist es, auf etwas zu warten, was vielleicht nie eintritt, oder sich vor etwas zu fürchten, das vielleicht ganz anders wird, als erwartet?

Ein Blick nach Asien, dem Ursprungsland des Buddhismus, bringt auch nicht die erwartete Lösung. Obwohl in den meisten buddhistischen Traditionen die Welt noch in Ordnung zu sein scheint, zeigen sich die ersten Risse. Coca Cola und McDonalds erobern immer mehr die letzten Winkel des Globus. Der Western Way of Life wird zum Vorbild für ganz Asien, selbst China reiht sich in den „westlichen Fortschritt“ ein. Die eigenen Traditionen gehen in der Verwestlichung oft zu schnell verloren. Was bleibt, ist ein rudimentäres Dritte-Welt-Plagiat der „heilen Welt des Westens“, das hinten und vorne nicht stimmt. „Konsum, Konsum“ tönt es von den überdimensionalen Werbetafeln in New Delhi, Peking und anderswo.

Auch in den buddhistischen Orden gerät das traditionelle Bild ins Wanken. Jahrhunderte lang wurde die Rangfolge im Orden durch die Anzahl der Ordinationsjahre der Mönche bzw. Nonnen be-

stimmt. Selbst wenn die Anzahl der Jahre noch nichts über die spirituelle Verwirklichung aussagt, finden wir oft, dass die weisesten diejenigen sind, die schon ziemlich viele Jahre auf dem Buckel haben. Zumindest sieht es durch unsere westliche Brille so aus. Weisheit hat zwar etwas mit Lebenserfahrung zu tun, doch entscheidend ist letztendlich die spirituelle Verwirklichung. Im Buddhismus bedeutet dies das Freisein von Gier, Hass und falscher Sichtweise. Nicht dass man diese Gefühle nicht mehr erlebt, doch Mann wie Frau lassen sich davon nicht mehr so schnell einfangen und bestimmen. Viel mehr entwickeln sie positive Geisteshaltungen wie Gelassenheit, Mitgefühl, Weisheit und Freude. Oft wurzeln diese Gefühle in tiefen spirituellen Erfahrungen, in denen man sich selbst als Teil des Ganzen erfährt. Das Gefängnis der eigenen begrenzten Selbstbezogenheit löst sich auf und man empfindet grenzenloses Glück. Leider dauern diese Einheitserfahrungen nicht sehr lang, doch waren sie stark genug, können sie die Sichtweise des eigenen Lebens entscheidend verändern. Ein Großteil des buddhistischen Trainings arbeitet auf diese Erfahrungen hin. Doch nicht nur im Buddhismus finden wir sie, in allen großen spirituellen Traditionen gibt es Berichte darüber.

Unser Lieblingsbild des alten Weisen mit verranzelter Haut bestätigt sich nur zu oft durch das Auftreten hoher buddhistischer Würdenträger. Doch wie weit naiver Glaube und Wunschvorstellungen diese Wahrnehmung beeinflussen, ist im Einzelfall verschieden. In der Regel sind wir so von der äußeren, bunten Erscheinung fasziniert, dass weiteres Nachfragen unterbleibt. Wie sollten wir auch über den spirituellen Verwirklichungsgrad eines buddhistischen Würdenträgers urteilen? Ist es schon in der Beurteilung unserer Mitmenschen äußerst schwierig, ihre emotionale

und spirituelle Reife festzustellen, so ist es fast unmöglich, dies bei Menschen aus anderen Kulturen zu tun.

Was für uns Westler bleibt, ist zu beobachten, dass Buddhismus in seinen Heimatländern nur zu oft von der jungen Generation als veraltet, starr und unattraktiv erlebt wird. Fast könnte man sagen, der Buddhismus hat eine ähnlich konservative gesellschaftliche Position in seinen asiatischen Heimatländern wie die katholische Kirche bei uns.

