

Hier lernst du,
warum du
dich nicht
anstrengen
musst, jemand
Besonderes
zu sein.

Sei niemand

Wir setzen uns täglich selbst unter Druck, jemand zu sein. Aus der Masse herauszuragen, besonders schön, besonders charmant, besonders erfolgreich zu sein. Eben außergewöhnlich, so wie kein anderer. Der buddhistische Mönch, Lehrer und Autor **Lama Marut** erklärt uns hier, wie wir uns von diesem Zwang befreien können. Nichts sein, ein Nobody, einer wie alle in dieser großen Gemeinschaft der Menschheit. Und wie wir uns in diesem Ego-Zeitalter mit anderen verbinden können und dabei glücklicher werden.



LAMA MARUT (BRIAN K. SMITH) ist intensiv ausgebildet in den spirituellen Traditionen Indiens und des Tibetischen Buddhismus und bezeichnet sich selbst als „spirituelle Promenadenmischung“. Er hat einen Doktorgrad in vergleichender Religionswissenschaft und zog sich nach über zwei Jahrzehnten Lehrtätigkeit 2004 als emeritierter Professor zurück. Seit fünfzehn Jahren betreut er spirituelle Schüler auf der ganzen Welt. **Mehr über Lama Marut:** www.lamamarut.org

Fotos: www.shutterstock.com; Ramesh Ramakrishnan

VON LAMA MARUT

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 Ich-Befangenheit. Vielleicht können wir nur in einem Zustand der Ich-Losigkeit, des völligen Mangels an Ich-Befangenheit, wirklich ein Niemand werden und uns so den Zugang zu etwas viel Größerem, viel Amorpherem und weniger Exklusivem erschließen.

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 Ich-Besessenheit 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“.

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 ungezügelter 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.

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. 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 hauptsächlich Kontakt auf, damit die uns anerkennen und bestärken.

Zudem ist ein 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. 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?

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 Ich-Verherrlichung, die in diesem „Kommunikationsgestöber“ stattfindet. Ist in Anbetracht der Verbreitung von Narzissmus und Selbstbesessenheit in unserer Gesellschaft der gleichzeitige atemberaubende Anstieg der Zahl psychischer Erkrankungen reiner Zufall? 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. 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 nachzugrübeln, wie wir uns fühlen. Diese ▶

- ▶ obsessive Beschäftigung mit uns selbst basiert nicht nur auf Ich-Zentriertheit, sondern auch auf tiefer Unsicherheit. Die Kultur des Narzissmus hat eine dunkle Seite – und vielleicht hat sie in Wahrheit nur diese dunkle Seite.

Nur indem wir echte Demut und einen uneigennütigen Geist entwickeln, können wir eine gesunde und tief reichende 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 meinem Sinne. Er ist ein Jemand, der als Niemand posiert – und das ist etwas völlig anderes.

Echte und zutiefst empfundene Selbstachtung entsteht nicht durch ein erschöpfendes Streben nach immer stärkerer Ich-Aufblähung, 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.

Wir sind am glücklichsten, wenn wir uns verlieren – in empathischer Liebe, im Mitgefühl gegenüber anderen Menschen, 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.

Wenn wir „wirklich auf etwas abfahren“, wie Kinder das in ihren Spielen tun, so ist dies das Gegenteil von „Leben auf Autopilot“. Für diesen Zustand charakteristisch ist eine außergewöhnlich intensive Konzentration auf eine Aufgabe, die wir als fesselnd empfinden. „Die Konzentration ist dabei so intensiv, dass keine Aufmerksamkeit übrig bleibt, um an andere, unwichtige Dinge zu denken oder sich um Probleme zu sorgen.“ Wenn wir voll und ganz im Augenblick sind, völlig in dem aufgehen, was wir gerade tun, können wir uns nicht gleichzeitig mit dem beschäftigen, was als Nächstes zu tun ist, und wir können nicht über bereits Geschehenes nachdenken.

Aber die meisten von uns haben die Vorstellung verinnerlicht, ihr Wert hänge zumindest teilweise davon ab, wie stark sie ständig beschäftigt seien, begleitet von all dem Druck und der Anspannung, die mit einer solchen Einstel-

lung verbunden sind. Aufgrund dessen haben wir heute stärker als jemals zuvor das Gefühl, es sei wichtig, sich ständig mit etwas zu beschäftigen (oder zumindest über die vielen Dinge, die wir noch tun müssen, nachzudenken), um ein richtiger Jemand zu sein.

