

Jürgen

DOMIAN

RICHTIG

LEBEN

... und dann tu,
was du willst

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



J ü r g e n
DOMIAN
RICHTIG
LEBEN

... und dann tu,
was du willst

Gütersloher Verlagshaus

*»Die Welt ist eine Schule,
in der die Schläfer aufgeweckt werden.
Du bist jetzt ein wenig wach, so wach,
dass du nie wieder einschlafen kannst.«*

Janwillem van de Wetering

Der leere Spiegel

1

Würden Sie, liebe Leserin, lieber Leser, Ihr Leben genau so, wie es bisher verlaufen ist, noch einmal leben wollen?

Mich beschäftigt diese Frage nun schon seit einigen Jahren. Ich finde, es ist eine gewichtige und äußerst schwierige Frage. Denn die Beantwortung fordert eine Bewertung, die vorzunehmen für viele Menschen gar nicht so einfach ist. Hierbei sind die vom Schicksal Hochbeglückten natürlich ausgenommen, hinter denen derart famose Zeiten liegen, dass sie ohne zu zögern sagen würden: Ja, bitte, das Ganze noch einmal!

Zu diesen gehöre ich nicht. Und so lautet meine Antwort auf die schwierige Frage: Nein, ich möchte mein Le-

ben nicht noch einmal leben! Einige Jahre und Abschnitte davon schon, als Ganzes allerdings nicht.

Warum ist das so?

Dahinter steckt kein Nihilismus oder gar eine Depression. Es ist ganz einfach die Erkenntnis, dass das Leben an sich eine große Herausforderung ist und es sehr viel Kraft und Mühen kostet, das Unveränderbare als gegeben anzunehmen und das Veränderbare in der richtigen Weise zu formen. Ich fand es stets schwierig und manchmal äußerst anstrengend, mich selbst zu führen, mit meinen Unzulänglichkeiten zu ringen oder die Stärke aufzubringen, nicht in die Niederungen des Daseins hinabgezogen zu werden. Jeder Tag ist ein kleines Leben, und ständig muss man auf der Hut sein. So schnell ist eine falsche Entscheidung getroffen oder ein unpassendes Wort gesagt. Und überall lauern die Versuchung, die Verführung, die Verblendung.

Was überhaupt ist das Leben und was ist die Welt?

Trotz großer Fortschritte in den Naturwissenschaften stehen wir vor einem unermesslichen Mysterium. Warum der Schritt vom Nichtsein ins Sein? Warum können wir nichts festhalten? Was ist »Ich«? Kann man das Ich überwinden? Was ist Ich, wenn ich das Ich überwunden habe? Wird es nach dem Tod so sein wie vor dem Leben?

Der französische Schriftsteller und Philosoph Albert Camus schreibt auf der ersten Seite seiner Schrift *Der Mythos von Sisyphos*: »Es gibt nur ein wirklich ernstes

philosophisches Problem, den Selbstmord. Die Entscheidung, ob sich das Leben lohne oder nicht ...«

Alles andere ist im Grunde zweitrangig oder gar egal.

Hat man sich für das Leben und gegen den freiwilligen Tod entschieden, stellt sich die Frage: »Wie lebt man richtig?« Denn nur wer richtig lebt, wird den Sinn des Lebens begreifen oder zumindest erahnen können.

Ich glaube, dass sich diese Frage nach dem richtigen Leben heute mehr denn je stellt. Gerade wir in den westlichen Kulturen scheinen entwurzelt und orientierungslos zu sein. Als die Menschen noch tief in der christlichen Religion verankert waren, gab es fundierte Antworten. Die ethisch-moralischen Grundlinien waren klar, der Lebenssinn wurde erklärt und der Tod verbreitete weniger Angst und Schrecken als heute, denn mit ihm war die Hoffnung auf ein gutes und ewiges Leben im Jenseits verknüpft. Viele Menschen heute sind hingegen verunsichert. Die Fragen »Was ist gut?«, »Was ist böse?«, »Was ist richtig?«, »Was ist falsch?« lassen sich nicht mehr so eindeutig beantworten. Hinzu kommt, dass so viele Menschen zwar den traditionellen Glauben an Gott verloren haben, aber dennoch eine große spirituelle Sehnsucht verspüren. Nur wissen die wenigsten, wie sie mit diesem Bedürfnis nach grundsätzlichen Antworten und Erklärungen umgehen sollen. Unsere westliche Welt und unser Alltag haben außer Betäubung und Ablenkung kaum etwas zu bieten. Viele suchen daher Halt und Erbauung in asiatischen und fernöstlichen Religionen oder Philosophien.

