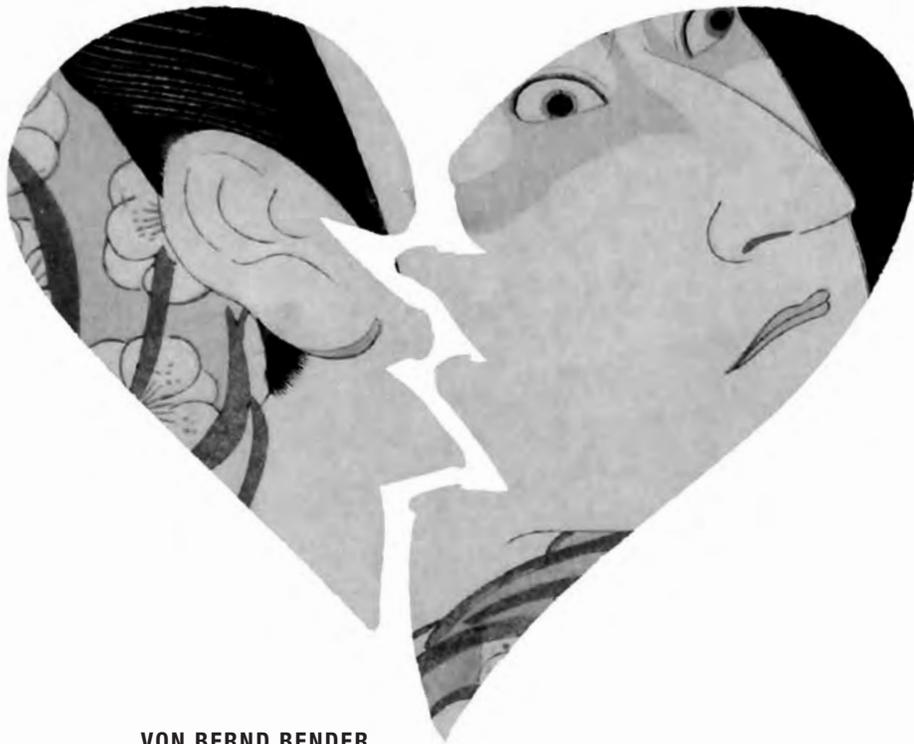


Über gebrochene Herzen und andere Wirrnisse der Liebe



VON BERND BENDER

Vor etwa drei Jahren wurde mir das Herz gebrochen. Damals lebte ich am Zen Center in San Francisco. Ich stand, wie üblich, morgens um 4.30 Uhr auf, um zur Meditation zu gehen, schaute zuvor aber, was eher unüblich war, in meine Mails. Ein Mann, mit dem ich mich verbinden wollte, mit dem ich gerne mein Leben geteilt hätte, schrieb mir, dass dies nicht mehr sein Wunsch sei. Er hatte sich in einen anderen verliebt.

Ich las und konnte spüren, wie mein ganzer Körper in einen Schockzustand geriet – es war wie eine zwar sanfte, jedoch eiskalte Welle, die mich von Kopf bis Fuß durchströmte, und in der ich auf der Stelle einfro. Ich

ging in die Meditationshalle und saß. Ich spürte und dachte nichts. Ich glaube, dies war die Phase des Leugnens, durch die auch viele Menschen gehen, denen bewusst wird, dass sie sterben. Im Laufe des Tages ging ich dann durch die nächste Phase: Zorn und Argumentation. Mit mir selbst: „Das kann nicht sein; warten wir mal eine Woche, dann wird er seine Meinung schon ändern“ und so weiter. Mit ihm am Telefon: „Erkläre mir das doch mal; das kannst du doch nicht machen, nach allem, was wir miteinander erlebt haben“ und so weiter.

Abends legte ich mich, wie gewohnt, gegen neun schlafen, wachte dann aber um zwei Uhr morgens auf und fand mich in der nächsten Phase wieder, auf die ich

nicht vorbereitet war: tiefe Verzweiflung. Es waren Wellen eines Schmerzes, wie ich ihn bis dahin noch nie erlebt hatte. Begleitet wurden sie von einem rasenden, wütenden Gedankenstrom. In diesen Stunden hätte ich zu einer männlichen Furie werden können, die ohne Zögern alles mit sich in die Vernichtung hätte reißen können, nur um nicht zu fühlen, was er fühlte. Das tat ich aber nicht. Was ich stattdessen tat, war, diesen zutiefst schmerzhaften Gefühlen nachzuspüren. Meine zum Teil mörderischen Gedanken, die, so könnte man natürlich denken, für einen langjährig Zen-Übenden vollkommen unangebracht waren, ließ ich einfach durch meinen Geist ziehen.

