

## **Manuskript „Am Sonntagmorgen“ für den Deutschlandfunk**

<b>Datum:</b>	<u>23.06.2013</u>
<b>Autor/in, Ort:</b>	<u>Lorenz Marti, Bern / Schweiz</u>
<b>Thema:</b>	<u>Das Glück der Selbstvergessenheit</u>

---

**Die redaktionelle Verantwortung für die Sendung hat Frau Dr. Silvia Becker.**

---

Manchmal überrasche ich mich selber. Und das ist gar nicht so schlecht, weil dabei etwas Neues entstehen kann. Neu vor allem auch für mich. Als ich angefragt wurde, einen Beitrag für die Rubrik "Am Sonntagmorgen" zu verfassen, schlug ich spontan das Thema "Selbstvergessenheit" vor. Und dies erst noch in Kombination mit einem Versprechen: Das Glück der Selbstvergessenheit.

Das bringt mich nun etwas in Verlegenheit. Ich kann nämlich nicht behaupten, in Sachen Selbstvergessenheit besonders geübt zu sein. Im Gegenteil: Ich nehme mich meistens ziemlich wichtig, allzu wichtig, wie mir scheint. Selbstbezogenheit aber ist das pure Gegenteil von Selbstvergessenheit. Und macht garantiert nicht glücklich.

Wenn ich mir genauer anschau, was mir im Alltag Probleme bereitet, dann steht dahinter oft die Tatsache, dass ich zu fest auf mich selber, auf meine Meinungen, Vorstellungen, Wünsche und Abneigungen fixiert bin. Das verursacht ziemlich viel Stress. Und wenn es dann nicht so läuft wie ich gerne hätte, bin ich frustriert, verärgert, enttäuscht, kurz: unglücklich.

Wenn ich eine Anleitung zum Unglücklichsein schreiben müsste, würde der erste Satz lauten: Betrachte dich selber als das Allerwichtigste auf dieser Erde. Und ich verspreche Ihnen, die Folgen werden nicht ausbleiben.

Doch wir gehen jetzt in die andere Richtung und suchen das Glück der Selbstvergessenheit. Der Weg dorthin ist in vielen spirituellen Traditionen vorgezeichnet. Da geht es ganz wesentlich darum, Abstand zu gewinnen zu sich selber, um den großen Zusammenhang zu spüren, in den das kleine Ich eingebettet ist. Es geht darum, sich selber zu lassen. Es geht um Gelassenheit.

Dieses Wort steht heute für einen entspannten Umgang mit den wechselnden Anforderungen des oft stressigen Alltags. Doch ursprünglich stammt es aus der mittelalterlichen Mystik, wahrscheinlich von Meister Eckhart. Und da hat es eine leicht andere Bedeutung. Gelassenheit meint hier: Nichts festhalten und nichts erzwingen. Alles sein lassen – vor allem aber sich selber. "Fang zuerst bei dir selbst an und lass dich", sagt Eckhart. Und er fährt fort: "Wer sich selber gelassen hat, hat alles gelassen."

Ein großes Wort. Offensichtlich ist für Eckhart das eigene Ich der Angelpunkt. Wer dieses Ich lassen kann, findet zu einem wahrhaft gelassenen Leben.

Das aber heißt umgekehrt, dass ich mir selber am meisten im Wege stehe. Eine etwas ernüchternde Erkenntnis. Sie hat den Nachteil, dass ich nicht länger andere für mein Unglück verantwortlich machen kann. Und sie hat den Vorteil, dass ich selber etwas dagegen unternehmen kann. Ich bin nicht das Opfer äußerer Umstände. Ich bin selber für mich verantwortlich.

"Du bist die Quelle all deiner Hindernisse", erklärt Meister Eckhart. Und dann kommt ein Satz, den ich mir hinter die Ohren geschrieben habe, weil er mich vor manchen Unannehmlichkeiten bewahren kann: "Mensch, hüte dich vor dir selbst, so hast du wohl gehütet."

Mit diesem Satz im Hinterkopf gewinne ich Abstand zum unruhigen Auf und Ab meiner Gedanken und Gefühle. Eckhart spricht von "Abgeschiedenheit". Sie ermöglicht es, die Dinge in Ruhe betrachten, ohne dass ständig das Ich mit seinen Vorstellungen und Erwartungen dazwischenfunkelt. Sie eröffnet einen Freiraum. Die Welt wird damit offen und weit. Und das Ich wird durchsichtig auf etwas Größeres hin. Eine tiefere Dimension der Wirklichkeit zeichnet sich ab: Das Geheimnis des Seins.

