

SCORPIO

Lama Marut

BE NOBODY

Warum wir uns nicht
anstrengen müssen,
jemand Besonderes
zu sein

Aus dem amerikanischen Englisch von
Theo Kierdorf und Hildegard Höhr

SCORPIO

Die amerikanische Originalausgabe ist 2014 unter dem Titel *Be Nobody* bei Atria Books, a division of Simon & Schuster, Inc., New York, NY erschienen.

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.



© Copyright 2014 by Brian K. Smith
Copyright der deutschsprachigen Ausgabe
© 2015 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München
Umschlaggestaltung und Motiv: Hauptmann & Kompanie
Werbeagentur, Zürich
Satz: BuchHaus Robert Gigler, München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-95803-001-5

Alle Rechte vorbehalten.
www.scorpio-verlag.de

Sobald wir jemand sein wollen,
sind wir nicht mehr frei.
JIDDU KRISHNAMURTI

Dieses Buch ist Cindy Lee gewidmet, einer wahren Gefährtin,
Partnerin, Muse und der besten Freundin, die man sich wün-
schen kann.

INHALT

Vorwort: *Don't give me that Old-Time Religion!* 9
Einleitung: Leben im iZeitalter 20

Teil I:
DAS VERZWEIFELTE BEMÜHEN, JEMAND ZU SEIN

1. Wir verleihen unser Gesicht einer Pappfigur 42
2. *What goes up must come down:*
»Runter kommen sie alle!« 73

Teil II:
WIE AUS EINEM NIEMAND EIN BESSERER JEMAND WIRD

3. Sich an Strohhalme klammern und Schatten
nachjagen 106
4. Niemand macht einen besseren Jemand möglich 138

Teil III:
DAS »JEMAND-SEIN« VERLIEREN

5. Für andere niemand sein 182
6. Ein Leben im Flow 219

Teil IV:
JEDER IST EIN NOBODY

7. Ein Leben als Normalo 262

Danksagung 302
Anhang: In die eigene wahre Natur fallen 304
Anmerkungen 314
Ausgewählte Literatur 331

VORWORT: DON'T GIVE ME THAT OLD-TIME RELIGION

*Traditionen sind gemeinschaftliche Anstrengungen,
die verhindern sollen,
dass etwas Unerwartetes geschieht.*

BARBARA TOBER

Ein Gospelsong, den ich als Kind in der Kirche gelernt habe, gibt uns den Rat, uns nicht auf neumodischen Kram einzulassen, wenn es um unsere Spiritualität geht. Statt uns in einer der vielen Fallen der modernen Welt zu verfangen, täten wir besser daran, es bei der »guten alten Religion« zu belassen; die sei gut genug.

*Give me that old-time religion
Give me that old-time religion
Give me that old-time religion
It's good enough for me*

Na ja, sie war für mich nicht gut genug, als ich noch ein Jugendlicher war, und sie ist es auch jetzt nicht. Eine Religion, die für unsere heutigen Lebensumstände nicht relevant ist, ist grundsätzlich irrelevant, oder was meinen Sie?

Meine Spiritualität war vielfältigen Einflüssen ausgesetzt, und ich nehme an, dass das bei vielen von uns genauso war. Ich

bin als Christ aufgewachsen (mein Vater und Großvater waren ordinierte Baptistenpriester), wurde getauft und viele Jahre in dieser Tradition unterwiesen und habe ein Theologiestudium absolviert. Ich habe bis heute eine tiefe und dauerhafte Verbindung zum christlichen Glauben.

Außerdem war ich mehr als dreißig Jahre lang vergleichender Religionswissenschaftler mit Schwerpunkt Hinduismus und habe zu Forschungszwecken viele Male Indien besucht. Während des längsten meiner Aufenthalte dort hatte ich eine tiefe Verbindung zu einem gelehrten und frommen Hindu-Lehrer, der mir nicht nur half, mein Sanskrit zu verbessern, sondern mir auch beibrachte, nach spirituellen Prinzipien zu leben. Dieser Lehrer hat meine Religiosität entscheidend verstärkt. Sehr inspiriert hat mich auch meine Kenntnis der klassischen Hindu-Literatur, die ich seit dreißig Jahren im akademischen und spirituellen Kontext unterrichtete. Leser dieses Buches werden bald merken, dass ich die Weisheit, die ich in Hindu-Schriften wie den *Upanischaden*, dem *Yoga-Sutra*, dem *Vijnana Bhairava Tantra* und der *Bhagavad Gita* gefunden habe, in mein allgemeines Verständnis eines spirituellen Lebens integriert habe. Seit dem Jahre 1998 widmete ich mich intensiv dem Studium und der Praxis des Tibetischen Buddhismus, wurde schließlich buddhistischer Mönch und fing dann an, die Philosophie und Praxis dieser Tradition zu lehren. Zur buddhistischen Tradition habe ich mich mein ganzes Leben lang hingezogen gefühlt; ihr Eintreten für ein von Mitgefühl und Achtsamkeit geprägtes Leben und ihre bewusstseins-erweiternden Lehren über die wahre Natur der Wirklichkeit interessieren mich schon lange. Als ich mich intensiver mit diesen Lehren beschäftigte, stellte ich zu meiner Freude fest, dass man in buddhistischen Schriften immer wieder die Aufforderung zum selbstständigen Denken findet – dass Schüler nichts glauben sollen, was sie nicht selbst geprüft haben, und

dass sie intellektuell und spirituell gegenüber allem, was nützlich und förderlich ist, wo auch immer sie es vorfinden, offen bleiben sollen. Man könnte sagen, dass es ein buddhistisches Dogma ist, nicht zu sehr an einem bestimmten Dogma zu haften. Wenn ich richtig verstanden habe, was es bedeutet, Buddhist zu sein, dann bin ich stolz, mich einen Buddhisten zu nennen.

Die Frage, was oder wer ich bin, wenn es um die Religion geht, lässt sich also nicht ohne Weiteres beantworten – es ist nicht einmal mir, oder besser gesagt, ganz besonders mir nicht klar. Bin ich Christ, Hindu oder Buddhist? Ist es wichtig oder gar notwendig, sich für eine dieser Möglichkeiten zu entscheiden? Wie könnte ich die vielen Jahre, in denen ich diese drei wichtigsten Einflüsse auf meine Spiritualität erlebt habe, auslöschen?

Viele Leser, die zu diesem Buch greifen, sind wahrscheinlich in religiöser Hinsicht mindestens genauso kompliziert wie ich. Viele Menschen sind heutzutage religiöse Hybride, die Elemente verschiedener religiöser und philosophischer Traditionen in sich vereinen – spirituelle Promenadenmischungen, wenn Sie so wollen. Selbst diejenigen von uns, die sich der einen oder anderen Weltreligion stark verbunden fühlen, unterliegen in einem Maße den Einflüssen anderer Lehren, wie es in der Geschichte der Welt noch nie der Fall war.

In früheren Zeiten lebten die meisten Menschen in geschlossenen Gesellschaften und waren sich des Spektrums religiöser und kultureller Alternativen gar nicht bewusst. Heute ist unsere Welt viel größer und vielfältiger als jemals vorher. In unserem globalisierten Zeitalter ist dank des Internets unmittelbare Kommunikation mit der ganzen Welt jederzeit möglich, und obwohl wir alle in Nationalstaaten leben, sind diese immer stärker multikulturell geprägt und religiös immer heterogener. Die Strukturen, die einmal dafür gesorgt haben, dass wir in

unserer kulturellen Prägung separat blieben, öffnen sich heute in alle Richtungen.

Wir wissen viel mehr über unsere Mitmenschen als jemals vorher, und wir alle sind auf allen Ebenen wechselseitiger Beeinflussung und der Überlagerung verschiedenster Einflüsse ausgesetzt. Diese allgemeine Tendenz zur Vermischung hat auch starke Auswirkungen auf die Spiritualität, was dazu führt, dass kaum jemand Zeit auf das ohnehin zum Scheitern verurteilte Bemühen vergeudet, in der »guten alten Religion« zu verharren.