Kommunikation besteht heutzutage oft ausschließlich darin, einander mitzuteilen, wie viel wir ständig „um die Ohren“ haben. Unser Austausch mit Freunden und Bekannten über unsere aktuelle Situation wird leicht zu einem Wettstreit darum, wer den größten und meisten Stress hat.

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 rechte und bleibende Zufriedenheit und Freude. Indem wir zu jenem Nobody in Kontakt treten, der wir wirklich sind, können wir den Jemand verbessern, der wir zu sein glauben.

Die spirituelle Suche zielt letztlich nicht auf die Befreiung des Individuums, sondern auf die Befreiung vom Individuum. Und einer der Hauptgründe dafür, dass wir nicht frei sind, ist, dass das „Jemand-Sein“ sich seiner Entthronung als einzigem Herrscher im Königreich des Ich widersetzt.

Wenn wir uns darin üben, anonym zu sein und weniger als der erstaunliche und ganz besondere Jemand aufzutreten, der wir alle zu sein glauben, erkennen wir damit unsere grundsätzliche Gleichheit an. Wir teilen mit anderen nicht nur unsere wahre Natur, das „Niemand-Sein“. Der Zen-Lehrer Thich Nhat Hanh hat erklärt, der wahre Sinn unseres Leben sei, das Gefühl zu überwinden, dass wir isolierte, eigenständige Individuen sind: „Wir sind hier, um aus unserer Illusion der Getrenntheit zu erwachen.“ Das Festhalten an Individualität und Einzigartigkeit, am „Jemand-Sein“, basiert auf der „Illusion der Getrenntheit“ und erhält diese aufrecht.

Unsere spirituellen Traditionen empfehlen seit Jahrtausenden, Selbstbezogenheit und Egoismus zu überwinden, um wahres Glück erleben zu können. Wissenschaftler bündeln heute ihre Bemühungen zu belegen, dass nirgendwo ein „Perlen-Selbst“ existiert – dass das, was wir „Selbst“ nennen, nichts weiter ist als ein Bündel von Funktionen, die im Grunde nur durch unsere Vorstellung von uns selbst miteinander verbunden sind; und dass die uralten religiösen Tugenden, die mit Selbstlosigkeit zusammenhängen (Altruismus, Empathie, Mitgefühl, Dankbarkeit und Vergeben), das Leben eines Menschen, der sie praktiziert, zwangsläufig glücklicher machen. ☛

Fotos: www.shutterstock.com

DEINE 1. ÜBUNG

Was kann ich tun?

Nehmen Sie sich jeden Tag fünf oder zehn Minuten Zeit, um innezuhalten und über die Probleme nachzudenken, denen andere Menschen momentan gegenüberstehen. Denken Sie zunächst an Ihre Verwandten und Freunde. Entwickeln Sie ein natürliches Mitgefühl und überlegen Sie, was Sie tun könnten, um diese anderen zumindest von einem Teil ihres Schmerzes zu befreien. Schauen Sie sich anschließend eine aktuelle Nachrichtensendung an, und stellen Sie sich vor, wie es sein muss, einer der Millionen von Menschen zu sein, die im Moment eine große Katastrophe erleben. Diese Menschen sehnen sich wie Sie danach, glücklich zu sein ...

DEINE 3. ÜBUNG

Was macht mich zufrieden?

Halten Sie jeden Tag fünf oder zehn Minuten lang inne, und stellen Sie fest, was Ihre größten Wünsche sind. Mehr Geld? Ein besseres Haus oder Auto? Mehr Liebe? Vielleicht auch mehr Anerkennung oder Beliebtheit oder einen Urlaub auf den Bermudas. Konzentrieren Sie sich auf das Resultat – darauf, was Ihrer Meinung nach geschehen wird, wenn Ihr Wunsch in Erfüllung geht. Versuchen Sie herauszufinden, ob das, was Sie sich wünschen, im Grunde Zufriedenheit ist. Kehren Sie anschließend zum konkreten Wunsch zurück. Brächte es Ihnen wirklich die erhoffte Zufriedenheit, wenn Sie bekämen, was Sie sich wünschen?

DEINE 2. ÜBUNG

Auf was bin ich stolz?

