

Vortrag „Analytische Individualpsychologie, Achtsamkeit und Vergänglichkeit“
Als Einführung zum Film „Nokan – die Kunst des Ausklangs“,
Werkstatt für analytische Individualpsychologie „Macht und Ohnmacht“,
Herrsching, 01.-03.10.2021

Das Thema dieses Vortrags könnte und wird vielleicht einmal ein Buch füllen. Da dies jedoch als Einführung zu dem Film „Nokan – Die Kunst des Ausklangs“ gedacht ist, werde ich die für mich zentralen Aspekte hier nur kurz in Bezug zum Film und zum Tagungsthema „Macht und Ohnmacht“ skizzieren.

*Die Seele ist geschaffen an einem Ort
Zwischen Zeitlichkeit und Ewigkeit,
in die beide sie hineinragt.*

*Mit ihren höchsten Kräften
Rührt sie an die Ewigkeit,
aber mit ihren untersten Kräften
berührt sie die Zeitlichkeit
(Meister Eckhart)*

Zu Vergänglichkeit und Tod

Die individualpsychologischen Themen von Macht und Ohnmacht erfahren ihre höchste Intensität in der Konfrontation mit dem Tod. Denn vor dem Tod sind alle gleich, er holt sowohl die Mächtigen als auch die Ohnmächtigen, er holt uns alle. Diese geläufige Art der Personifizierung impliziert den Tod als den Mächtigsten der Mächtigen in einer Welt der Macher und wird als grausiger Skelett-Mann mit Kapuze oder Sense dargestellt, die uns erschauern lässt.

Die Bezeichnung „Gevatter Tod“ mutet freundlicher an. „Gevatter“ ist ein altes Wort für „Pate“. Ein Pate ist i. d. R. ein Älterer, der beschützend und hilfreich begleitet. So Carlos Castaneda: *„Der Tod ist der einzige Ratgeber, den wir besitzen.“*

Die Metapher: „Der Tod klopft an die Tür“ lässt Spielraum für andere Fantasien, ja sogar Fantasien mit einer gewissen Handlungsfreiheit: Will ich die Tür öffnen, welche Art von Begegnung wird das wohl werden? Der Film „Rendezvous mit Joe Black“ zeichnet den Tod als besondere, sehr aparte Person, die anmutet an die Gestalt des Todes im Zitat von

Rabindranath Tagore:

*An dem Tag, wenn der Tod an deine Tür klopfen wird, was wirst du ihm anbieten?
Ich werde meinem Gast das volle Gefäß meines Lebens vorsetzen.
Ich werde ihn nicht mit leeren Händen gehen lassen.*

Vergänglichkeit ist das zentrale existentielle Thema im Buddhismus. Diese nicht zu akzeptieren wird als Hauptursache des menschlichen Leidens gesehen.

Der Tod ist die deutlichste, weil als absolut erfahrene Form der Vergänglichkeit. Jemand, der gestorben ist, ist unwiederbringbar weg, hinterlässt eine schmerzliche Lücke, das Leben ist

dann radikal anders. Unsere Identität, in der wir uns ja immer in Beziehung zum Anderen erfahren, wird erschüttert, ohne diesen Menschen müssen wir neu werden und neu leben lernen.

Rainer Maria Rilke:

*Irgendwo blüht die Blume des Abschieds und streut
immerfort Blütenstaub, den wir atmen, herüber;
auch noch im kommenden Wind atmen wir Abschied.*