Meinen Impulsen, aktiv einzugreifen gab ich nicht nach. Anders gesagt: Ich praktizierte Achtsamkeit – ich verfolgte aufmerksam, was in meinem Körper, Herzen und Geist geschah. Dieser Prozess zog sich über Wochen hin. Ich schlief in dieser Zeit sehr wenig. Nach ein paar Tagen tauchte inmitten dieses verzweifelten, düsteren Empfindungs- und Gedankenstroms eine Frage auf: „Hättest du es wirklich gerne anders?“ Die Antwort kam auf der Stelle und bestand in einem klaren „Nein“. Darüber war ich erstaunt. Vielleicht gab es ja was zu lernen. Von diesem Moment an war die Intensität meines Empfindens zwar nicht anders, aber inmitten meiner Gedanken und Gefühle tauchte eine Stille auf, ein Einverständnis und ein Friede, die, ohne etwas zu verändern, letztendlich alles veränderten.

Aufrecht sein inmitten aller Erfahrungen

Weniger persönlich und etwas allgemeiner würde ich sagen: In der Zen-Praxis geht es nicht darum, unsere Gefühle und Gedanken abzuschneiden oder gar zu leugnen; es geht aber auch nicht darum, den Handlungsimpulsen, die unseren Gefühlen und Gedanken entspringen, zu folgen. Beides, Abschneiden und Folgen, sind extreme Haltungen, durch die wir uns und anderen in vielen Fällen Leid zufügen. Es geht vielmehr darum, denke ich, aufrecht zu sein in dem, was gerade geschieht – selbst wenn wir nachts voller Eifersucht wach im Bett liegen; vollkommen konzentriert im Moment der Erfahrung zu sein, so wie er sich gerade entfaltet; nicht mehr einzugreifen – denn alles Eingreifen hat zumeist damit zu tun, dass wir nicht annehmen können, was gerade geschieht.

Damals, in diesen intensiven, schmerzhaften Wochen, war etwas zerbrochen – eine Beziehung, mein

Herz. Aber je mehr ich mein eigenes gebrochenes Herz annehmen konnte, umso stärker spürte ich diesen Bruch als etwas Offenes, Durchlässiges – einen Durchbruch vielleicht. Ich nahm mein gebrochenes Herz schließlich wie ein Gefäß wahr – ich sah zwei Schalen vor mir – ein Gefäß, welches das eigene Leiden aufnehmen und tragen konnte. Aber es waren zwei Schalen, in die mein Herz zerbrochen war. Die zweite, das wurde mir schließlich deutlich, war für andere bestimmt. Ich fühlte mich in diesen Wochen sehr roh, verletzbar, offen. Ein unglücklich wirkender Mensch auf der Straße konnte mich zu Tränen rühren. Das gebrochene, offene Herz wurde zu so etwas wie einem Auffangbecken für das Leiden anderer. Ich empfand das als ein Geschenk: Empathie, Mitgefühl wurden zu einer ganz unmittelbaren Wirklichkeit.

Außerdem konnte ich mich nach und nach, vor allem in der Meditation, wieder mit dem Menschen verbinden, der sich – jedenfalls in meiner eigenen Wahrnehmung – von mir abgespalten hatte. Vielleicht klingt das merkwürdig, aber inmitten meiner eigenen Trauer konnte ich mich für ihn freuen, dafür, dass ihm ein Mensch begegnet war, mit dem er sich verbinden wollte. Das war das zweite Geschenk: Mitfreude.

Wenn wir uns starken Gefühlen und Gedanken, die uns fortzureißen drohen, vollständig öffnen, wenn wir aufrecht inmitten unserer Erfahrung, so wie sie gerade ist, sein können, werden wir einer Ebene des Geistes gewahr, die den meisten von uns im Alltag verschlossen bleibt. Verschlossen bleibt sie uns jedoch nicht, weil sie nicht da wäre – da ist sie immer –, sondern weil wir meist so mit den „lauten“ Gedanken und Gefühle befasst sind, dass wir schließlich annehmen, es gebe nichts anderes. Diese eher leise, subtile Schicht unseres Bewusstseins, die sich dann zeigt, setzt sich aus Mitgefühl, liebevoller Güte, Mitfreude und Gleichmut zusammen. Meines Erachtens müssen wir also das, was manchmal die Geistesgifte genannt wird, weder abschneiden noch verwandeln.

