

STEFAN BAUBERGER



# GLÜCK OHNE RATGEBER

Eine Philosophie  
des Gelingens



**HERDER**

den Nazis als Vorlage, um das auszumerzen, was sie als unvollkommen definierten.

Paradoxerweise können ausgerechnet die Religionen, die wegen ihrer »überirdischen Hoffnungen« kritisiert werden, dem eine Wertschätzung der Erde und ihrer Geschöpfe entgegensetzen. Der Erde treu zu bleiben, wie es Nietzsche fordert, heißt nicht den Menschen zu überwinden, sondern sich als Mensch zusammen mit allen Geschöpfen der Erde und des Universums als wertvoll und geliebt zu wissen und zu erleben, jenseits aller Erwägungen über Vollkommenheit und Unvollkommenheit hinaus. Selbstverständlich gehört zum Humanismus auch der Kampf gegen Leiden, aber keineswegs die Verachtung der Unvollkommenheit und der Unvollkommenen.

Ernest Kurtz und Katherine Ketcham schreiben in ihrem wunderbaren Buch »Die Spiritualität der Unvollkommenheit«, das in der Tradition der Spiritualität der Anonymen Alkoholiker steht:

*»Eine Spiritualität der Unvollkommenheit begreift als ersten Schritt, dem Selbst ehrlich gegenüberzutreten, sich so zu sehen, wie man ist: eine Mischung, widersprüchlich, unvollständig und unvollkommen. Fehlerhaft zu sein, ist das erste Kennzeichen des menschlichen Wesens. Und paradoxerweise finden wir in diesem unvollkommenen Fundament nicht Verzweiflung, sondern Freude. Denn nur innerhalb der Tatsache unserer Unvollkommenheit können wir den Frieden und die Gelassenheit erlangen, nach der wir uns sehnen.*

*Rabbi Elimelech Lizensker sagte: ›Ich bin sicher, dass ich meinen Anteil an der kommenden Welt haben werde. Wenn ich mich vor dem Himmlischen Gericht verantworten soll, werde ich gefragt werden: ›Hast du gelernt, pflichtgemäß zu handeln?‹ Darauf werde ich antworten: ›Nein.‹ Weiter werde ich gefragt: ›Hast du pflichtgemäß gebetet?‹ Wieder wird meine Antwort lauten: ›Nein.‹ Und auch auf die dritte Frage ›Hast du pflichtgemäß Gutes getan?‹ werde ich antworten: ›Nein.‹ Dann wird das Urteil zu meinen Gunsten gesprochen werden, denn ich habe die Wahrheit gesagt!‹ (...)*

*Die Spiritualität der Unvollkommenheit beginnt mit der Einsicht und der Zurückweisung menschlicher Ansprüche, ›Gott‹ zu sein. Die chassidische Tradition hält viele Geschichten bereit, um die Menschen zu erinnern, daß sie nicht über die letzte Kontrolle verfügen, nicht allmächtig, nicht Gott sind. Von dem alten hebräischen shema (›Höre, Israel, ich bin der Herr, dein Gott‹) bis zu den A. A. [Anonymen Alkoholikern]: ›Zuallererst mußten wir aufhören, Gott zu spielen‹, ist kein so weiter Sprung.«<sup>13</sup>*

Die Schriftstellerin Arundhati Roy schildert in ihrem Roman »Das Ministerium des äußersten Glücks« das Leben einer Ausgestoßenen, die auf einem verlassenen Friedhof ein »Himmels-Gästehaus« gründet und mit anderen Ausgestoßenen eine kleine Oase des

Friedens inmitten der sozialen und politischen Probleme Indiens begründet. Insbesondere der Hindu-Nationalismus setzt ihnen als Muslime zu. Durch ein Findelkind, das sie gemeinsam aufziehen, werden sie auch noch in den Bürgerkrieg in Kaschmir und in die Unterdrückung der Ureinwohner verwickelt, durch dieses Kind kommt aber auch unendliche und grenzenlose Hoffnung auf eine gute Zukunft für alle in ihr Leben. Das ist wie eine moderne Version der Weihnachtsgeschichte. Nicht: »Die Hoffnung stirbt zuletzt.« Sondern: »Die Hoffnung wird mit diesem Kind neu geboren, ganz neu, ganz frisch.«

Das ist der Wert und die Hoffnung des Menschseins, nicht die Vervollkommnung der intellektuellen Kapazitäten durch immer leistungsfähigere Computer. Eine humane Gesellschaft kann nur von den Ausgestoßenen und Armen ausgehen. Sie, die Verlierer, tragen durch ihre menschlichen Werte die wirkliche Verheißung auf eine gute Zukunft für alle in sich.

