

## Abgrundtief. Der Geschmack der Bodenlosigkeit.

Auf dem Weg, das Leben zu kosten, wie es wirklich ist, gehört auch der Geschmack der Bodenlosigkeit dazu. Doch Abgrund und Stillstand bringen uns auch in die Tiefe. Wir tauchen hinab oder stochern, und vielleicht stoßen wir auf etwas Großes.

Man möchte meinen, wer dem Tod schon mal von der Schaufel gesprungen ist, hätte alle Furcht ablegt. Ich leider nicht, obwohl es nach einem Herzstillstand sehr knapp war. Leider keine Erinnerung an lichte Erfahrungen oder Begegnungen mit Engeln an dieser Schwelle. Ich nenne es „Nahtod *ohne* Erfahrung“.

Doch, was bleibt, ist die Erinnerung an ein Gefühl existenzieller Bedrohung. In den letzten Tagen erlebe ich manchmal wieder kurze Momente, wie ein Schnitt; mir bleibt die Luft weg, aber ohne körperliche Atemnot. Vielleicht eine Erinnerung an diesen absoluten Stillstand, Herz-Kreislauf-Atem. An die Schwelle des Lebens. Zuletzt passierte es mir, als mir Pema Chödröns Buch „Wenn alles zusammenbricht“ in die Hände fiel und ich über den „Tod im Alltag“ las. Ich musste es weglegen, aber später holte ich es mir wieder. Ich möchte da durch. Es macht keinen Sinn, vor dem Sterben davonzulaufen. Chödrön schreibt: „Wir gehen zwar nicht so weit zu sagen: ‚Ich werde auf keinen Fall sterben‘, weil wir es natürlich besser wissen. Aber das wird definitiv erst später sein. Das ist unsere größte Hoffnung.“<sup>1</sup> Dabei hätten wir viel zu gewinnen, wenn wir den Geschmack des Todes wirklich kosten und erforschen würden, möchte uns die buddhistische Tradition zurufen.

Teil meiner wöchentlichen Übungsstunde „Achtsamkeit am Feierabend“ ist Geh-Meditation. Bei der Anleitung dieses schlichten Gehens betone ich gern die heilsame Erfahrung, „festen Boden unter unseren Füßen zu spüren“. Nun stolpere ich in Pema Chödröns Büchern immer wieder über den Begriff „Bodenlosigkeit“. Ich bin entsetzt und fasziniert zugleich: Die Seiten lesen sich wie ein *Lob* der Bodenlosigkeit. Es irritiert mich, und tröstet zugleich. Denn wenn mir sozusagen psychisch die Luft weg bleibt, meldet sich mein innerer Kritiker: „Immer noch Angst? Solltest du nicht weiter sein in deiner Entwicklung, auf deinem spirituellen Pfad?“ Pema Chödrön dreht es um: Auf diesem Weg könnte „ein Gefühl der Bodenlosigkeit oder des psychischen Unbehagens gerade ein Zeichen dafür sein, dass alte Gewohnheiten aufgelöst werden und wir uns dem natürlichen, offenen Zustand annähern“, im Sanskrit *Maitri*: die liebende Güte als größte Kraft des Universums. Chödröns Lehrer Trungpa Rinpoche meinte sogar, „dass erwachende [spirituelle] Krieger sich in einem Zustand ständiger Angst wiederfinden“.<sup>2</sup> Na dann... Vielleicht haben die beklemmenden Gefühle ihren Sinn, vielleicht sind sie gar wie eine Pforte.

---

1 Wenn alles zusammenbricht, S.72.

2 Geh an die Orte, die du fürchtest, S.152.

Der Nahtod hat mir die zwei Seiten der Lebensmedaille bewusst gemacht: Kostbarkeit und Zerbrechlichkeit. Doch vermutlich glaube ich immer wieder, ich sollte mir nun die Medaille dauerhaft mit der Kostbarkeit nach oben um den Hals hängen. In den ersten Wochen und Monaten nach meinem Zusammenbruch und mit dem Rückenwind eines geschenkten „zweiten Lebens“, dachte ich manchmal, mich könnte jetzt nichts mehr erschüttern. Spätestens als meine Zahnärztin bei einer harmlosen Kontrolle mit der Spitze ihrer Sonde in einen maroden Stockzahn einbrach, fiel auch meine Unerschütterlichkeit zusammen wie ein angestochener Luftballon. Ich war wieder angekommen im Leben diesseits der Schwelle.

