

## TEIL 2

ORIENTIERUNGS-  
PUNKTE  
DAS ABC DER  
SCHLÜSSELWORTE

*Ein \* verweist jeweils auf ein anderes Stichwort in diesem ABC der Schlüsselworte.*

## **ACHTSAMKEIT**

ist das Gegenteil von Zerstreuung, bedeutet eine Haltung erhöhter Aufmerksamkeit und aufgeweckter, aber entspannter Konzentration. Während jedoch Konzentration typischerweise unsere Aufmerksamkeit auf einen Brennpunkt verengt, erweitert die Achtsamkeit ihren Bereich ins Grenzenlose. Der Dichter T. S. Eliot kennzeichnet dieses Paradox als „Konzentration ohne Ausblendung“. Es ist aber nicht genug, nichts auszublenden, sondern wir müssen bewusst unser Gegenüber einblenden, sonst zeigt sich nämlich in der Praxis, dass wir dazu neigen, uns auf uns selbst zu konzentrieren. Achtsamkeitsübungen, so wichtig und hilfreich sie sein können, sind nicht selten überwiegend selbstbezogen. Dadurch gleitet manches, was sich fälschlich Achtsamkeit nennt, in Selbstbespiegelung ab. Echte Achtsamkeit zeigt sich uns in Menschen, die für ihr jeweiliges Gegenüber wach und zum Dialog bereit sind. Siehe auch unter *Dankbarkeit*, Seite 124.

## **A-DWAITA**

ist ein zentral wichtiges Wort im Hinduismus und bedeutet wörtlich „Nicht-Zweiheit“. Warum aber das so umständlich ausdrücken? Warum sagen wir nicht einfach Einheit? Weil es sich hier um einen ganz besonderen Aspekt der Einheit handelt, auf den wir etwa hinweisen, wenn wir sagen, dass zwei Freunde eins sind. Sie sind zwei und doch eins. In unsren Erwägungen stoßen wir auf Ähnliches, wenn wir vom Ich-Selbst sprechen, vor allem aber in der engsten Beziehung zwischen Ich und Du, ja selbst in der Beziehung zwischen dem Ich und dem Ur-Du – zwischen uns und dem Großen Geheimnis. Auch Rilkes Wort „Doppelbereich“\* weist auf die A-Dwaita-Wirklichkeit hin. Siehe auch unter *Innen/Außen*, Seite 76.

## AMEN-TRADITIONEN

Judentum, Christentum und Islam fassen wir in diesem Buch als die Amen-Traditionen zusammen. Es ist kein Zufall, dass in allen drei Traditionen das ursprünglich hebräische Wort „Amen“ eine zentrale Rolle spielt. In diesen drei Traditionen geht es ja um unsre Beziehung zu Gott\*, letztlich um Gottvertrauen. Genau das drückt dieses Wort aus: „Amen“ ist das menschliche „Ja“ zur göttlichen „Amunah“, einem Wort, das Gottes absolut verlässliche Vertrauenswürdigkeit bedeutet. Das Psalmwort „Ich vertraue auf sein Wort“ (Ps 130,5b) bringt das Gottvertrauen der Amen-Traditionen auf den kleinsten gemeinsamen Nenner. Alles, was es gibt, kann letztlich als Wort verstanden werden, mit dem Gott uns anspricht. Und jede gültige Antwort ist Ausdruck von Vertrauen. Siehe auch unter *Religionen*, Seite 72.

129

## ANGST

und Furcht\* sind zwei Wörter, die im sorgfältigen Sprachgebrauch nicht verwechselt werden sollten. Angst lässt sich im Leben nicht vermeiden. Sie ist die unwillkürliche Reaktion auf Bedrohliches und löst körperliche Veränderungen aus. Dazu gehört ein Gefühl der Enge und Beengung in Brustkorb und Kehle. Diese Enge – im Lateinischen „angustia“ – gibt der Angst ihren Namen. Wir können nun durch die Bedrohung, die Angst auslöst, mutig hindurchgehen; wir können aber auch innerlich Widerstand leisten und uns innerlich sträuben. Das Sträuben gegen die Angst heißt Furcht. Was den Unterschied zwischen den beiden ausmacht, ist das Lebensvertrauen, auf das der Mut sich stützt. Denn der Furcht fehlt Vertrauen. Das Urerlebnis von Angst ist die Geburt. Die Ur-Enge, durch die wir hindurchmüssen, ist der Geburtskanal. Was wir als Embryo bei der Geburt instinktiv tun, das verlangt das Leben von uns immer wieder: dass wir uns dem Fließweg\* des Lebens anvertrauen. Sooft wir das tun, führt uns

die Angst zu einer neuen Geburt. Wir dürfen dies selbst von der Todesangst erhoffen. Siehe auch unter *Ego*, Seite 24 und *Vertrauen*, Seite 74.

### AUGENBLICK

ist ein sinnträchtiges Wort für das Jetzt. Der Ausdruck will – im Bild eines raschen Blickes – zunächst eine sehr kurze Zeitspanne andeuten. Wenn wir aber vom Jetzt als dem gegebenen Augenblick sprechen, dann schwingt mehr dabei mit. Im Jetzt – und nur im Jetzt – ist es unsren Augen gegeben, mehr zu erblicken, als wir unmittelbar sehen. Im Jetzt können die Augen unsres Herzens das Wesentliche schauen. Siehe auch unter *Gesamtbild*, Seite 12.

