

# Liebe als Selbstheilungskraft

*DIE GRÖßTE ENTSCHEIDUNG DEINES LEBENS LIEGT DARIN,  
DASS DU DEIN LEBEN ÄNDERN KANNST,  
IN DEM DU DEINE GEISTESHALTUNG ÄNDERST.*

*ALBERT SCHWEIZER*

## 1. Einleitung

Eigentlich könnte alles so einfach sein, denn es würden zwei Regeln genügen:

Die erste Regel: *Was ich nicht will, was man mir tue, das füge ich keinem andern zu.*

Die zweite Regel: *Alles was ich von den andern erwarte, das tue ich auch für sie.*

Würden wir unser Leben vollkommen nach diesen beiden Regeln ausrichten, so wäre die Erde ein selbstgeschaffenes Paradies.

Nun aber kommt der Egoismus hinzu und formuliert diese beiden so einfachen Regeln eine Kleinigkeit um:

Die erste Regel umformuliert: *Wenn mir immer wieder andere das zufügen, was ich nicht will, dann tue ich dies den andern ebenfalls an.*

Die zweite Regel umformuliert: *Wenn andere nichts für mich tun, dann tue ich auch nichts für sie.*

Würden wir unser Leben vollkommen nach diesen Regeln ausrichten, so wäre die Erde eine selbstgeschaffene Hölle.

Mit Sicherheit haben wir Alle hierin noch einiges zu lernen. Bedingungslose Liebe bringt die tiefste Erfüllung mit sich, denn diese Erfüllung, kann uns nichts und niemand mehr streitig machen.

Ein Großteil unseres Bestrebens ist ein Streben nach Ersatzerfüllungen, da uns dieses Größte aller Ziele als unwirklich oder unerreichbar anmutet.

Da jedoch ein Ersatz der wahren Erfüllung nur temporäres Glück vermitteln kann, resultiert aus diesem Bestreben die Angst, diese vermeintlichen Erfüllungen verlieren zu können, oder andere angestrebte Ersatzerfüllungen nicht zu erreichen.

Eine allgemeine bedingungslose Liebe würde alle Gesetze überflüssig machen. Da es aber illusorisch ist, dass alle Menschen diese Liebe entwickeln würden (außer in einer Gesellschaftsutopie) müssen die vielen Gesetze wohl in absehbarer Zeit bleiben.

Was unsere eigenen Gefühle zu einem Täter anbelangt, so haben wir auch hier die Wahl, uns für Hass oder Liebe zu entscheiden. Hass ist, wenn wir wünschen, dem Täter möge das Selbe (oder auch Schlimmeres) widerfahren, was er seinem Opfer antat. Liebe ist, wenn wir dem Täter wünschen, seine Tat und deren Folgen für sein Opfer und deren Umfeld im vollen Umfang zu begreifen. Beides würde für den Täter schmerzhaft sein. Letzteres wäre aber der Weg der Besserung.

Natürlich ist dies als nicht ein Plädoyer an die Gerichte zu verstehen, den Täter mit den Worten zu entlassen: *Ich verurteile Sie dazu, nach Hause zu gehen und über Ihre Taten und deren Folgen nachzudenken!* Nein es geht lediglich um unseren eigenen emotionalen Umgang mit dieser Sache.

Bedingungslose Liebe ist auch die Fähigkeit, uns über die einengenden religiösen Dogmen und Gesellschaftsregeln zu erheben, soweit diese Dogmen und Gesellschaftsregeln diesem höheren Prinzip zuwider laufen.

Bedingungslose Liebe ist die Beendigung der mentalen Verurteilung, sowie den damit verbundenen Ab- und Ausgrenzungen. Die Folgen von Ab- und Ausgrenzungen wiederum sind, dass fehlgeleitete Menschen erst Recht versuchen, sich auf noch abartigere oder spektakulärere Weise Aufmerksamkeit zu verschaffen.

Bedingungslose Liebe ist ebenso die Fähigkeit, uns von der Negativberichtserstattung der Medien nicht niederdrücken zu lassen. Sie ist die Fähigkeit, an die verborgene Menschlichkeit in Menschen, die unmenschliche Taten verüben, zu glauben. Nur so helfen wir diesen Menschen, in kleinen Schritten zu ihrer Menschlichkeit zurückzufinden.