Was ein schwieriges Unterfangen ist, denn den meisten von uns fehlt schlichtweg der kulturelle Hintergrund, um diese Glaubens- und Denkansätze wirklich verstehen und nachempfinden zu können. Nicht umsonst sagt der Dalai Lama, man möge sich, so man spirituell suchend sei, zunächst mit der Religion der heimatlichen Kultur beschäftigen. Das aber ist leichter gesagt als getan. Von der Kirche als Institution wenden sich zunehmend mehr Menschen ab, und die christlichen Glaubensinhalte scheinen vielen zu eng, zu konstruiert, letztendlich zu aberwitzig. Wohl als Folge davon, gemäß dem Motto »Gott ist tot, es lebe das Ich!«, und auf Grund des Verfalls so mancher klassischer Werte erleben wir eine atemberaubende Hochkonjunktur des Narzissmus und der Egozentrik. Noch nie in der Geschichte der Menschheit wurde das Ich eines jeden Einzelnen so sehr in den Mittelpunkt des Geschehens gerückt. Jeder empfindet sich selbst als Zentrum der Welt, jeder versucht, sich optimal darzustellen, auszuleben und zu verwirklichen. Jeder hält sich selbst für ungemein wichtig. Eitelkeit und Geiz sind keine Begriffe mehr, über die man die Nase rümpft. Dafür hat die Werbung gesorgt. »Unterm Strich zähl ich«, propagiert ein aktueller Slogan und fasst damit eine ganze Lebenseinstellung zusammen. Je mehr man für sich selbst herausschlägt, desto besser, und je perfekter man sich in Szene setzt, desto größer die Anerkennung und der Erfolg. Die Uneitlen, die sich selbst zurücknehmen und sich dem angesagten Mode- und Schönheitsideal versagen, haben es schwer und stehen

im Schatten. Jeder will ein Star sein, fast alles Persönliche wird gepostet, immer mehr Leute bloggen, und je individueller sich jemand gibt, desto höher ist sein gesellschaftliches Ansehen. Der Individualitätswahn beginnt damit, dass so gut wie jeder die Initialen seines Vor- und Nachnamens auf dem Nummernschild seines Autos spazieren fährt – und endet bei extravaganter Kleidung, exotischen Reisen, außergewöhnlichen Wohnungseinrichtungen, eindrucksvollen Namen für den Nachwuchs oder aufsehenerregenden Hobbys und Freizeitaktivitäten. Jugend und Schönheit spielen bei all dem eine zentrale Rolle. Wer alt ist oder krank oder nur wenig attraktiv, wird in unserer Gesellschaft schnell zur unsichtbaren Person. Die Ausrichtung auf die reinen Äußerlichkeiten des Lebens ist oft verknüpft mit einer erschreckenden Rücksichtslosigkeit. Die Freundlichkeit anderen Menschen gegenüber hört genau da auf, wo die Befriedigung der eigenen Interessen und Gelüste behindert oder gestört wird. Und so lässt der Kult um das Ich alte Begriffe wie Demut, Selbstlosigkeit oder Bescheidenheit zu Relikten aus der moralischen Mottenkiste verkommen.

Sieht so *richtiges* Leben aus?

Spätestens dann, wenn der glatte und glitzernde Lebensfluss stockt, im Falle eines Schicksalsschlages, einer schweren Erkrankung oder im Angesicht des Todes, erwachen viele. Gibt es etwas Schlimmeres, als auf dem Sterbebett erkennen zu müssen, dass man falsch gelebt hat?