Wenn man heutzutage eine religiöse Identität (oder keine) für sich reklamiert, so ist das eine von verschiedenen Möglichkeiten, die einem offen stehen, jedoch keine unveränderliche Eigenschaft, die man von Geburt an und bis zum Lebensende hat. Wir mögen mit dieser oder jener religiösen Überzeugung (oder auch ohne jede) aufgewachsen sein, aber wir haben heute mehr Wahlmöglichkeiten hinsichtlich unserer persönlichen Überzeugungen, unserer Identität und unserer Spiritualität als jemals vorher.

Erstaunliche 44 Prozent aller Amerikaner fühlen sich heute einer anderen religiösen Lehre verbunden als derjenigen, in die sie hineingeboren sind.¹ Ganz gleich, mit welcher Religion sich unsere Eltern identifiziert haben mögen, wir selbst sehen heute kein Problem darin, von einer Lehre zu einer anderen zu wechseln. Und abgesehen von uns spirituellen Hybriden lehnt eine ständig wachsende Zahl von Menschen jede religiöse Überzeugung welcher Art auch immer ab. Diese grundsätzliche Verweigerung einer spirituellen Identifikation nimmt heute stark zu. Einer neueren Untersuchung gemäß sind organisierte Religionen generell stark in ihrem Bestand gefährdet – wahrscheinlich sogar eine vom Aussterben bedrohte Spezies in nicht weniger als neun Ländern mit besonders hohem Entwicklungsstand: Australien, Österreich, Kanada, Tschechien,

Finnland, Irland, den Niederlanden, Neuseeland und der Schweiz.² Eine andere Untersuchung kommt zu dem Ergebnis, dass sich zwei Drittel der Bewohner Großbritanniens nicht mehr als religiös ansehen.³

Sogar in den Vereinigten Staaten, in denen die Abwendung von den organisierten Religionen statistisch wesentlich geringer ausfällt als im größten Teil Europas und in anderen Teilen der industrialisierten Welt, geben heute 33 Millionen Bürger an, sich zu keiner offiziellen Religion zu bekennen. Nach einer kürzlich durchgeführten Studie des *Pew Forum on Religion and Public Life* sind die »keins davon« (also Befragte, die auf die Frage nach ihrer religiösen Zugehörigkeit »keine der oben genannten« angekreuzt haben) die am schnellsten wachsende Gruppe in den USA – sie hat allein in den letzten fünf Jahren einen Zuwachs von 25 Prozent erlebt. Die Zahl ihrer Anhänger ist unter jüngeren Menschen am größten. Einer Umfrage zufolge werden 30 Prozent der zwischen 1981 und 1989 Geborenen den »keins davon« zugerechnet, und in der Gruppe der zwischen 1990 und 1994 Geborenen haben 34 Prozent keine Anbindung an eine religiöse Gruppe.⁴

Nun bedeutet der Mangel an einer religiösen Bindung nicht unbedingt, dass die Betroffenen grundsätzlich kein Interesse an spirituellen Aspekten des Lebens haben. 86 Prozent der »keins davon« in den Vereinigten Staaten erklären, dass sie an Gott glauben, und 37 Prozent von ihnen bezeichnen sich als »spirituell«, aber nicht als »religiös«, wobei jeder Fünfte sagt, er bete jeden Tag.⁵ In Kanada bezeichnen sich einer *Forum-Research*-Umfrage zufolge zwei Drittel der Bevölkerung als »spirituell«, und nur die Hälfte nennt sich »religiös«, aber ein Viertel derjenigen, die angeben, »keiner Religion« anzugehören, erklären trotzdem, sie glaubten an Gott.⁶

Nun gibt es neben denjenigen, die sich zu einer bestimmten Religion bekennen, den von mehreren spirituellen Traditionen

Beeinflussten und den »Nones«, die keine religiöse Identifikation entwickeln wollen, aber trotzdem eine spirituelle Ader haben, noch eine weitere Kategorie, nämlich die der Menschen, die versuchen, in der heutigen stark veränderten Welt ein gutes Leben zu führen. Wir könnten sie die »Undos«* nennen.

Undos sind Menschen, die sich von den Einschränkungen religiöser Gesetze befreien, ohne die Lehren und Methoden, die sie in diesen Traditionen entdeckt haben und die sie für nützlich halten, pauschal zu verwerfen. Ein *Undo* ist nicht genau das gleiche wie ein »keins davon«. Um sich von einer bestimmten religiösen Überzeugung befreien zu können, müssen Sie diese zunächst einmal besessen haben – Sie müssen in einer der spirituellen Traditionen der Welt unterrichtet worden sein. Ein *Undo* können Sie nur sein, wenn Sie zunächst ein Hindu (oder Buddhist, Christ, Jude, Muslim, Sikh oder was auch immer) waren. Doch nachdem ein *Undo* von dieser oder jener religiösen Tradition durchtränkt worden ist, beschließt er, den Mantel dieser religiösen Identifikation abzulegen, um sich fortan zu bemühen, ein guter Mensch zu sein, statt ein aufrechtes Mitglied (mit Ausweiskarte) einer bestimmten Religion.

Mitglied einer bestimmten Religion, spirituelle Promenadenmischung (Hybrid), »keins davon« oder *Undo* – immer mehr Menschen sind auf der Suche nach einer sinnvollen Existenz au-

* Die Art, wie ich den Begriff »Undo« [engl. *to undo* = etwas ungeschehen machen] verwende, ist von Swami Sachidananda inspiriert, der in seinem Buch *Beyond Words* schreibt: »Ich werde oft gefragt: ›Welcher Religion gehören Sie an? Sie sprechen über die Bibel, den Koran und die Torah. Sind Sie Hindu?‹ Ich antworte dann: ›Ich bin kein Katholik, kein Buddhist und kein Hindu, sondern ein *Undo*. Meine Religion ist der *Undoismus*. Wir haben schon genug Schaden angerichtet. Wir müssen aufhören, noch mehr davon zu produzieren, und versuchen, den schon entstandenen Schaden zu beheben.« (Yogaville, CA: Integral Yoga Publications, 1977, engl. S. 85; dt. Ausgabe: *Jenseits aller Sprachen*. Ost-West-Verlag, Illmensee 2006).

ßerhalb der traditionellen religiösen Identitäten »der guten alten Religion«. Auf diese Entwicklungen eingehend, hat der Dalai Lama kürzlich (erstaunlicherweise auf Twitter!) erklärt, er neige immer stärker zu der Auffassung, dass es an der Zeit sei, eine Möglichkeit des Denkens über Spiritualität und Ethik zu finden, die von jeder Form von Religion unabhängig sei.⁷ In seinem *Buch der Menschlichkeit: Eine neue Ethik für unsere Zeit* beschreibt er ein Programm für ein gutes, ethisch einwandfreies Leben und vertritt die Auffassung, dass Religion allein nicht mehr ausreiche, um das, worum es heute gehe, zu schaffen.

Einer der Gründe hierfür ist, dass viele Menschen keiner bestimmten Religion mehr anhängen. Ein weiterer Grund liegt darin, dass die Menschen im Zeitalter der Globalisierung und in multikulturellen Gesellschaften immer stärker miteinander vernetzt sind und eine in einer bestimmten Religion verwurzelte Ethik nicht für alle eine Bedeutung hat, sondern nur einige von uns anspricht. ... Was wir heute brauchen, ist eine ethische Grundlage, die sich nicht auf Glaubenssysteme bezieht und daher sowohl für religiöse als auch für nichtreligiöse Menschen annehmbar ist: eine säkulare Ethik.⁸

Ein ethisches Leben zu führen – ein von Uneigennützigkeit bestimmtes Leben, statt eines von ungezügelmtem Egoismus bestimmten, ein durch Integration und Verbundenheit gekennzeichnetes Leben, statt eines Lebens, für das Entfremdung und kurzsichtiger Narzissmus kennzeichnend sind – ist nicht nur für Menschen wichtig, die einer bestimmten traditionellen Religion folgen. Dies ist für jeden Menschen der Schlüssel zu wahren Glück und die Grundlage für die Schaffung einer besseren Welt. Denn »wenn es ›Ismen‹ gibt«, so sagte Lama Surya Das einmal zu mir, »dann gibt es auch Schismen«.

