

MARTIN KÄMPCHEN

wahrhaftig sein

7 Schritte zur Lebenskunst

Patmos Verlag

Inhalt

- 7 Vorwort
- 13 Einfachheit
- 29 Glück und Wahrhaftigkeit
- 49 Muße
- 69 Trauer und Versöhnung
- 85 Freundschaft
- 99 Dankbarkeit
- 121 Erinnern und Vergessen
- 137 Nachbemerkung
- 139 Zum Autor

Vorwort

Seit meiner Studienzeit in Wien treiben mich die Fragen um:

Wie soll ich leben?

Wie lebe ich richtig?

Was muss ich tun, um mein Leben zu erfüllen?

Diese Fragen haben mich nicht verlassen, sie begleiten mich durch die Höhen und Tiefen meines Lebens, ich stelle sie fast täglich. Von Anfang war mir bewusst, dass ich den Boden meines christlichen Glaubens, in dem ich eingewurzelt bin, nicht verlassen könne. Aber rundum wartete die Welt.

Ich studierte moderne deutsche Literatur, Theaterwissenschaft und Philosophie. Jeden Abend besuchte ich entweder ein Konzert, eine Oper oder ein Theaterstück. Stehplätze waren billig und man konnte sie als Student an der Universität abholen. Ich wollte so viel lesen, sehen, hören und erleben wie möglich, um durch Erfahrungen meinen Fragen näherzukommen. Die Unruhe trieb mich einen Sommer lang nach Indien, wozu mir ein Stipendium verhalf. In Indien entdeckte ich, dass ich dort Erfahrungen machen konnte, die in Europa unmöglich waren, und ich entschloss mich, nach dem Studium für ein, zwei Jahre nach Indien zurückzukehren.

In Wien ging mir in der ukrainisch-katholischen Kirche Sankt Barbara das Licht einer neuen Glaubenserfahrung auf. Ich besuchte die Liturgie des heiligen Chrysostomos jeden

Morgen und fühlte mich in ihrer Mystik tief aufgehoben. Gern wäre ich Mönch geworden und besuchte die Klöster mehrerer Orden in Österreich, Deutschland und später in Indien. Doch lernte ich, dass ein von außen reglementiertes Leben meiner Entfaltung als kreativer Mensch nicht förderlich wäre. Ich brauchte die Freiheit, mir meine eigene Disziplin aufzuerlegen. Um sie habe ich ein Leben lang gekämpft und kämpfe bis heute.

In Indien wohnte ich zunächst zusammen mit Hindu-Mönchen der Ramakrishna-Mission in der Nähe von Kalkutta, dann mit indischen Jesuiten in Madras (heute Chennai). Ich konnte mich von Indien nicht lösen. Ein Grund war, dass ich hier ideale Voraussetzungen für meinen Beruf vorfand. Nie wollte ich anderes als schreiben und es in Freiheit tun. In Indien wurde ich Schriftsteller und befand mich inmitten des faszinierendsten Erlebnisfeldes, das ich mir wünschen konnte: der indischen Wirklichkeit – Indiens Leben, seine Religionen und Kulturen. Nie habe ich über etwas anderes schreiben wollen. Oft fuhr ich nach Europa, aber hauptsächlich, um durch Vorträge und Seminare Indien vorzustellen und danach zurückzukehren.

Dieses Buch ist ein *Lebensbuch*. Seitdem ich mir diese Fragen stellte *Wie soll ich leben? – Wie lebe ich richtig? – Was muss ich tun, um mein Leben zu erfüllen?* habe ich Antworten gesucht, indem ich mir Themen oder Grundworte setzte. Was ist mir am wichtigsten? *Ein einfaches Leben?* – Ja! Das ist immer maßgeblich für mich gewesen. *Muße?* – Ja, sie ist so bedeutsam als Antwort auf die Überwältigung durch das moderne Leben in Europa wie in Indien. *Dankbarkeit?* – Ich habe Grund zur Dankbarkeit! Über vierzig Jahre konnte ich dieses Land erleben und mit so vielen Menschen in engen

Kontakt kommen. *Freundschaft?* – Haben sich nicht wesentliche Beziehungen in Indien angebahnt, mit jenen Menschen, die so weltoffen, so unmittelbar und begeisterungsfähig sind? *Glück?* – Habe ich nicht auch das Glück gesucht und suche es weiterhin? Aber nicht in Äußerlichkeiten. Wo also finde ich es?

