

Podcast «Mystik heute» 24. Mai 2024

Episode 10: Carpe diem

Intro

Kennst du die Freude, wenn du richtig glücklich bist und die Lebenslust in dir sprudelt?

*Oh ja, beispielsweise wenn ich mit Freund*innen von einer Brücke in einen Fluss springe und mich nur auf die Menschen neben mir und die Aufregung konzentriere, bis ich dann das kalte Wasser auf meiner Haut spüre. Dann tauchen wir auf, und ich sehe in ihre mir zulachenden Gesichter.*

Das klingt gut! Ich erlebe dieses Gefühl in der Meditation, wenn ich ganz still bin und nichts als das Wunder der Gegenwart da ist. Eine echt beglückende Erfahrung!

Genau über diese Lust am Dasein, diese Lebensfreude, möchten wir in der heutigen Folge unseres Podcasts sprechen - frei nach dem Motto "carpe diem".

Wir sind Adina Hermes und Bernhard Neuenschwander. Ich studiere Biologie in Bern, und du bist reformierter Pfarrer und Doktor der Theologie. Dein Lebensthema ist die Mystik - in der Meditation, im Studium und in der praktischen Arbeit mit Menschen.

Einstieg

Carpe diem klingt nach Lebensfreude. Einfach mal den Moment geniessen und sich nicht im Vielen verlieren. Das könnte doch ein guter Ansatz zum Leben sein!

Total! Der Moment kann aber auch viel sein. Im Moment sein und ihn geniessen verbinde ich stark damit, aufmerksam auf den Moment und das darin Erlebte zu sein.

In den letzten Folgen unseres Podcasts haben wir über Grundbedürfnisse des Menschen diskutiert: über Selbstwertgefühl, über Zugehörigkeit und Commitment, dann über Kontrolle und Freiheit. Sich zu freuen, glücklich zu sein und nicht zu leiden, ist wohl auch so ein Grundbedürfnis. *Klaus Grawe*, der hier in Bern als Professor für Psychotherapie wirkte, hat von diesen Grundbedürfnissen gesprochen.

Für mich ist dieses Thema wichtig. Vielleicht scheint es auf den ersten Blick nicht so präsent. Es beeinflusst aber eigentlich alles, was ich mache. Wenn ich Lebensfreude empfinde, ist meine ganze Wahrnehmung völlig anders. Alles macht mehr Spass. Vieles wird einfacher und leichter. Dieses Lebensgefühl möchte ich fördern. Und ich glaube, das geht vielen so.

Im Grunde möchte ich, dass alles was ich tue, alles was in meinem Leben präsent ist, zu meiner Lebensfreude beiträgt, oder umgekehrt, dass die Lebensfreude mit mir, meinem Alltag, meinem Leben mitgeht. Dieses Ziel ist eine grosse Motivation.

Das ist doch ein spannender Ansatz: Leben aus Lebensfreude, Lust und Begeisterung. Beziehungsweise in der Umkehrung: nicht das Leben aus Druck oder Zwang, Frust, Schuld, Angst oder dergleichen leben. Carpe diem könnte die Kurzformel eines solchen, von Freude motivierten Lebens sein.

Versuchen wir doch mal herauszufinden, wie sich ein solches Leben im Alltag zeigt!

Carpe diem im Alltag

Für mich ist eigentlich völlig klar, was mir am meisten Lebensfreude gibt: Zu sehen, wie ein Mensch, der mir wichtig ist, mir mit Freude etwas erzählt. Dabei kann ich die Liebe zu diesem Menschen spüren und das ist eines der schönsten Erlebnisse für mich. Lebensfreude als Basis für zwischenmenschliche Beziehungen.

Du beziehst Freude also zuerst und vor allem auf das soziale Erleben, auf die Beziehung mit Menschen, die dir lieb sind. Heisst das, dass Freude für dich erst richtige Freude ist, wenn sie geteilte Freude ist bzw. wenn du Freude mit anderen teilen kannst?

Nicht unbedingt. Aber geteilte Freude ist für mich eine sehr grosse Freude. Ich bin ein sehr familienbezogener Mensch und brauche auch soziale Kontakte zu meinem sonstigen Umfeld.

