

Leben mit dem Wandel

„Wie gut, dass du vergänglich bist“

Christian Zehenter

Was wir auch festhalten oder als unvergänglich erleben, gleitet uns alsbald durch die Finger, sogar wir selbst: In 100 Jahren werden unsere Spuren verwischt und unsere Namen vergessen sein. Was unheilschwanger klingt, ist jedoch eine gute Nachricht: Alles bewegt sich und findet im Fluss der Dinge statt, in dem sich ständig eines in das andere verwandelt und jedes Ende in einen Anfang mündet.

„Memento mori“ soll im alten Rom ein Sklave dem siegreichen Feldherrn bei Triumphzügen zugeflüstert haben, frei übersetzt: Bedenke, dass du sterben wirst. Denn Bedeutung, Wirksamkeit, Besitz und Befriedigung, aber auch Schmerz, Angst, Stress oder Wut und deren Objekte erscheinen uns allzu schnell absolut und unvergänglich – wie auch unser Leben selbst. Bei näherer Betrachtung erweisen sie sich hingegen als flüchtig und veränderlich. Doch ist dies nicht unerhört?

Der Tod als Gegner, Lehrer oder Freund?

Nicht von ungefähr ist – abgesehen von voyeuristischen Überzeichnungen der Unterhaltungsindustrie – in der modernen Welt alles tabu, was an unsere Körperlichkeit und damit Endlichkeit erinnert: Nacktheit, Ausscheidung, Gebrechlichkeit, Sexualität, Wundsein, Krankheit, Unfall, Sterben und sogar herzhaftes Gähnen, Nägelschneiden, Nasekratzen und Luftausstoß. Auch das Alter betrifft offenbar immer die anderen: Jeder will alt werden, aber keiner will es sein. Alle diese Hinweise auf unsere Vergänglichkeit sind weitgehend aus dem öffentlichen Bild und Bewusstsein getilgt. Geben sie nicht tatsächlich Anlass zu Resignation, Zynismus und Verzweiflung? Welcher Sinn bleibt, wenn alles vergeht? Welche Bedeutung haben Taten, Worte, Dinge, Beziehungen und Eindrücke noch, wenn sie wie Sand durch unsere Finger rieseln und ihre Wirkung mit einem Wimpernschlag verblasst? Viktor Frankl erinnert uns dazu: „Gerade weil das Leben endlich ist, ist jeder Moment unendlich wertvoll.“ Er versteht Tod und Vergänglichkeit als Aufforderung zum Leben – hier, jetzt und ganz – und erklärt uns, dass Sinn nicht *trotz*, sondern *wegen* der Endlichkeit des Lebens entsteht.

Wer jedoch das Leben als ein Projekt mit Investitionen, Ressourcen, Prozessen, In- und Output betrachtet, verliert leicht den Faden und Kontext. Denn jetzt ist der einzige Augenblick, an dem es stattfindet. „Memento mori“ ist somit keine Drohung, sondern eine Einladung: Halte nichts fest, bilde Dir nichts ein, nehme nichts zu wichtig, identifiziere dich nicht, blase dich und dein Leben nicht auf, sammle nicht, sondern sei lebendig, dankbar, bewusst, mitfühlend und steige in den Fluss der Dinge, wohin auch immer er dich führt.

Im Fluss der Dinge ist nichts zu befürchten

„Vergänglichkeit ist die Bedingung der Möglichkeit von Bedeutung“, gibt uns der Philosoph Theodor W. Adorno (1903–1969) etwas kryptisch mit auf den Weg und meint damit: Gerade weil nichts absolut und beständig, sondern höchst veränderlich und flüchtig ist, wird es so kostbar für uns und tritt überhaupt erst aus dem Universum hervor. Jetzt ist immer der richtige Augenblick. Durch die Integration von Vergänglichkeit erfährt unser Selbst Stimmigkeit und Kontinuität. Denn es ist selbst nur als Prozess und Wandel zu verstehen. Wo alles eins wird und im Fluss stattfindet, gibt es nichts mehr zu befürchten und loszulassen. Damit können wir auch zu anderen Menschen und der Welt als sich ständig wandelnden Systemen in eine tiefe, lebendige und authentische Beziehung treten, statt sie anhand vermeintlicher Konstanten (wie absoluter Eigenschaften) zu Wegmarken der Unvergänglichkeit umdeuten zu wollen. So lautet die Botschaft: „Wie gut, dass du vergänglich bist.“