Auch Treue, Weisheit, Mut waren mir wichtig, und sie waren ursprünglich als eigenständige Kapitel geplant. Ich las viel, machte Exzerpte und Kopien, schrieb Notizen, die ich nach Themen ordnete. Über Jahrzehnte begleitete mich dieses Projekt. Lange fühlte ich mich nicht bereit, über philosophisch-religiöse Lebensthemen aus der eigenen Erfahrungsperspektive zu schreiben. Das verlangt eben genügend Erfahrung und Reife, und nie ist man sicher, ob beides ausreicht. Mut braucht es, sein Inneres zu entblößen und von Gott und den wesentlichen Dingen des eigenen Lebens zu sprechen. Jahrzehnte hatte ich über den Hinduismus geschrieben und das Wort »Gott« und »Seele« benutzt. Jetzt aber hieß es: Wer ist *mein* Gott? Was glaube *ich*? Wie kann ich meine Erfahrungen mitteilen, sodass sie bei anderen Menschen weiterwirken?

Im Jahr 2008 hielt ich in Wien einen Vortrag über *Trauer und Versöhnung*. Das Thema hatte das Kardinal-König-Haus gewünscht. Danach wagte ich, ein Thema nach dem anderen als Vortrag anzubieten. Das gesammelte Zuhören und anschließend die langen Diskussionen bekräftigten mich in dem Eindruck, dass ich etwas sagte, das viele hören und bedenken wollten.

Mein letztes Thema, *Erinnern und Vergessen*, schließt die Reihe jener Grundworte ab, nach denen ich mein Leben zu gestalten versuche. Es fällt scheinbar aus dem Rahmen. Erin-

nern und Vergessen sind keine Tugend, keine Fähigkeit, keine Haltung, die ich beachten soll und einüben kann. Warum dieser Abschluss? In ihm denke ich über die vorherigen Themen noch einmal aus einer ungewöhnlichen Perspektive nach: Ein bestimmtes Erlebnis hatte mir mit Erschrecken deutlich gemacht, wie schwankend unsere Wirklichkeit ist, mit wie vielen Wirklichkeiten wir umgehen, wenn wir bewusst die normalen Prozesse von Erinnerung und Vergessen einbeziehen. Es zeigt mir, wie sehr wir uns unserer soliden existenziellen und geistigen Grundlagen vergewissern müssen, bevor wir daran denken können, Tugenden, Fähigkeiten und Haltungen zu untersuchen und einzuüben.

Warum lautet der Buchtitel *wahrhaftig sein*? Als ich darüber nachdachte, welche Grundhaltung alle meine Lebens-themen durchflutet und färbt, war mir nur die Antwort möglich: *Wahrhaftigkeit*. Im Zusammenhang mit dem Glück schreibe ich ausdrücklich über sie, doch auch in den übrigen Kapiteln bemühe ich mich darum, die Themen nie oberflächlich und konventionell zu betrachten, sondern tiefer zu schauen, bis auf den Grund zu kommen. Was ich auch darstellen mag, die Freundschaft, die Dankbarkeit oder die Einfachheit, es soll wahrhaftig und mit Leidenschaft geschehen.

In keinem der sieben Kapitel fehlt Indien. Die dort gesammelten Erfahrungen flechte ich hinein. Bestimmte philosophische Grundbegriffe wie *karma*, *māyā* und *pūjā* erscheinen in mehreren Kapiteln; sie haben mein christliches Verständnis bereichert. Schließlich komme ich immer, beinahe jedem Grundwort zugeordnet, auf die Triade *Gnade*, *Intuition* und *Meditation* zu sprechen.

Die meisten Kapitel enden mit der Frage, was Bestand hat, worauf wir inmitten schwankender Wirklichkeiten bauen können. Darauf versuche ich Antworten zu finden, die uns helfen.

Santiniketan, im März 2016

I

Einfachheit

Einfachheit beginnt mit der Schöpfungsgeschichte. Zuerst schuf Gott Licht, das er vom Dunkeln schied; dann schied er das Wasser von der Erde. Danach schuf er das Himmelsgewölbe, das heißt den Raum, in dem die Schöpfung enthalten ist, und die Sterne. Er schuf die Pflanzen auf der Erde und die Tiere im Wasser und der Luft und auf der Erde. So ist die Schöpfung Tag für Tag herangewachsen und hat sich organisch von Schöpfungstag zu Schöpfungstag entfaltet. Danach heißt es: »Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut« (Genesis 1,31).