Und das Teilen der Freude bezieht sich nicht nur auf Menschen. Auch mit Tieren, zu denen ich eine Verbindung habe, kann ich sie verspüren. Ebenso in der Natur, beispielsweise wenn ich im Wald bin und einfach die Ruhe und den Geruch der Bäume einatmen kann. Da fühle ich automatisch, wie die Freude in mir hochsprudelt. Das kann manchmal auch sanft sein. Es braucht ein gewisses Bewusstsein, um Freude bewusst wahrnehmen zu können. Wie beispielsweise, wenn mich eine Freundin anlächelt.

Freude, die ich mit anderen Menschen teilen kann, finde ich ebenfalls schön und wertvoll. Aber ich schätze auch sehr, wenn ich Zeit für mich habe und tun kann, was mir Freude macht. Wenn ich zum Beispiel meine Geige in die Hand nehmen und spielen kann, bin ich glücklich. Selbst wenn ich nur Tonleitern und Technik übe. Ich bin dann vielleicht sogar froh, dass ich einen Moment von sozialen Themen befreit bin und einfach anhören, Körper und Klang koordinieren und mich ungestört dem Spiel widmen kann.

Oh, das verstehe ich sehr gut! Alleine ist es oft einfacher, Freude wahrzunehmen, weil man "nur" auf sich selbst eingehen muss.

Ich liebe es, stundenlang zu nähen. Dann verschanze ich mich in meinem Nähraum, fokussiere mich und widme mich ganz dem Kreieren mit meinen Händen. Nur ich und meine Kreativität. Naja, und die Nähmaschine...

Selbstoptimierung als Lustkiller

Ok, soweit so gut. Zeit zu haben, sich auf etwas zu konzentrieren und bei dem zu sein, was man gerade macht, bereitet Freude. Aber heute scheint genau das so schwierig zu sein. Wie soll ich mich entscheiden, was ich gerade tun will? Ich könnte zur gleichen Zeit 20 Dinge tun. Wie soll ich mich da auf nur etwas konzentrieren können? Wenn ich nichts verpassen will, muss ich Mehreres gleichzeitig tun. Aber Multitasking kann sich auch schlecht anfühlen, weil dabei ständig Dinge auf der Strecke bleiben...

Ich glaube, ich weiss, was du meinst, aber ich sehe das etwas anders. Natürlich ist es einengend, wenn Dinge liegen bleiben, oder wenn ich einer Sache nicht die Aufmerksamkeit geben kann, wie ich es gerne möchte. Das ist für mich eine der grössten Herausforderungen in meinem Alltag. Familie, Freunde, Uni, Pferde und andere Hobbys, Arbeit, Zeit für mich, Ruhe, Schlaf, Renovationen, Unvorhergesehenes und, und, und... Das ist schwierig.

Und dennoch genieesse ich es manchmal, viele Dinge auf einmal zu machen. Ich kann das auch gut. Manchmal sehe ich es als Empowerment, oder als Loslassen, wenn ich vieles gleichzeitig mache und ein Chaos veranstalte.

Aber ja, wir haben in unserer Zeit oft Druck zur Selbstoptimierung - oft selbst gemacht: Alles muss gut laufen, und vor allem muss es uns dabei immer gut gehen, und lächeln sollen wir dabei auch noch.

Das klingt nach viel Stress! Und dazu kommt der moralische Druck, den ich mir auferlegen kann. Wenn ich ständig allen und allem gerecht werden will und meine Sensibilitäten konstant auf Hochtouren laufen, um ja niemanden zu diskriminieren, bewege ich mich dauernd in Angst, Fehler zu machen und schuldig zu werden. Und das ist der Lustkiller par excellence.

Ich denke, es ist wichtig, Verantwortung zu übernehmen. Aber klar, das kann anstrengend sein.

Mir ist Selbstverantwortung ganz wichtig. Selbstverantwortung ist mitfühlend und bezieht die Situation anderer Menschen ein. Im Zentrum aber steht, dass ich mich mit der Freude des Moments und nicht mit irgendeinem moralischen Du-musst verbinde. Erst daraus stellt sich mir dann die Frage, was ich zu tun habe.

Ich stimme dir zu, aber ist das nicht ziemlich schwierig umzusetzen? Zumindest in meinem Alltag gibt es immer wieder Situationen, in denen ich muss, beziehungsweise in denen ich nicht meine Freude des Moments in das Zentrum stelle.

Aber ich glaube, es ist an der Zeit zu erklären, was carpe diem eigentlich heisst und wie wir es verstehen

Herkunft der Formel “Carpe diem”

Die lateinische Formel “Carpe diem” findet sich beim römischen Dichter *Horaz* und bedeutet wörtlich übersetzt “pflücke den Tag”. Gemeint ist also nicht ein unsensibles Ausagieren der eigenen Lust, sondern ein sorgfältiges Pflücken. Wie eine reife Frucht soll ich auch den Tag bewusst pflücken.