130

### AUSSENWELT

bedeutet – zum Unterschied von Umwelt\* und Mitwelt\* – die Gesamtheit des bekannten und des noch zu erforschenden *physischen* Universums. Dem Begriff der Außenwelt entspricht „Innenwelt“ als Gesamtheit *psychischer* Phänomene. Meist sprechen wir von der Innenwelt des einzelnen Menschen. So wie die Außenwelt wird unsre Innenwelt – einfach dadurch, dass es sie gibt – zur Einladung, sie zu erforschen.

### BEGREIFEN

bedeutet ein intellektuelles Besitzergreifen, ein In-den-Griff-Bekommen durch Begriffe. Das ist die geistige Vorgehensweise, durch die uns die Welt fasslich wird. Dieses Erfassen der Welt erweist sich aber, genauer betrachtet, als gewaltsam und einseitig. Ein sanfteres und gegenseitiges Anfassen – einer Umarmung ähnlicher als einem Zupacken – ist unsrem Intellekt ebenfalls möglich, wenn wir uns nämlich von dem ergreifen lassen, was wir verstehen wollen. Dieser Unterschied zwischen Zugriff und Ergriffenheit\* liegt der Unterscheidung von Begreifen und Verstehen\* zugrunde. Siehe auch unter *Geheimnis*, Seite 42.

## BERUFUNG

Siehe Seite 90.

## BEZIEHUNG

Wir werden als Einzelne in ein Netzwerk von Beziehungen hineingeboren, ohne das wir nicht überleben könnten. Was unsre Entwicklung vom Individuum zur reifen Person bestimmt, ist die Menge, Vielfalt, Beständigkeit und Tiefe der Beziehungen, die wir bewusst pflegen. Denn aus Beziehungen entsteht Neues, das mehr ist als die Summe der in Beziehung stehenden Einheiten. Wir sind es gewohnt, vorerst an Einzelnes zu denken und dessen Beziehungen erst nachträglich hinzuzudenken. Weil aber alles erst durch seine Beziehungen zu dem wird, was es ist, kommt der Beziehung ein Vorrang zu, und unser Gesamtbild\* wird verzerrt, wenn wir das nicht beachten. Siehe auch unter *Du*, Seite 26, *Es*, Seite 32 und *Geheimnis*, Seite 47.

131

## BUDDHISMUS

Von den unzähligen Aspekten der vielen Formen des Buddhismus steht für uns in diesem Buch vor allem einer im Mittelpunkt: das Schweigen. Schweigen ist von Anfang an so grundlegend für den Buddhismus wie das Wort für die Amen-Traditionen und das Verstehen-durch-Tun für den Hinduismus. Das gilt nicht nur vom „vornehmen Schweigen“ des Buddha, von seiner Weigerung, auf große spekulative Fragen zu antworten, die sich nicht direkt auf die zentrale Praxis beziehen. Dazu gehören sogar die Fragen nach Gott und nach dem Jenseits. Schweigen hat vor allem eine positive Bedeutung, so wenn die große Predigt des Buddha, der Bergpredigt vergleichbar, wortlos ist. Er hält nur schweigend eine Blume hoch. Nur einer unter allen Anwesenden verstand diese berühmte „Blumenpredigt“ und bewies, dass er verstanden hatte, indem er schweigend lächelte. In diesem Augenblick, so heißt es, ging die Tradition von Buddha auf

seine lächelnden Nachfolger über. Das Schweigen ist die Tradition. Die Amen-Traditionen vertrauen auf Gottes Wort; der Buddhismus lässt sich hinunter in das Schweigen, aus dem das Wort aufsteigt. Siehe auch unter *Religionen*, Seite 72.

## DANKBARKEIT

Siehe Seite 116.

## DICHTUNG

132

Auch wenn das Wort „Dichtung“ von einer anderen sprachlichen Wurzel abstammt als „dicht“ im Sinne von „gedrängt“ und „fest gefügt“, so gibt doch Dichtung der Sprache eine Dichte, die von keiner andren Sprachform erreicht wird. Wir können bei diesem Bild bleiben und sagen, dass die feste Fügung dichterischer Sprache ihr eine sonst nicht erreichbare Tragkraft gibt. Wer Schwerwiegendes aussprechen will, greift zur Dichtung, von verliebten jungen Menschen bis hin zu Staatsoberhäuptern bei feierlichen Anlässen. Auch wir müssen in diesem Buch immer wieder Dichtung heranziehen, wo wir Wesentliches von solcher Gewichtigkeit vermitteln wollen, dass Prosa unter ihr zusammenbrechen müsste. Nur dem staunenden Herzen zeigt sich das Wesentliche: „*Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.*“ Das lernt „*der kleine Prinz*“ vom Fuchs in dem bekannten Buch von Antoine de Saint Exupéry (1900–1944). Dichtung ist die Sprache des Staunens, die Sprache des Herzens. Siehe auch unter *Orientierung*, Seite 16, und *Religionen*, Seite 67.