Sicherlich: Manche Verbrecher werden es nicht schaffen, zu einer Menschlichkeit zurückzufinden und die Gesellschaft gehört auf Dauer vor diesen Menschen geschützt. Von Amnestie ist hier keine Rede. So sinnvoll eine juristische Verurteilung ist, so abträglich ist unsere mentale Verurteilung die uns letztlich nur selbst belastet.

## 1.1. Die Idee für dieses Buch

In mehrjähriger Arbeit in einer psychosomatischen Klinik bekam ich Einblick in Ängste und Sorgen vieler Menschen. In der Psychosomatik werden körperliche Beschwerden, die ihre Ursache vorwiegend oder ausschließlich im psychischen haben, von der psychologischen Seite aus behandelt. Wenn auch meine Aufgabe als Ergotherapeut nicht die Psychotherapie war, sondern Beschäftigung, Hobbyfindung und Kreativitätsförderung, so haben mir dennoch viele Menschen ihr Herz ausgeschüttet und waren über tröstende Worte dankbar.

Ihr Leiden ließ sich meist auf diese Ursachen zurückführen: Kummer, Ängste, Schuldgefühle oder Selbstvorwürfe, Wut oder Hass.

In der Psychotherapie sollten die Lösungen der Probleme der Patienten immer auf deren eigene Erkenntnisse zurückzuführen sein. Ginge der Therapeut zu sehr in Richtung Direktive so entstünden Unterdrückung, Abhängigkeit und Unfreiheit. Die Psychotherapie hat ihren Hauptbestandteil in der klientenzentrierten Gesprächsführung. Hier wird bei dem Gespräch mit den Patienten die Selbstoffenbarung aus ihren Aussagen herausgeholt und verstärkt zurückgegeben. Dadurch werden die Patienten sanft an die Selbsterkenntnis heran geführt. Die Selbstoffenbarung ist jener Anteil der Aussage, in dem die Patienten etwas von oder über sich selbst preisgeben. Die weiteren drei Anteile bestehen aus dem Sachinhalt (worüber informiert wird), dem Appell (wozu veranlasst werden soll) und der Beziehungsaussage (wie der andere Mensch empfunden wird, wie wir oder sie zueinander stehen).

Ich habe Achtung vor dieser Therapieform. Dennoch wünschte ich mir darin einen größeren Anteil an überindividuellen Elementen. Nach meinen eigenen Erfahrungen ist es sehr heilsam, sich als Teil eines größeren Ganzen zu erfahren. Dieses Buch geht in die Richtung der Transpersonalen Psychotherapie. Im Gegensatz zur Transpersonalen Psychotherapie möchte ich jedoch weniger auf bestimmte Rituale, religiöse Anschauungen oder Meditationstechniken eingehen. Ob östliche Meditation, ob christliche Kontemplation, ob Sufismus, ob Schamanismus, ob Buddhismus oder ob jüdische Mystik (Kabbalah), es sind alles geeignete Wege, zur Überindividualität zu finden. Ja, selbst eine atheistische Sichtweise kann dazu beitragen, indem wir uns als einen Teil des Universums erkennen.

Wohingegen unsere Psychotherapie gerne die Dunkelheit in uns analysiert und sie auf diese Weise aufzulösen versucht, ist der östliche Weg die Er-

fahrung des Lichtes in uns, die mittels der Kontemplation und der Liebe zum Sein erreicht wird. Dieses Licht wird die Dunkelheit dann ausleuchten und auflösen. Das stochern in der Dunkelheit dauert meist Jahre, da die Dunkelheit orientierungslos macht. Die Erfahrung des Lichtes in uns kann ein Erkenntnisprozess sein, der in einem Augenblick unser Leben komplett umkrepelt. Hierbei spreche aus eigener Erfahrung, denn sieben Jahre Depression lösten sich in mir durch jene Erfahrung auf, die mich Alles als Eins mit allem Leben erfahren lies. Die Depression machte einer Freude platz, die nicht die zwar manchmal abnimmt, aber nicht mehr vollständig zu versiegen scheint. Auch heute noch, fast zwei Jahrzehnte danach, beziehe ich noch Kraft und Zuversicht daraus.