Doch leider führt die Identifikation mit einer formalisierten Religion oft dazu, dass Menschen sich berechtigt fühlen, ihr Bedürfnis, *ein Jemand zu sein*, im Interesse des unstillbaren Appetits ihres Ich nach Selbstbeweihräucherung zu erfüllen versuchen. Darüber gerät völlig in Vergessenheit, dass die Gründer der großen Religionen erst im Nachhinein deren Gründer geworden sind. Sie lehrten keine »Ismen«, sondern verkündeten ihr Verständnis des Lebens – dessen, *was ist*.

Und wenn wir über die großen spirituellen Vorbilder der Menschheitsgeschichte *etwas* wissen, dann dass sie demütig waren. Wenn Menschen wichtigtuerisch und arrogant auftreten, bewundern wir sie nicht oder machen sie gar zu Heiligen. Es gibt keinen »Heiligen Barry den Arroganten« und keine »Heilige Tricia die Aufgeblasene«. Unsere Vorbilder, ob aus der Vergangenheit oder Gegenwart, sind Menschen, die wahrhaft bereit waren oder sind, *niemand zu sein* – Diener, nicht Herren anderer zu sein.

Es geht nicht darum, Buddhist zu sein, sondern zu lernen, ein Buddha zu sein. Und es geht nicht darum, sich als »Christ« zu fühlen, sondern ein Leben zu führen, wie es Christus entspräche. Es reicht nicht, sich einer Religion anzuschließen, um die eigene Identität zu stärken, sondern man muss auch tatsächlich ein gutes Leben führen, ein Leben, das der uneigennütigen Sorge um das Wohl anderer gewidmet ist.

»Ich bin weder Hindu noch Muslim«, erklärte der indische Mystiker Kabir im 15. Jahrhundert. »Ich bin dieser Körper, ein Spiel der fünf Elemente, ein Drama des Geistes, in Freud und Leid tanzend.«⁹ Ähnlich versicherte der Heilige Paulus den Galatern: »Hier ist nicht Jude noch Grieche, hier ist nicht Sklave noch Freier, hier ist nicht Mann noch Frau, denn ihr seid alleamt einer in Christus Jesus.«¹⁰ Es heißt, der Buddha habe »gar keine Religion gelehrt«. * Die Praxis jedes spirituellen Pfades – ganz gleich, ob er durch eine der üblichen Etikettierungen als

solcher gekennzeichnet ist oder nicht –, sollte nicht zur Selbsterhöhung führen, sondern zur Selbstnegation und zur Zerstörung der Selbstgefälligkeit, wie es dem *Niemand-Sein* entspricht.

Wie bitte? Ich soll niemand sein? Ich habe mich doch mein ganzes Leben lang bemüht, nicht irgendein Nobody zu sein!

Bevor Sie dieses Buch von der nächsten Brücke ins Wasser werfen, sollten wir uns die Bedeutung einiger Begriffe noch einmal genauer anschauen. Erstens besteht ein Unterschied zwischen egoistischem »Jemand-Sein«, das sich für völlig wertlos – ein Nichts, eine absolute Null – hält, und *Niemand-Sein*. Letzteres hat nichts mit unserem Empfinden einer persönlichen, individuellen Identität zu tun, die verbessert werden kann und sollte – insbesondere wenn sie auf ihrer Wertlosigkeit beharrt. Jemand, der *denkt*, er sei ein Niemand,

* In Kapitel 13 des ältesten gedruckten Buches der Welt, des *Diamantschneider-Sutras*, stellt der Buddha einem seiner Schüler, Subhuti, folgende provokative Frage: »Was meinst du, Subhuti? Hat der Buddha irgendeine Religion gelehrt?« Wir mögen nun denken, der gute alte Subhuti hätte vermutet, dass dies eine Art Witz oder vielleicht auch eine Fangfrage war. (*Was zum Teufel soll das? Warum fragst du mich so was? Was hast du denn sonst in all den Jahren hier in Nordindien getan, als uns eine Religion zu lehren? Du hast uns ja wohl nicht Ackerbau und Viehzucht oder das Jodeln beigebracht!*) Stattdessen gibt Subhuti die richtige Antwort: »Nein, Herr. Der Buddha hat uns keine Religion gelehrt.« In der hier zitierten Passage des Originals lautet das Wort, das ich hier mit »Religion« wiedergegeben habe, »*Dharma*« – zugegebenermaßen keine exakte Übersetzung, aber wahrscheinlich eine, die dem Konzept »Religion« in Sanskrit-Texten am nächsten kommt. Eine sehr ähnliche Äußerung ist in Nagarjunas *Root Verses on the Middle Way* (»Verse aus der Mitte«) zu finden: »Friede ist die Befriedung aller Wahrnehmung und aller Vorstellung. Keine Religion (*Dharma*) wurde jemals vom Buddha gelehrt« (24–25).

definiert sich im Zustand der Ichbefangenheit als solcher, wohingegen jemand, der ein Niemand *geworden* ist, ohne jede Ichbefangenheit Teil von etwas wesentlich Größerem ist.

»Niemand«, so wie wir den Begriff hier benutzen, bezieht sich auf unsere Wesensnatur, auf unser »wahres Selbst«, das immer präsent ist und keiner Verbesserung bedarf. Dies ist unsere erhabenste Quelle der Freude und Stärke, das ewige Reservoir des Friedens und der Zufriedenheit, das wir aufsuchen, um die nie endenden Forderungen und Klagen des unersättlichen Ich zum Schweigen zu bringen.

Die Loslösung von unserem ständigen Bemühen, wichtig und bedeutend zu sein, ist nicht leicht. Weil wir uns so lange mit dem Jemand-sein-Wollen abgemüht haben, haben wir hartnäckige Gewohnheiten entwickelt, und irgendein tief verwurzelter Teil von uns wird sich der erforderlichen »Ich-Ektomie« mit Sicherheit widersetzen. Doch wenn es uns gelingt, uns von einschränkenden Hemmungen und vom Streben unseres Ich nach Bestätigung und Selbstverherrlichung zu lösen, wird uns das sehr erleichtern. Dies wissen wir instinktiv, und wir sehnen uns nach einer solchen Entlastung. Unser tiefstes Bedürfnis ist, dass wir uns nicht mit etwas Kleinem und Bestimmtem identifizieren, sondern mit etwas Größerem, Universellem und Transzendentelem.

Angesichts der Allgegenwart von Ausdrucksformen grassierender Geistlosigkeit, wie sie im sogenannten *Social Networking* und im »*Reality-TV*« ebenso zum Ausdruck kommen wie in der allgemeinen Tendenz zur Ich-Überhöhung, im Celebrity-Kult, im weit verbreiteten Streben nach sofortigem Ruhm sowie in der engstirnigen Arroganz des religiösen Fundamentalismus und Fanatismus, sind Fragen der Spiritualität und Identität noch nie so drängend gewesen wie heute – auch wenn man berücksichtigt, dass es das Streben nach Authentizität und wahrem Glück schon immer gab.

Wir alle können völlig unserer selbst sicher und wahrhaft glücklich sein oder neurotisch selbstbesessen und ständig unzufrieden. Wir alle haben das Potenzial, das Meer zu sein, statt nur eine Welle, der klare blaue Himmel und nicht nur eine vorüberziehende Wolke, die Stille und nicht nur ein bestimmter Name oder ein bestimmtes Etikett.

Bevor Sie also dieses Buch in die Tonne werfen – *Das ist doch völliger Quatsch! Blödsinn! Ich bin jemand, und der Sinn des Lebens ist, mehr Jemand zu sein, nicht weniger!* – sollten Sie dem »Jemand-Sein« ein wenig Ruhe gönnen und herauszufinden versuchen, ob an alledem nicht vielleicht doch etwas »dran« ist. Wenn wir unseren reflexhaften Widerstand einmal für eine Weile neutralisieren, erkennen wir bald, dass wir das Glück und die Zufriedenheit mit uns selbst, die wir alle anstreben, nicht finden werden, wenn wir ständig versuchen, unser unersättliches Ich weiter aufzublasen.

Es heißt doch immer: Nobody is perfect.