## DOPPELBEREICH

Ursprünglich bedeutet der Doppelbereich bei Rilke, der diesen Begriff prägte, die „Nicht-Zweiheit“ (A-Dwaita\*) der Bereiche von Lebenden und Verstorbenen. In den „Sonetten an Orpheus“ entwickelt der Dichter dieses Thema, zum Beispiel unter dem Bild der „Spieglung im Teich“. Das schöne

deutsche Wort „Doppelbereich“ lässt sich aber auf viele andre Gebiete anwenden. Was durch die Beziehung von „A-Dwaita“ entsteht, ist immer ein Doppelbereich. Siehe auch unter *Innen / Außen*, Seite 76 und *Jetzt*, Seite 81.

## DU

Siehe Seite 26.

## EGO

Siehe Seite 31.

133

## EHRFURCHT

Nach allem, was wir über Furcht\* und Angst\* geschrieben haben, verlangt der zweite Teil dieses Wortes nach einer Erklärung. Die Ehrfurcht weigert sich – denn Weigerung ist die Haltung der Furcht –, Ehre anzutasten. Ehrfurcht ist ein Erkennungsmerkmal eines spirituell wachen Menschen. Dieses Wachsein ist verlangt, um die Gegenwart des Geheimnisses zu spüren. Da das Geheimnis in allem, was uns begegnet, gegenwärtig ist, ist Ehrfurcht eine Lebenshaltung spiritueller Menschen. Diese Ehrfurcht zeigt sich in der Begegnung mit allen Lebewesen als Anerkennung der Würde\*, die ihnen zukommt. Von größter Bedeutung ist heute Ehrfurcht vor der Menschenwürde\*. Siehe auch unter *Religiosität*, Seite 62.

## EINSICHT

entsteht durch die Begegnung unsres Verstandes mit der Wirklichkeit. Etwas Äußeres wirkt auf unser Inneres ein, zugleich aber auch umgekehrt. Durch dieses *Zusammenwirken* also entsteht Einsicht – das heißt: Wir gewinnen Einblick in etwas, das unabhängig von uns wirkt. Unser Hineinblicken bewirkt, dass wir uns etwas aneignen, ohne dass wir diesem seine Eigenständigkeit nehmen, die uns das Aneignen erst gestattet. „Der Verstand erobert wie

ein Herrscher einen neuen Bereich, aber nur, weil er wie ein Diener dem Klingelzeichen gehorchte.“ So drückt G. K. Chesterton (1874–1936) es bildlich aus. Zwei Wirklichkeiten wirken hier zusammen, eine äußere und eine innere. Die eine in der andren aufzulösen, das würde gegen die grundlegende Einsicht verstoßen, dass *(a) wir (b) etwas* erfahren. Wer an dieser Grunderfahrung zweifelt, muss folgerichtig bezweifeln, dass es überhaupt verlässliche Einsicht geben kann. Gesunder Menschenverstand verlässt sich auf diese ursprüngliche Einsicht und kann auf diesem realistischen Fundament zu immer neuen Einsichten kommen.

## ENTSCHEIDUNG

Siehe Seite 83.

## ENTWICKLUNG

ist ein Wort mit dreifacher Bedeutung. Einerseits bedeutet Entwicklung Entfaltung, etwa im Hinblick auf biologische Prozesse. Das Wort „entwickeln“ kann aber auch auf Prozesse wie das Aufbauen eines Wortschatzes hinweisen. Und in der Fachsprache der Photographie ist Entwicklung der Prozess, durch den ein Negativ zum positiven Foto wird. Im Sinne dieser drei Prozesse lässt sich in unsrem Lebenslauf von Entwicklung sprechen. Entwicklung bedeutet also Entfaltung, Anreicherung und Verwirklichung von Möglichkeiten. Auch im Hinblick auf Entwicklung im Sinne von Evolution kommt diesen drei Aspekten große Bedeutung zu. Siehe auch unter *Leben*, Seite 52.

## ERDHAUSHALT

ist ein Ausdruck, den der Dichter und Umweltaktivist Gary Snyder (\*1930) geprägt hat. Dieses Wort veranschaulicht, dass unsre Umwelt zugleich Mitwelt ist, der wir uns verwandt fühlen dürfen und von der wir ernährt werden. Statt Umwelt Erdhaushalt zu denken und zu sagen, verändert ganz von



selbst unsre Haltung, was zugleich zeigt, welche Wirkkraft Worte besitzen. Siehe auch unter *Geheimnis*, Seite 46.

### ERGRIFFENHEIT

ist zunächst ein Zustand, den wir fühlen. Das schließt aber nicht aus, dass sie auch eine höchst wichtige intellektuelle Komponente hat. Begreifen und ergriffen werden sind einander entgegengesetzte Bewegungen. Wie Begriffe zum Begreifen\* führen, so führt Ergriffenheit zum Verstehen\*. „*Begriffe machen wissend, Ergriffenheit macht weise*“, schreibt Bernhard von Clairvaux (1090–1153) in seinem Kommentar zum Hohen Lied. Ergriffenheit geht über das Begreifliche hinaus, indem sie auch das Unbegreifliche versteht. Darin besteht Weisheit\*. Ergriffenheit und Begreifen dürfen keinesfalls gegeneinander ausgespielt werden. Sie ergänzen einander, so wie Emotionen und Intellekt nur gemeinsam unsrer Welterfahrung gerecht werden. Wo eine anti-intellektuelle Atmosphäre vorherrscht, besteht immer die Gefahr, klares Denken durch sentimentale Schwärmerei ersetzen zu wollen. Ergriffenheit aber ist, auch wenn sie bis zum Gefühlssturm ansteigen kann, klar und nüchtern. Siehe auch unter *Geheimnis*, Seite 42.

