

Freiwillig, oder unfreiwillig

Wie man mit schwierigen Lebenslagen umgehen sollte

Warum bekommen Eremiten allem Anschein nach nicht die körperlichen Leiden, die heute viele im Büro durch das lange Stillsitzen erwerben? Man sollte meinen, dass Bewegungsmangel auch bei ihnen zu Rückenschmerzen, Verspannungen oder Muskelschwund führen sollte. Das scheint nicht der Fall zu sein, egal, ob man die Mönche in den Klöstern von Metéora auf ihre Felszinnen in Thessaloniki (Nordgriechenland) betrachtet, die sich im elften Jahrhundert auf die Felsentürme am Tal des Pindus zurückzogen, die lange nur mit Hilfe von Seilen und Winden zugänglich waren und wenig „Auslauf“ boten. Ähnlich scheint es bei buddhistischen Mönchen in Asien zu sein, die teilweise lange Zeit in der Abgeschiedenheit meditieren. Auch die schweigsamen Zisterzienser, die im Winter nur eine Stunde in den Wärmerraum durften, scheinen nicht unter Bewegungsmangel gelitten zu haben, obwohl manche das Kloster lange Zeit nicht verließen. Möglicherweise verhalfen Arbeit, Kniebeugen, das Knien, Sitzen und Stehen beim Gottesdienst zu einer gewissen Bewegung, aber ob das genügte? Es heißt, dass schon zwanzig Sekunden Anspannung täglich genügen würden, um dem Muskelschwund vorzubeugen. Aber warum soll dann ein Mitteleuropäer täglich einmal ins Schwitzen kommen, eine halbe Stunde stramm laufen, oder 10 000 Schritte machen, um körperlich gesund zu bleiben?

Bei den Mönchen könnte eine Rolle spielen, dass sie diese Art zu leben selbst gewählt haben. Während man im Kloster immer auch Teil einer Gemeinschaft ist, ziehen sich Eremiten zudem noch in die Einsamkeit zurück, aber auch das freiwillig. Beide meinen den Sinn ihres Leben dabei gefunden zu haben und im Einklang mit sich selbst, der Natur und Gott oder den Weltgesetzen zu sein.

Vielleicht liegt darin ein Teil der Erklärung, dass Einsamkeit, Stille, und Bewegungsarmut willig unternommen werden? Könnte es sein, dass sich so eine Art Harmonie zwischen Körper und Geist einstellt, die verhindert, dass der Körper leidet? Vielleicht ein wenig, wie wenn müde Kinder noch einmal losrennen, wenn das Zuhause in Sicht kommt? Oder, wie man eine schwere Arbeit mit Schwung und scheinbar leichter erledigt, wenn man sie für einen geliebten Menschen tut? Dass es zwischen Geist und Körper Beziehungen gibt, die wirken können, weiß jeder Künstler, Musiker oder Sportler. Wenn man ganz bei sich und mit sich im Reinen ist, gelingen Werke und Aufgaben, die man unter anderen Umständen nie so zustande brächte.

Vielleicht erklärt das auch zum Teil, weshalb viele Menschen unter den Einschränkungen, die uns die Pandemie abnötigt, leiden? Vor allem, wenn man deren Sinn nicht einsieht, egal, ob aus mangelnder Einsicht, oder weil man die Gefahr nicht ernst nimmt, oder schlicht vor ihr die Augen verschließt. Dann hat man nur das Gefühl, dass man von der Politik oder von den Mitmenschen in seiner Entfaltung eingeschränkt wird und erkennt nicht, dass der gegenseitige Schutz, den die Einschränkungen bezwecken, auch einem selbst dient. Statt dessen meint man nur den Verlust an Freiheit zu erleiden jederzeit das zu tun, wozu man gerade Lust hat.

Dabei ist Freiheit, Einsicht in die Notwendigkeit (Hegel). Statt die Notwendigkeit zu erkennen, dass alle einander durch Vorsichtsmaßnahmen gegenseitig schützen sollten, kämpft, ja

wütet man gegen Regeln und Einschränkungen, was bestimmt nicht glücklicher macht. Statt sich für seine Mitmenschen einzusetzen und sich im gemeinsamen Interesse zurück zu nehmen, verfolgt man nur seine eigenen Interessen, koste es auch Andere das Leben.