---

<sup>4</sup> Anthony de Mello: *Geschichten, die gut tun*. Freiburg <sup>2</sup>2001, S. 12.

<sup>5</sup> Ebd.

<sup>6</sup> Wikipedia zu »Glück«, gesehen am 19.2.2018.

<sup>7</sup> Dalai Lama, Howard C. Cutler: *Die Schulung des Geistes für das Glück*. Zit. n. Andrea Löhndorf (Hrsg.): *Glück. Ein Lesebuch zur Lebenskunst*. München 2002, S. 81, hier zitiert nach Wikipedia, gesehen am 19.2.2018.

<sup>8</sup> *Lotos-Sutra*, übersetzt von Margareta von Borsig, Freiburg 2013, S. 38f.

<sup>9</sup> Friedrich Nietzsche: *Also sprach Zarathustra*. Aus dem vierten Teil.

<sup>10</sup> Vgl. <https://www.heise.de/developer/meldung/Report-Unternehmen-gewoennen-sich-an-die-Cloud-4250097.html>

<sup>11</sup> Vgl. <https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/repraesentative-erhebung-von-pro-kopf-verbraeuchen>

<sup>12</sup> Friedrich Nietzsche: *Also sprach Zarathustra*. Zarathustras Vorrede 3.

<sup>13</sup> Ernest Kurtz, Katherine Ketcham: *Die Spiritualität der Unvollkommenheit*. Freiburg 1998, S. 30f.

# Wellness-Spiritualität

## Meditation und Wellness

Ein wichtiger Meilenstein zum Glück fehlt in der obigen Darstellung des Aufstiegs: Der wahrhaft glückliche Mensch der heutigen Zeit meditiert. Wie schon dargestellt, wird sogar im Wikipedia-Artikel über Glück die Wirkung der Meditation hervorgehoben. Die systematische Schulung des »Geistes« trägt entscheidend zum Glücksempfinden bei. Mit Geist ist natürlich das Gehirn gemeint, was denn auch sonst in der modernen Welt. Tatsächlich lassen sich die glücksfördernden Wirkungen von Meditation nachweisen, sie haben mit der Anregung bestimmter Gehirnareale und mit der Ausschüttung entsprechender Hormone zu tun.

Ein harmloser Gag ist es, wenn ins Wellnesshotel original Shaolin-Mönche eingeflogen werden, um den Gästen Meditation beizubringen. Das ist nicht erfunden, und offensichtlich verdient nicht nur das Wellnesshotel, sondern auch das Shaolin-Kloster damit gutes Geld. Und die Gäste haben nachher etwas zu erzählen. Viele engagierte Buddhisten in China verachten übrigens das Shaolin-Kloster als dekadent, wohl nicht ohne Grund.

In der modernen Spiritualitätsforschung wird oft behauptet, die westlichen Gesellschaften seien entgegen der allgemeinen Auffassung gar nicht weniger religiös geworden, im Gegenteil: sie seien immer mehr von Religion durchdrungen. Das zeige sich zum Beispiel in der Allgegenwärtigkeit von religiösen Symbolen, insbesondere von Buddha-Statuen und -Köpfen.

Dieses Phänomen ist tatsächlich nicht zu übersehen. So wie früher der Herrgottswinkel mit dem Kreuz die Wohnstube vieler Bauernhäuser geprägt hat, so ziert heute vielfach eine Buddha-Statue das Wohnzimmer. Und nicht nur das Wohnzimmer, sondern auch den Garten, den Frisörsalon und vieles mehr. Sogar christliche Motive sind teilweise wieder in – nicht nur das Kreuz, sondern gerade solche Motive, die den aufgeklärten Christen eher suspekt sind. Mit einem T-Shirt mit Herz-Jesu-Motiv kann man angesagt sein.