135

### ERINNERN

bedeutet mehr, als etwas im Gedächtnis zu behalten. Erinnern ist ein Vorgang von Verinnerlichung\*. Was wir uns merken, ist im Gedächtnis abgelegt wie in einem Register; was wir erinnern, das ist darüber hinaus auch in unsrem Innersten, im Herzen aufgehoben – und das in dreifacher Bedeutung. Das erinnerte Ereignis ist *aufgehoben*, so wie etwa eine Bushaltstelle aufgehoben, das heißt aufgelassen ist. Es existiert in der Außenwelt nicht mehr. Es ist aber im Gedächtnis aufbewahrt, also auch in diesem Sinne aufgehoben. Alles Erinnerte wird aber auch in einer dritten Bedeutung *aufgehoben*, es wird in einen Bereich jenseits von Raum

und Zeit „hinaufgehoben“ – in die Innenwelt unsres Bewusstseins. Was wir uns aus der Erinnerung wieder ins Gedächtnis rufen, kommt ja nicht aus einem physischen Raum und steht uns jederzeit zu Verfügung. Die Vielfalt unsrer Erlebnisse wird durch das Erinnern verinnerlicht, vereinfacht und zur Vielfalt-in-Einheit unsres innerlichen Erfahrungsschatzes.

## ES

Siehe Seite 31.

136

## EWIGKEIT

dürfen wir nicht missverstehen als endlos lange Zeit. Ewigkeit bedeutet das Gegenteil von Zeit. Zeit vergeht, Ewigkeit bleibt. Zeit steht nicht still, Ewigkeit ruht. Augustinus definiert Ewigkeit als „das bleibende Jetzt“. Siehe auch unter *Jetzt*, Seite 81.

## FLIESSWEG

ist ein schönes, aber nur selten, meist in technischer Fachliteratur gebrauchtes deutsches Wort. Es bietet sich an, um im übertragenen Sinn die Grundhaltung des Taoismus zu kennzeichnen: die Bereitschaft, sich bewusst und bereitwillig dem Fluss des Lebens zu überlassen. Die Silbe „Weg“ hat dann in diesem zusammengesetzten Wort eine Doppelbedeutung. Einerseits weist sie auf die Wegrichtung fließenden Wassers hin, den Fluss des Lebens, andererseits auf den Lebensweg des Weisen, der sich wie ein Schwimmer, keineswegs wie Treibholz, dem richtungweisend fließenden Strom des Lebens anvertraut. Siehe auch unter *Entscheidung*, Seite 88 und *Stop – Look – Go*, Seite 108-114.

## FREIHEIT

Es kann sich als hilfreich erweisen, zwischen „Freiheit von“ und „Freiheit für“ zu unterscheiden. Bevor wir Freiheit von dem, was uns frei macht, ins Auge fassen, ist es wichtig, uns klarzuwerden, wofür wir unsre Freiheit eigentlich

gebrauchen wollen. Darüber sollten wir uns zunächst Rechenschaft geben. „Freiheit *für*“ was immer uns wichtig erscheint, wird sich wohl zusammenfassen lassen als Freiheit für Selbstentfaltung. Wissen wir aber selbst, was wir für unsre volle Entfaltung benötigen? Wir wissen es nicht einmal auf der biologischen Ebene und müssen uns auf das Leben verlassen, das durch ungezählte Prozesse, uns oft völlig unbewusst, unsren Leib entwickelt und erhält. Wenn also freie Selbstentfaltung unser Ziel ist, dann gilt es, dem Leben mehr zu vertrauen als unsren eigenen Vorstellungen und Plänen. Was uns wirklich frei macht, ist ein gehorsames Hinhorchen auf die Führung des Lebens im gegebenen Augenblick. Und „Führung“ dürfen wir in dem Sinn verstehen, in dem gute Tänzer ihre Tanzpartner führen.

Unter diesem Gesichtspunkt ergibt sich, dass „Freiheit *von*“ sich nicht auf äußere Umstände bezieht, sondern auf alles, was uns hindert, der Führung des Lebens zu vertrauen. Äußere Gegebenheiten, ganz gleich wie freiheitsbeengend sie uns erscheinen mögen, sind uns ja auch vom Leben geschenkt und haben unsre Selbstentfaltung zum Ziel, denn das ist immer das Ziel des Lebens. Darauf dürfen wir vertrauen. So wie also „Freiheit für“ Selbstentfaltung das Ziel ist, so ist „Freiheit von“ Furcht der Weg zu diesem Ziel – der Weg des Lebensvertrauens. Ein leuchtendes Beispiel gibt die furchtlose Haltung von Viktor Frankl (1905–1997), der in seinem Buch „... *trotzdem Ja zum Leben sagen*“ aus eigener Erfahrung beweist, dass ein Mensch auch in der größten Unfreiheit von Konzentrationslagern innerlich frei bleiben kann und dass die schrecklichsten Erlebnisse von Unfreiheit zu ungeahnter Selbstentfaltung führen können. Siehe auch unter *Entscheidung*, Seite 85.