Evolution: Warum Natur Vergänglichkeit braucht

Dies gilt für alles Leben, denn Vergänglichkeit ist seine Grundbedingung: Die ständige Neukombination und Generationenfolge der Organismen ermöglicht ihre evolutionäre Anpassung an die Umwelt und ist damit der Motor ihrer Entwicklung, auch des Menschen. Dazu müssen Lebewesen kommen und gehen: Wären Menschen niemals gestorben, würden sie nicht nur kulturell im Mittelalter festsitzen, sondern hätten mit einer Weltbevölkerung von heute etwa 117 Milliarden den Planeten als Lebensraum schon lange zerstört. Auch spielt in der Natur das Individuum keine tragende Rolle, obwohl es dies glauben muss: In der Annahme, für sich selbst zu sorgen, geht es als Vertreter seiner Art ins Rennen und ist Träger einer immer raffinierteren genbasierten Differenzierung und Entwicklung der Natur. Dies bedeutet bei Organismen wie dem Menschen vor allem Kooperation: Insbesondere das Wohl der Gruppe (an dem das Individuum teilhat) bestimmt über sein Schicksal. Eine gute Nachricht, denn die angstvoll-bedürftige Sorge um sich selbst darf damit der deutlich entspannteren Empathie weichen.

Das Leben als Blitz in einer Sommerwolke

So sehr wir daher auch nach Beständigkeit suchen: Jeden Moment wandelt sich das Universum, und was uns lieb und teuer ist, gleicht dabei einem Wimpernschlag. Von Buddha Shakyamuni ist im Diamant-Sutra die Belehrung überliefert: „So soll man alle bedingten Dinge [alles Erfahrbare] betrachten: wie einen Stern in der Morgendämmerung, eine Blase im Strom, einen Blitz in einer Sommerwolke, eine flackernde Lampe, ein Trugbild und einen Traum.“ Demnach ist Leben als Bewegung und Wandel zu verstehen. Wir sind zugleich ihr Gegenstand und Gestalter. Mündet der Fluss ins Meer, schließt sich ein Kreis, der damit in einen neuen Zyklus startet. Hermann Hesse schreibt in seinem Gedicht „Stufen“ dazu:

Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Je mehr wir leben, desto entspannter leben wir

Bezeichnenderweise verschwindet die Angst vor Tod und Wandel mit dem Grad unserer Lebendigkeit: Je mehr wir leben, desto weniger haften wir daran. Warum stellen Menschen wie Schauspieler Clint Eastwood (geb. 1930) oder Countrysänger-Legende Willie Nelson (geb. 1933) ihr Engagement niemals ein? Es scheint, als würden sie mit ihrem leidenschaftlichen Stattfinden einen zeitlosen Raum betreten. Denn im augenblicklichen Gewahrsein und Wirken verbinden wir uns mit der Welt und werden zum Geschehen selbst. Im Augenblick gibt es keine Zeit, sondern Bewusstheit. Wer hingegen auf die Zukunft wartet, lebt in Sorge: Was, wenn die erhofften Ereignisse nicht eintreten, Unangenehmes geschieht oder wir Kostbares verlieren? So bezieht sich unsere Angst und Bedürftigkeit vor allem auf das, was es nicht gibt: die Zukunft und alle Vorstellungen, Konzepte, Erwartungen und Ängste, die mit ihr verbunden sind und sich schnell als Illusionen erweisen. Tritt der lang ersehnte berufliche Aufstieg, Wohlstand, Ortswechsel, Neuerwerb, Ehe- oder Familienstand tatsächlich ein, entpuppt sich der Traum mitunter als Alptraum. Umgekehrt offenbaren sich die befürchtete Kündigung oder Trennung und mancher Abschied und Schicksalsschlag möglicherweise als ein Geschenk des Lebens. So sind es die Hoffnungen und Ängste selbst und das durch sie vermiedene Leben, die uns umtreiben und an dem festklammern lassen, was wir unbedingt (nicht) wollen. In den Worten des Zen-Meisters Thich Nhat Hanh (1926–2022): „Der Tod ist nicht das Problem. Das Problem ist, dass wir nie wirklich leben.“

Wer festhält, muss täglich die Realität übertönen

Damit gibt er uns einen zentralen Hinweis: Je mehr wir leben, desto selbstverständlicher wird die Vergänglichkeit als Wandelmoment. Wer hingegen an die Beständigkeit der Dinge glaubt, muss diese Erwartung ständig gegen die Realität verteidigen: Liebe und Leidenschaft werden in Verträge gegossen, Besitz vermehrt und einzementiert, Menschen in Abhängigkeiten verwoben, Körper,

