

Nena kümmert sich um ihren Bruder

*Wenn du loslässt, was ist dann los?
Wenn du nirgendwohin musst, was passiert dann?
Wenn ein Berg an einem Fluss entlangläuft,
bade deine Füße in den kühlen Wassern.*

Koan

Nenas heiß geliebter Bruder hatte als Intellektueller sehr vielversprechende Aussichten. In ihrer Familie war er der Star, aber er vermochte sein Potenzial nicht zu verwirklichen. Fast sein ganzes Leben lang war er heroinsüchtig, und die Droge drohte ihn zu zerstören. Im Grunde war er von Nena abhängig. Auf der Suche nach Hilfe für ihn fragte sie Therapeut*innen, Familienmitglieder und Freund*innen immer wieder: »Was soll ich tun? Was soll ich bloß tun?«

Viele der Befragten gaben ihr den Rat: »Streich ihn aus deinem Leben.«

War das die Antwort?

Betrachtung

Ein Zen-Koan fordert uns auf: »Bewege einen Berg.«⁹

Welchen Berg?

Menschen, die in ihrem Alltag praktizieren, bewegen sich in einem Geflecht familiärer Beziehungen. Für Nena war die größte Herausforderung die Beziehung zu ihrem problembe-

denen Bruder. Es ärgerte sie schrecklich, dass er sein Potenzial vergeudete, und doch fühlte sie sich aufgefordert, sein Chaos zu ordnen, ohne von seinen Freund*innen auch nur die geringste Anerkennung dafür zu bekommen, dass sie ihn praktisch am Leben erhielt. Der Versuch, ihrem Bruder dadurch zu helfen, dass sie sich bemühte, ihn zu etwas zu bringen, was er nicht tun wollte oder konnte, war so mühsam, wie einen Berg zu bewegen. Es war ein ständiges anstrengendes Ringen darum, den Berg von Selbstzweifeln, Ärger, Groll und Angst zu bezwingen, und immer wieder stürzte sie dabei ab. *Was, wenn ich einen Fehler mache? Was, wenn ich nicht herausfinde, was das Richtige ist?* Sie wusste, dass ihre Verbindung zu ihm nie abreißen würde. Der Rat, ihn aus ihrem Leben zu streichen, klang für sie nicht stimmig. Mit ihrer verbissenen Entschlossenheit, ihrem Bruder zu helfen, stand Nena vor dem Berg ihres Selbst.

Was machst du, wenn es keine Lösungen gibt?

In der Zen-Praxis sind wir aufgerufen, inmitten unseres Leids das Allerschwerste zu tun: zu sitzen wie ein unbeweglicher Berg. Sitze in den Tiefen deines Selbst still und lausche. Es erfordert Beharrlichkeit und große Geduld, mitten im Leid still zu sitzen, ohne Antworten zu haben. Manchmal, wenn wir uns zum Meditieren hinsetzen, schlafen wir sofort ein. Dann wieder spült unser Denken den ganzen Bodensatz unserer Sorgen und Ängste an die Oberfläche. Wie um alles in der Welt, könntest du dich fragen, höre ich mitten in diesem Chaos mir selbst zu, wenn ich doch kaum präsent bleiben kann?

Mein Wurzel-Lehrer sagte gern: »Poco a poco, immer

schön langsam.« Ganz allmählich schleifen sich Widerstände ab, runden sich scharfe Ecken und Kanten und das Selbst leert sich. Nena erlebte, wie ihr innerer Konflikt nach und nach an Schärfe verlor. Sie entwickelte die Weisheit, ihren Bruder sein zu lassen, wie er war, und ihn nicht retten oder ändern zu wollen. *Loslassen* und *aus dem Leben streichen* sind nicht das Gleiche. Nena ließ langsam ihre Vorstellungen los, wie das Leben zu sein hatte, damit sie es akzeptieren konnte. Sie setzte ihren eigenen Rettungsmanövern Grenzen und fand Frieden in der Beziehung zu ihrem Bruder. Auch ihrem Bruder fielen diese Veränderungen auf. So konnte sie die Früchte genießen, die sie erntete, indem sie den Berg bewegte – Frieden, Akzeptanz und eine Fürsorge für sich selbst und ihren Bruder, die für beide Seiten segensreich war.

Je häufiger du Bergen lauschst, desto näher kommst du deinem inneren Berg. Es ist erstaunlich, was du dabei alles hören kannst: feine Geräusche, nuanciert abgestimmte Echos, die unendlichen Möglichkeiten, die Berge eröffnen. Du machst die Erfahrung, dass du den offenen Raum und die Stille des Berges nicht ausfüllen musst. Jeder Atemzug ist ein Atemzug des Leerwerdens, jeder Schritt ein Schritt des Leerwerdens. Lass deine Ideen und Vorstellungen beiseite; lass beiseite, wie du die Dinge haben willst. Gib dein Bedürfnis auf, einen anderen Menschen oder eine Situation zu verbessern, gib die Kontrolle auf.

Mein Wurzel-Lehrer, dessen Name, Taizan, *Großer Berg* bedeutet, pflegte zu sagen: »Lass mitten im Festhalten los.« Als Praktizierende im Alltag können wir uns darin täglich üben.

Wie sieht Nichtanhaften aus? Rigide und eng? Unsentimental? Kalt und unberührt? Über den Dingen stehend? Versuchst du dem Bild zu entsprechen, das du dir von einem Menschen machst, der inmitten des täglichen Chaos an nichts festhält? Mein Lehrer hat gesagt: »Sei die, die du bist, nicht wer du glaubst, sein zu müssen, sondern wer du wirklich bist.« Was musst du verlernen?

Die Weisheit ihres Körpers sagte Nena, dass die Antwort nicht darin bestand, ihren Bruder aus ihrem Leben zu streichen. Es gab keinen Grund, sich von den Meinungen und Ratschlägen anderer sowie der Selbstverurteilung und Selbstkritik, die sie sich angewöhnt hatte, unterkriegen zu lassen. Ganz gleich, wie schwierig die Beziehung zu ihrem Bruder war, ihre grundlegende Verbundenheit würde niemals abreißen. Sie konnte ihm die Schwesternschaft nicht aufkündigen. Das ist der innerste Kern dessen, was wir »den Berg bewegen« nennen: sich auf Nähe und Verbundenheit tief einlassen und dabei der Melodie des Herzens vertrauen.

Welches Handeln zieht es nach sich, wenn wir uns leer machen und tief in uns hineinlauschen? Wie diese Erfahrung aussieht, bleibt offen. Die einzigartige Antwort kann nur in dir aufkommen, nur du weißt sie.

Lausche!

Lausche!

Wie kannst du von etwas Unerträglichem Zeugnis ablegen? Kannst du bei der Frage, was zu tun ist, auf das Nichtwissen vertrauen, aus dem deine eigene Weisheit entstehen kann?