## FURCHT

ist unser willkürliches Sträuben gegen unwillkürliche Angst\*. Auf den ersten Blick erscheint uns dieses Sträuben so selbstverständlich, dass wir es als unwillkürlich einschätzen. Bei näherem Zusehen zeigt sich, dass Angst unumgänglich ist, Furcht uns aber freisteht. Zwar stimmt es, dass Angst spontane Körperveränderungen auslöst, die Lebewesen zu Kampf- oder Fluchtreaktionen bereitmachen. Kampf bezieht sich hier aber auf die Abwehr der Gefahr, nicht auf den Kampf gegen Angst, wie die Furcht es ist. Durch Übung unsres Lebensvertrauens können wir lernen, Furcht gar nicht erst kommen zu lassen, wenn uns Angst ergreift. Furcht bleibt in der Angst stecken und kann leicht zu Panikreaktionen führen. Eine furchtlose Lebenshaltung hingegen ermöglicht uns besonnenes und nüchternes Verhalten in beängstigenden Lagen und trägt viel dazu bei, diese zu bewältigen. Siehe auch unter *Ego*, Seite 24, sowie *Vertrauen*, Seite 74 und *Dankbarkeit*, Seite 123.

138

## GEGENWART

bedeutet das Jetzt\* als den Augenblick\* unsrer Begegnung mit dem Großen Geheimnis\*. Wir sprechen von Gegenwart, wenn wir betonen wollen, dass zu diesem Zeitpunkt das Große Geheimnis uns *entgegenkommt*, uns gegenübersteht, uns etwas sagen will und in Wort oder Tat eine Antwort von uns erwartet. Siehe auch unter *Religiosität*, Seite 63.

## GEHEIMNIS

auch „großes Geheimnis“ bezeichnet die letzte Wirklichkeit\* – die Kraft, die in allem wirkt. Wir können diese Kraft nicht begrifflich erfassen, wohl aber erleben, wenn wir sie auf uns einwirken lassen. Anders ausgedrückt: Wir können das Geheimnis nicht begreifen, aber verstehen. Wir Menschen erfahren die Wirkkraft des Geheimnisses zunächst als Leben\*. Auch das Leben können wir nicht durch Begriffe

in den Griff bekommen, wir können es aber verstehen lernen – einfach dadurch, dass wir leben. Für das Geheimnis sowie für das Leben gilt auch dies: Das Leben ist in uns und wir sind im Leben, trotzdem aber sagen wir auch, dass das Leben uns entgegenkommt und uns gegenübersteht. Wir sind ganz im Geheimnis und das Geheimnis ist in uns, trotzdem stehen wir mit dem Geheimnis in Beziehung\*. Hierher gehört auch das Wort „Gott\*“, das auf unsre persönliche Beziehung zum Geheimnis hinweist. Siehe auch Seite 42.

## GEHORSAM

139

geht weit über das Ausführen von Befehlen hinaus, das man ja auch Hunden beibringen kann. Menschlicher Gehorsam im Vollsinn dieses Wortes ist ein Horchen mit dem Herzen, so tief und willig, dass aus Horchen Gehorchen wird. Gehorsam gehorcht letztlich dem Anspruch, den das Leben stellt – durch alles, was uns im gegebenen Augenblick gegenübersteht. Das kann eine Situation sein, ein Lebewesen oder auch ein unbelebter Gegenstand. Auch Dinge erwarten ja etwas von uns: Sie wollen behutsam und respektvoll behandelt werden, mit Achtsamkeit für das Netzwerk von Beziehungen, das durch sie auf uns zukommt – letztlich auch die Beziehung zum Großen Geheimnis, das allem zugrunde liegt. Gehorsam hinhorchen können wir nur, wenn wir still werden. Inneres Stillwerden lässt sich üben und erlernen. Aus der Stille des Herzens entspringt dann wie von selbst das Horchen des Gehorsams. Siehe auch unter *Geheimnis*, Seite 46.

## GEIST

ist ein Begriff, den ich persönlich selten und ungern verwende – meist nur im Zusammenhang mit Zitaten, in denen das Wort vorkommt. Es ist mir ein zu verwaschener Begriff, der an einem Pol seines Spektrums „Gespenst“, am anderen Pol den „Heiligen Geist“ Gottes bedeuten kann und

dazwischen noch eine Fülle anderer Bedeutungen hat. Ihr kleinster gemeinsamer Nenner ist, dass es sich um etwas Nichtmaterielles handelt. Wenn das Wort Geist uns in Erinnerung hält, dass es eine eigenständige, nichtmaterielle Wirklichkeit gibt, dann hat es seine Pflicht getan. Um über einzelne Bereiche dieser Wirklichkeit zu sprechen, ist es wohl besser, klarer definierte Begriffe zu verwenden. Siehe auch unter *Innen/Außen*, Seite 77.