Dass man sich dabei nicht besonders gut fühlt, weil man ja nicht in Harmonie mit seinen Mitmenschen lebt, sondern sich gegen sie stellt, führt - wie auch das schlechte Gewissen - zu Ärger über die Anderen, die einem eigentlich den Spiegel vorhalten und auf das rücksichtslose Verhalten hin weisen. Man will nicht für seinen Egoismus auch noch getadelt werden, weil man tief im Inneren vermutlich doch spürt, dass es nicht richtig ist, was man tut, erst recht, wenn man merkt, dass man gar nicht fähig ist das Richtige zu tun. Dann ist man nicht einmal mehr mit sich selbst im Reinen!

Was bedeutet das für solche unerfreulichen Situationen, wie während einer Pandemie mit ihren Einschränkungen? Es macht einen großen Unterschied, ob man sich als Opfer sieht und gegen die Einschränkungen wütet, wie ein Tier im Käfig, oder ob man die Notwendigkeit der Vorsichtsmaßnahmen einsieht und aktiv versucht das Beste aus der Lage zu machen. Wer sich nicht mehr als Opfer sieht, sondern als Gestaltenden, der fühlt sich weniger hilflos und nutzt die Zeit, statt sie mit Ärger und nutzloser Wut anzufüllen. Das Annehmen des Unvermeidlichen und der Versuch es angenehmer zu gestalten, erinnert ein wenig an die Kampfkunst Jiu-Jitsu, bei der man versucht die Kraft des Gegners im eigenen Interesse zu nutzen, indem man sie umlenkt.

Wenn man Schmerzen hat, hilft es kaum sich darüber zu erregen, sondern besser ist es die Ursache des Schmerzes zu erkennen (Schmerz ist ein Warnsignal) und etwas dagegen zu tun, sei es durch ein Medikament, sei es mit Hilfe eines Arztes oder Therapeuten. Ähnlich sollte man mit unangenehmen Lagen umgehen: Erst einmal klären, weshalb man wirklich leidet. Dann prüfen, was man dagegen tun kann (fliehen, oder standhalten?) und dann so handeln, dass es einem damit möglichst gut geht, das heißt aber auch, dass man die Harmonie mit seinen Mitmenschen sucht, statt gegen sie zu wüten. Hier kann das Sprichwort gelten, dass Geben seliger ist, als Nehmen. Wer sich einschränkt, nicht, weil man muss, sondern, weil man es freundlicher Weise auch für seine Mitmenschen tut, der fühlt sich gleich wesentlich besser, als jemand der die Regeln nur widerwillig und murrend einhält.

Das fällt freilich verwöhnten Kindern schwerer, als Erwachsenen, die zur Einsicht fähig sind. Wer als Kind übermäßig gelobt wurde, der erwartet auch für Selbstverständliches gelobt zu werden und ist enttäuscht, oder verärgert, wenn das nicht geschieht. Manche junge Menschen sind auch durch den langen Frieden und den Wohlstand verwöhnt, so dass es ihnen schwerer fällt mit Einschränkungen umzugehen. Aber das kann man lernen. Oder, wie Jean Genet formulierte: „Das Leben ist eine Mähmaschine für Illusionen!“

All das weist darauf hin, dass wir vielleicht in der Pandemie auch lernen können, wie wir mit uns selbst, und mit schwierigen Situationen umgehen sollten, oder, wo der Einzelne noch etwas für sich selbst lernen könnte. Man muss ja nicht zum Eremiten werden, um ein wenig über sich selbst nachzudenken. Die Pandemie gibt Gelegenheiten dazu in aller Ruhe und ohne Ablenkung nach Sinn und Ziel des eigenen Lebens zu forschen. Das ist allemal besser, als sich über die Pandemie zu ärgern, denn man wechselt eben von der Rolle des hilflosen Opfers in die des gestaltenden und verändernden Menschen, die dem Selbstwertgefühl viel besser bekommt und sich zudem auch besser anfühlt. Das ist ganz ähnlich, wie wenn man sich etwas Leckeres kocht und es hübsch anrichtet; man nimmt sich selbst ernst, und das tut gut.