Warum also nicht niemand sein?

EINLEITUNG: LEBEN IM IZEITALTER

Demut bedeutet nicht, dass Sie sich geringer schätzen als andere Menschen, und auch nicht, dass Sie von Ihren Begabungen nicht viel halten dürfen. Es bedeutet, dass Sie ganz generell vom Denken über sich selbst frei sind.

WILLIAM TEMPLE

Wir alle versuchen verzweifelt, jemand zu sein. Niemand will ein Verlierer, ein kleines Würstchen, ein Nichtskönner, eine Nullität sein. Alles deutet darauf hin, dass niemand nur ein Nobody sein möchte.

Wir existieren in großer Zahl, sind einander sehr ähnlich und bemühen uns mit allen verfügbaren Kräften um Einzigartigkeit. Dieses besessene Streben nach einer unverwechselbaren Identität treibt uns alle gleichermaßen an, denn wir alle glauben, wir würden Glück und Erfüllung erreichen, wenn wir uns von allen anderen unterscheiden, wenn wir jemand »Besonderes« wären. Unsere Kultur des allgegenwärtigen Konsums, des Materialismus und des Narzissmus sowie der Anbetung des Ruhms fördert den Glauben daran, dass wir nur glücklich sein können, wenn wir außergewöhnlich sind.

Aber vielleicht haben wir da etwas missverstanden – und zwar ziemlich gründlich missverstanden.

Vielleicht finden wir tiefstes, authentisches Glück nur dann, wenn es uns gelingt, uns von der schweren Bürde zu befreien,

ein Jemand sein zu wollen, der Bürde unserer unablässigen Ich-erhöhung und unserer zwanghaften Ichbefangenheit. Vielleicht können wir nur in einem Zustand der Ichlosigkeit, des völligen Mangels an Ichbefangenheit, wirklich ein Niemand werden und uns so den Zugang zu etwas viel Größerem, viel Amorphem und weniger Exklusivem erschließen.

Vielleicht müssen wir, um im Leben zu wahrer Erfüllung zu gelangen, uns leeren, statt uns weiter zu füllen.

Vom »Ich-Jahrzehnt« zum iZeitalter

Selbstsucht und Genussucht begleiten uns Menschen seit langer Zeit. Seit Tausenden von Jahren warnen die heiligen Schriften der großen religiösen Traditionen der ganzen Welt vor den Gefahren übermäßiger Ichzentriertheit, und sie haben uns auch die wirksamsten Werkzeuge zur Überwindung dieser Tendenz an die Hand gegeben.

Doch wir haben zumindest in den sogenannten entwickelten Ländern in den letzten Jahrzehnten einen dramatischen Anstieg der allzu menschlichen und gesellschaftlich gebilligten Neigung zur Genussucht erlebt. Wir sind heute stärker als jemals vorher mit dem »Ich« beschäftigt, sodass es kaum übertrieben ist, unsere heutige Realität als Zeitalter der Ichbesessenheit zu bezeichnen. Die exzessive Beschäftigung mit uns selbst, die mittlerweile praktisch unser gesamtes Leben charakterisiert, ist ein Beispiel – und vielleicht sogar das markanteste Beispiel – für ein echtes »Erste-Welt-Problem«.

Vor über fünfunddreißig Jahren hat der Journalist Tom Wolfe die Siebzigerjahre des vorigen Jahrhunderts als das »Ich-Jahrzehnt« bezeichnet.¹ Die sozialen und politischen Sorgen und Turbulenzen der Sechziger waren einer Kultur individueller Ichzentriertheit gewichen. Und im Jahre 1979 – am Ende dieses Jahrzehnts der Ichbesessenheit – veröffentlichte Christo-

pher Lasch sein Buch *Das Zeitalter des Narzissmus*, eine vernichtende Kritik der »Kultur des vom Konkurrenzdenken geprägten Individualismus, die in ihrem Niedergang die Logik des Individualismus ins Extrem eines Krieges aller gegen alle getrieben und das Streben nach Glück in die Sackgasse einer narzisstischen Selbstbeschäftigung abgedrängt hat«. Laschs Buch ist nach wie vor eines der besten Porträts der Welt, in der wir auch heute noch leben.²

Nach Laschs Auffassung produziert jede Zeit ihre typische Persönlichkeitsstruktur, die den charakteristischen Mustern der betreffenden Gesellschaft entspricht. »Jede Gesellschaft reproduziert ihre Kultur – ihre Normen, ihre Grundvoraussetzungen, ihre Art und Weise des Ordnen und Wertens von Erfahrungen – im Individuum, im Medium der Persönlichkeit.«³ Die für unsere Zeit und Kultur maßgebende Persönlichkeit bezeichnet Lasch als »narzisstisch«:

*Der Narzissmus scheint plötzlich die beste Art und Weise zu sein, sich den Spannungen und Ängsten des modernen Lebens gewachsen zu zeigen, und die herrschenden gesellschaftlichen Umstände bringen deshalb die narzisstischen Charaktereigenschaften deutlich zum Vorschein, die in unterschiedlichem Grade bei jedem Einzelnen anzutreffen sind.*⁴

Diese Charakterzüge stehen alle in Zusammenhang mit der allumfassenden Fixierung auf die eigene Person:

- Unersättliche Gier, Extravaganz, Anspruchshaltung und das Beharren auf sofortiger Wunscherfüllung, die typisch sind für eine ungezügelte Konsumsucht
- Das Ende der Arbeitsethik und ihre Transformation in eine Ethik der Muße und des Hedonismus*

- Die kurzsichtige Ausbeutung persönlicher und gesellschaftlicher Ressourcen, ohne Berücksichtigung möglicher Auswirkungen auf nachfolgende Generationen
- Die vollständige Abhängigkeit von der Bestätigung anderer hinsichtlich des Selbstwertgefühls
- Kultartige Verehrung von Stars und Faszination vom glamourösen »Leben der Reichen und Berühmten«
- Die »Kultur des Spektakels« und der Unterhaltung, die heute so gut wie alle Menschen infiziert hat, im Bereich der Politik ebenso wie in dem des Sports und sogar dem der Religion

Diese Trends zeichneten sich schon Ende der 1970er-Jahre ab, doch seither sind sie noch stärker geworden und haben sich weiter ausgebreitet. Die Kultur des Narzissmus hat sich verwandelt und in verschiedenster Hinsicht weiterentwickelt.⁵ Sie hat mittlerweile jeden Aspekt der populären Kultur durchtränkt und sich auch in vielen anderen Bereichen manifestiert.

In Fernsehshows wie auch in YouTube-Videos wird das plötzliche Berühmtwerden gewöhnlicher Menschen zelebriert. Beispiele hierzulande sind *Germany's Next Topmodel*, *Deutschland sucht den Superstar* und das gesamte Spektrum sogenannter Reality-Shows im Fernsehen sowie »virale« YouTube-Videos, die vorher völlig unbekanntem Talent zu plötzlichem Starstatus verhelfen (ein Beispiel hierfür ist Justin Bieber).⁶ Wir bewegen unseren Kopf zum Text von Popsongs, in denen es oft darum geht, wie fantastisch der betreffende Sänger ist, ganz zu schweigen von der Kleidung, die er trägt, dem Auto, das er fährt, und den Produkten, die er konsumiert. Wir lesen Zeit-

* Diese Eigenart der »Kultur des Narzissmus« ist mit einer »Kultur der Geschäftigkeit« (mit der wir uns in Kapitel 7 befassen werden) gekoppelt, wird also nicht von dieser überlagert.

schriften mit so aufschlussreichen Titeln wie *Self* (als müsste man uns dazu überreden, noch mehr über uns selbst nachzudenken, als wir es ohnehin schon tun!).

Die narzisstische Weltsicht bewirkt, dass wir die Politik als einen Popularitätswettbewerb oder ein »Rennen« sehen. Dadurch werden Nachrichten in eine Show verwandelt, die uns unterhalten soll. Sogar im Journalismus geht es heute oft in wesentlich stärkerem Maße um die Person des Journalisten als um das Thema, über das er berichtet.