### GELEGENHEIT

140

ist die Lage, in der wir uns befinden. Wir erkennen sie als Gelegenheit, wenn wir auf eine Möglichkeit achten, die das Leben uns in dieser Lage schenkt. Die Gelegenheit ist zugleich auch die Einladung, die geschenkte Möglichkeit tatkräftig in Wirklichkeit umzusetzen. Wenn wir dies versäumen, schenkt uns das Leben unerschöpflich neue Gelegenheiten. Siehe auch unter *Berufung*, Seite 93 und *Dankbarkeit*, Seite 117.

### GESAMTBILD

Siehe Seite 12.

### GEWALT

ist Missbrauch von Macht\*. Siehe auch unter *System*, Seite 39 und *Dankbarkeit*, Seite 123.

### GIPFELERLEBNIS

„Peak Experience“ nannte Abraham Maslow (1908–1970) Höhepunkte, also „Gipfel“ menschlicher Erfahrung, Augenblicke bewussten All-Einseins, wie wir sie aus Berichten der großen Mystiker kennen. Maslows Forschung konnte aber zeigen, dass jeder psychisch gesunde Mensch gelegentlich Gipfelerlebnisse hat, oft unbeachtet oder sogar aus dem Bewusstsein verdrängt. Was hingegen die großen Mystiker auszeichnet, ist, dass sie ihren Alltag dem

All-Einheitsbewusstsein gemäß gestaltet haben. Maslow zeigte, dass uns in Gipfelerlebnissen alle großen Werte – wie etwa das Schöne, Wahre, Gute – gegenwärtige Wirklichkeit sind. Es gilt nun, diese Werte, dem Beispiel der Mystiker folgend, in unser tägliches Leben einfließen zu lassen. Gipfelerlebnisse sind immer ein überraschendes Geschenk. Wir können uns nur auf sie vorbereiten, sie aber nicht erzwingen. Aufreizenden psychischen Erfahrungen nachzujagen, das stellt immer wieder eine Gefahr für spirituell suchende Menschen dar. Die große Aufgabe ist es, uns genügsam für das Empfangene dankbar zu erweisen. Dies tun wir dadurch, dass wir alle Energie darauf verwenden, unser Leben dem uns bereits Geschenkten gemäß zu gestalten. Siehe auch unter *Religiosität*, Seite 62 und *Religionen*, Seite 68.

## GLAUBEN

heißt nicht in erster Linie etwas für wahr halten. Glauben im Vollsinn des Wortes ist Lebensvertrauen. Siehe auch unter *Vertrauen*, Seite 73.

## GOTT

ist eine Bezeichnung für das Große Geheimnis. Da das Wort „Gott“ von einer Wortwurzel her stammt, die „rufen“ bedeutet, verwenden wir es, wo unsre *Beziehung* zum Großen Geheimnis – als dem Angerufenen oder dem uns Anrufenden – betont werden soll. Siehe auch Seite 54.

## HAUSVERSTAND

ist im süddeutschen Sprachraum ein treffendes Wort für gesunden Menschenverstand. Spirituell gesunde Menschen verstehen den geheimnisvollen Kosmos, in dem wir leben, als ihr Zuhause, ihr Daheim. Und dieses Verständnis bestimmt, wie sie leben: Menschen mit Hausverstand verstehen es, sich an ihrer Zugehörigkeit zum Erdhaushalt

zu orientieren und fühlen sich darin zuhause. Darum sind sie auch furchtlos und vertrauensvoll. „*Nichts ist, was dich schrecken darf, und du bist daheim*“, wie der Dichter Werner Bergengruen (1892–1964) sein Vertrauen ausdrückt, dass wir im unergründlichen Geheimnis ein Heimrecht haben. Siehe auch unter *Geheimnis*, Seite 46.

## HEILIG

heißt spirituell heil durch eine heilende Beziehung zum Großen Geheimnis. Scheinheiligkeit hat vielen Menschen den Geschmack am Wort „heilig“ verdorben. Es gebührt ihm aber ein wichtiger Platz, wo es um Orientierung geht. Letzter Bezugspunkt, an dem wir uns orientieren, ist das Große Geheimnis. Menschen, deren ganzes Leben am Geheimnis ausgerichtet ist, betrachten wir als ehrwürdige Heilige. Was im Bezug auf die letzte Wirklichkeit schief liegt, bringt Unheil, was im Einklang mit ihr steht, das ist heil und heilig. Selbst Dinge werden geheiligt durch ihre Beziehung zum Geheimnis – etwa die heiligen Gewänder und Geräte beim Gottesdienst. Je achtsamer wir werden, umso deutlicher wird uns die Beziehung von letztlich allem zum Großen Geheimnis. Darum heißt es auch in der Benediktinerregel, dass im Kloster jeder Kochtopf mit derselben Ehrfurcht gehandhabt werden soll wie die heiligen Gefäße am Altar. Wenn wir diesen Grundsatz auf alle Bereiche des Alltags erweitern, wird unser tägliches Leben geheiligt und heil. Siehe auch unter *Religiosität*, Seite 63.