In der Psychotherapie das *Woher?* sehr stark gewichtet. Dies verleitet uns oft dazu, die Erziehung und somit unsere Eltern als schuldig für unsere derzeitige Situation unseres Lebens anzusehen. Eine Schuldzuweisung an die Eltern bzw. die Erziehung kommt uns oft gelegen, um unsere eigene Verantwortung für unsere innerliche Entwicklung von uns zu weisen. Zum Beispiel mögen uns unsere Eltern nicht ernst genommen haben. Wenn wir diesen Fehler nun erkannt haben, wieso sollten wir diesen Fehler nun fortführen und uns selbst nicht ernst nehmen? Der östliche Weg zeigt uns auf, wie wir die Vergangenheit hinter uns lassen, um uns selbst in der Gegenwart neu zu gestalten.

Das zentrale Element dieses Buches ist ein Fortschreiten in Richtung der Verwirklichung von bedingungsloser Liebe. Dieser immensen Kraft, die in uns zu oft ungenutzt schlummert, gilt das Hauptaugenmerk dieses Buches. Die Förderung der Überindividualität ist meines Erachtens nach ebenso wichtig, wie die Förderung der Individualität. Mein persönlicher Weg zum Verständnis der Überindividualität erlange ich durch die indische Advaita-Lehre (Die Lehre der Nicht-Dualität). Auf die Lehre der Nicht-Dualität werde ich in diesem Buch jedoch nur peripher eingehen (Seite 93 und folgende), denn es geht mir nicht um Glaubensanschauungen.

Inzwischen bin ich selbstständiger Ergotherapeut. Spezialisiert habe ich mich auf Erwachsene. Weiterhin behandle ich Menschen mit psychischen Störungen. Einigen meiner Patienten legte ich einen Entwurf dieses Buches vor. Da ich fast ausschließlich positive Resonanz erhielt, mir manche Patienten gar von Schlüsselerlebnissen beim Lesen berichteten, fühlte ich mich ermutigt, es zu veröffentlichen.

## **Was ich mit diesem Buch erreichen möchte und was nicht**

Die Schwierigkeiten, die Verletzungen und die Schicksalsschläge, denen ich die Schuld für mein Leiden gab, erspare ich Ihnen. Wohl jeder Leser dieses Buches ging durch ähnliches oder anderes Leid. Es geht nicht um einen Wettbewerb nach dem Motto *wer bietet mehr?*, sondern darum, wie auch eine schwierige Situation ein Ausgangspunkt zu mehr Freude sein kann.

Meine Ausführungen und Schlussfolgerungen erheben keinen Anspruch darauf, wissenschaftlich abgesicherte Thesen zu sein, sondern stellen den Versuch dar, eine gewisse Symbiose aus unseren durch Individualismus geprägten Therapieansätzen und jenen überindividuellen der fernöstlichen Welt zu schaffen.

In dem folgenden Buch wird auf die unterschiedlichen Ursachen des Leidens einzeln und detailliert eingegangen und ich versuche, Ihnen hilfreiche Gedanken zu deren Überwindung anzubieten. Ich werde aufzeigen, wie Liebe und die Weltanschauung, sich selbst in einem größeren Zusammenhang zu begreifen, zur Heilung beitragen.

Mit diesem Buch möchte ich auch Atheisten ansprechen. Positive Charaktereigenschaften sind ohnehin wichtiger als der Glaube an etwas Göttliches. Als spirituell orientierter Mensch sehe ich in Liebe eine Ausdrucksform des Göttlichen in uns. Sind Sie Atheist, so werden Sie Liebe wahrscheinlich als biochemische Prozesse ansehen. Aber selbst dann gilt noch, dass selbstlose Liebe die größte Errungenschaft der Evolution auf diesem Planeten ist, und dass wir alle diese Errungenschaft würdigen sollten. Spirituelle Elemente in diesem Buch kann und will ich jedoch nicht vermeiden, ich bitte Sie daher, falls Sie Atheist sind, mir das nachzusehen. Wählen Sie einfach das Synonym *bedingungslose Liebe* für *Gott*.