Natürlich beutet auch die Werbebranche unseren Narzissmus schamlos aus, indem sie uns den Wunsch nach »coolen« neuen Produkten einpflanzt: iPhones, iPads, iPods – all diese »i«-Geräte, die auf das »Ich« und seinen unstillbaren Hunger nach Aufmerksamkeit zielen.

Außerdem spiegelt sich in unserer gegenwärtigen Sucht nach Nonstop-Kommunikation unsere Kontaktbedürftigkeit, ohne dass wir tatsächlich ernsthaft an anderen Menschen interessiert wären. Mittlerweile gibt es weltweit etwa 3,14 Milliarden E-Mail-Konten, von denen täglich Millionen von E-Mails abgeschickt werden. Wir rufen einander ständig an; wir verschicken von den mehr als sechs Milliarden angemeldeten Mobiltelefonen weltweit *pro Sekunde* fast 200 000 Textbotschaften; und eine halbe Milliarde Menschen verfügt weltweit über ein Twitter-Konto.⁷

Bei all diesen E-Mails, Anrufen, SMS und Tweets geht es weniger darum, »zu einem anderen Menschen in Kontakt zu treten und ihn zu berühren«, wie eine Telefongesellschaft es einmal formuliert hat. Vielmehr nehmen wir zu anderen Menschen auf die genannten Arten hauptsächlich Kontakt auf, damit diese uns anerkennen und bestärken.

Zudem ist ein exponentieller Anstieg der Nutzung sozialer Netzwerke zu beobachten, wobei Facebook mit seinen mehr als einer Milliarde Teilnehmern, wenn nicht sogar 20 Prozent

der Weltbevölkerung ein wahres Ungeheuer ist.⁸ Aber bei Facebook geht es doch nur um »gefällt mir« – um die »Likes« eben, oder nicht?

»Gefällt« dir, was ich gerade berichtet habe? »Gefällt« dir dieses Foto von meiner Katze?

Unter alldem verbirgt sich die Frage, um die es eigentlich geht:

Gefalle ich dir?

Soziale Netzwerke sind ein hochwirksames Kommunikationswerkzeug, das man für sehr positive Ziele nutzen kann (und das manchmal auch tatsächlich so genutzt wird). Leider sind die Postings meist narzisstischer Art, einige offensichtlicher als andere. Es ist traurig und typisch für unsere ichbesessene Zeit, dass wir auf unsere Bildschirme starren und unser Selbstwertgefühl von der Zahl der Facebook-»Freunde« abhängig machen, die uns eine positive Bewertung gegeben haben, wobei unsere Instagram-Herzen pochen, weil wir hoffen, noch mehr Kerben in unsere sprichwörtlichen Pfähle ritzen zu können. Wie Narziss sind wir in unser eigenes Bild im (nun digitalisierten) Spiegel verliebt. Wann werden wir merken, dass wir nie so viele »Likes« bekommen können, dass unser Ich damit zufrieden ist, ganz gleich, wie viele Fotos wir »sharen« und wie viele Geistreicheleien und Beobachtungen über das Leben wir zum »globalen Gespräch« im Netz beitragen?

Dass es bei Facebook keine »Gefällt mir nicht«-Option gibt, ist ganz sicher kein Versehen. Wir alle interessieren uns eigentlich immer nur für die »Likes«. Es wäre jedoch verfehlt zu glauben, das »Jemand-Sein« werde sich jemals in einem ihm genügenden Maße als Jemand fühlen, wenn es dies mithilfe von Methoden wie den von Facebook angebotenen versucht.⁹



Ja, das »Ich-Jahrzehnt« ist nahtlos in das von mir so genannte »iZeitalter« übergegangen, eine Epoche, die nicht nur von einem Übermaß an Informationen geprägt wird, sondern auch von der Ichverherrlichung, die in diesem »Kommunikationsgestöber« stattfindet. Doch obwohl wir zum unablässigen Kreisen um uns selbst ermutigt und von »iProdukten« und »iMedien« überflutet werden, kann das »iZeitalter« das »Ich«, das es ständig zu ködern versucht, niemals völlig zufriedenstellen. Wir sind heute unglücklicher und unzufriedener als jemals vorher.

Angesichts dieser völlig neuartigen Überhöhung des Ich und seines unstillbaren Hungers nach Anerkennung, Erfüllung, Verwöhnung und »Likes« sollten wir uns einmal vergegenwärtigen, dass es keine einzige authentische spirituelle Tradition gibt, die uns dazu anhält, *noch* ichbezogener oder *noch* narzisstischer zu werden, als wir es ohnehin schon sind. Wenn es um das Ziel geht, im Leben glücklich zu werden, so galt die Ichbesessenheit zu allen Zeiten als das Problem, nicht als die Lösung.

C. S. Lewis hat schon im Jahre 1952 geschrieben: »Es gab unterschiedliche Auffassungen darüber, gegen wen man sich uneigennützig zeigen sollte – ob nur gegenüber der eigenen Familie, den eigenen Landsleuten oder gegenüber jedermann. Aber immer bestand darin Übereinstimmung, dass man nicht zuerst an sich selbst denken soll. Die Selbstsucht wurde nie bewundert.«¹⁰ Vielleicht nur bis heute – und vielleicht ist dies eine Veränderung, die uns allen sehr schadet.

Reichtum, Narzissmus und pandemische Depression

Ist in Anbetracht der Verbreitung von Narzissmus und Selbstbesessenheit in unserer Gesellschaft der gleichzeitige atemberaubende Anstieg der Zahl psychischer Erkrankungen reiner Zufall?

Wir werden uns dies am Beispiel der Depression anschauen, einer sehr schwächenden Krankheit. Und ich weiß, wovon ich rede! Ich wurde wegen Depression stationär behandelt, als ich Anfang dreißig war. Ich war völlig am Ende, weil eine innere Stimme mir ununterbrochen vorhielt, ich sei ganz und gar wertlos und könne daran nichts ändern. Aber selbst völlig alltägliche Probleme mit dem Selbstwertgefühl sind, wie die meisten von uns wissen, kein Sonntagsspaziergang.

Die statistischen Erhebungen über die momentane Situation sind alarmierend: Nach einer Schätzung des US-amerikanischen Gesundheitsministeriums leiden zurzeit mehr als zwanzig Millionen Amerikaner unter einer Depression. Einer anderen Quelle zufolge sind 15,7 Prozent der amerikanischen Bevölkerung depressiv.¹¹ Die Zahl der Verschreibungen von Antidepressiva ist in schwindelerregende Höhen gestiegen – im Laufe der letzten zwanzig Jahre um vierhundert Prozent, wobei mehr als einer von zehn Amerikanern im Alter von über zwölf Jahren mittlerweile solche Mittel einnimmt.¹² Vielerorts ist Depression heute einer der Hauptgründe für Fehlzeiten von Arbeitnehmern.

Es ist wohl nicht übertrieben zu sagen, dass das Krankheitsbild der Depression heute pandemische Ausmaße erreicht. Einer Voraussage der *World Health Organization* zufolge wird Depression im Jahre 2020 die zweithäufigste tödlich verlaufende Krankheit sein, übertroffen nur von Herzerkrankungen.¹³ Am schockierendsten ist jedoch vielleicht, dass so viele jüngere Menschen an einer Depression erkranken. In den letzten drei-

ßig Jahren ist die Zahl der Fälle von Depression bei Jugendlichen in den USA um tausend Prozent gestiegen.¹⁴

Es ist sicher auch kein Zufall, dass die starke Zunahme der Depressionsfälle zwei anderen modernen Trends entspricht, zwischen denen ebenfalls eine Wechselbeziehung besteht: dem dramatischen Anstieg des materiellen Wohlstands in den Industrienationen und der damit verbundenen Ichbesessenheit, die den Konsumismus fördert, verstärkt und stimuliert.