Ich liebe dieses Bild. Ich lese gerade ein Fantasy-Buch, in dem ein heiliger Baum einigen Menschen seine Früchte schenkt. Dazu knien sie sich unter ihn und warten auf seine Frucht. Carpe diem lässt uns selbst die Frucht pflücken. Es ist eine bewusste Tat. Die Frucht ist also wie im Buch für uns da - ein Geschenk der Natur. Wir können uns dazu entscheiden, die Frucht wahrzunehmen, anzunehmen und zu genießen.

Wenn ich mich im Frühling das erste Mal dazu entscheide, von meinem Zuhause mit dem Rennrad in die Stadt zu fahren, anstatt den Zug zu nehmen, pflücke ich diesen Teil des Tages bewusst. Ich freue mich darauf, auch wenn es anstrengend ist, bereite es vor und tue es dann bewusst. Und die zweite Ernte ist dann auch noch das Gefühl, dass ich das durchgezogen habe, und mein eigener Stolz.

Es ist egal, ob es um die Erfüllung eines grossen Traums oder um weniger offensichtliche Dinge handelt. Auch ein kleines Lächeln beim Beobachten eines Schmetterlings kann für mich ein Pflücken des Tages sein.

Horaz stand in der Tradition der Epikureer. Für diese philosophische Schule waren Lebensfreude und Verminderung von Leiden entscheidende Orientierungspunkte. Es wurde ihr deshalb zuweilen vorgeworfen, sie sei materialistisch, verantwortungslos und bloss auf Genuss und eigenes Wohlergehen ausgerichtet.

Ich verstehe, das könnte auch rücksichtslos und respektlos gegenüber anderen interpretiert werden. Doch für mich ist meine Lebensfreude absolut grundlegend, auch die Aufmerksamkeit auf mich selbst und die Sorge um mich selbst. Dadurch kann ich wieder Kraft schöpfen, um zu geben. Und natürlich all dies nur, solange ich nicht anderen Lebewesen schade. Aber klar, da können schnell komplexe Situationen entstehen.

Die Orientierung an der Optimierung von Freud und dem Verdrängen von Leid kann zweifellos egoistisch und oberflächlich machen. Aber sie kann eben auch in die Tiefe gehen. Nun bin ich doch sehr interessiert zu hören, was dir aus der Biologie dazu in den Sinn kommt!

Carpe diem in der Biologie

Nun, seit sich vor dreieinhalb Milliarden Jahren Leben auf unserem Planeten zu entwickeln begann, entstand eine unvorstellbar grosse Vielfalt von Lebewesen. Darin steckt ein schwer fassbares Bedürfnis zu leben, sich zu entwickeln und anzupassen, einen Platz auf der Welt einzunehmen und durch die Weitergabe der eigenen Gene, also durch Fortpflanzung, Leben für spätere Lebewesen zu ermöglichen. Die dominanten Lebensformen auf der Erde haben sich stetig verändert, und werden das auch immer tun. Umstände ändern sich, Eiszeiten

kommen und gehen. Dieses Bedürfnis nach Leben finde ich absolut beeindruckend. Ich sehe darin eine fundamentale Freude am Leben.

Diese Freude zeigt sich in der Natur in konkreten Momenten ganz deutlich. Bärenjunge spielen in ihrer Kindheit zusammen, sie tollen und toben freudig umher. Dabei lernen sie ihren Körper kennen, entwickeln Feingefühl und ein Bewusstsein, das später bei der Nahrungssuche bedeutend ist. Ein ... Leopard aber ist ein Einzelgänger und sucht nur zur Paarungszeit Kontakt zu seinen Artgenossen, ansonsten ist er gerne alleine unterwegs. Je nach Lebensform ist der Ausdruck der Freude sehr unterschiedlich. In der Biologie gibt es eine enorme Vielfalt, wie Freude entsteht. Davon können wir Menschen viel lernen.

Die Freude, die wir Menschen, aber auch andere Tiere und Lebewesen verspüren können, ist von vielem beeinflusst: vom Wetter, den Artgenossen, dem Hormonhaushalt, der Abdeckung der Grundbedürfnisse. Dabei sind die Auswirkungen natürlich je nach Lebewesen und Individuen sehr unterschiedlich.

