

Reflektierte Anwesenheit, achtsame Abständigkeit

§1 Die Tugendlehren der Mäßigung und der Entsagung (in der Stoa, buddhistischen Schulen oder der eremitischen Kirchenväter) zielen auf eine Besinnung und Rückkehr zu sich selbst. Sie bieten dazu eine Lebenskunst. Die Mäßigung und die Entsagung sind jedoch nicht das Ziel, sie sind die Mittel. Sie helfen und werden als Weg angeboten. Dieser Weg versagt sich damit indessen der Fülle des Lebens. Zum Leben gehören Schrecken und Rausch. Die Weltabgewandtheit der Eremiten ist die ebenso einseitige Kehrseite zur Genuss- und Geltungssucht der Hedonisten. Beide nehmen sich und das Leben nicht in seiner Fülle, wobei der Eremit zumindest im Nachdenken über sich und im begründeten Abstand zur Welt lebt. Die Weltabgewandtheit des eremitischen Weges bleibt jedoch eine Form des Kontrollversuches, nur eben eine, welche die Kontrolle auf die Seite des Selbst und nicht auf die Seite der Welt führt. Eremitentum ist noch intern-gewendete Allmachtsphantasie: durch Abkehr von der Welt soll das Leben kontrollierbar werden. Damit verringern sich zwar die Enttäuschungsoptionen, doch werden sie dann nur durch Nichteintreten beherrscht, nicht durch eine Haltung, die mit ihrem Eintreten umgehen kann.

§2 Das ‚kosmische Bewusstsein‘ (wie es Walt Whitman artikuliert) ist ein Bewusstsein der Identifikation mit der Fülle des Lebens, die zugleich nicht selbststüchtig ist. Die Selbstsucht versucht – verzweifelt und i.d.R. gewalttätig – sich der Fülle des Lebens durch Ausschluss der anderen und der Erfahrung des Misslingens zu versichern. Darin liegt auch eine Absonderung, aber eine negativ besetzte, eine Leugnung der Nichtverfügbarkeit. Das Eingedenken der Nichtverfügbarkeit verabschiedet sich von Allmachtsphantasien. Das nichtanhafende Leben lebt nicht in der Entsagung oder Mäßigung als Rezepten der Lebenskunst. Es lebt in der Fülle des Lebens, haftet aber nicht an der Idee des Gelingens. Dieses Nichtanhafende darf keine Gleichgültigkeit sein, sondern die Fähigkeit, im Scheitern dieses sowohl zu begreifen als auch davon Abstand zu nehmen. Es ist eine lakonische Gelassenheit, jedoch kein Zynismus. Damit kann es sich der Hilfsmittel und Rezepte eines Weges entledigen – als Ideal – und in einer *achtsamen Abständigkeit* in das Leben eingehen. Es kann sich mit dem Leiden konfrontieren und das Glück, das sich bietet, erleben. Es gilt,

inmitten des Lebensgetümmels sein Herz zu Füßen der Lotusblüten zu legen. Reflektierter Abstand erlaubt Anwesenheit. Diese Anwesenheit im Leben reflektiert und würdigt es zur selben Zeit (*reflexio et devotio*). *Reflektierte Anwesenheit* will in der Spannung von Anwesenheit und Abstand leben. „Dies bist nicht Du“ gilt für die kontingenten Zumutungen und Widerfahrnisse. „Du bist Dieses“ gilt für die Einheit des erlebten, reflektierten Lebens. Die Spannung dieser Elemente macht das nicht-esoterische kosmische Bewusstsein aus. Der so Lebende bleibt nicht unbeteiligt, noch verzweifelt er an der Welt. Nur im Vergleich zu den anderen Haltungen scheint die Anwesenheit im Leben ‚übermenschlich‘. Sie verbindet in sich die Bedenken des Eremiten mit der Idee der Lebens- und Weltgestaltung. In der Kombination werden deren Einseitigkeiten überwunden. Diese dürfen nicht als die Pole der Gemütsschwankungen nebeneinanderstehen.

§3 Worauf die Unterweisungen der eremitischen Tugendlehren zurecht verweisen ist das Abstandnehmen von einem überzogenen (d.h. selbtherrlichen oder kontrollfixiertem) Engagement im sozialen und nicht-sozialen Handeln. Während jeder für sich zu Recht die *Anerkennung* der Grundrechte und -bedürfnisse einklagen darf und evtl. muss, strebt das Verlangen nach *Ansehen* über das sozial unvermeidliche und konstitutive Medium der wechselseitigen Anerkennung hinaus. Nicht das Streben nach Anerkennung (im elementaren Sinne) ist problematisch, sondern das nach Ansehen, insofern dieses oft mit einem Ansehen von den Bedürfnissen anderer einhergeht. – Ein anwesendes Tun muss nicht planlos und unbeurteilungsbezogen sein. Es ist ‚Nichthandeln‘ im Kontrast zur ansehensbezogenen Strategie. Die überspitzten Formulierungen entsprechender Lebenskunstliteratur machen nicht wörtlich, sondern nur Sinn als Kritik der überzogenen Formen des Weltengagements. Wie in all diesen Kontrastsetzungen handelt es sich um Hinweise auf das Versagen einer nicht angemessenen Form. Mit Abstand und der Fähigkeit zum Abstandnehmen versehen kann z.B. das Streben nach Ansehen, das seine Enttäuschbarkeit einräumt, harmlos oder zulässig sein. Die Kritiken der jeweiligen Vereinseitigungen verweisen auf die Leistung, zwei Gegensätze in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen. Im Erreichen dieser Ausgewogenheit liegt die Schwierigkeit, auf deren Meisterung Lebenskunstbelehrungen aus sind. Während keine Handlung ohne eine Absicht vollzogen werden kann, verweist das Insistieren auf das ‚absichtslose‘ Handeln auf das Absehen von starren Plänen und grandiosen Entwürfen, die sowohl die Augen vor den situativen Erfordernissen verschließen können als auch sich im Antizipieren verlieren, ohne das Gegenwärtige schätzen zu können, deren

Starrheit und Selbstverblendung gerade das Erreichen des von den Plänen eigentlich angestrebten Ziels verhindern oder situativ verpassen. Ohne strategisches Planen lassen sich langfristige Ziele nicht erreichen. Die Ziele regieren allerdings die Strategie und diese muss anpassbar und aussetzbar bleiben. Anwesenheit ist nie bloße Anwesenheit.

Manuel Bremer, 2021.