Die Zahl der Fälle von Depression – und mit ihr verwandter Leiden wie Angst und Stress oder psychischer Erkrankungen wie der Bipolaren Störung – hat genau dort stark zugenommen, wo es zu einem starken Anstieg des materiellen Reichtums gekommen ist. Vor wenig mehr als einer Generation konnte sich teure Konsumgüter nur eine kleine wohlhabende Schicht leisten, doch mittlerweile sind diese Dinge auch für die breite Masse erschwinglich: Autos (meist standardmäßig mit Kameras, Computern und GPS-gesteuerten Navis ausgestattet), Fernsehgeräte (heute mit realistischer HD- oder 3-D-Wiedergabe wie im Kino), Telefone (die unglaublich »smart« geworden sind!) und Computer (die sich früher nur Regierungen und große Forschungsinstitute leisten konnten, heute jedoch zur Normalausstattung eines jeden Arbeitsplatzes zählen und die in ständig besser, schneller und kompakter werdenden neuen Versionen verfügbar sind). Freizeitvergnügen, die vormals den Superreichen vorbehalten waren – beispielsweise exotische Ferien –, sind heute aufgrund der vielfältigen Flugverbindungen für viele von uns erschwinglich.

Man kann sich nicht leisten, depressiv zu sein, wenn man kaum das eigene Überleben zu sichern vermag. Die Depression selbst ist eine Art Luxusgut, das sich nur diejenigen leisten können, die nicht um die materiellen Grundlagen ihres Lebens bangen müssen. Es könnte aber auch sein, dass Depression

nicht nur etwas ist, das nur ökonomisch Privilegierte für sich beanspruchen können (weil sie sich wirtschaftlich leisten können, depressiv zu sein), sondern dass diese Krankheit auch eine der unumgänglichen Folgen ihrer Situation ist.

In den Jahren nach dem Zweiten Weltkrieg versprach man uns, dass wir durch den Aufbau von Wohlstand und durch den Konsum glücklich werden würden. Seither (seit über sechzig Jahren) bemühen wir uns pflichtbewusst, Wohlstand aufzubauen und zu konsumieren. Wir alle haben einiges an Geld zusammengeschaufelt und uns alle möglichen Dinge angeschafft. Wir haben uns schon Backöfen und Kühlschränke gekauft, als sie sich noch nicht selbst reinigten und selbst abtauten. Bereitwillig haben wir so ziemlich alles gekauft, was die Industrie auf den Markt brachte, vom Transistorradio (erinnert sich noch jemand daran?) bis zum iPod, vom klobigen Schwarzweißfernseher bis zum schlanken 52-Zoll Plasmabildschirm, vom Taschenrechner bis zum Handheld-Supercomputer.

Vielleicht ist uns mittlerweile klar geworden, dass wir alles bekommen haben, was man uns versprochen hat, und noch viel, viel mehr. Und ist es nicht völlig offensichtlich, dass man uns ständig neue Wünsche einpflanzt, damit wir immer mehr kaufen?

**Okay, Sie haben also schon den großen schwarzen iPod.
Aber jetzt haben wir dieses weiße klitzekleine Modell
auf den Markt gebracht! Sie haben ein Auto vom vorigen Jahr?
Mag sein, dass es noch gut fährt, aber es ist doch
völlig überholt!**

Entweder wir haben alles und sind trotzdem nicht zufrieden, oder unsere Erwartungen sind so hoch, dass wir es für unser Recht halten, alles zu kaufen, und wenn wir dann etwas nicht bekommen, fühlen wir uns um unser Glück betrogen. Wir

projizieren unsere ganze Hoffnung auf ein glückliches und erfülltes Leben auf den Konsum, und wenn dieser uns nicht das Erwartete bringt, kommt es zu einem großen Zusammenbruch. Sobald wir die Anspruchshaltung entwickelt haben, dass wir alles besitzen können müssen, bleibt uns für unseren inneren Frieden und unsere Zufriedenheit kaum noch etwas übrig.

Es ist keine Selbsthilfe, wenn es nur um Sie geht

Ich halte es für sehr wahrscheinlich, dass es vielen von uns nicht nur deshalb so schlecht geht, weil wir uns auf Schritt und Tritt ermutigt fühlen, unzufrieden zu bleiben (damit wir mehr kaufen), sondern auch, weil wir darauf beharren, ständig darüber nachz Grübeln, wie wir uns fühlen. Wir haben ständig unsere Finger am eigenen Puls:

**Bin ich okay? Werden meine Bedürfnisse erfüllt?
Werde ich ausreichend anerkannt und geschätzt?
Bin ich schon ausreichend ein Jemand?**

Diese obsessive Beschäftigung mit uns selbst basiert nicht nur auf Ichzentriertheit, sondern auch auf tiefer Unsicherheit. Die Kultur des Narzissmus hat eine dunkle Seite – und vielleicht hat sie in Wahrheit *nur* diese dunkle Seite. Wie wir in Kapitel 2 hören werden, ist nach den alten Schriften eine der karmischen Ursachen für Depression ein übertriebenes Interesse an der eigenen Person auf Kosten des Denkens an andere. In einer Zeit und an einem Ort, wo gilt: »Es geht nur um mich« – wo die Förderung der Belange des Pronomens der ersten Person Singular eine »Ich zuerst«-Haltung erforderlich macht –, ist es nicht weiter verwunderlich, dass so viele von uns in eine Depression verfallen.

Wie wir im Folgenden sehen werden, ist das Ich sowohl unser bester Freund als auch unser schlimmster Feind. Und nur in Gestalt unseres »besten Freundes« kann es uns vor unseren eigenen destruktiven Neigungen retten; nur wenn wir an unserer Selbstverbesserung arbeiten, werden wir uns in unserer Haut wohler fühlen.

Den Schmerz und das Leid, die durch die Geistesgifte hervorgerufen werden, wenn wir uns anstrengen, »Jemand zu sein«, zu bagatellisieren, ist weder mitfühlend noch fair. Aber es ist ebenso wenig förderlich, ein Allheilmittel anzubieten, das nicht zur Wurzel des Problems vordringt oder es sogar, was noch schlimmer wäre, noch verstärkt, indem es für die Kur ausgibt, was in Wahrheit die Ursache des Problems ist. Es gibt nun einmal wirksame und unwirksame Methoden der Arbeit an uns selbst und der Selbsthilfe. *Selbsthilfe, die sich nur um Sie dreht, ist keine*. Im Grunde ist es nicht förderlich für uns, wenn wir nur für unsere eigenen Interessen leben und es versäumen, anderen zur Erfüllung ihrer Bedürfnisse zu verhelfen. Nur indem wir echte Demut und einen uneigennütigen Geist entwickeln, können wir eine gesunde und tiefreichende Selbstachtung entwickeln – nicht indem wir uns immer stärker auf uns selbst und unsere eigenen Interessen konzentrieren.

Allerdings sollten wir Demut nicht mit Selbsterniedrigung verwechseln und Depression nicht mit Selbstvergessenheit. Ein Mensch mit schwachem Selbstwertgefühl, der sich wie ein »echter Niemand« fühlt, ist im Grunde *kein* Niemand in dem Sinne, wie wir den Begriff in diesem Buch verwenden. Er ist *ein Jemand, der als Niemand posiert* – und das ist etwas völlig anderes.

Es gibt eine Art von perverserem Stolz auf das »Jemand-Sein«, das sich etwas darauf einbildet und es für etwas Besonderes hält, sich schlecht zu fühlen. Und wenn wir glauben, mehr,

statt weniger Ichzentriertheit würde uns weiterhelfen – das schließt Besessenheit davon, wie mies wir uns ständig fühlen, ein –, müssen unsere Bemühungen, unser Selbstbild zu verbessern, scheitern.

Wie schon im Vorwort erwähnt, besteht zwischen dem egoistischen »Jemand-Sein«, das sich als wertlos ansieht – als ein Nichts, eine perfekte Null – und *Niemand-Sein* ein Unterschied. Unser eingeschränktes, personalisiertes und individuelles Selbst – das sich entweder aus der Perspektive gesunder Selbstachtung oder aus der ungesunden Selbstherabsetzung sehen kann – unterscheidet sich vom uneingeschränkten, mit anderen teilenden und universellen »Niemand-Sein«. Sich mit Letzterem zu identifizieren ist etwas völlig anderes als die Identifikation mit etwas Verachtenswertem. »Niemand« bezieht sich auf unser ständig gegenwärtiges »wahres Selbst«, unsere größte Quelle der Freude und Stärke, ewiges Reservoir des Friedens und der Zufriedenheit, zu dem wir zurückkehren, um die anhaltenden Forderungen und Beschwerden des unersättlichen Ich zum Schweigen zu bringen.