Da ist also vieles im Spiel, was ich nicht unter Kontrolle habe. Aber das Bedürfnis zum Leben, die Lebenslust oder Lebensfreude, eine Art Wille zum Leben, ist offenbar etwas Elementares, etwas, das in der Evolution eine entscheidende Ressource für die Fitness im Überlebenskampf darstellt. Und verstehe ich richtig, dass es dabei nicht darum geht, Leiden grundsätzlich zu vermeiden, sondern einfach zu vermindern?

Ja. Leiden kann nie komplett vermieden werden. In der Biologie spricht man vom Konzept "Survival of the fittest". Das Leben ist ein Wettbewerb, und das Lebewesen, das sich am besten an die Umstände anpasst, überlebt. Das ist oft mit Leid verbunden. In der Natur wird aber nicht willentlich und grundlos Leid zugefügt.

Wie steht es mit Leid und Freud bei Pflanzen?

Pflanzen haben keine Neuronen und Schmerzrezeptoren wie Tiere. Sie haben aber einen Hormonhaushalt. Pflanzen leben einfach im Hier und Jetzt und reagieren mit ihren Fähigkeiten gegenüber offenen Ressourcen oder Störungen, wenn diese da sind. Bei einer einzelnen Pflanze kann ich nicht von Freude sprechen. Aber ich kann die Entstehung der enormen Artenvielfalt auf unserer Erde als Ausdruck fundamentaler Lebensfreude interpretieren. Die Evolution zeichnet sich durch eine extreme Spielfreude der Natur aus.

Ok. Klar ist also, dass Freude am Leben ein Vorteil für das eigene Überleben ist. Überlegen wir uns deshalb, wie wir zu einem Leben in Lebensfreude gelangen.

Pausenmusik

Leben in Lebensfreude

Ein Leben in Lebensfreude beginnt wohl damit, dass ich mich konkret im Alltag an überschaubaren Zeitspannen orientiere. Carpe diem sagt das ja eigentlich schon: Einfach mal den einzelnen Tag für sich nehmen. Der nächste Tag hat seine eigenen Sorgen.

Zum Beispiel, wenn ich mir am Morgen die Zeit nehme, die Sonnenstrahlen auf dem Gesicht zu spüren. Wenn ich die einfachen Dinge wertschätzen kann. Vor ein paar Wochen war ich in den Ferien im Tessin in einem Rustico Haus ohne Wasseranschluss. Wir hatten eine riesige Freude daran, Wasser aus dem Bach zu holen und zum Trinken auf dem Holzherd abzukochen, einfach weil wir uns dafür die Zeit und Aufmerksamkeit genommen haben.

Ja, Ferien können das in Erinnerung rufen: Lebensfreude entsteht zunächst über die Sinne. Zärtlichkeit, liebevolle körperliche Berührung schafft zweifellos Freude. Da gibt es in unserer Kultur noch ziemlich Luft gegen oben...

Du meinst, dass Zärtlichkeit mehr kultiviert werden sollte? Da stimme ich dir zu. Das ist natürlich für alle anders. Aber mehr Kontakt über Berührungen würde uns sicher guttun. Die haptische Wahrnehmung eines Körpers und seiner Wärme kann viel Geborgenheit geben. Wenn ich das Fell meiner Pferde zwischen meinen Fingern und ihre Körperwärme spüre, gibt mir das Lebensfreude.

Doch wir müssen uns auch bewusst darüber sein, dass liebevolles Berühren unter Menschen oft schwierig und vorbelastet ist.

Ja, da hast du auch recht. Es gibt gerade in diesem Bereich einfach zu viel Missbrauch und Übergriff. Der Umgang mit Tieren könnte da ein gutes Übungsfeld sein. Gutes körperliches Berühren tut so gut und gibt einen Boost des Wohlfühlens. Aber im Getriebe des Alltags ist es ohnehin nicht leicht, die Sinnlichkeit wach zu halten. Da nehmen rasch all die Aufgaben in Beschlag, die ich zu bewältigen habe, und dann bin ich plötzlich ganz überrascht, dass da vor meinem Fenster ein Vogel zwitschert.

Ja, aber das lässt sich üben. Und Freude muss nicht immer sinnlich sein. Sie kann auch innerlich entstehen.

Auf jeden Fall. Ist die innere Freude spürbar, bleibt auch die sinnliche Freude in Reichweite. Aber innere Freude ist keineswegs selbstverständlich. Es gibt so vieles, das belasten kann. Und ständiges Hin und Her zwischen Freud und Leid, Lust und Frust finde ich nicht attraktiv. Von Launen beherrscht zu sein oder immer zu pendeln zwischen himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt, ist ziemlich anstrengend - für mich selbst und für die Menschen um mich herum.