Stellen Sie eine Liste persönlicher Eigenschaften zusammen, auf die Sie stolz sind – Ihr Aussehen, Ihre körperlichen Fähigkeiten, Ihre natürlichen Begabungen, Ihre Erfolge, was auch immer. Denken Sie darüber nach, ob diese Eigenschaften von Dauer sind. Glauben Sie wirklich, dass Sie immer schön, stark, klug, geschickt, erfolgreich sein werden? Wie werden Sie sich fühlen, wenn das abnimmt oder völlig verschwindet? Prüfen Sie, ob Ihr Stolz auf diese Eigenschaften nur im Vergleich mit anderen gerechtfertigt ist. Reflektieren Sie schließlich auch darüber, dass es Menschen gibt, bei denen diese Eigenschaften eindeutig stärker ausgeprägt sind als bei Ihnen. Sehen Sie Ihren Platz im Leben realistischer: Werden Sie sich über Ihre tatsächliche Position in der Hierarchie, von der Sie Ihre Bedeutung abhängig machen, klar!

DEINE 4. ÜBUNG

Was macht mir Freude?

Stellen Sie eine Liste von Aktivitäten zusammen, die Ihnen die größte Freude machen – Gärtnern, an den Strand gehen, mit Ihren Kindern spielen, in einem Club tanzen oder was auch immer für Sie besonders wichtig ist. Wenn Sie sich auf diese beglückenden Aktivitäten völlig einlassen, sind Sie dann nicht mehr richtig da, aus Begeisterung? Achten Sie darauf, wie es ist, etwas zu tun, das Sie wirklich genießen, wenn sich Ihnen das nächste Mal die Gelegenheit dazu bietet. Prüfen Sie, ob Sie tatsächlich genau in dem Maße die Freude und Zufriedenheit erleben, dass Sie sich darin verlieren, wie ein Kind in seinem Spiel.

DEINE 5. ÜBUNG

Wie kann ich helfen?

Durch kleine, inkognito durchgeführte Aktionen können wir lernen, uns immer weniger mit unserem Gefühl der Besonderheit – unserem Ich, unserem „Jemand-Sein“ – zu identifizieren. Indem wir als anonyme Agenten des Guten wirken, werden wir zu einem Jemand, der übt, einem Nobody ähnlicher zu werden. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten. Halten Sie nach unerwarteten Gelegenheiten Ausschau, anderen zu helfen, ohne dass die es merken. Ein paar Tipps:

- Schenken Sie Menschen etwas, ohne dass die Beschenkten wissen, wer sie beschenkt hat. Sie können das Geschenk mit einem kleinen Zettel versehen, auf dem „Für“ und „Von“ steht, auf dem Sie aber nur hinter dem „Für“ einen Namen einsetzen, wohingegen Sie die Zeile für das „Von“ frei lassen.
- Nehmen Sie sich einen „erste-Person-freien Tag“, an dem Sie vierundzwanzig Stunden lang die Wörter „ich“, „mich“ und „mein“ vermeiden. Wenn Sie diese Übung über längere Zeit praktizieren, wird Ihnen klarer werden, wie oft wir an uns selbst und nur an uns selbst denken (und über uns sprechen!).
- Erledigen Sie eine Arbeit für jemand anderen – eine berufliche Aufgabe oder eine Arbeit im Haushalt, die gewöhnlich Ihr Partner übernimmt – und tun Sie dies heimlich.
- Stecken Sie einem Menschen, von dem Sie wissen, dass er finanzielle Schwierigkeiten hat, ein wenig Geld zu. Heimlich. Werfen Sie es in seinen Briefkasten oder was Ihnen sonst einfallen mag.
- Es war einmal Sitte, am ersten Mai einen Korb mit Nahrungsmitteln, Blumen oder anderen Geschenken vor die Tür eines Nachbarn zu stellen, dann an der Tür zu klingeln und anschließend schnell wegzulaufen. Sie brauchen sich dabei auch nicht auf den ersten Mai zu beschränken.

AKTUELLE TERMINE von Lama Marut

Vortrag: „Warum wir uns nicht anstrengen müssen, jemand Besonderes zu sein“; Freitag, 17. April 2015; 19.30 Uhr; Hamburg, Rudolf-Steiner-Haus. SPRACHE: Englisch mit deutscher Übersetzung. PREISE: *VVK 20 € (bis 16.4.2015); AK 25 €. *zzgl. 1,19 Euro Systemgebühr

Tagesseminar: „Be Nobody: Wie wir zu unserem wahren Selbst finden“; Samstag, 18. April 2015; von 11 bis 18 Uhr. Hamburg, Rudolf-Steiner-Haus. SPRACHE: Englisch mit deutscher Übersetzung. PREISE: *Frühbucher 120 € (bis 7.3.2015); Regulär 140 €. *zzgl. 1,19 Euro Systemgebühr



Lama Marut: „**BE NOBODY.** Warum wir uns nicht anstrengen müssen, jemand Besonderes zu sein“ ISBN 978-3-95803-001-5; 18,99 € (D); Scorpio Verlag