Doch zurück zum Thema. Welche Konzepte des Alterns finden sich eigentlich in unserer eigenen westlichen Tradition? Schaut man in einschlägige Lehrbücher der Entwicklungspsychologie unter der Rubrik „Entwicklung und alte Menschen“, so findet man herzlich wenig zu diesem Thema. Schon mehr über den Abbau des Denk- und Erinnerungsvermögens im Alter. Auch bei Sigmund Freud, dem Begründer der Psychoanalyse, werden wir nicht wirklich fündig. Bekanntlich interessierte er sich mehr für die Kindheit seiner Patienten als für ihre Entwicklung im Alter. Erst bei seinem Schüler Erik Erickson finden wir Interessantes zu diesem Thema.

Erickson entwickelte ein Schema der gesunden Entwicklung des Menschen, das den Zeitraum zwischen seiner Geburt und seinem Tode umfasst. Er unterteilte acht aufeinander folgende Phasen, die jeweils durch einen spezifischen Entwicklungskonflikt und seine positive bzw. negative Lösung gekennzeichnet sind. Hier interessieren uns besonders die letzten beiden Phasen.

Phase sieben beschreibt die mittleren Lebensjahre. Erickson nennt sie „Generativität versus Stagnation“, in diesem Lebensabschnitt geht es um die Gründung



einer Familie und um die Fürsorge für die nächsten Generationen. Ich weiß schon, dass jetzt jeder überzeugte Single bei dem Wort Familie aufheulen wird. Doch dieses Modell wurde Anfang der Fünfziger Jahre entwickelt, also lange vor dem Auftauchen der jetzigen Single-Generation. Nicht genug damit, Erickson spricht auch noch davon, dass Erwachsene, die nicht von Kindern herausgefordert werden, irgendwann in ihrer Entwicklung still stehen. Dieses Stillstehen kann längerfristig zu einem Gefühl der Unzufriedenheit und der inneren Leere führen. Doch auch ohne Kinder kann man diese Phase positiv lösen. Es gilt auf anderen Gebieten schöpferisch zu sein, z.B. in der Kunst, und auch das Engagement für andere Menschen kann ein Ausdrück von Kreativität sein.

Ist diese Phase glücklich gelöst, geht es weiter zur Nächsten. Erickson gab ihr den Namen „Integrität versus Verzweiflung und Ekel“ und bezog sie auf das hohe Erwachsenenalter. Es ist die Zeit des positiven Rückblicks auf das eigene Leben, die Erfolge und Enttäuschungen. – Die Ernte der Früchte der vorangegangenen sieben Phasen. Doch nicht nur Rückblick ist angesagt, auch die Dinge annehmen, wie sie nun einmal passiert sind, ist entscheidend für diese Phase. Erst durch dieses Annehmen entsteht persönliche Integrität. Ohne Versöhnung mit dem eigenen Leben verharren alte Menschen nur zu oft in Verbitterung über ihr Leben; in Schuldgefühlen, dass man Dinge falsch gemacht hat; in



© Arabella Schwarzkopf

Hochmut über die eigene Engstirnigkeit. Erickson assoziierte die positive Lösung dieser Phase mit Weisheit, als zeitlose Essenz des Wissens und gelassenem Umgang mit dem Tod.

Doch nicht nur Erickson beschäftigte sich mit dem Altern, bekannt wurde auch der Ansatz von Abraham Maslow. Er wird als einer der bedeutendsten Psychologie-Professoren Amerikas gehandelt. Seine Bedürfnispyramide der Motivation ist Standard in allen psychologischen Lehrbüchern. Außerdem war er Mitbegründer der Humanistischen Psychologie und langjähriger Präsident der amerikanischen Psychologischen Gesellschaft. Genervt vom psychoanalytischen Ansatz, der sein Wissen vorwiegend durch das Studium neurotischer Menschen entwickelte, und den Rattenexperimenten der Verhaltenspsychologen, die im Menschen so eine Art sprechende Ratte sahen, untersuchte Maslow in den Fünfziger Jahren gesunde

Menschen. Er wollte herausfinden, was glückliche, gesunde Menschen charakterisiert. Er nannte diese Gruppe „selbstverwirklichte Menschen“ und unterteilte fünfzehn Aspekte, die sie charakterisieren. Die volle Ausprägung dieser Charaktereigenschaften kann, laut Maslow, erst im Alter erreicht werden, da sie jede Menge positiv verarbeitete Lebenserfahrungen brauchen.