Allerdings! Das braucht viel Energie. Manchmal geht es aber nicht anders, etwa wenn ich Prüfungen habe, endlos lerne und total erschöpft bin. Wenn ich dann etwas Wichtiges verstehe, bricht sich die Freude einen unerwarteten Weg, auch wenn ich 5 Minuten später wieder im Stress der Erwartungen versinke.

Innere Zentriertheit in einem freudvollen Lebensgefühl finde ich schon sehr hilfreich. Dann kann die Stimmung zwar auch schwanken, alle Gefühle können vorkommen, ihren Platz einnehmen, und ich muss nichts zensurieren. Aber ich spüre das Angenehme und das Unangenehme, bleibe jedoch in mir stabil, frei und klar.

Das klingt gut. Allerdings ist das wohl nicht so einfach umzusetzen. Da dürfte einiges an Arbeit an sich nötig sein.

In der antiken Philosophie hat man dies Lebenskunst genannt. Heute nimmt man da eher Psychologie bzw. Psychotherapie oder Coaching in Anspruch. Will man "carpe diem" leben und sich an jedem Tag freuen, wie auch immer er ist, kommt man wohl nicht darum herum, seine Biographie aufzuräumen, sich mit den eigenen Triggern vertraut zu machen und sie so gut wie möglich aufzulösen. Sonst ist man ständig mit sich selbst beschäftigt und verpasst den Moment.

Aber man muss sich ja auch nicht jeden Tag freuen. Ich kann auch mal neutral gestimmt sein, oder ohne Freude einfach traurig sein.

Es braucht wohl noch etwas..., etwas, das über den Alltag und die eigene Biographie hinausgeht...

Mystik der Lebensfreude

Für mich ist das klar: Soll Lebensfreude stabil und belastbar sein, braucht sie eine mystische Verankerung, also etwas, das nicht durch die Lebensumstände, nicht durch dies oder das bedingt ist, sondern unabhängig davon da ist, nicht-dual, bedingungslos.

In der letzten Folge unseres Podcasts hast du gesagt, Mystik sei für dich die Information des Hier und Jetzt. Meinst du das?

Ja, genau! In christlicher Terminologie würde ich vom Wort Gottes sprechen, das diese Information vermittelt, und von Gottes Gnade, die bedingungslos, unabhängig von jedem Dies oder Das gegenwärtig ist. Gemeint ist damit eine existentielle Erfahrung, die allen Menschen zugänglich ist: die Erfahrung, dass ich hier und jetzt einfach da bin, ohne dass ich weiss, warum und wozu.

Und meinst du damit auch das andere, das du in unserer letzten Folge schon angesprochen hast: dass diese bedingungslose Information des Hier und Jetzt im ganzen Universum waltet?

Voll. Das Spiel der Wahrscheinlichkeit, durch das dieses Universum geschieht, ist ein Spiel in purer Gnade. Und genau darin steckt die Freude, die sich in der Spielfreude der Evolution zeigt, von der du vorhin gesprochen hast. Mich selbst darin zu sein und der zu werden, der ich hier und jetzt bin, macht den Moment zu einem befreiten, glücklichen, sinnerfüllten Moment, zu einem Moment bedingungsloser, nicht-dualer Freude.

Der Begriff Gnade ist für mich nicht ganz einfach zu verstehen. Und mir ist nicht recht klar, wozu wir ihn brauchen. Nach meinem Verständnis der Biologie organisiert sich die Natur selbst. Mir stellt sich da die Frage, ob es überhaupt einen religiösen Überbau braucht. Darauf kann ich keine eindeutige Antwort geben; ich weiss es einfach nicht.

Ich verstehe, dass du von der Biologie her so argumentierst. "Gnade" ist keine wissenschaftliche Kategorie. Sie ist für mich die christliche Chiffre, die auf das Geheimnis verweist, dass es das Spiel der Evolution überhaupt gibt: Bedingungslosigkeit als Geheimnis im Spiel der Bedingungen, oder eben als Geheimnis der Gegenwart, als Präsenzerfahrung.

Dieses Gefühl von Präsenzerfahrung kenne ich, etwa wenn ich lange nicht mehr im Wald war und dann wieder einmal dort spazieren gehe. Aber ist es alltagstauglich?