Ich erinnere mich an eine Zuschauerin meiner nächtlichen Telefon-Talkshow (WDR-Fernsehen/Radio 1LIVE), die in genau dieser Situation war. Elisabeth hieß sie, war achtundvierzig Jahre alt und todkrank. Sie rief aus einem Hospiz an, und schon ihr erster Satz brachte die Sache auf den Punkt.

Ich habe mein ganzes Leben immer nur an mich gedacht – und deshalb denkt jetzt, wo ich bald sterben werde, niemand an mich.

Und dann erzählte sie von ihrer Krebserkrankung im Endstadium und von dem, was seit einigen Monaten in ihr vorging.

Ich habe falsch gelebt, Domian, und jetzt ist es zu spät. Ich kann gar nicht beschreiben, wie verloren ich mich fühle. Meine körperlichen Schmerzen sind nicht das Problem, obwohl sie beinahe unerträglich werden, aber ich bin hart im Nehmen. Die Seele, die Psyche oder wie immer du es auch nennen magst, ist das Problem. Es gibt keinen Ausweg und keine Hoffnung mehr. Ich kann gar nichts mehr gutmachen.

Sie sagte diese Sätze in einem sachlichen Ton, ohne Larmoyanz, ohne Selbstmitleid, und dann erzählte sie mir von ihrem Leben. Sie war beruflich sehr erfolgreich gewesen, hatte zuletzt in führender Position in einem Dax-Unternehmen gearbeitet.

Ich habe meine Interessen immer in den Vordergrund gestellt. Ich habe alles und alle beiseitegeboxt, um nach oben zu kommen. Die Gefühle der anderen waren mir

völlig egal. Im Grunde habe ich die letzten dreißig Jahre nur gearbeitet. Und frag mich bloß nicht nach Liebe, dafür hatte ich keine Zeit. Ja, es gab Männer, aber die habe ich nur benutzt. Ich wollte meine Freiheit und nie im Leben eine Familie. Wirkliche Freunde oder Freundinnen hatte ich auch nicht. Es wäre mir lästig gewesen, mich mit anderen näher beschäftigen zu müssen. Ich hatte tausend Bekannte, das war praktisch, um die musste ich mich nicht sonderlich kümmern.

An einem Punkt des Gespräches dann geriet sie ins Stocken.

Als meine Mutter, die sehr viel für mich getan hat, im Sterben lag und nach mir verlangte, bin ich nicht hingegangen. Ein beruflicher Termin im Ausland war mir wichtiger. Und so saß ich im Flugzeug, als meine alte Mutter ihren letzten Atemzug tat ...

Ich war anderen gegenüber nie loyal – nur mir selbst gegenüber.

Als das Gespräch endete, war ich in einer schwierigen Situation. Was sollte ich zu der Frau sagen? Sie trösten, nach dem Motto »So schlimm war es ja nun auch nicht«? Sicher hätte sie das, so meine Einschätzung, als plumpen Beschwichtigungsversuch abgewehrt. Oder sollte ich sie jetzt auch noch verurteilen, nachdem sie selbst schon so hart mit sich ins Gericht gegangen war? Ich fühlte mich unsicher und war ratlos. Immerhin hatte Elisabeth nicht mehr lange zu leben und mir war durchaus bewusst, dass meine Worte für sie sicher von Gewicht waren. Und so

verstrichen ein paar Sekunden. Bis ich schließlich sagte: *Die Vergangenheit ist nicht mehr zu ändern. Aber ich habe großen Respekt vor dir, dass du jetzt den Mut hast, dein Leben so zu sehen und zu bewerten. Es ist spät, ja, aber es ist nicht zu spät für diese Selbstkritik und diese Reue. Dazu gehört Größe – und die hast du damit bewiesen. So, wie es jetzt ist, ist es gut. Ich wünsche dir von Herzen einen schnellen Tod und ein friedliches Sterben.*

Daraufhin schwieg sie lange, und auch ich schwieg. Und dann sagte sie: *Das ist ein guter Wunsch. Es gibt nichts mehr zu sagen. Ich danke dir.*