Denken Sie einmal über Folgendes nach: Wir alle wissen, dass wir in Augenblicken, in denen wir uns völlig verlieren, wahrhaft glücklich sind – vertieft in ein gutes Buch oder einen Film, völlig konzentriert auf eine Aufgabe, die unsere gesamte Energie erfordert, oder auf ein Hobby oder versunken in den Blick unseres Kindes oder eines Menschen, den wir lieben. Solche Erlebnisse machen uns auf etwas ungeheuer Wichtiges aufmerksam: *Unsere größte Freude erleben wir, wenn wir uns leer machen und uns etwas oder jemand anderem überantworten.* In solchen Momenten, in denen es uns gelingt, »außerhalb von uns zu stehen«, erleben wir *Ekstase*.

Echte und zutiefst empfundene Selbstachtung entsteht nicht durch ein erschöpfendes Streben nach immer stärkerer Ichaufblähung, sondern nur, wenn das Ich und seine nie endenden

Forderungen beruhigt und zum Schweigen gebracht werden, wenn das niedere Selbst geleert ist und die Fülle des höheren Selbst zutage tritt.

Erst wenn wir aufhören, unser Leben minutiös zu erzählen, und wenn wir anfangen, direkt und unmittelbar zu leben, sind wir wirklich präsent und mit unserem ganzen Sein bei der Sache. Erst wenn die leise Stimme in unserem Kopf endlich verstummt, werden wir mit dem, was tatsächlich geschieht, völlig eins und wahrhaft glücklich.

Ein gutes und gesundes Selbstwertgefühl zu haben ist wichtig, und niemand zu sein bedeutet sicher nicht, dass wir kriecherisch werden müssen, ein Fußabtreter, auf dem andere Menschen herumtrampeln können, wie sie wollen. Doch wenn wir glauben, nur dann Erfüllung finden zu können, wenn wir hervorstechen und etwas Besonderes sind, so ist eine Verstärkung, nicht eine Verringerung von Angst und Unzufriedenheit die Folge.

Dass Menschen sich wünschen, einzigartig zu sein – oder jemand zu sein, der »einzigartiger als andere« ist –, ist sehr verbreitet: Es ist keineswegs etwas Besonderes, wenn man jemand Besonderes sein will. Doch eben dieser Drang zu radikaler Individualität und Überlegenheit bewirkt, dass wir uns isoliert und allein fühlen. Letztlich ist die Bereitschaft, loszulassen und *niemand zu sein*, das wirklich Außergewöhnliche, und dies ist die einzige Möglichkeit, zu anderen in eine echte Verbindung zu treten und mit dem Authentischen verbunden zu sein.

Als Nachfolger von *A Spiritual Renegade's Guide to the Good Life* (Beyond Words 2012), geleitet das vorliegende Buch, *Be Nobody*, die Suche nach wahren Glück auf ein neues Gebiet. Wie sein Vorgänger basiert auch dieses Buch auf den universellen Wahrheiten der ehrwürdigen religiösen und philosophischen Traditionen der Menschheit und destilliert sie zu

einem leicht verständlichen praktischen Handbuch für die Suche nach Glück und Erfüllung im modernen Alltagsleben. Die Prinzipien mögen aus alter Zeit stammen, aber die Darstellung ist brandaktuell.

Eine spirituelle Binsenweisheit besagt, dass wir unser wahres Potenzial nur entdecken können, wenn wir uns von unserem niederen, egoistischen Eigenwillen lösen. *Be Nobody* beschreibt diese Reise von Egoismus, Selbstsucht und Besessenheit von der individuellen Identität zur Weiträumigkeit und Freiheit des Verweilens in der eigenen wahren, authentischen Natur. Solch ein Ziel – vollständig und glücklich im Hier und Jetzt zu leben – ist nicht nur der spirituellen Elite oder Mystikern vorbehalten, sondern jedem möglich (»religiösen«, »spirituellen«, »säkular-humanistisch orientierten« oder »keins davon«-Menschen), der entsprechende Ideen und Praktiken in die Tat umsetzt.

Dass diese Art von Selbsttranszendenz wünschenswert ist, ist den spirituellen Traditionen der Welt seit Jahrtausenden bekannt. Alle Mystiker haben diesen gesegneten Zustand kennengelernt, und wenn es gelingt, eine permanente Verbindung und tiefe Vertrautheit mit ihm zu entwickeln, so entspricht das wohl dem, was östliche Lehren *satori*, *samadhi*, *nirvana*, *moksha*, *mukti* usw. nennen.

Im Christentum gibt es ein ähnliches Konzept, *kenosis* genannt (es leitet sich vom griechischen Wort für Leere her): die Selbstentleerung des Ich mit dem Ziel totaler Empfänglichkeit für den göttlichen Willen. Wie der große Theologe C.S. Lewis, der im vorigen Jahrhundert lebte, in seinem Buch *Pardon, ich bin Christ* schreibt:

Das Furchtbare, das schier Unmögliche ist, dass wir unser ganzes Selbst Christus ausliefern sollen, mit all unseren Wünschen und Vorbehalten. Und doch ist es viel leichter als das, was wir alle zu tun versuchen. Wir

wollen immer nur »wir selbst« bleiben, wie wir es nennen, – wir wollen weiter nach unserem persönlichen Glück streben.¹⁵

Ein spirituelles Leben zielt darauf, dem Übenden das Erlebnis wahren Glücks zu ermöglichen. Deshalb hat jede spirituelle Entwicklung nicht zum Ziel, *besser als* andere, sondern *besser für* andere zu werden. Die religiösen Traditionen haben im Gegensatz zur heutigen allgemeinen säkularen Neigung zu Narzissmus, Konsumsucht und Gier stets anerkannt, dass es keine Lösung sein kann, die Ichbezogenheit immer weiter aufzublähen, sondern dass genau dies eher das Problem ist.

Das Buch *Be Nobody* ist in vier Hauptteile gegliedert:

In **TEIL I**, *Das verzweifelte Bemühen, jemand zu sein*, beschäftigen wir uns mit einer der wichtigsten Ursachen für Stress und Angst in unserem Leben: mit der endlosen Suche nach einer verbindlichen persönlichen Identität ungeachtet der Tatsache, dass wir nur immer zeitweilige und sich ständig verändernde Rollen spielen. Wir sind unablässig auf der Suche nach einem stabilen Selbst in den Gewändern, die wir jeweils anziehen: »Ich bin ein Vater/eine Mutter/ein Sohn/eine Tochter/ein Freund/Anwalt/Arzt/Lehrer/Surfer/Blogger/Christ/Buddhist/säkularer Humanist!« und so weiter. Ganz gleich, ob wir diese Rollen selbst wählen oder ob andere sie uns auferlegen, wenn wir uns mit einer von ihnen besonders stark identifizieren, verlieren wir den Kontakt zu unserer tieferen, unveränderlichen Wesensnatur. Und wenn wir auf die eine oder andere dieser individuellen Identitäten oder Gruppenidentitäten besonders stolz sind, trennen wir uns nicht nur von den Menschen, die nicht wie wir sind, sondern wir stellen uns auch vor, wir seien ihnen überlegen – und damit sind wir auf dem besten Weg zu einem tiefen Sturz.

TEIL II, *Wie aus einem Niemand ein besserer Jemand wird*, beginnt mit der »Wo ist Walter?«-Suche nach dem Selbst, das zu haben wir so sicher sind – eine Suche, die uns dazu bringt, uns an Strohhalme zu klammern und Schatten nachzujagen. Wir sind nicht, wer wir zu sein glauben, aber zugleich sind wir auch niemand anderes, als wer wir zu sein glauben. Und diese Erkenntnis ist der Schlüssel zu echter Selbstverbesserung: die Entwicklung eines besseren Selbstverständnisses. Hier erfahren wir, wie Karma es tatsächlich schafft, das »Jemand-Sein« in ein glücklicheres, selbstzufriedeneres Modell umzuwandeln. Und wir lernen, dass wir die Welt um uns verändern können, indem wir unser Empfinden dessen, wer wir sind, verändern.