Es ist schon viel Wert, wenn ich diese Erfahrung überhaupt kenne. Vielleicht ist sie für mich zwar wie eine Oase, die mit meinem Alltag kaum etwas zu tun hat, und vielleicht geht sie mir im täglichen Getriebe oft verloren. Dennoch ist genau dies für mich der Schlüssel zu einem Leben in Lebensfreude. Ich muss einfach diesen Schlüssel nutzen und durch die Tür gehen, die er mir öffnet. Das macht mich mit der mystischen Präsenzerfahrung vertraut und lehrt mich, ihre Information zu lesen - mitten in all den Themen meines Alltags.

Du meinst also, dass es darum geht, diese Erfahrung kennenzulernen und in sein Leben zu integrieren?

Ja. Das Getriebe des täglichen Lebens ist oft überwältigend. Gewohnheiten machen sich breit, Verantwortungen nehmen in Beschlag, Reize überfluten. Da braucht es schon Übung und innere Disziplin, um die Zentriertheit im Geheimnis der Gegenwart wahrzunehmen und wachsen zu lassen. Aber es gibt dazu unzählige Gelegenheiten. Joggen zum Beispiel. Joggen ist eine wunderbare Übung, ganz im Moment zu sein und dessen Information wahrzunehmen. Sind meine inneren Kanäle beim Joggen offen, spüre ich meine Lebensenergie, das Tempo, das mir ohne Stress guttut, die Bewegungstechnik, die mich in Flow bringt. All das sind Informationen des Hier und Jetzt, die ich wahrnehmen und verarbeiten kann.

Also könnte ich das aber eigentlich bei allen Tätigkeiten im Alltag machen, solange ich genügend Kapazität und Energie in meinem Geist dafür habe? Ich selber finde das Fahrradfahren dafür toll. Auch wenn ich es nur 10 Minuten als Transportmittel benutze. Es fühlt sich an wie ein kleiner Unterbruch im Alltag, bei dem ich mal durchatmen kann. Interessant, dass wir beide direkt an sportliche Aktivitäten denken.

Der Körperbezug ist super wichtig! Für mich ist entscheidend, dass die Information des Hier und Jetzt bedingungslos in meinem Körper, in der Natur, in allem, was ist, gegenwärtig ist. Ich stehe zwar ständig in Kontexten und bin durch diese bedingt. Das macht mein Leben auf dieser Welt aus. Aber zugleich ist jeder Moment ein Geschenk, ein Akt reiner Gnade, eine Präsenzerfahrung, die mich durchdringt, befreit, erlöst, und die ich nicht mir selbst verdanke. Bin ich mitten in all dem, was mich täglich umtreibt, darin stabil, lebe ich mein Leben in Freude und Freiheit - auch wenn es Dinge um mich herum gibt, die mich belasten oder ärgern.

Du meinst also, dass wir, wenn wir ganz im Moment sind oder in deinen Worten: wenn wir unmittelbar in der Gnade Gottes da sind, bedingungslos Freude und Freiheit empfinden.

Das klingt doch schonmal nach viel und nach einer guten Antwort für unsere Frage nach dem carpe diem! Allerdings scheint mir auch noch mehr dazuzugehören.

Pausenmusik

Verantwortung für den Moment

Im Moment sein und auf die Information des Hier und Jetzt achten, ist grundsätzlich ja schon gut. Aber heisst Verantwortung nicht, dass ich mir auch Rechenschaft über mein Handeln in der Vergangenheit gebe und dass ich dessen Folgen für die Zukunft bedenke? Es ist doch gerade verantwortungslos, nur an den Moment zu denken!

Da hast du sicher recht. Verantwortung übernehmen heisst, Verantwortung für meine Geschichte übernehmen, also für meine Vergangenheit und Zukunft. Blende ich dies aus, ist meine Verantwortung verstümmelt und ungenügend. Doch meine Verantwortung kann ich immer nur im Moment übernehmen. Es macht keinen Sinn, wenn ich ständig an meiner Geschichte herumgrüble und so den Moment verpasse.

Du meinst also, dass ich nur hier und jetzt Verantwortung übernehmen kann. Aber kann ich im Moment Verantwortung für die Vergangenheit übernehmen?