Der stärkste Eindruck, den diese Geschichte hinterlässt, ist der einer übergreifenden *Ordnung*. Sie ist nicht arithmetrisch oder geometrisch, sie baut also nicht mit Zahlen und geraden Linien oder Winkeln auf. Diese Ordnung entsteht, indem wie aus einem Samenkorn zuerst die Elemente entstehen, also Feuer (Licht) und Wasser und Erde. Luft ist nicht eigens erwähnt, sie erhält aber eine sakramentale Bedeutung, wenn es im zweiten Kapitel der Genesis heißt, dass Gott dem Menschen seinen »Odem« einhaucht.

Aus diesen Elementen entstehen als Nächstes die Pflanzen, die von dem Licht und der Erde ihre Nahrung empfangen, und die Tiere, die sich von den Pflanzen ernähren. Ebenso werden die Tiere geschaffen, die im Wasser und vom

Wasser leben. Zuletzt entsteht der Mensch, der inmitten der Elemente, der Pflanzen und Tiere seinen Lebensraum findet. Diese Ordnung ist eine *organische* – eines entwickelt sich aus dem anderen; es ist keine *additive Ordnung*, bei der eines zum anderen gehäuft wird, ohne dass sich die Teile zu einem Ganzen verbinden. Diese organische Ordnung hat zur Folge, dass die einzelnen Teile der Schöpfung aufeinander angewiesen sind, dass also die Basis die darauf aufbauende Schöpfung am Leben erhält und dass umgekehrt die lebendige Schöpfung zur Basis – den Elementen – zurückkehrt. Dieser Kreislauf von Geben und Empfangen, dieses Sich-Auseinanderfalten und Wieder-Zurückkehren der Schöpfung beschreibt das einfachste Ordnungsprinzip – es ist die Ordnung der Einfachheit.

Der indische Schöpfungsmythos erzählt von einer ähnlichen Einfachheit des Gebens und Empfangens, allerdings ist sie noch eindeutiger. Aus dem Nabel des Schöpfergottes Brahma wächst die Welt hervor, wie ein Lotos, der seine zahllosen Blütenblätter nacheinander entfaltet. Am Ende eines Zeitalters, nachdem die Energie des kreativen Impulses aufgebraucht ist, löst Gott Shiva die Welt wieder auf. Shiva nennt man den Zerstörer-gott, doch eigentlich zerstört er nicht, sondern er faltet die kraftlose Schöpfungsmaterie wieder zusammen, sie wird zum Ungestalteten oder – in der Sprache der Genesis – zu den »Urwassern«. Als ungestaltet-undifferenzierte Potenz regeneriert sich die Schöpfung, bis sie sich zum Beginn eines neuen Zeitalters wieder aus der Potenz in die Manifestation entfaltet.

Schöpfungsmythen und Wiederherstellung der Einfachheit

Was haben die Schöpfungsmythen mit dem Thema der Einfachheit zu tun? Die alttestamentarische wie die Hindu-Schöpfungsmythe schildern anschaulich, wie eine einfache Lebensweise in unserem Alltag aussehen kann. Wir entwickeln aus uns selbst heraus, was wir zum Leben notwendig haben: Wir haben einen Körper, den wir gegen Hitze und Kälte schützen müssen – also brauchen wir Kleider. Wir haben ein angeborenes Schamgefühl – also bedecken wir unsere Blößen. Wir brauchen Nahrung, um unseren Hunger, Wasser, um unseren Durst zu stillen. Wir brauchen Häuser, um uns gegen das Wetter zu schützen. Wir brauchen auch Bilder an der Wand und Schönheit in unserem Lebensumkreis, weil wir ein angeborenes ästhetisches Empfinden besitzen. Ähnlich haben unsere emotionalen, intellektuellen und seelischen Kräfte natürliche Bedürfnisse, die wir befriedigen sollen.

So kann sich der Mensch aus seinen echten, natürlichen Bedürfnissen heraus eine einfache Lebensweise schaffen. Eines baut organisch und notwendig auf dem anderen auf. Wer diese Art, Einfachheit zu verstehen, verinnerlicht hat, kann entscheiden, was *nicht* notwendig ist und darum auch nicht zum einfachen Leben gehört. Nicht zur Einfachheit gehören Dinge, die von außen hinzukommen, die sich zum Leben addieren, ohne zu ihm zu gehören und ins wesentliche Leben integriert werden können.