Der Weg zu dieser Erfahrung besteht nach Meister Eckhart aus zwei Schritten. Er sagt: "Richte dein Augenmerk auf dich selbst, und wo du dich findest, da lass von dir ab; das ist das Allerbeste." Der erste Schritt besteht also darin, sich selber gut kennen zu lernen: "Richte dein Augenmerk auf dich selbst..." Nur wer sich kennt, kann sich auch lassen. Dann folgt der zweite Schritt: "Wo du dich findest, da lass von dir ab..." Die Selbsterkenntnis bleibt nicht beim eigenen Ich stehen, im Gegenteil: Sie lässt das Ich stehen – und geht weiter respektive tiefer.

**Musiktrainer** .....

Mich selber lassen: Wie geht das? Wenn ich es machen will, funktioniert es jedenfalls nicht, denn dann *will* ich schon wieder etwas, statt mich zu lassen. Wenn ich mich bemühe, mich selber zu vergessen, bin ich so auf *mich* fixiert, dass das Gegenteil passiert: Dieses Ich, das ich loswerden möchte, wird unendlich wichtig.

Selbstvergessenheit ist nicht machbar. Sie entzieht sich unserem Willen. Sie ist ein Nebenprodukt, eine schöne Beigabe. Sie stellt sich da ein, wo ich mich ganz auf etwas oder auf jemanden einlasse.

Sie kennen das: Eine Landschaft kann uns so in den Bann ziehen, dass all unsere Sorgen für einen Moment wie weggeblasen sind. Ein Buch oder ein Film kann uns so packen, dass wir hin und weg sind. Ein Musikstück kann uns so bewegen, dass wir alles andere vergessen. In solchen Momenten blendet unser Gehirn vorübergehend das Ich aus. Das kann die Neurowissenschaft heute auch nachweisen: Im Zustand der Selbstvergessenheit wird ein Netzwerk im präfrontalen Cortex, das heißt im denkenden Teil unseres Gehirns, gezielt ausgeschaltet. Damit verflüchtigt sich das Ich.

Am besten lässt sich das bei einem Kind beobachten, das ganz in sein Spiel vertieft ist. Da gibt es kein Ich mehr, das etwas macht. Das Kind ist eins mit dem, was es gerade tut.

Auch Erwachsene können diese Erfahrung machen. Der große französische Maler Claude Monet widmete sich während Jahrzehnten den Blumen in seinem Garten. Er hegte und pflegte sie - und er malte sie. Zu seinem 80. Geburtstag kam ein Fotograf, um einige Bilder von Monet zu machen. Dieser winkte ab und sagte: "Kommen Sie im nächsten Frühjahr und fotografieren Sie meine Blumen im Garten, die sehen mir ähnlicher als ich." In der Hingabe an seine Blumen hat Monet sein Ich hinter sich gelassen.

Man muss kein Künstler sein, um das erleben zu können. Es genügt, sich die Fähigkeit zum Staunen zu bewahren. Wer staunt, denkt nicht mehr an sich, denkt vielleicht überhaupt nicht mehr. Wer staunt, verliert sich an etwas außerhalb vom eigenen Ich - und gewinnt dabei etwas Kostbares: die Farben einer Blume, den Geruch von frisch geschnittenem Gras, das Leuchten im Gesicht eines Menschen.

Solche Momente der Selbstvergessenheit sind Gold wert. Sie befreien von der Last des eigenen Ichs. Sie verbinden uns mit dem Ganzen. Die Grenzen des Ichs werden durchlässig und wir sind im Fluss mit dem, was ist, eins mit dem Leben. Oder wie es die spanische Mystikerin Teresa von Avila sagt: Wir sind erlöst von uns selber. Eine bemerkenswerte Aussage: Statt der Erlösung des Ichs meint Teresa die Erlösung *vom* Ich. Sich

selber vergessen zu können, das ist für die viel beschäftigte Ordensfrau ein Geschenk, eine Gnade.

Nikolaus Ludwig von Zinzendorf, der Begründer der Herrnhuter Brüdergemeine, fasst diese befreiende Erfahrung in einen schönen Satz: "Um mich habe ich mich ausbekümmert." Nicht dass Zinzendorf ein sorgenfreies, unbeschwertes Leben gehabt hätte, ganz im Gegenteil: Auch er hatte so seine Schwierigkeiten und Probleme. Und trotzdem: "Um mich habe ich mich ausbekümmert."

### *Musiktrener* -----

Es hat seine guten Gründe, warum die großen Religionen die Liebe, das Mitgefühl und die Hinwendung zum Nächsten lehren. Da geht es nicht bloß um Ethik. Es geht auch und vor allem um eine neue Lebensweise, bei der das Ich nicht mehr im Zentrum steht. Heute weiß man, dass das ausgesprochen gesund ist. Studien zeigen, dass Menschen, die nicht zu sehr mit sich selber beschäftigt sind, länger leben.