Schuldgefühle können belasten und mein Denken einfärben. Ängste und Sorgen, zB in Form von Opfer-Täter-Kategorien, können den Schlaf rauben und mein ganzes Leben besetzen. Das finde ich nicht hilfreich. Stelle ich mich meiner Verantwortung im Hier und Jetzt, nehme ich mir meine Zeit, um zu klären, was ich falsch gemacht habe und wie ich das Problem lösen kann. Aber dann ist auch genug. Verarbeiten vergangener Schuld hat seine Zeit, Planen der Zukunft hat seine Zeit. Verantwortung tragen heisst nicht, sich jeden Moment damit zu belasten, sondern nur zu seiner Zeit. Jeder Moment hat genug an seiner eigenen Verantwortung. Das steht übrigens so ähnlich sogar in der Bibel (vgl. Mat 6,34).

Das klingt sehr vernünftig, baut Belastungen ab und ist zur Bewältigung von Schwierigkeiten sicher eine gute Strategie. Einfach Tag für Tag nehmen. Aber wenn das so einfach wäre! Ich habe das Gefühl, das umzusetzen ist extrem schwierig.

Beispielsweise haben viele Menschen Schlafstörungen, weil - wie du gesagt hast - Ängste und Sorgen den Schlaf rauben. Das Unterbewusstsein spielt da eine grosse Rolle und lässt sich nicht ausschalten.

Deshalb ist eben eine mystische Verankerung im Geheimnis der Gegenwart so wichtig. Sie macht mir klar, was hier und jetzt meine Verantwortung ist. Ist jetzt der Moment, um zu schlafen oder der Moment, um über meine Fehler nachzudenken und Lösungswege zu suchen? Orientiere ich mich an der Information des Hier und Jetzt, schlafe ich, wenn ich schlafe, und denke, wenn ich denke.

Also einfach bei dem sein, was ich gerade tue. Und mir dann auch Zeit nehmen, mich damit zu beschäftigen, aber bewusst und in begrenzten Zeiträumen. Das klingt gut! Aber so schwierig... Mich überrollen regelmässig die Emotionen. Die sind dann schwer abzustellen oder zu "verschieben".

Wenn eine Spannung zwischen mir und einer befreundeten Person entsteht, beschäftigt mich das sehr, und ich kann mich kaum noch auf die Dinge konzentrieren, die ich tue, weil mir die Situation ständig im Kopf rumspukt.

Die Herausforderung besteht darin, nur zu tun, was an der Zeit ist. Nichts mehr und nichts anderes. Da muss ich wirklich in die Tiefe der Demut steigen, also mich lassen und nur das tun, was hier und jetzt ansteht. Will ich allzu viel gleichzeitig, entsteht Stress. Glücklich macht das nicht. Glücklich macht, wenn ich mich darauf beschränke, in der Gnade des Moments zu bleiben. Im Wahrscheinlichkeitsfeld ist zwar alles möglich, aber jedes Ding hat seine Zeit. Übrigens ist auch das ein Gedanke, der in der Bibel steht (Koh 3). Es genügt, der zu sein, der ich hier und jetzt bin.

Dann kann ich mir ein bedingungsloses Ja zu mir in diesem Moment geben und unaufgeregt einfach bei mir sein. Aber das klingt doch ziemlich fatalistisch und schicksalsergeben, als hätte ich dann selber keinen Einfluss mehr.

Das ist aus meiner Sicht ganz und gar nicht fatalistisch, sondern das ist das grosse Spiel der Evolution. Dieses Wahrscheinlichkeitsspiel ist bestimmt von Gesetzmässigkeiten und Zufall. In diesem Spiel kristallisieren sich die Dinge, wie sie konkret sind, und in diesem Spiel zerfallen sie wieder. Und dies in unvorstellbaren Zeiträumen, als gäbe es für dieses Spiel unendliche Geduld und Offenheit. Ich sehe darin ein bedingungsloses Wohlwollen zu diesem grossen Spiel - Gnade. Diese Gnade schafft in mir, trotz allen Verwerfungen, die zu den Bedingungen dieser Evolution gehören, Vertrauen und Freude, die einfach da sind, bedingungslos, frei von jedem Zutun von mir oder irgendjemandem oder irgendetwas.

Solange das nicht dazu verwendet wird, sich der Verantwortung gegenüber dem eigenen Handeln zu entziehen, und auch nicht, um schwierige Erlebnisse zu verdrängen, kann ich dir zustimmen. Diese Offenheit für das, was im Spiel der Wahrscheinlichkeiten hier und jetzt wird, macht kreativ, lebendig, Dinge können entstehen. Es entstehen neue Optionen, mit denen wir Menschen spielen können und die die Spielfreude der Natur zum Ausdruck bringen.