Psyche und Kompetenzen optimiert, die Leistung gesteigert, Angenehmes festgehalten und alles für die Ewigkeit getrimmt. Das Leben als Erfolgsprojekt, das auf der Illusion der Kontrolle und Beständigkeit fußt und Vergänglichkeit als persönliches Versagen oder Fehler der Natur betrachtet. Weil jedoch die Flüchtigkeit dieser Sehnsuchtsobjekte – schon durch die Tatsache unseres Alterns – ständig an die Türe klopft, benötigen wir immer stärkere Ablenkungen, um sie zu übertönen – ein sicheres Rezept für Sinnkrise und Burnout.

Was kommt nach dem Tod – oder nördlich des Nordpols?

Hingegeben an den Augenblick können wir spüren, dass es keine Getrenntheit von der Welt gibt. Aber was folgt nach dem Tod? Viele Menschen gehen davon aus, dass sich das individuelle Leben auf andere Weise fortsetzt. Doch mit welcher Zeit? Einen wichtigen Hinweis dazu gibt der Physiker Steven Hawking (1942–2018). Er schreibt: „Zu fragen, was vor dem Beginn des Universums war, ist so sinnvoll wie die Frage nach einem Ort, der nördlich vom Nordpol liegt.“ Denn Zeit existiert nur innerhalb eines mit ihr assoziierten Systems. Übertragen auf das biologische Leben bedeutet dies: Individuelle biologische Zeit gibt es nur innerhalb, nicht außerhalb des individuellen biologischen Lebens. Denn Zeit ist keine unabhängige und absolute Instanz außerhalb des Raumes, sondern folgt der Energie, kann sich daher auch mit dieser krümmen, dehnen, verdichten, umkehren, auftauchen und verschwinden. Was vor und nach dem biologischen Leben stattfindet, entspricht demnach der Frage, was nördlich des Nordpols und südlich des Südpols liegt. Auch „nichts“ wäre hier die falsche Antwort, denn der Irrtum liegt in der Frage selbst.

Alles wandelt sich, nichts entsteht oder verschwindet

Dies führt zurück zu der Erkenntnis, dass es Anfang und Ende in einer Welt der Kreisläufe nicht gibt. Wie sollte auch etwas – ob Erfahrung, Gefühl, Gedanke, Gegenstand, Planet oder Mensch – im zeitlosen Strom der Dinge plötzlich aus dem Boden wachsen – oder wieder dorthin verschwinden? Demnach erfahren wir kein Entstehen und Vergehen, sondern nur einen ständigen Wandel: In jedem Augenblick sterben wir und werden neu geboren. So können wir Leben – und auch uns selbst – nur als Bewegung verstehen, nicht als „Ding“. Und tatsächlich zählt aktiver Wandel zu den zentralen Kriterien des Lebens – von Bakterien (Lebensdauer bis zu Teilung: ca. 20 Minuten) über die Eintagsfliege (die allerdings vor ihrem einen großen Tag 1–3 Jahre als Larve lebt), den ca. 80-jährigen Menschen bis zu 400-jährigen Grönlandhaien oder der fast 5000 Jahre alten Borstenkiefer Methusaleh in Kalifornien. Keines dieser Lebewesen ist als Individuum aus seinem System herauszutrennen – und kein System aus dem Universum (das für uns als seine Kinder immer ein Mysterium bleiben wird). Somit vollzieht sich das Größte ungetrennt im Kleinsten und umgekehrt.

Leben als Erscheinung statt absolute Größe

Jeder Gegenstand unserer Erfahrung und Wahrnehmung einschließlich uns selbst ist damit keine absolute Größe (Entität), sondern Erscheinung eines verspielten Kosmos. Dies erkennen wir gut in der Natur: Auch wenn die Welle sich über das Wasser zum Ufer zu bewegen und dort zu enden scheint, bleibt das Wasser an seinem Platz im Ozean: Sie ist kein Ding, sondern Bewegung und Erscheinung. Ebenso entsteht und vergeht ein Regenbogen, wenn Licht, Luft und Wasser in einer bestimmten Konstellation aufeinandertreffen, ohne dass jedoch eine „Sache“ entstehen oder enden würde. Es handelt sich lediglich um sich ständig wandelnde Manifestationen der Bedingungen. Betrachten wir unser Leben aus dieser Perspektive, zählt es ebenso zu den Erscheinungen im Kreislauf der Ereignisse, ohne davon getrennt zu sein.