Umgekehrt verursacht Selbstbezogenheit Leiden. Auch diese Erkenntnis zieht sich durch alle Religionen. In der christlichen Tradition findet sich die alte lateinische Formel des "homo incurvatus in se ipsum", des "in sich selber verkrümmten Menschen".

Nach dem Reformator Martin Luther ist ein solcher Mensch, der in allem immer nur sich selber sieht, ein Gefangener seiner selbst. Die einzigen zwei Fragen, die ihn wirklich bewegen, lauten etwa: Was bringt es mir? Und: Was habe ich davon? Wer in sich gefangen ist, betrachtet andere Menschen vorwiegend als Objekte für die eigenen Interessen. Was zählt, ist der Nutzwert des andern für das eigene Ich. Eine tragfähige Beziehung kann auf dieser Basis nicht entstehen.

Selbstvergessenheit ist das radikale Kontrastprogramm dazu: Das Ich tritt zurück, so dass der oder die andere im Mittelpunkt steht und etwas Gemeinsames entstehen kann. Paradoxerweise ist es auch so, dass ich erst erfahre, wer ich eigentlich bin, wenn ich mich hinter mir lasse und auf einen anderen Menschen wirklich einlasse. "Erst am Du werde ich zum Ich", sagt der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber.

Selbstbezogenheit isoliert, Selbstvergessenheit verbindet.

Man sollte sich allerdings vor Schwarzweiß-Malerei hüten. Denn in Wirklichkeit pendeln wir oft zwischen den beiden Polen. Dass das Pendel bei den meisten Menschen häufiger auf die Seite der Selbstbezogenheit ausschlägt, ist nun mal eine Tatsache. Viel ist schon gewonnen, wenn uns das auch bewusst wird, denn dann haben wir die Möglichkeit, uns

neu auszurichten und dem Gegenpol mehr Beachtung zu schenken, der Hingabe an die andern. Uns selber zu lassen und uns dem oder der Nächsten zuzuwenden. Und das nicht, weil wir müssen, sondern weil es allen Beteiligten schlicht gut tut.

Eine Redeweise aus unserer Umgangssprache spiegelt diese Bewegung vom einen Pol zum andern: "Ich verlasse mich auf dich". "Ich verlasse mich...", gehe aus mir heraus, lasse mein Ich hinter mir. Und ich verlasse mich "auf dich", lasse mich auf dich ein, vertraue dir.

Mich hinter mir lassen und auf einen anderen Menschen einlassen – das ist die Erfahrung der Liebe, welche konkrete Form sie auch immer haben mag. In der Liebe verliere ich mich in etwas, das nicht ich bin. Eine ebenso befreiende wie beglückende Erfahrung.

### **Musiktrenner** .....

Wie schön ist es, sich selber ab und zu vergessen zu können. Einfach da zu sein, im Fluss mit dem Leben. Ohne Absicht, ohne Ziel, einfach so. Ein solches Erlebnis durchbricht die tägliche Betriebsamkeit, wo immer etwas getan und erreicht werden muss. Es schenkt Ruhe und Freude.

Dumm nur, dass es sich nicht festhalten lässt. Das Erlebnis der Selbstvergessenheit bleibt flüchtig. Und wir erkennen es immer erst im Nachhinein, wenn das Ich wieder erwacht und erstaunt feststellt, was da passiert ist. Immerhin: Auch die Erinnerung an einen solch selbstvergessenen Moment kann glücklich stimmen.

Nur damit prahlen sollte man besser nicht. Sonst ergeht es einem wie dem jüdischen Rabbi, der sich eines Tages voller religiöser Inbrunst auf die Knie warf und begeistert ausrief: "Ich bin ein Nichts!" Der Kantor der Synagoge, der ihn beobachtet hatte, machte es ihm nach, warf sich ebenfalls auf die Knie und rief: "Ich bin ein Nichts!"

Als die beiden die Synagoge verlassen wollten, sahen sie, wie sich nun auch der Aufseher niederwarf und rief: "Ich bin ein Nichts!" Da schüttelte der Rabbi den Kopf, deutete zum Aufseher und sagte zum Kantor: "Sieh mal, wer da meint, ein Nichts zu sein!"

Übrigens: Auch das Lachen und der Humor sind eine gute Möglichkeit, sich selber für einen schönen, begnadeten Augenblick zu vergessen.

*Im September 2013 erscheint das neue Buch von Lorenz Marti: "Übrigens, das Leben ist schön. Entdeckungen auf der Rückseite des Selbstverständlichen", Kreuz-Verlag. Weitere Informationen zum Autor und seinen Büchern:*

[www.lorenzmarti.ch](http://www.lorenzmarti.ch)