Die Geistesgifte, Hass, Gier und Verblendung, sind meiner Ansicht nach eine Chiffre für die Wirnisse der Liebe, für den Irrgarten schwieriger Emotionen, in dem wir uns immer wieder verlieren. Doch anstatt fieberhaft in ihm herumzuirren, nach einem Ausweg zu suchen, die Wände hochzulaufen oder zu versuchen, etwas zu verwandeln, können wir einfach innehalten, in die Ver-



strickungen des Herzens eintauchen und im Unbefriedigten selbst zur Ruhe kommen. Dann werden wir zu dem Menschen, der wir immer schon sind. Das versetzt uns in die Lage, in unserem Alltag ganz unverstellt Mitgefühl, Mitfreude, Freundlichkeit und Gleichmut mit uns selbst und anderen zu erfahren und auszudrücken.

Die Medizin für das gebrochene Herz ist das gebrochene Herz selbst

Im Zen heißt es: Krankheit und Medizin heilen einander. Gebrochene Herzen und andere Wirrnisse der Liebe – Eifersucht, Streitsucht, Neid, sexuelle Gier – sind tiefe Leiden, Erkrankungen. Die Medizin für das gebrochene Herz ist allerdings das gebrochene Herz selbst.

Auf dieser Ebene der „Behandlung“ – man könnte sagen: auf der psychologischen Ebene – werden wir jedoch nicht vollständig heilen bzw. frei sein. Der Grund hierfür ist, dass wir an diesem Punkt unserer Entwicklung noch immer tief in unsere Verwirrung, in Verblendung verstrickt sind. Wir glauben in dieser Phase vielfach immer noch, dass der oder die andere die Ursache unseres gebrochenen Herzens, unserer Eifersucht und unserer Schmerzen ist. Und wir glauben dies, weil wir annehmen, dass der andere objektiv außerhalb von uns existiert. Das tut er oder sie aber nicht.

Dogen, der japanische Begründer der Zen-Praxis, drückte im 13. Jahrhundert unsere Verwirrung über die tatsächliche Beziehung zwischen uns und anderen in einem Gedicht aus:

*Eine alte Dame schaut in den Spiegel –
Wie schade, leider verwechselt sie ihr Spiegelbild
mit ihrem eigenen Selbst.*

Unser Geist funktioniert wie dieser Spiegel. Er reflektiert etwas, wovon wir annehmen, dass es außerhalb von uns existiert – Städte, Liebhaberinnen, Berge, Ehegatten –; oder aber wir glauben, es existiere in uns – als Gefühle, Gedanken. Daran ist auch nichts falsch, denn dadurch sind Menschen in der Lage, wunderbare Leistungen zu vollbringen. Allerdings ergibt sich aus dieser Aufspaltung des Geistes in innen und außen, hier und dort für viele von uns ein Gefühl der Getrenntheit und des Mangels. Dann versuchen wir, diese Gefühle zu überwinden, indem wir Dinge und Menschen ergreifen und festhalten wollen. Das funktioniert aber nicht.

Nichts kann festgehalten werden, da es im Grunde nicht außerhalb unseres Geistes existiert. Es existiert aber auch nicht innerhalb unseres Geistes. Das Resultat dieses nicht funktionierenden Prozesses des Ergreifens sind Verwirrung und leidvolle Gefühle. Das ist meines Erachtens das eigentliche Problem.

Es gibt unendlich viele Dinge in diesem Universum, aber eine Sache gibt es nicht: Abgetrenntheit. Die Einsicht in die wahre Natur unserer Beziehung zum/zur anderen kann uns ebenfalls durch eine Meditation über unser gebrochenes Herz geschenkt werden. Wir müssen einfach nur tief in unsere Erfahrung eintauchen, in sie hineinsinken und dann ganz still werden. Die Einsicht in die Nichtgetrenntheit aller Phänomene – oder, „buddhistischer“ gesprochen, das abhängige Entstehen aller Phänomene, ihre Leerheit – taucht dann ganz natürlich auf. Etwa so, als würden wir am Rand einer Lichtung stehen, still, regungslos und vielleicht mit einer gewissen Ehrfurcht – und schließlich tauchte ein Reh auf ...

Doch an diesem Punkt müssen wir uns auf das vollkommen Unbekannte einlassen, denn Verbundenheit, abhängiges Entstehen, Leerheit sind dem konzeptuellen Geist, der alles entzweit, nicht zugänglich. Wenn wir den Mut zu einer solchen radikalen Offenheit finden, taucht etwas auf: ein Wissen, das man tatsächlich nur mit dem Herzen sehen kann – aber dazu muss das Herz vielleicht erst einmal brechen ...