Es handelt sich um ältere Menschen, die ihr eigenes Potential optimal entwickelt haben. Also Menschen, die mehr in der realen, sinnlichen Welt leben, als diese mit ihren Wünschen, Projektionen, Bewertungen und Erwartungen zu verwechseln. Es geht um die klare Unterscheidung zwischen dem, was ich wahrnehme und dem, was ich daraus mache. Auch die Qualität des Annehmens bezieht sich auf die Fähigkeit, mich selbst, meine eigene Geschichte und andere Menschen so anzunehmen, wie sie sind, und nicht, wie ich sie haben möchte. Dies bedeutet nicht, alles kritiklos toll zu finden, sondern es ist damit ein viel grundsätzlicheres Annehmen der Welt und ihrer Erscheinungen gemeint.

Selbstverwirklichte Menschen erkennt man auch daran, dass sie Probleme zu lösen versuchen, anstatt ichbezogen an allem herumzujammern, ohne es zu ändern. Ganz nach dem christlichen Gebet: Herr, gib mir die Geduld, die Dinge die ich nicht ändern kann, anzunehmen. Die Kraft, die Dinge, die ich ändern kann, zu ändern. Und die Weisheit, beides voneinander zu unterscheiden.

Selbstverwirklichte Menschen erkennt man auch daran, dass sie Probleme zu lösen versuchen, anstatt ichbezogen an allem herumzujammern, ohne es zu ändern. Ganz nach dem christlichen Gebet: Herr, gib mir die Geduld, die Dinge die ich nicht ändern kann, anzunehmen. Die Kraft, die Dinge, die ich ändern kann, zu ändern. Und die Weisheit, beides voneinander zu unterscheiden.



Ein weiterer Aspekt betrifft das mit sich in Kontakt bleiben können. Die Welt hat in den letzten 100 Jahren dramatisch an Geschwindigkeit zugenommen. Jeder Einzelne läuft Gefahr, von diesem Schneller-Besser-Dümmel-Strudel verschlungen zu werden. Immer mehr Menschen sterben an stressbedingten Krankheiten. Um nicht ganz vor die Hunde zu gehen, muss jeder Einzelne seine Geschwindigkeit runterschalten und seine Insel der Ruhe finden. Dies steht mit einem weiteren Aspekt des selbstverwirklichten Menschen in Zusammenhang, der Wahrung der eigenen Autonomie. Wer in sich selbst ruht, kann auch zu Dingen nein sagen, wo es notwendig ist, nein zu sagen. Nur tote Fische schwimmen mit dem Strom.

Ein ganz anderer Aspekt betrifft die Wertschätzung. Nur wer sich selbst wertschätzt, kann auch andere Menschen in ihrem Anderssein wertschätzen. Es muss nicht jeder die gleiche Meinung haben. Wie langweilig wäre eine Wiese, wenn es dort nur Blumen gäbe, die alle die gleiche Farbe, die gleiche Größe und den gleichen Geruch hätten. Die Vielfalt des Lebendigen macht das Spannende des Lebens aus. Diesen Reichtum der Vielfalt zu sehen und fast ehrfürchtig wertzuschätzen, ist eine hohe Kunst.

Aus buddhistischer Perspektive ist besonders der Aspekt der mystischen Erfahrung interessant. Maslow bezog sich dabei auf William James, einen der Gründerväter der amerikanischen Psychologie, der davon ausging, dass mystische Erfahrungen durchaus gesund sein können und nicht von vornherein Ausdruck einer kranken Psyche sind, wie manche Psychoanalytiker behaupten. Maslow fand in seiner Studie heraus, dass alle selbstverwirklichten Menschen mystische Erlebnisse, von mehr oder weniger religiöser Natur, kennen. Es sind Erfahrungen der Transzendenz, die Staunen, Ekstase und Ehrfurcht vor dem Leben hinterlassen. Während der Erfahrung verschwindet die

Grenze zwischen uns und der Welt. Nur Einheit bleibt.