Hilfreiches im Umgang mit Vergänglichkeit, mit dem Tod

1. Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die Entscheidung, die Bewusstseinsfähigkeit, den Geist, auf eine freundliche, d. h. annehmende Wahrnehmung, zu richten. Manchmal wird dieses Bewusstsein „Herzgeist“ genannt. Diese Art der Wahrnehmung ist nicht scharf fokussiert, sondern sanft weitend. Es geht hierbei nicht um die Erfahrung von Grenzen, sondern um die Erfahrung von Verbundenheit. Vor kurzem kam in einem Gespräch über Achtsamkeit die Frage auf, warum diese so selbstbezogen sei und es keine Kurse in achtsamer Wahrnehmung eines Fremdselbst gäbe. Dieser Gedanke beruht auf einem Missverständnis von Achtsamkeit als Ich-Zentrierung, als „ego-zentrisch“. Achtsamkeit ist mitnichten ein Rückzug ins kleine, abgegrenzte, isolierte Ich. Achtsamkeit ist die Hingabe an das große, verbundene Selbst, das sich im Kontakt mit sich selbst und mit der Welt, in Beziehungen konstituiert. Im Üben von Achtsamkeit verbindet sich unser Geist freundlich mit dem Wahrgenommenen. Im Übergang von Achtsamkeit zu Meditation entsteht ein sich weitendes Feld, in welchem Wahrnehmungen stattfinden. Das Wahrgenommene kann sowohl vom Selbst (Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle) als auch von Anwesenheiten anderer Menschen oder Dinge stammen.

Ulrich Schaffer:

*Alles Leben ist mit uns verbunden.
Darum lieben wir immer auch uns selbst, wenn wir die Welt lieben
Und die Welt von Herzen zu lieben führt uns zu uns selbst.*

Im Üben von Achtsamkeit und Meditation nehmen wir wahr, wie jeder Atemzug und jeder Bewusstseinsinhalt kommt und geht, wir begrüßen jede Wahrnehmung und lassen sie sogleich wieder los: wir geben uns der Vergänglichkeit, dem Fluss des Lebens, anheim. In einer Haltung von Achtsamkeit kann in der Gegenwart von friedlich Gestorbenen tiefer Frieden und weite Liebe erfahren werden.

2. Gemeinschaftsgefühl

„Keiner trauert für sich allein ...“ Diese Worte sehen Rechenberg-Winter und Kopp-Breinlinger als Leitgedanke ihres Buches „In der Mitte der Nacht beginnt ein neuer Tag“.

Wir kennen den Begriff „Gemeinschaftsgefühl“ aus Alfred Adlers Individualpsychologie als notwendige Reifung im seelischen Heilungsprozess. Gisela Eife spricht darüber hinaus auch vom „Gemeinschaftsgefühl mit sich selbst“.

Wenn Vergänglichkeit, Verlust und Tod aus Angst vor unerträglicher Ohnmacht tabuisiert wird und nicht als Teil des Alltags behandelt wird, begegnen andere Trauernden mit Unsicherheit und Befangenheit und die Trauernde ziehen sich zurück und werden zu Außenseitern der Gesellschaft.

Z. B. in der jüdischen Tradition wird das durch religiöse Vorschriften verhindert: sowohl der/die Sterbende als auch dann der/die Trauernde wird von der Gemeinschaft aufgefangen und begleitet.

Gemeinschaftsgefühl erfüllt unserer Grundbedürfnis nach Bindung und Resonanz und hilft nicht nur, neurotische Leiden zu heilen, sondern hilft in allen kritischen Lebenslagen und insbesondere bei Lebensübergängen. Diese konfrontieren uns mit Unbekanntem und erschüttern unser bisheriges Gefüge; wir müssen mit der Unsicherheit, was da kommen wird, umgehen lernen.

Eife sieht die Erfahrung des „Nicht-Könnens“ als eine Dimension unseres menschlichen Lebens. Wir können Vertrauen, Liebe und Gemeinschaftsgefühl nicht machen, *„Und doch können wir Liebe und Gemeinschaftsgefühl in glücklichen Momenten erfahren. „In dieser ‘Ohnmacht’ erfahren wir ein wirkliches Können, ein Gelingen. Es ist der originären Verbundenheit des Lebens immanent.“*

Richard Stiegler beschreibt das Erfahren des gegenwärtigen Moments als Hingabe in die Ohnmacht. *„Achtsamkeit ist nicht der Versuch, über unseren Geist Kontrolle zu bekommen, sondern das unmittelbare Erkennen, dass wir im Grunde keine Kontrolle haben.“*

3. Schönheit

Die Geschichte des Films handelt von der Schönheit der Vergänglichkeit. Tatsächlich erleben wir ja Schönheit, weil sie vergänglich ist, da erst die Vergänglichkeit der Schönheit sie lebendig werden lässt.