»Domian, du redest wie ein Pfaffe. Ich finde, Elisabeth hat es richtig gemacht. Nun ja, ein paar Gewissensbisse am Ende ihres Lebens. Aber – was soll's? Dafür hat sie bis dahin gut gelebt. Sie war beruflich erfolgreich, hat ihre Ziele erreicht, war wohlhabend und angesehen. Es hat ihr Spaß gemacht, hart zu arbeiten. Das ist doch wunderbar. Und die Liebe? Hätte sie eine große Sehnsucht nach ihr gehabt, sie hätte sie gesucht und bestimmt auch gefunden. Aber sie hatte halt andere Prioritäten. Was ist dagegen einzuwenden? Die Liebe wird ohnehin zu hoch bewertet. Und die Sache mit ihrer Mutter: So etwas passiert, wir alle machen Fehler.

Elisabeths Besuch hätte den Tod auch nicht abwenden oder verzögern können. Ich sage dir, es wird zu viel Gefühlsduselei um die letzten Stunden veranstaltet. Im Grunde ist der Tod schrecklich banal. Also, du hättest Elisabeth sagen können: »Mach dir keine Gedanken, groß zu bereuen gibt es nichts, du hast deine Chancen genutzt und das Beste aus deinem Leben gemacht. Adieu.«

Ich habe mich entschieden, dieser Stimme in diesem Buch genau Gehör zu schenken und sie ohne Zensur zu dokumentieren. Sie begleitet mich mein ganzes Leben lang. Schon als Kind hörte ich sie Sätze sagen wie zum Beispiel: »Du brauchst die Bonbons nicht zu teilen, nimm sie dir alle, pack zu, aber lass dich nicht erwischen«, oder: »Es ist total langweilig, deinen kranken Freund zu besuchen, da sitzt du bloß rum, geh lieber mit den anderen spielen, das macht mehr Spaß«, oder später: »Geh fremd! Mach's! Einmal ist keinmal!«

Ich glaube, die meisten von uns kennen diese Stimme. Wir hören sie, wir versuchen, sie zu ignorieren, wir wehren uns gegen sie und allzu oft schämen wir uns für sie. Nur ganz selten vertrauen wir sehr nahen Menschen an, dass wir sie ab und zu hören und was sie zu uns sagt. Wobei wir selbst dann nicht ganz offen sind und alles erzählen, was wir gehört haben. Zu groß ist die Angst, in einem falschen

Licht dazustehen oder gar von unserem Gesprächspartner verurteilt zu werden. Manchmal hat die Stimme recht gute Argumente und man kommt ins Grübeln. Vielleicht hat sie ja Recht? Oder zumindest ein wenig? Manchmal stellt sie nur eine einzige Frage und bringt damit eine lang gehegte Überzeugung ins Wanken. Und manchmal lacht sie mich spöttisch aus, wenn ich ihrem Rat nicht folge. Sie ist radikal, tabulos und oft erschreckend fremd.

Vielleicht ist sie die Stimme des Bösen, vielleicht aber auch die Stimme Gottes. Vielleicht ist Gott *zugleich* gut und böse? Niemand weiß es. Und deshalb sollten wir, wenn es um die Stimme geht, Gott oder gar das Böse aus dem Spiel lassen. Bleiben wir bei uns, den Menschen. Und für meine Person kann ich sicher sagen: Die Stimme gehört zu mir wie mein Geburtsdatum, mein Name, mein Herzschlag.

Das Gespräch mit Elisabeth ist mir noch lange nachgegangen. Wie waren ihre letzten Tage, ihre letzten Stunden? Wie einsam muss sie gewesen sein, dass sie in ihrer Not einen Mann im Fernsehen anrief, um über derart intime und existentielle Dinge zu sprechen? »Ich habe falsch gelebt«, sagte sie zu Beginn unseres Gespräches, sie hatte also das Gefühl, vor den Trümmern ihres gesamten Lebens zu stehen. Sie konnte nichts annehmen, weder ihr Leben noch ihren Tod. Beides aber, so glaube ich, ist eng miteinander verknüpft. Wer richtig lebt, wird nicht nur den Sinn des Lebens am ehesten erahnen und begrei-

fen können, sondern auch den Sinn des Todes. Vielleicht könnte man zugespitzt sagen: Wer richtig lebt, kann auch richtig sterben.