Endlichkeit und Trauer nicht leugnen, sondern verstehen

Dies bedeutet gerade nicht, Vergänglichkeit zu leugnen und an der Trauer und Sorge um Menschen und Lebens(t)räume vorbeizuleben. Tauchen wir aber auf den Grund dieses Schmerzes, ohne ihn abzuwehren oder zu intellektualisieren, stoßen wir auf einen universellen Lebensstrom. Selbst der Schmerz über einen Verlust verbindet alle Menschen – und alles Gewesene mit dem Seienden. So findet die Trauer als wichtigster aller Integrationsprozesse nicht im Verlorenen, sondern im Weiterlebenden statt. Stirbt ein Mensch oder Lebensraum, so verlieren wir den zugehörigen Teil in

uns, der seinen Namen trägt – und müssen neu „geboren“ werden, um wieder ganz weiterzuleben. Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich somit augenblicklich eine andere – Abschied und Anfang, Tod und Geburt untrennbar.

Innere Freiheit durch Versöhnung mit der Vergänglichkeit

Wer mit der Vergänglichkeit versöhnt ist, hat sich ein großes Stück innere Freiheit erobert und kann auch heftigen Ereignissen ohne Stolpern begegnen. Denn die Angst vor Tod und Vergehen ist der Schlüssel zu allen weiteren Ängsten und Bedürftigkeiten, die uns umtreiben. Versöhnung mit dem Tod bedeutet somit auch Versöhnung mit dem Leben: Wo in unserer Biografie die größten Verletzungen unserer Würde, Ganzheit und Grundbedürfnisse geschahen, stießen wir schmerzlich auf das Bewusstwerden von Verlust. Mit dem einen versöhnen wir auch das andere. Wer Angst und Hoffnung, Freude und Schmerz dabei nicht als Erzählung kultiviert, sondern in Lebensbewegung verwandelt, kann damit weit reisen.

Angstfrei durch Verbundenheit und Präsenz

Bewusstheit bringt uns dabei von der Isolation in die Welt: Je präsenter und verbundener sich Menschen fühlen, desto weniger kümmert sie der Gedanke der Vergänglichkeit. Wer in einem gemeinsamen Resonanzraum die Welt „anfasst“ und sich von ihr anfassen lässt, in sie hineinwirkt und sich von ihr mitnehmen lässt, tritt aus der Zeit heraus. Dies gilt auch für echte Nähe und Begegnung: Sie machen nicht abhängig, sondern frei. Wer anderen nahesteht und mit ihnen einen größeren Organismus bildet, verlässt sein Solitärdasein und damit die individuelle Zeit. Wo wir Wasser im Wasser werden, endet die Angst.

Aus dem Hamsterrad der Zeit direkt in den Augenblick

Ein wichtiger Weg aus dem „Hamsterrad der Zeit“ führt direkt in den Augenblick. Denn dieser vollzieht sich in der puren Präsenz und Bewusstheit außerhalb linearer Abläufe – von der Bedingtheit ins zeitlose Gewahrsein. Dazu müssen wir unsere eigene „Steuereinheit“ aus inneren Beobachtern, Kritikern, Warnern und Erwartern immer wieder abschalten, die sich aufgrund von Erfahrungen der Vergangenheit auf Ereignisse der Zukunft beziehen und uns damit systematisch vom Jetzt wegführen. Zwar sollten wir diese immer fragen, bevor wir einen Vertrag unterschreiben, ein Projekt umsetzen oder physische Risiken eingehen. Ein erfülltes Leben können wir hingegen nur geöffnet, staunend und hingegen führen, ob es uns bezaubert oder schmerzt, inspiriert oder herausfordert.