Als Gott der Schöpfer um sich blickte und sah, dass alles gut war, hatten Natur und Menschen gerade so viel, wie sie zum würdigen und erfüllten Leben brauchten. Als sich nach dem Hindu-Mythos die Schöpfung aus dem Nabel Brahmas

vollständig entfaltet hatte, befand sich die Schöpfung im Gleichgewicht: Jedes Geschöpf besaß so viel zum Leben wie notwendig und nahm keinen anderen Geschöpfen deren Lebenskraft weg. Das sehe ich als den vollkommenen Zustand der Einfachheit an.

Wie können wir im praktischen Leben eine solche Einfachheit herstellen – oder *wieder* herstellen? Die von außen hinzugekommenen Dinge, die uns immer mehr beschweren und uns zu erdrücken drohen, können abgebaut werden, so dass nur bestehen bleibt, was aus einem deutlichen Bedürfnis heraus notwendig ist. Diesen Unterschied zwischen echten, das Wesen der Menschen betreffenden Bedürfnissen und dem äußerlichen Ballast zu erkennen, das ist die eigentliche Herausforderung.

Uns ist mit den Schöpfungsmythen als Archetyp des einfachen Lebens deutlich geworden, dass Einfachheit durch einen *Willen zur Ordnung* entsteht. Wer Einfachheit sucht, glaubt an eine *Rangordnung der Werte*, das heißt, an eine Rangordnung innerhalb der Schöpfung und entsprechend an eine Rangordnung in dem, was gut und wichtig im eigenen Leben ist und was weniger oder nicht wichtig ist. Einfachheit ist niemals apodiktisch im Sinne, dass sie etwas radikal ablehnt und ein anderes unbesehen zulässt, sondern das einfache Leben folgt der *Intuition*, die entscheidet, was auf den verschiedenen Ebenen des Lebens notwendig ist und was in einer gegebenen Situation wichtiger ist als etwas anderes. Menschen, die das einfache Leben verwirklichen wollen, entscheiden von Tag zu Tag und von Situation zu Situation neu, was ein solches Leben von ihnen verlangt.

Maßgebend ist hier das Wort Intuition. Sie ist ein innerer Kompass, mit dem die jeweils angemessene Weise der Ein-

fachheit bestimmt werden kann. Intuition ist jene Instanz, die unser rationales Denken und unsere Gefühlswelt überträgt und über sie wacht und bemüht ist, sie kreativ zu den richtigen Entscheidungen zu führen. Wir müssen nur bereit sein, die Signale der Intuition zu empfangen, und den Mut besitzen, ihnen zu folgen, auch gegen unser rationales und vom Gefühl kontrolliertes »besseres Wissen«. Mahatma Gandhi (1869–1948) hat diese Instanz der Intuition *the still small voice* in unserem Innern genannt.¹

Die Einfachheit der Lebensweise, die wir anstreben, ist einerseits so natürlich und folgerichtig, weil sie einzig der Gesetzmäßigkeit des schöpferischen Prozesses folgt; andererseits ist diese Einfachheit so schwierig zu finden und zu behaupten, weil es in unserer modernen Welt *mächtige Gegenströmungen* gibt, die diese Einfachheit als primitiv, unpraktisch, antimodern, unklug, »uncool« und dergleichen erscheinen lässt. Einfachheit genießt geringes Prestige. Darum ist die Klarheit und Strenge der Intuition als Begleitinstanz so wesentlich.

Voraussetzungen der Einfachheit

Hier einige Voraussetzungen für eine praktisch erfüllte Einfachheit.

Einfachheit ist nur möglich, wenn *kein Mangel* herrscht. Unsere Grundbedürfnisse müssen gestillt sein. Nahrung, Kleidung, Unterkunft, Gesundheitsfürsorge, Arbeit, das Leben der Familie müssen gesichert sein. Nur wenn dieses sozi-

1 »The only tyrant I accept in this world is the ›still small voice‹ within.«

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2016 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagmotiv: Amber Fort, Jaipur / Indien. © shutterstock.com

Autorenfoto: © Jenner Zimmermann

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG

Druck: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0821-3 (Print)

ISBN 978-3-8436-0822-0 (eBook)