Wie nun aber lebt man richtig?

Diese Frage beschäftigt die Menschheit seit Jahrtausenden. Religionen und Philosophien versuchen, Antworten zu geben. Der große deutsche Denker Immanuel Kant sagt, die wichtigsten Fragen des Lebens seien:

Was kann ich wissen?

Was soll ich tun?

Was darf ich hoffen?

Was ist der Mensch?

Wobei mir die zweite Frage am wichtigsten erscheint:

»Was soll ich tun?« Allerdings möchte ich sie noch mit einer Zusatzfrage verknüpfen, nämlich: »Was soll ich lassen?« Denn blicke ich auf mein Leben, so bin ich der Überzeugung, dass ich zu viel *gehandelt* habe. Ich war durch meine Initiativen zu oft verstrickt in letztendlich sinnlose Geschehnisse. Die wiederum raubten mir Kraft und Zeit und vernebelten mir den Blick auf die wesentlichen Dinge des Lebens. Und seit Jahrzehnten bemühe ich mich, das wirklich Wichtige zu sehen und als solches zu erkennen. Dabei stellte sich mir auch immer wieder die Frage nach dem Glauben, nach der Religion. Denn die Welt ohne das Göttliche, das Übergeordnete, das Absolute oder Ewige zu begreifen, entspricht nicht meiner Intuition. Nur wenige Jahre in meinem Leben, im Alter

von Mitte bis Ende zwanzig, war ich überzeugter Atheist. Aber dann brach, ohne ein besonderes Ereignis, mein Glaube daran, dass es Gott nicht gibt, zusammen und ich wurde ein spirituell Suchender. Und im Grunde suche ich noch heute. Allerdings habe ich mittlerweile das Gefühl, auf eine interessante Fährte gestoßen zu sein. Vor etwa zehn Jahren traf ich auf einer Wanderung in den Schweizer Hochalpen einen großgewachsenen, hageren Mann. Wir machten beide Rast auf einer Alm, das heißt, als ich die Almhütte erreichte, saß er bereits dort auf einer Holzbank und stärkte sich. Da sonst keine anderen Gäste anwesend waren, kamen wir recht schnell ins Gespräch. Er war Schweizer und sein Alter schätzte ich auf etwa sechzig Jahre. Wir sprachen zunächst über die Berge, das Wetter und unsere Wanderrouen und dann fragte ich ihn nach seinem Beruf. »Früher war ich Produktmanager in der chemischen Industrie, heute bin ich Zen-Lehrer«, antwortete er mir. Und dann haben wir uns fast eine Stunde über Zen-Buddhismus unterhalten. Das heißt, es war eher eine Fragestunde als ein Gespräch, denn mein Wissen über Zen war bis zu jenem Zeitpunkt äußerst dürftig. Zwar hatte ich mich früher schon mit dem Buddhismus beschäftigt, mit Zen im Speziellen allerdings nicht. Und so wurde die Begegnung mit dem Fremden auf über zweieinhalbtausend Meter Höhe zu einem Schlüsselerlebnis für mich. Er weckte sofort mein Interesse für diese fernöstliche Lebensanschauung, und seitdem sind nur wenige Tage vergangen, an denen ich mich nicht auf irgendeine

Weise mit Zen befasst habe, ohne allerdings praktizierender Zen-Buddhist geworden zu sein. Dies liegt mir auch fern. Ich suche lediglich – und finde mehr und mehr Wegweiser und Gedankenanstöße, was es denn nun mit dem Leben auf sich hat.