Andererseits habe ich von Natur aus einen kritischen Geist, der so manches nicht als gegeben hinnimmt, sondern lieber hinterfragt. Generell gab ich mich nie damit zufrieden, dass Dinge für die eine Erklärung fehlt, kurzerhand zum Mysterium erklärt werden. Manch ein gläubiger Mensch, wird das ein oder andere als eine Verletzung seines Glaubens empfinden. Dies ist nicht meine Absicht. Ich möchte damit einfach aufzeigen, dass ein allzu starres Festhalten an manchen Glaubensinhalten ebenfalls zum Leiden führen kann.

Schließlich bitte ich Sie auch noch, nichts was sie hier im Buch lesen, als Wahrheit hinzunehmen. Es sind meine Sichtweisen und ihre mögen zum Teil erheblich abweichen. Ich möchte allenfalls Inspirationen bieten und manche Sichtweise, wie wir sie wohl alle gelegentlich aus unserem Umfeld übernehmen, in Frage stellen.

Die Leserinnen bitte ich um Nachsicht, dass ich meist die männliche Form als Grundform benutze. Stets beide Formen anzuwenden, würde zu stilistischen Missklängen führen, die den Lesefluss unnötig behindern. Allerdings meide ich es konsequent, dem Göttlichen ein bestimmtes Geschlecht zuzuweisen, denn es widerstrebt mir, dem Göttlichen nur einseitige Aspekte zuzubilligen.

Sollten Sie wegen ihrem psychischen Leiden in Behandlung sein, oder eine Behandlung anstreben, so sehen Sie in diesem Buch bitte keinen Ersatz für die Behandlung, sondern eine Ergänzung.

Noch was: Da ich selbst, wie auch Sie (so nehme ich zumindest an) noch auf dem Weg zu einer tieferen und umfassenderen Liebe bin, halte ich dieses Buch in *Wir*-Form, soweit mir das möglich ist. Gelegentlich füge ich Beispiele aus meinen eigenen Leben ein. Dabei bin ich mir bewusst, dass dies als Selbstdarstellung verstanden werden kann. Es geht mir jedoch um die grundsätzliche Umsetzbarkeit dieser Anschauungen. Dies halte ich für erforderlich, denn es sollte nicht der Eindruck einer Anleitung nach dem Wegweiserprinzip entstehen, welcher Andern den Weg zeigt, selbst aber stehen bleibt. Natürlich habe ich selbst noch in seelischer Hinsicht einiges dazuzulernen, denn auf den Weg sein heißt nicht, am Ziel zu sein.

Es ist unvermeidbar, dass ich mit diesem Buch einige Kritik auf mich ziehen werde. Es gibt eben immer Begebenheiten, in denen unsere Bereitschaft zu vergeben an Grenzen stößt. Es mögen Argumente kommen, wie: *Wenn das so einfach wäre*. Dennoch ist es immer so einfach, oder so schwer, wie wir es uns machen. Manch ein Mensch mag sich entschlossen haben: *Das werde ich nie vergeben* und entschließt sich somit zugleich unbewusst zu einer unbefristeten Verlängerung seiner selbstschädigenden Wut. Dabei verlängert, oder gar intensiviert er das Leid, das ihm andere zufügten. Wo diese Bereitschaft nicht, bzw. noch nicht entwickelt ist, da wird dieses Buch mit Sicherheit auch zu Wut auf mich als den Autoren führen. Bitte versuchen Sie in diesem Falle, dieses Buch dennoch weiter zu lesen. Ich will Ihnen vermitteln, wie Sie diese Grenzen der Bereitschaft

zu vergeben erweitern und vielleicht sogar durchbrechen können. Das Ziel ist nicht das Verharmlosen einer Tat, sondern die Linderung oder gar Überwindung des Leidens, das diese Tat bei Ihnen verursachte.

Das folgende Kapitel beinhaltet vor allem meine Motivation, die mich dazu veranlasste, dieses Buch zu schreiben.