## HERZ

bedeutet im übertragenen Sinn das Innerste von etwas, etwa in der Redewendung „im Herzen der Stadt“. Ähnlich sprechen wir auch vom innersten Bereich eines Menschen als dem Herzen, wenn wir zum Beispiel „jemandem unser Herz ausschütten“. Dass wir unsren Kernbereich mit dem Wort für ein Organ des Körpers bezeichnen, weist darauf



hin, dass der Begriff Herz den Menschen als Ganzes meint – Geist *und* Leib. Fühlen, Denken, Wollen – nichts darf ausgelassen werden, wenn Herz als Sinnbild des ganzen Menschen gemeint ist. Zu oft wird nur die emotionale Seite betont, wenn wir etwa von jemandem sagen: „Sie ist ganz Herz.“ Diese einseitige Betonung kann zu großen Missverständnissen führen und stellt heute eine große Gefahr dar, denn es gilt ja auch der Grundsatz „Folge deinem Herzen“. Das darf keineswegs heißen, ausschließlich Gefühlen zu folgen. Wir sind nicht nur mit einem Herzen ausgestattet, sondern auch mit einem Hirn. Als innerste Mitte des Menschen ist das Herz auch der Bereich unsrer tiefsten Beziehungen – wenn zwei Menschen „Herz zu Herz“ miteinander reden oder gar „ein Herz miteinander“ sind. In diesem Sinne ist das Herz auch Ort unsrer Begegnung mit dem Großen Geheimnis. Siehe auch unter *Religionen*, Seite 71.

143

## HINDUISMUS

In unsrer überaus vereinfachten, aber hoffentlich nicht übervereinfachten Darstellung des Verhältnisses der großen Weltreligionen zueinander steht im Brennpunkt des Buddhismus das Schweigen, im Brennpunkt der Amenity-Traditionen das Wort und im Brennpunkt des Hinduismus das Verstehen, das Wort und Schweigen verbindet. Wir können das Wort (Gottes\*) so tief zu Herzen nehmen, dass unsre Antwort zum Tun wird. Erst durch dieses Tun verstehen wir im vollen Sinn des Wortes – wir stehen für unser Verständnis ein. Alle Formen von Yoga\* dürfen wir als Verstehen-durch-Tun in diesem Sinn auffassen. „Yoga ist Verstehen“, sagt Swami Venkatesananda. Siehe auch unter *Religionen*, Seite 72.

## HOFFNUNG

im spirituellen Sinn unterscheidet sich grundsätzlich von unsren Hoffnungen. Was wir im Alltag erhoffen, ist immer etwas, das wir uns vorstellen können. Hoffnung im spirituellen Sinn ist Offenheit für Überraschung – für das Unvorstellbare. Siehe auch unter *Stop – Look – Go*, Seite 115.

## ICH

Siehe Seite 17.

144

## INNEN/AUSSEN

Siehe Seite 76.

## INNENWELT

nennen wir das gesamte Gefüge unsrer Gedanken, Strebungen und Gefühle, die nur uns selber zugehören, also unsren geistigen Bereich, unterschieden vom leiblichen. Während unsre Leiblichkeit der Öffentlichkeit zugänglich ist, steht unsre Innenwelt nur uns selber offen. Wir nennen diesen Bereich auch unsre Innerlichkeit. Hier spielt sich unser Innenleben ab – unser Denken, Fühlen, Wollen und das Ineinanderwirken ihrer Triebkräfte. Unsre Innenwelt stellt einen Reichtum dar, den uns niemand rauben kann. Nur wir selber können sie verkümmern lassen. Wir können unser Innenleben aber auch durch Verinnerlichung\* pflegen und fördern, sein Wachsen und Gedeihen durch „gesunde Kost“ unterstützen und seine Bereiche bewusst entfalten. So werden wir weitgehend unabhängig von äußeren Gegebenheiten zu innerlich reichen Menschen – und das allein ist ja wahrer Reichtum. Das Wörtchen „weitgehend“ im vorigen Satz hat jedoch schwerwiegende Bedeutung. Es warnt uns davor, die Unabhängigkeit unsres Innenlebens von äußeren Bedingungen zu überschätzen. Besonders im Entwicklungsalter müssen zuerst körperliche Grundbedingungen für Gesundheit und Wohlbefinden erfüllt sein, bevor die

Innenwelt sich gesund entfalten kann. Die beängstigend große Zahl von Kindern, denen diese Vorbedingungen fehlen, macht es für uns alle zur Pflicht, durch gemeinsames Bemühen Hunger und Elend aus der Welt zu schaffen.

## **INSTITUTION**

nennt man eine gesellschaftliche Einrichtung zum Nutzen des Einzelnen und der Allgemeinheit auf einem bestimmten Gebiet. Wenn eine organisch gewachsene Gemeinschaft eine gewisse Größe erreicht, entsteht das Bedürfnis, ihre Struktur und Aufgabe institutionell festzulegen. Dagegen ist nichts einzuwenden. Es ist jedoch von großer Wichtigkeit, die Gefahren nicht zu übersehen, die mit diesem Schritt verbunden sind. Die Erfahrung lehrt, dass institutionelle Strukturen ein Eigenleben entwickeln. Sie neigen dazu, ihre ursprüngliche Aufgabe immer mehr in den Hintergrund zu stellen und sich zum Selbstzweck zu werden. Wir kennen das alle von politischen, akademischen, medizinischen, kommerziellen und vielen anderen Institutionen. Für unsere Orientierung ist die Einsicht wichtig, dass diese Tendenz, selbstbezogen und selbstdienend zu werden, auch bei religiösen Institutionen auftritt. Es gilt, die Gefahren einer Institution nüchtern ins Auge zu fassen, sie immer wieder auf ihr eigentliches Ziel zu verweisen, von ihrem Nutzen vollen Gebrauch zu machen und ihre negativen Tendenzen so weit wie möglich einzudämmen. Institutionen sind ein notwendiges Übel, aber sie sind eben notwendig, und wir können lernen, uns ihrer vernünftig zu bedienen. Siehe auch unter *Religionen*, Seite 70.