Bei Pema Chödrön las ich auch vom Zahnarztstuhl, aber dazu später. Ein ernsthafter spiritueller Weg – egal ob buddhistisch oder christlich – führt uns in den Prozess des Loslassens. Doch wir erfahren die damit verbundene Befreiung zunächst und immer wieder – ja vielleicht immer *auch* als Ungesicherheit. Tragfähige Spiritualität, wie ich es im Untertitel meines Buches „Hellwach am Leben“ nenne, führt uns ausgerechnet auch in die Bodenlosigkeit unseres Lebens. Vor dieser Kehrseite wollen wir uns gern schleichen. Aber sie lässt sich nicht übergehen, der Abgrund nicht überspringen, wir müssen immer wieder tief runter, bisweilen „zu Grunde gehen“. Eckhart Tolle schreibt: „Wenn es keinen Weg heraus gibt, gibt es immer einen Weg hindurch.“ Und er spricht in diesem Zusammenhang auch vom „Weg des Kreuzes“.

Auch wenn die Religionen und spirituellen Wege oft den Anschein erwecken, sie würden die Tore weit öffnen, uns stark machen, unerschütterlich und guter Dinge („Alles wird wieder gut“), so führt der eigentliche spirituelle Pfad (auch der Jesu) durch eine enge Pforte *hindurch*. Bei aller feierlichen Rede von Erlösung und bei aller Beschwörung von Leichtigkeit und Freiheit, kommen wir nicht daran vorbei, uns den Untiefen des Alltags, der Schwere und den Schwierigkeiten unseres Sterbens im Leben zuzuwenden; Pema Chödrön weist sogar auf die „Verstärkung der Neurose“ hin: „Alle jene lächelnden erleuchteten Menschen, [...] mussten durch den Prozess der Begegnung mit ihrer voll erblühten Neurose, mit ihren Methoden, nach Boden unter den Füßen zu suchen, hindurchgehen.“<sup>3</sup>

Was aber folgt denn nun daraus? Anstatt „positiv zu denken“, was uns so lange eingetrichtert wurde, sollen wir jetzt etwa *negativ denken*? Sollen wir *keinen* festen Boden mehr unter den Füßen spüren, weil unser Leben ja eigentlich bodenlos ist? Ist es spirituell adäquater, statt leichten Fußes mit einem Lächeln, deprimiert durch die Welt zu schlurfen, weil sowohl unser persönliches Leben zerbrechlich ist und sich immer an der Schwelle des Todes abspielt, als auch unsere Welt vor vielen Abgründen steht? Aus buddhistischer Sicht würden wir wohl damit wieder in die Falle des Anhaftens gehen, uns von unseren Gefühlen gefangen nehmen lassen. Die Aufgabe ist, mit dem Leben zu gehen: Jetzt festen Boden spüren *und* im nächsten Moment Bodenlosigkeit zulassen. Und dabei auch unsere Methoden und Muster

---

3 Geh an die Orte, die du fürchtest, S.150.

erforschen, immer wieder nach Boden zu suchen, wo keiner ist. Wir können den Forschergeist bewahren – mit der Pragmatik einer Pema Chödrön: „Als ich nach einiger Zeit merkte, dass das mulmige Gefühl nicht verschwand, sagte ich mir, ich könnte es genausogut etwas besser kennenlernen.“<sup>4</sup>

Und der Zahnarztstuhl? „Statt unser Leben damit zu verbringen, uns immer mehr zu verkrampfen wie im Behandlungsstuhl eines Zahnarztes, lernen wir, dass wir uns mit der Frische des Augenblicks verbinden und uns entspannen können.“<sup>5</sup> Statt den Schmerz zu erforschen, werde ich für eine Weile der Schmerz *sein*. Aber dann beginnt schon das „Kennenlernen“: (1) Beobachten, dass ich mich über die Ärztin ärgere („musste das so brachial sein?!“). Darin deutet sich die ganze Dynamik unserer Reaktivität an, bis hin zur Suche nach Schuldigen, anstatt Schmerz und Leid als Teil von Leben und Welt anzuerkennen. (2) Erkennen: Keine Spur von „Drüberstehen“ nach dem Nahtod. Das Leben ist genauso schmerzlich wie eh und je, und es bricht immer wieder ein. Und schließlich (3) Tiefer schauen: Was findet sich dort „unten“?

*Ich habe das Gefühl, dass mein Boot  
da unten in der Tiefe gegen etwas gestoßen ist,  
gegen etwas Großes.  
Und nichts geschieht! Nichts ... Stille ... Wellen ...  
– Nichts geschieht? Oder ist alles geschehen,  
und wir stehen jetzt, still, im neuen Leben?*<sup>6</sup>

Einbruch und Aufbruch. Einatmen, Ausatmen. Leben, Sterben, Leben... Weise werden, bedeutet sterben lernen, im Alltag wie in der Tiefenströmung unseres Lebens. So oft im Leben gilt es *hindurch* zu gehen, auch ohne zu wissen, was dann kommt.

---

4 Geh an die Orte, die du fürchtest, S. 152.

5 Ebd. 152.

6 Juan Ramón Jiménez, gefunden bei Jon Kabat Zinn, Zur Besinnung kommen, S. 98.