Das hilft ja auch im Umgang mit Belastungen. Wenn ich mich auf die Spielfreude des Moments konzentriere, kann ich belastende Erlebnisse loslassen.

Ja. Lasse ich mich bedingungslos ein auf den Moment und die Information, die er mir gibt, bin ich nicht von Leid und Schmerz besetzt, nicht in Opfer-Täter-Rollen gefangen, nicht von Gedanken oder Gefühlen beherrscht. Ich kann stattdessen atmen und sogar in Schwierigem und Belastendem Lebensfreude empfinden. Entscheidend ist einfach, dass ich nicht mehr und anderes will, als was der Moment zum Pflücken gibt.

Oh ja, es grenzt auf jeden Fall Gier ein und gibt eine gewisse Bescheidenheit. Trotzdem schafft es auch eine riesige Fülle, gerade durch den freiwerdenden Raum, der so ermöglicht wird.

Ich mag carpe diem als Lebensmotto. Es ist so lebendig und zeigt mir mal wieder, wie ich mein Leben gestalten möchte. Es passt so gut zum Frühling!

Schluss

Eigentlich haben wir ja bereits zu Beginn die These gehabt, dass uns *carpe diem* als Lebensmotto anspricht. Aber überlegen wir uns doch noch einmal, wie wir uns diese These bestätigt haben.

Wir sind beim Alltag eingestiegen und haben uns überlegt, wo wir Freude erleben. Da war das Teilen von Freude mit Menschen, die uns nahestehen, ein Thema, aber auch die Freude, die entsteht, wenn wir fokussiert genau bei dem sein können, was wir gerade tun. Ein Lustkiller kann entsprechend sein, wenn wir zu sehr auf Selbstoptimierung ausgerichtet sind und zu viel auf einmal wollen.

Dann haben wir uns bewusst gemacht, dass die Formel “*carpe diem*” auf den römischen Dichter *Horaz* zurückgeht und der Philosophie der Epikureer nahesteht. Der Ansatz, in Freude zu leben und Leid zu vermeiden, hat Tradition. Und noch mehr: Die Entstehung von Leben im Laufe der Evolution, dieses geheimnisvolle Bedürfnis, Leben zu schaffen, Leben weiterzugeben und in einer riesigen Fülle und Vielfalt zu entwickeln, scheint Ausdruck einer extremen Spielfreude zu sein, die in diesem Universum am Werk ist.

Freude entsteht durch zärtliche, sinnliche Berührung, aber sie kann auch innerlich sein und trotz schwierigen äusseren Umständen stabil bleiben. Das kann aber anspruchsvoll sein. Deshalb stellt sich die Frage, ob es Freude gibt, die nicht im Alltag oder in der eigenen Biographie verankert ist, sondern darüber hinausgeht. Das hat uns zur mystischen, nicht-dualen, bedingungslosen Freude geführt. Du hast dann von der Gnade des Moments gesprochen, die das Geheimnis des grossen Wahrscheinlichkeitsspiels der Evolution ist und als Information des Hier und Jetzt jeden Moment gegenwärtig ist. In die Tiefe der Demut zu gehen und sich auf diese Gnade einzulassen, öffnet für die Spielfreude des Universums.

Und du hast darauf nach der Verantwortung gefragt, die in aller Spielfreude wichtig bleibt. Dass Verantwortung auch für ein Leben, das sich am *carpe diem* orientiert, wichtig ist, steht für uns nicht in Frage. Ein solches Leben nimmt Opfer-Täter-Kategorien ernst, aber lässt sich nicht von Schuld, Sorge und Angst beherrschen, sondern fragt, was an der Zeit ist. Jedes Ding hat seine Zeit. Es ist meine Selbstverantwortung, genau bei dem zu sein, was jetzt an der Zeit ist und nicht mehr und nicht anderes pflücken zu wollen, als was der Moment zum Pflücken gibt.

*Dass dies manchmal anspruchsvoll ist, liegt auf der Hand. Es verlangt eine gewisse Bescheidenheit und begrenzt die Gier, aber schafft auch eine enorme Fülle. Deshalb ist *carpe diem* ein tolles Lebensmotto.*

Dieses Gespräch kann als pdf heruntergeladen werden unter www.ritualart.ch.

Entstanden ist dieser Podcast in Zusammenarbeit mit der reformierten Kirche Wabern. Danke für die Unterstützung.

“Mystik heute” geht weiter.

Freut euch auf die nächste Folge!