Psychische Voraussetzung, die Schönheit der Vergänglichkeit zu erleben, sind gereifte Mentalisierung und aktuell zugängliche Symbolisierungsfähigkeit und Prozessbewusstsein. (Wenn Affekte das Bewusstsein überfluten, schalten wir auf den psychischen Überlebensmodus von „Fight and Flight“ und sind nicht mehr im Vollbesitz unserer geistigen Fähigkeiten).

Die Vereinigung von Schönheit und Vergänglichkeit wird in Japan im Kirschblütenfest gefeiert. (Erste Aufzeichnungen 794). Der japanische Kirschblütenbaum trägt keine Früchte, blüht nur wenige Tage, aber das in zauberhafter Schönheit.

Roswitha Bloch: *„Nie sind wir uns so nah, als wenn wir Abschied nehmen müssen.“*

Rainer Maria Rilke: *„Alle, die in Schönheit gehen, werden in Schönheit auferstehen.“*

Der Kleine Prinz sagt: *„Schön ist das, was mit den Augen der Liebe betrachtet wird.“*

Bezogen auf den Film können wir auch die Umkehr dieses Satzes erleben: Durch Schönheit kann Liebe entstehen.

Je mehr wir beim Betrachten von Schönerem unserem Herz erlauben, sich zu öffnen, desto tiefer entsteht dabei das Gefühl von Freude, vielleicht auch melancholische Freude, wenn wir z. B. an der Schönheit und Vergänglichkeit eines wundervollen Sonnenuntergangs teilhaben. Auch Zen-Künste, z. B. Haikus, Gedichte mit besonderer Silbenzahl, lassen die Schönheit eines Augenblicks eingebettet in den Prozess der Vergänglichkeit erfahren.

Hier ein Haiku von Basho:

*Der Herbst der Felder
Läuft durch die Gräser dahin
Als Windesrauschen.*

Je tiefer wir uns in das Erleben eines schönen Moments hingeben, desto mehr werden wir eins mit dem Schönen, erfahren ein geborgenheitsstiftendes Aufgehen im Betrachten. Die Vergänglichkeit wird transzendiert.

Roswitha Bloch meint: *„Alles, was unsere Seele bereichert, bleibt.“* und: *„Im Einklang mit sich selbst und der Stille zu sein, eröffnet uns einen neuen Blick, die Dinge zu sehen und lässt uns für einen kurzen Moment nur unsterblich sein.“*

Vielleicht findet sich die Verbindung zwischen Achtsamkeit, Gemeinschaftsgefühl und Schönheit in Alfred Adlers großem Blick auf das Gemeinschaftsgefühl: *„Gemeinschaftsgefühl besagt viel mehr, vor allem besagt es Fühlen mit der Gesamtheit sub specie aeternitatis.“*

In diesem Sinne könnte tiefes Erleben von Schönheit auch als dieses „Fühlen mit der Gesamtheit sub specie aeternitatis“, als quasi mystisches Erleben eines „Gemeinschaftsgefühls mit der Welt“ beschrieben werden, in welchem unser dualistisches Bewusstsein in ein ganzheitliches Erleben, ein Einssein vom Erlebendem und dem erlebten Objekt, übergeht. Adler definiert Gemeinschaftsgefühl auch als „Einigsein mit dem All“.

4. Dankbarkeit

Ein schönes Ritual im Umgang mit dem Leichnam kann tröstlich wirken und zur Aussöhnung mit dem Schicksal und sogar zur Versöhnung mit vorher Hadernden führen. *Der Kleine Prinz* sagt dem, der sich von ihm verabschieden muss: *„Und wenn du dich getröstet hast, wirst du froh sein, mich gekannt zu haben!“*

Zum Schluss lasse ich den Fuchs sprechen, der beim Abschied vom Kleinen Prinzen sagt: *„Hier mein Geheimnis. Es ist ganz einfach: man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“*

... und schließlich noch einmal Rainer Maria Rilke:

*Tage,
wenn sie scheinbar uns entgleiten,
gleiten leise doch in uns hinein,
aber wir verwandeln alle Zeiten,
denn wir sehnen uns zu sein.*