Diese angebliche Durchdringung der Alltagskultur mit religiösen Symbolen ist in ihrer Beliebigkeit ganz und gar nicht religiös. In Thailand ist die Ausfuhr von Buddha-Statuen in der Regel untersagt, schon seit langem. Die Thailänder haben die Erfahrung gemacht, dass diese Statuen im Westen meist als Dekoration verwendet werden, dass sie jedenfalls nicht verehrt werden. Zu Recht sind sie davon angewidert. Religion gibt es nicht als Ausschmückung des Lebens, es gibt sie nur als alles Bestimmendes im Leben, wovon noch die Rede sein soll. Der Gartenzwerg-Buddhismus ist eine Pervertierung von Religion.

Eine christliche Entsprechung, oder besser ausgedrückt ein entsprechender Missbrauch des Christentums, ist die Übersteigerung einer christlichen Kultur und Kunst. Selbstverständlich ist es wunderbar, den Gesängen der benediktinischen Mönche zu

lauschen, noch besser ist es mitzusingen. Und selbstverständlich sollen diese Gesänge das Herz zu Gott erheben. Sie können aber auch zum Selbstzweck und als musikalische Dekoration missbraucht werden. Dasselbe gilt für viele andere Elemente der »christlichen Kultur«. Auch innerhalb des kirchlichen Lebens gibt es Übersteigerungen der Liturgie, die diese wie einen Selbstzweck behandeln, statt in ihr einen Weg zu Gott zu sehen und sie so zu gestalten.

Weiter verbreitet ist allerdings der oben beschriebene Gartenzwerg-Buddhismus. Darin kann die Unverbindlichkeit leichter gelebt werden. Diese Religiosität vermischt problemlos Elemente aller Religionen, als handelte es sich um Wunschartikel aus dem Supermarkt. Tatsächlich gibt es vieles zu kaufen: Seminare aller Art, Einzelstunden, spirituelle Artikel, die besondere Kräfte verheißen, und so weiter.

Von der unverbindlichen Spiritualität, die zur Ausschmückung des Lebens dient, gibt es einen graduellen Übergang zu ernsthafter Spiritualität, vor allem zu Meditation. Es gibt viele seriöse Angebote und viele aufrichtig Übende der Meditation. Und damit entwickelt sich ein gewisser Markt. Viele Kurse sind nicht billig und sollen es auch gar nicht sein. Ich habe zu meinen eigenen Kursen schon den ernst gemeinten Kommentar gehört: Wenn ich den dreifachen Preis verlangen würde, dann wären meine Kurse überrannt. Der spirituelle Markt funktioniert ähnlich wie der Markt für Weine. Wer sich nicht auskennt, kann sich nur am Preis orientieren. Und das bedeutet: Je teurer, desto besser.

Chögyam Trungpa spricht von »spirituellem Materialismus«. Damit bezeichnet er das Phänomen, dass man sich die Spiritualität zu Nutzen macht. Und er deckt in dem Buch »Spirituellen Materialismus durchschneiden« auf, dass dieses Nutzenprinzip die echte Spiritualität verdirbt, dass es ihr grundlegend widerspricht. Er beschreibt das zweite Zusammentreffen von Marpa, einem Vorläufer des tibetischen Buddhismus, mit seinem Lehrer Naropa im 11. Jahrhundert:

*»Das nächste Zusammentreffen zwischen Marpa und Naropa verlief jedoch ganz anders als vorher. Naropa schien sehr kalt und unpersönlich, fast feindselig, und seine ersten Worte an Marpa lauteten: ›Schön, dich wiederzusehen. Wie viel Gold hast du für meine Belehrung mitgebracht?‹ Marpa hatte sehr viel Gold [in Form von Goldstaub] bei sich, wollte jedoch einiges davon für seine Ausgaben und die Heimreise aufheben; daher öffnete er sein Bündel und gab Naropa nur einen Teil von dem, was er besaß. Naropa warf einen Blick auf die Opfergabe und meinte: ›Nein, das reicht nicht. Ich muss für meine Belehrung mehr Gold als dies haben. Gib mir all dein Gold!‹ Marpa gab ihm etwas mehr, doch Naropa forderte weiterhin alles von ihm, und das ging so lange weiter, bis Naropa schließlich lachte und sagte: ›Ja, glaubst du denn, dass du meine Lehren mit diesem Täuschungsversuch kaufen kannst?‹ Da gab Marpa nach und überließ Naropa alles Gold, das er besaß. Zu seinem Entsetzen ergriff Naropa die Säckchen und begann, den Goldstaub in die Luft zu blasen.«<sup>14</sup>*