In **TEIL III** mit dem Titel *Das »Jemand-Sein« verlieren* erforschen wir die Freude, die wir empfinden, wenn wir uns von unseren inneren Erzählungen und unseren vor Selbstbewusstsein strotzenden Fassaden lösen und das Leben so erleben, wie es wirklich ist. Wir sind am glücklichsten, wenn wir uns verlieren – in empathischer Liebe, im Mitgefühl gegenüber anderen Menschen und indem wir wirklich »in den Flow kommen«, wenn wir uns mit *achtsamer Unbefangenheit* völlig einer Aktivität widmen. In solchen Augenblicken der Selbsttranszendenz finden wir das wahre Herz und die Seele des Lebendigseins.

Zum Abschluss kehren wir in **TEIL IV**, *Jeder ist ein Nobody*, zu der drängenden Frage der Selbstidentität zurück. Wer oder was ist dieses »Niemand-Sein« im Zentrum unseres Seins, das all wir Jemande miteinander gemeinsam haben? Und wie können wir mehr von unserer wahren Natur in unser Alltagsleben integrieren? Wenn wir weniger oft als »besondere Jemande« auftreten und häufiger nur als »Normalo«, wird unsere individuelle Existenz demütiger, unser Gefühl der Verbundenheit mit der Welt und den darin lebenden Menschen wird stärker, und wir erleben viel mehr echte und bleibende Zufriedenheit und Freude.

Jedes der folgenden Kapitel endet mit einem »Aktionsplan«, einer Übung, die den Lesern helfen soll, das zuvor Erläuterte in die Praxis umzusetzen und das, womit wir uns befasst haben, noch besser in den Alltag zu integrieren. Es ist eine Sache, etwas darüber zu lesen, wie man ein glücklicheres, erfüllenderes und befriedigenderes Leben führen kann, aber etwas völlig anderes, dies auch tatsächlich zu tun. Es erfordert nicht viel, eine signifikante Veränderung zu erreichen. Aber wir müssen dazu unsere alten Denk- und Handlungsmuster zumindest ein wenig verändern – alte Gewohnheiten, die, wenn wir ehrlich sind, uns nicht das gebracht haben, was wir uns davon versprochen hatten.

Am Ende des Buches finden Sie in einem Abschnitt mit dem Titel »In die eigene wahre Natur fallen« einige sehr einfache und wenig Zeit erfordernde Meditationsübungen, die Sie ausführen können, wann immer Sie im Laufe des Tages eine oder zwei Minuten Zeit haben. Es handelt sich dabei um Auszüge aus einer Sammlung von 112 solchen Meditationen, die im *Vijnana Bhairava Tantra*, einer ziemlich außergewöhnlichen Schrift aus dem achten oder neunten Jahrhundert v. Chr., beschrieben werden, »Methoden zur Erlangung des Bewusstseins des Göttlichen«. Das Erstaunliche an den Techniken, die in dieser Schrift beschrieben werden, ist ihre Profanität. Der alten Schrift zufolge ist es wesentlich leichter, uns in unsere wahre Natur zu versetzen und uns mit unserem Höheren Selbst zu vereinen, als wir denken mögen!



Sich vom ängstlichen Druck zu befreien, stets »jemand« sein zu müssen, ist nur durch wahre Ichlosigkeit und durch Befreiung von den Einschränkungen des Ich möglich, wo wir Trost darin finden können, uns in das Leben hineinzuentspannen, statt zu versuchen, es im Interesse unserer egoistischen Ziele zu steu-

ern. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Anleitung zur Befreiung vom niederen Selbst, die es Ihnen erspart, sich in ein Kloster oder eine Höhle im Himalaja zurückziehen zu müssen. Das Buch soll Sie dazu anregen, die größte aller Revolutionen einzuleiten: das Überwinden der Ichzentriertheit und des um das eigene Ich kreisenden Bewusstseins, die unsere Unzufriedenheit verursachen, und das Annehmen unseres wahren Potenzials und der Quelle unseres wahren Glücks.

Glück können wir leicht finden, wenn wir die harte Arbeit nicht scheuen, uns von alten Gewohnheiten des Denkens und Handelns zu lösen und uns dem Neuen und Unerprobten anzuvertrauen.

*I'm nobody! Who are you?
Are you nobody, too?
Then there's a pair of us – don't tell!
They'd banish us – you know!*

*How dreary to be somebody!
How public like a frog
To tell one's name the livelong day
To an admiring bog!*

EMILY DICKINSON

*Ich bin niemand! Wer bist du?
Bist auch du niemand?
Dann sind wir zwei – verrät's keinem!
Sie würden uns verbannen – verstehst du!*

*Wie trostlos es ist, jemand zu sein!
So öffentlich wie ein Frosch
den eigenen Namen den lieben langen Tag
einem bewundernden Sumpf zu nennen!*

ÜBERSETZT VON
THEO KIERDORF UND
HILDEGARD HÖHR

TEIL I

**DAS VERZWEIFELTE
BEMÜHEN,
JEMAND ZU SEIN**



1. WIR VERLEIHEN UNSER GESICHT EINER PAPFIGUR

*Wir können uns durch das Drama unseres Lebens bewegen,
ohne an die Rolle, die wir spielen, mit vollem Ernst zu
glauben. Dass wir uns so ernst nehmen, uns für so absurd
wichtig halten, ist für uns ein Problem.*

PEMA CHÖDRÖN

Es ist merkwürdig, dass wir Erwachsenen so selten innehalten, um über die großen Fragen des Lebens nachzudenken: Was bedeutet dies alles? Gibt es einen Gott? Warum erleben gute Menschen so üble Dinge, und umgekehrt? Und wohin habe ich nur meinen Autoschlüssel gelegt?

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene beschäftigen sich oft sehr intensiv mit solchen Fragen. Doch abgesehen von Berufsphilosophen und Menschen in der Midlife-Krise haben Erwachsene zu viel mit Familie, Beruf und anderen Verpflichtungen zu tun, um sich mit diesen wahrlich wichtigen Fragen zu beschäftigen (vielleicht mit Ausnahme der Frage, wohin wir den Autoschlüssel verlegt haben).

Unter all den großen Geheimnissen müssen wir eines wohl als das drängendste, hartnäckigste und verwirrendste bezeichnen:

Wer bin ich?

»Erkenne dich selbst«, hat Sokrates die größte aller Herausforderungen, mit denen wir konfrontiert werden, prägnant zusammengefasst. Das klingt gut ... und wesentlich leichter, als es tatsächlich ist.

Obwohl wir uns während des größten Teils jedes Tages mit uns selbst beschäftigen, sind wir ständig verwirrt und unsicher bezüglich der Frage, von wem wir da so fasziniert sind. Vom Heiligen Franziskus stammt der Satz: »Wonach wir Ausschau halten, ist das, was schaut.«¹ Doch wenn wir versuchen, unser flüchtiges Selbst zu erwischen, ist es wie vom Erdboden verschwunden.

Obwohl es im Leben viele geheimnisvolle Dinge gibt, ist echte und tiefe Selbstkenntnis wohl das größte Geheimnis von allen – und gleichzeitig unsere größte Obsession. Uns treibt zwar instinktiv das Gefühl an, *jemand* sein zu müssen, aber es wäre uns unmöglich zu sagen, wer dieser Jemand sein könnte. Wir sind unseres Gewahrseins gewahr, aber wer genau gewahr ist, macht uns ein wenig ratlos.

Alan Watts hat dies elegant in Form eines Limericks formuliert:

*There once was a man who said, though
It seems that I know that I know,
What I'd like to see,
Is the I that knows me,
When I know that I know that I know.²*

Vielleicht weil es sich als so schwierig erwiesen hat, das wahre Selbst zu lokalisieren – das in diesem Limerick als das Selbst, das »weiß, dass ich weiß, dass ich weiß« bezeichnet wird –, fühlen wir uns von Fälschungen angezogen und hoffen, dass diese ihren Zweck erfüllen werden. Die Selbstentdeckung erweist sich als so verwirrend, dass wir, statt uns mit ihr abzumü-