145

## **JETZT**

nenne ich den Zeitpunkt, an dem ich bin. Das will zunächst nur sagen, dass ich jenen Punkt im Ablauf der Zeit\* Jetzt nenne, an dem ich soeben bin. Es zeigt sich aber, dass das Wort „bin“ nur im Jetzt Sinn hat. Ich existiere im Jetzt und

nur im Jetzt. Alles *ist* ja nur im Jetzt; in der Vergangenheit *war* es, in der Zukunft *wird* es sein, aber nur im Jetzt *ist* es. So gesehen, ist einerseits das Jetzt in der Zeit, andererseits ist die Zeit in ihrer Gesamtheit im Jetzt: Jeder Punkt der Vergangenheit war Jetzt und jeder Punkt der Zukunft wird Jetzt sein. Das Jetzt sprengt das Maß der Zeit, so dass das Unermessliche in Sicht kommt: Es ist der Punkt im Vergehens-Fluss der Zeit, an dem das Bleibende in Sicht kommt: die Ewigkeit\*. Das Jetzt ist der Schnittpunkt von Zeit und Ewigkeit. Siehe auch Seite 81.

## LEBEN

Siehe Seite 50.

## LEBENSVERTRAUEN

ist unsre angeborene Grundhaltung. Misstrauen hingegen erlernen wir erst später und es bleibt eine intellektuelle Einstellung, die zu unsrem Alltagsverhalten dauernd in Widerspruch steht. Wir vertrauen ja – meist ohne uns dessen ausdrücklich bewusst zu sein – den Lebensvorgängen, ohne die wir keinen Augenblick weiterleben könnten. In einer solchen inneren Zerrissenheit zu leben, das kann uns krank machen. Vernünftiges Lebensvertrauen nimmt die vielen Beweise, die uns unsre physische Lebendigkeit von der Vertrauenswürdigkeit des Lebens liefert, ernst und baut darauf auf. Wenn das Leben sich in den Bereichen von Atmung, Stoffwechsel oder Blutkreislauf so verlässlich erweist, sollten wir uns dann nicht in allen Bereichen mehr auf die Weisheit des Lebens verlassen als auf unser begrenztes Wissen? Wir dürfen vertrauen, dass uns alles, was das Leben uns bringt, zum Besten gereicht, auch wenn das im Augenblick nicht so offensichtlich ist. Rückblickend können wir feststellen, dass die weisesten Entscheidungen vom Leben getroffen wurden, nicht von uns selbst. Siehe auch unter *Vertrauen*, Seite 73 und *Stop – Look – Go*, Seite 114.

## LEHRE

ist – zusammen mit Moral\* und Ritualen\* – ein Bestandteil jeder Religion. Sie wendet sich an den Verstand und versucht, Einsichten allgemein menschlicher Religiosität in einer Sprache auszudrücken, die für die gegebene Kultur zurzeit der Religionsgründung verständlich und überzeugend war. Wenn zu späteren Zeiten diese Sprache unverständlich wird, muss die gegebene Religion versuchen, sie in eine zeitgemäße Ausdrucksweise zu übersetzen, damit sie ihre Überzeugungskraft behält. Es ist von größter Wichtigkeit zu beachten, dass religiöse Einsichten nur in der Sprache der Dichtung\* annäherungsweise ausgedrückt werden können. Das ist ein Unterscheidungsmerkmal religiöser und wissenschaftlicher Aussagen. Siehe auch unter *Religionen*, Seite 69.

147

## LIEBE

ist mehr als ein Gefühl. Sie ist eine Haltung, die alle Bereiche unseres Wesens zum Mitschwingen bringt. Wenn unsere Emotionen stark mitschwingen wie bei Verliebten, so wird Liebe zu einem Hochgefühl der Lebendigkeit. Bei Feindesliebe ist das Gefühlselement keineswegs bedeutsam. Es scheint fast hoffnungslos, romantische Liebe, Mutterliebe, Tierliebe, Vaterlandsliebe und Gottesliebe auf einen Nenner zu bringen. Eine Definition jedoch, die auf alle noch so unterschiedlichen Formen von Liebe passt, wäre diese: Liebe ist das gelebte Ja zur Zugehörigkeit. Siehe auch unter *Gesamtbild*, Seite 14, *Selbst*, Seite 22, *Du*, Seite 29, *Gott*, Seite 58, *Entscheidung*, Seite 88 und *Stop – Look – Go*, Seite 115.

## LILA

ist ein Sanskrit-Wort, das „Spiel“ bedeutet, und steht im Hinduismus für die Vorstellung, dass das gesamte Weltgeschehen letztlich Spiel des Großen Geheimnisses ist: göttliches Kinderspiel, der große Reigentanz des Universums. Auch für