Wenn Spiritualität käuflich ist, und noch mehr, wenn ihre Qualität am Preis gemessen wird, dann ist das alles grundfalsch. Die meisten Meditationstechniken stehen in buddhistischen Traditionen oder stammen daraus. In dieser Tradition ist es verpönt, Geld mit spiritueller Führung zu verdienen. Die Schüler und Schülerinnen eines Meisters oder einer Meisterin sollen diesen oder diese finanziell unterstützen, damit er oder sie vernünftig leben kann, das sollen sie auch wirklich, aber das ist auch alles.

Auch in der christlichen Tradition ist es verpönt, mit Spiritualität Geld zu verdienen. Martin Luthers Protest dagegen war ganz und gar gerechtfertigt. Ignatius von Loyola, der Gründer des Jesuitenordens, wollte, dass seine Ordensmitglieder keine festen Einkünfte haben. Vielmehr sollten sie von den Spenden der Gläubigen leben. Das entspricht dem oben beschriebenen buddhistischen Ideal.

Neben dieser Überlegung zum Markt der Spiritualität ist noch eine zweite angebracht. Die Unterscheidung von »Glück« und religiöser »Glückseligkeit« in der Wikipedia trifft ein richtiges Element. Meditation als religiöse Übung dient der Glückseligkeit, dem ganz anderen Glück, das nicht einfach eine Fortsetzung dessen ist, was sonst als Glück erfahren wird.

Das himmlische Leben ist im christlichen Sinn das ganz andere Leben, Christus ist mit einem »verklärten« Leib auferstanden, nicht mit dem irdischen Leib. Im Buddhismus ist die angestrebte Befreiung oder Erlösung nicht die bessere Wiedergeburt, sondern das Nirvana, das Durchbrechen des Kreislaufs der Wiedergeburten. Dieser Kreislauf der Wiedergeburten kann auch als Bild für die psychischen Zustände gelesen werden, die im menschlichen Leben möglich sind. Die bessere Wiedergeburt kann in den Götterhimmel führen, aber nicht ins Nirvana. Wobei der Begriff der Götter in diesem Zusammenhang natürlich eine andere Bedeutung hat als bei dem Gott des Judentums, Christentums und Islam, denn diese Götter sind sterblich. Der Götterhimmel entspricht dem psychischen Zustand einer umfassenden Wellness, ohne Sorgen. Die Tradition sagt, dass es für den Weg zur Befreiung nicht förderlich ist, im Götterhimmel zu leben. Dort fehlt die Motivation, nach Befreiung zu suchen. Der menschliche Bereich dagegen hat die richtige Mischung von Leiden, Hoffnung und Bewusstheit, er ist am besten geeignet, um nach Befreiung und Erlösung zu suchen.

Ein guter Spiegel der Ideale der modernen Welt sind die Online-Seiten von Magazinen wie *Focus* oder *Stern*. Auch dort wird regelmäßig Meditation empfohlen. Und es werden moderne Menschen porträtiert, die regelmäßig und erfolgreich meditieren. Das typische Vorbild ist eine junge Unternehmerin, die ein Start-up im kreativen Bereich leitet und die durch Meditation ihre Leistungsfähigkeit und ihre Kreativität im Beruf steigert, wobei sie gleichzeitig im Sinn der modernen Work-Life-Balance auch ihr Leben und ihr Wohlbefinden im Griff hält. Das ist Wellness-Spiritualität, ein Aufstieg für einige Erfolgreiche. Yoga-Schulen findet man übrigens auch gehäuft in den Stadtvierteln, wo die Reicheren wohnen.