Zen grundsätzlich und einführend zu erklären ist sehr schwierig. Denn fragt man einen Zen-Meister, was Zen lehre, so erhält man zur Antwort: »Nichts«. Zen hat mit dem folkloristischen Buddhismus, so wie er in weiten Teilen Asiens praktiziert wird, wenig gemein und ist, obwohl eng verwandt mit ihm, letztendlich nicht an ihn gebunden. Zen-Anhänger kann man als Buddhist, Christ, Moslem oder auch als Hindu sein. Im Zen gibt es weder Logik noch Dogmen, es gibt keine festen Lehrmeinungen und keinerlei Heilsversprechungen. Alle Autorität kommt von innen. Auch ist Zen keine Religion im üblichen Sinn. Denn es gibt keinen Gott zum Anbeten, keine Jenseitsvorstellung, keinen Glauben an Wiedergeburt und schon gar keine Seele. Zen ist ebenso abstrakt wie konkret. Mit Vernunft und Intellekt allerdings kommt man hier nicht weit. Vieles erscheint absurd und chaotisch. In der Zen-Literatur findet man zahllose kleine Geschichten, Anekdoten oder einfach nur Fragen, so genannte Koans, die den Interessierten die Richtung weisen sollen. Die wohl bekannteste Frage lautet:

Beim Zusammenschlagen zweier Hände entsteht ein Schall. Welch ein Schall entsteht beim Zusammenschlagen einer Hand?

Wie irrational es im Zen zugeht, verdeutlicht folgende Geschichte:

Ein Schüler fragte seinen Meister: »Was ist Zen? Kannst du es mir in ganz einfachen Worten erklären?«

Darauf der Meister: »Hast du deinen Morgenbrei schon gegessen?« »Nein«, antwortete der Schüler. »Dann geh und iss deinen Morgenbrei«, sagte der Meister. Am nächsten Tag kam der Schüler wieder zu seinem Meister und fragte: »Was ist Zen? Kannst du es mir heute erklären?«

Und der Meister antwortete mit der derselben Frage wie am Vortag: »Hast du deinen Morgenbrei schon gegessen?« Der Schüler verneinte, und der Meister sagte: »Geh und iss ihn!« Am dritten Tag dann aß der Schüler seinen Brei, ging zum Meister und fragte: »Was ist Zen?« Und wieder fragte der Meister: »Hast du deinen Morgenbrei schon gegessen?« »Ja«, sagte der Schüler. Darauf erwiderte der Meister: »Dann geh und wasch deine Ess-Schale.«

Der so genannte gesunde Menschenverstand wird Zen nie erfassen. Es liegt in der Natur des Zen, paradox zu sein. Nur so sei es möglich, sagen die Zen-Gelehrten, die Mysterien der Welt, des Lebens und des Todes zu sehen und zu verstehen. Zen will unser geistiges Auge für den wahren Grund des Seins öffnen und vermittelt somit die Urerfahrung, dass alles mit jedem verbunden und eins ist. Dies kann zum Erleben einer kosmischen Spiritualität führen. Dabei spielt die Achtung vor allen Lebewesen und

allen Dingen eine große Rolle. Ebenso das grenzenlose Mitgefühl.

Was Zen im Innersten ist und will, versucht diese kleine Parabel deutlich zu machen:

Denen, die von Zen nichts wissen, sind Berge nur eben Berge, Bäume nur eben Bäume und Menschen nur eben Menschen. Nachdem man sich mit Zen nur kurze Zeit beschäftigt hat, wird die Nichtigkeit und Flüchtigkeit aller Formen wahrgenommen, und Berge sind nicht länger Berge, Bäume nicht länger Bäume und Menschen nicht länger Menschen. Denn während der Unwissende an die Wirklichkeit der gegenständlichen Dinge glaubt, sieht der halbwegs Wissende, dass sie bloß Erscheinungen sind, dass sie keine bleibende Realität besitzen und wie ziehende Wolken entschwinden. Indessen sind dem, der ein volles Verständnis für Zen gewonnen hat, Berge wiederum Berge, Bäume wiederum Bäume und Menschen wiederum Menschen.

»Ist das deine letzte Hoffnung? Eine Religion, die keine ist? An Jesus, Buddha, Mohammed oder Shiva kannst du nicht glauben, und nun liebäugelst du mit einer Lehre, die dir vorschreibt, dein Frühstück zu essen und deinen Teller abzuwaschen? Zugegeben, es ist ein Gleichnis und dahinter steckt auch ein Sinn. Aber braucht man derart verschwur-