Radikale Akzeptanz: Was geschieht, ist in Ordnung

So kommt es zum einen darauf an, die Vergänglichkeit aller für uns erfahrbaren Dinge und Eindrücke anzunehmen und sie als Wandel zu begreifen, in dem nichts verschwindet oder neu entsteht, sondern sich nur ständig verändert. Diese radikale Akzeptanz bedeutet: Was auch geschieht, ist in Ordnung und geschieht in einem sinndurchdrungenen Universum, das größer und älter ist als wir. Alles geschieht, wie es soll. Dies kann man sowohl logisch betrachten („das Universum kennt weder Anfang noch Ende, weder richtig noch falsch und auch nichts von ihm Getrenntes, alles geht seinen Weg im zeitlosen Kreislauf der Dinge“) als auch religiös („alles was geschieht, ist Karma, vorbestimmt, Gottes Wille“). Beides befreit uns von der Rolle als Schöpfer und Steuermann unseres Lebens: Seine Funktionen wie Schlafen, Verlieben, Trauer und Freude, Stress und Entspannung, Mangel und Zufriedenheit, Krankheit und Gesundheit können wir nicht „machen“. Sie geschehen uns, wir erleben sie, haben teil, geben uns hinein, ohne Kontrolle. Wie bei einem Garten können wir zwar förderliche oder hinderliche Impulse auf die Entwicklung geben, sind aber letztlich Zaungast: Manches gedeiht mit oder ohne Zutun, während anderes bei aller Bemühung nicht gelingen möchte. Haben wir ein Konzept, hat das Leben ein anderes.

In magischen Momenten fallen wir aus der Zeit

So kommt es weniger auf den richtigen Plan an als darauf, sich in Offenheit, Gewahrsein und Akzeptanz in den Fluss der Dinge zu geben und in diesem Biotop sein Wesen zum Klingen zu bringen. Dies geschieht automatisch und mühelos, wenn wir es zulassen. Die meisten Menschen haben diese

Erfahrung schon in Momenten gemacht, in denen sie alles andere vergessen und sich dem Augenblick hingeben, z. B. wenn sie frei fallen, hohe Geschwindigkeiten oder Höhen erreichen, sich verlieben, große Nähe, gemeinsame sexuelle Höhepunkte, eine Geburt oder andere magische Momente erleben. Wir sind dann ganz da, außerhalb von Zeit, Erwartungen und Ängsten. Unser innerer Beobachter ist verschwunden, ebenso wie Vergangenheit und Zukunft. Es gibt nur das Hier und Jetzt. Doch sehr bald irren wir wieder durch die bedingte Welt, bewegen uns im Woher und Wohin, Weshalb und Wozu. Doch wieso nicht die Zeitlosigkeit magischer Momente stärker ins Leben holen? Denn sie ist nicht von besonderen Ereignissen abhängig, sondern von unserer Bewusstheit.

Durch Hingabe und Achtsamkeit ins Jetzt tauchen

So können wir mit Hingabe und Achtsamkeit das erleben, was wir bisher übersehen haben, an erster Stelle das Atmen: Während es meist unbeachtet bleibt, eröffnet es uns einen Kosmos des Erlebens, wenn wir uns bewusst hinwenden, ohne es zu verändern. Gleichermaßen lassen sich alle Wahrnehmungen und Lebensäußerungen bewusst erleben, bis zum vollständigen Einlassen und Verschmelzen. Dies beginnt beim Gehen und Sitzen, erfasst alle körperlichen und emotionalen Vorgänge (einschließlich anderer Menschen) und mündet bei der Wahrnehmung selbst: Wieso nicht wahrnehmen, wie wir wahrnehmen, erleben, wie wir erleben und fühlen, wie wir fühlen? Je mehr wir uns selbst dabei spüren und erkennen, desto mehr spüren und erkennen wir auch andere. Denn alles, was Menschen erleben, spielt sich in einem gemeinsamen Resonanzraum ab, wenn auch nicht immer gemeinsam.

Dazu können wir immer wieder Räume und Situationen aufsuchen, die zur Hingabe an den Moment einladen, uns also tief entspannen, teilhaben und Kontrolle abgeben lassen. Lange Wanderungen zählen ebenso dazu wie Singen, Tanzen, intensive Bewegung, Musizieren, Lieben, künstlerisches Gestalten, hingebungsvolle Arbeit, körperliche Nähe, Gebet und Meditation. Entscheidend ist dabei, dass wir dies ohne Absicht, Anleitung und Erwartung tun und dabei Konzepte und Kontrolle abgeben, ohne etwas anzustreben oder zu bewerten. Schweifen zunächst die Gedanken immer wieder zu Zweck und Wirkung unseres Tuns und Erlebens ab, so geschieht dies mit etwas Übung immer müheloser und wird sich auf alle Lebensbereiche auswirken. Denn Zeitlosigkeit durch Bewusstheit lässt sich immer und überall erleben, auch beim Gehen, Sprechen, Hören, Sitzen, Arbeiten, Warten oder Kochen. So kommt es, wie uns der Philosoph Martin Buber (1878–1965) erinnert, darauf an „nicht dem Leben mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben“ zu geben, sich als ungetrennt zu erleben und dem Leben anzuvertrauen, bis die Vergänglichkeit selbst zeitlos wird.