Auch Erich Fromm, der bekannte Psychoanalytiker, kam durch seine Beschäftigung mit dem Buddhismus zur Untersuchung mystischer Erfahrungen. Fromm nannte sie X-Erfahrung, da diese Erfahrung vor jeder begrifflichen Eingrenzung liegt. Diese Transzendenz-Erfahrung des Menschen ist ein Zu-sich-selbst-Kommen. Die Erfahrung einer neuen Identität des Menschen mit sich und der Welt, die optimale Entwicklung der eigenen Kräfte der Vernunft, der Liebe, des Mitgefühls und des Mutes. Zwar liegt diese Erfahrung jeder großen Religion zu Grunde, doch in sich selbst ist sie nicht spezifisch religiös, da sich organisierte Religion immer erst nach diesen Erfahrungen entwickelte. Fromm nannte seinen nichtreligiösen Ansatz einen radikalen Humanismus, da er jede Fremdbestimmung des Menschen durch den Menschen vermeiden wollte.

Wichtig war Fromm herauszuarbeiten, dass es sich bei diesen Erfahrungen des Einsseins mit der Welt nicht um ein Zurückfallen auf eine frühkindliche Stufe handelt, wie Sigmund Freud es verstand. Es ging vielmehr um die Entwicklung der spezifischen menschlichen Qualitäten der Liebe und der Vernunft.

Doch Fromm ging noch einen Schritt weiter als Erickson und Maslow, indem er eine Reihe von Übungen aufzählte, die das Erlebnis der X-Erfahrung erleichtern. Dies sind Atem-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Selbst täglich praktizierend, bezog sich Fromm auf seine intensive Beschäftigung mit den Werken des deutschstämmigen buddhistischen Mönches Nyanaponika und seine Zusammenarbeit mit dem japanischen Zen-Meister D.T. Suzuki.

Doch zurück zu den fünfzehn Qualitäten des selbstverwirklichten Menschen nach Maslow. In Zusammenhang mit der

mystischen Erfahrung steht ihre gelebte Umsetzung im Alltag. Die Verbundenheit mit dem Sein manifestiert sich als tiefes Gefühl der Sympathie und Zuneigung zu allen lebenden Wesen. Auch wenn sich manchmal Trauer und Ärger über die Unzulänglichkeiten der „normalen Menschen“ hineinmischte.

Ingesamt fand Maslow heraus, dass selbstverwirklichte Menschen eher einen kleinen Freundeskreis haben, diesen jedoch besonders pflegen. Nicht die Masse macht es, die Qualität der Beziehung zählt. Außerdem fand Maslow, dass sie durchwegs eine demokratische Charakterstruktur und einen Sinn für nicht-verletzenden Humor haben. Auch ihr eigener Zugang zur Kreativität erschien ihm wichtig. Das heißt nicht, dass jeder selbstverwirklichte Mensch ein großer Künstler ist, doch auch in ganz alltäglichen Bereichen, wie der Gestaltung des Gartens, kann man seine Kreativität ausdrücken.

Der letzte Punkt betrifft die Fähigkeit, dem hohen Anpassungsdruck der Gesellschaft widerstehen zu können. Es handelt sich also nicht um stromlinienförmig angepasste Ja-Sager, sondern um Menschen mit Ecken und Kanten.

Obwohl seit einiger Zeit auch die ältere Generation von den Marketingstrategen der Konsum-Bedudelungs-Freizeit-Gesellschaft entdeckt wurde, hat dieser kurze Überblick gezeigt, dass es im Westen sehr wohl spirituelle Entwicklungskonzepte für die Zeit nach der Pensionierung gibt. Doch auch hier schaffen es offensichtlich nur wenige, ihr volles Potential zu entwickeln. Wie sagte schon Buddha oder war es Meister Eckart: Viele sind berufen, doch nur wenige auserwählt.

Frank Zechner ist Diplom-Psychologe und arbeitet in den Bereichen Supervision und Stressmanagement. Er veröffentlichte das Buch *Die vier edlen Wahrheiten des Buddha*, erschienen im Piper-Verlag.