## 2. Die eigene Heimat mit anderen Augen sehen.

*DER SINN DES LEBENS IST,  
DEINEM LEBEN EINEN SINN ZU GEBEN.*

*WILHELM BUSCH  
(1832-1908)*

Den Menschen vieler Länder werden gewisse Merkmale zugeschrieben. Wir sprechen vom feurigen Temperament der Italiener, vom genießerischen Franzosen und vom fleißigen Japaner, um einige Beispiele zu nennen. Diese Merkmale geben eine Grundtendenz an, in dessen Bahnen sich der Einzelne bewegt. Es sind keine starren Schienen, die nicht verlassen werden können, dennoch ist der Einzelne davon geprägt. Meine eigene Prägung durch meine Kultur wurde mir erst während und nach einer mehrjährigen Zeit des Reisens wirklich bewusst. Der hiesigen Kultur schrieb ich die alleinige Schuld an meinem eigenen Leiden zu. Ich wollte dem entkommen, in dem ich ganz und gar in eine andere Kultur einzutauchen versuchte. Eine nur allzu naive Wunschvorstellung, das sollte sich bald herausstellen. Vor seinen Problemen zu fliehen, heißt vor sich selbst zu fliehen. Die Probleme vor denen ich floh, die waren mir dort noch näher. Es gab keine Stadtbibliotheken, in die ich mal zum Schmökern sitzen konnte. Es gab keine Menschen, mit denen ich mich über die Situation meines Landes unterhalten konnte und dabei das Gefühl hatte, versanden zu werden. Bei einem tieferen Gespräch mit Menschen einer vollkommen anderen Kultur ist es sehr schwierig, einen gemeinsamen Nenner zu finden. In Indien fand ich viele Freunde, aber hatte oft das Gefühl, auf ein hohes Podest gesetzt zu werden, da meine Kultur und ich selbst idealisiert wurden. Dennoch hatte ich das Gefühl, mit meinem Leiden alleine dazustehen. Nun musste ich mir selbst eingestehen, dass ich im Wesentlichen nicht vor Deutschland, sondern vor mir selbst geflohen war. Dieses schmerzhafteste Selbsteingeständnis barg neue Chancen in sich. Dieses Selbsteingeständnis brachte mir die Erkenntnis, dass nur Selbstfindung diese Selbstflucht beenden könne. Ich sehe im Reisen keine allgemeingültige Heilungschance für psychisches Leiden, es war eben mein Weg zur Erkenntnis, dass eine anhaltende Heilung nur dadurch erfolgen kann, den Weg der Selbstfindung einzuschlagen.

Je mehr mir dieses fremde Land zur Heimat wurde, desto fremder wurde



mir meine alte Heimat. Eine Langzeitreise ist erst dann wirklich bereichernd, wenn während der Reise die Heimat in der Fremde entdeckt wird und nach der Reise das Positive aus der Fremde in das eigene Leben in der Heimat integriert wird. Vieles in der alten und nun wieder neuen Heimat sah ich besonders in der ersten Zeit als Außenstehender. Mit „Außenstehender“ meine ich keineswegs „Darüberstehender“! Allmählich fügte ich mich dann mehr und mehr in die hiesige Gesellschaft ein. Jedoch, so möchte ich behaupten, ist mir ein geschärfter Blick dafür geblieben, in welchem Ausmaß unser Denken durch unsere Kultur geprägt ist.

Ich lernte auch vieles in meiner Heimat schätzen, das mir zuvor nicht mal bewusst war. Beispielsweise ist eine Zugverspätung von 20 Minuten hierzulande kein Drama mehr, da ich dort bis zu fünf Stunden wartete.

Einmal war ich bei einer Zahnärztin im Wartezimmer. Es warteten dort noch rund ein Dutzend Menschen. Nach zwei Stunden kam ein Zahnarzt-helfer herein und schickte uns mit den Worten fort: „Frau Doktor kommt heute nicht, kommen Sie morgen wieder.“ Alle standen auf und ging ohne jegliches Murren hinaus. Am nächsten Tag erkundigte ich mich vorsichtshalber nach einer halben Stunde des Wartens nach der Ärztin. Der selbe Zahnarzt-helfer entgegnete mir: „Ich glaube, sie kommt heute nicht.“ „Wozu warten dann all die Leute hier?“ „Warten Sie, ich gehe mal nachfragen.“ Er kam zurück: „Frau Doktor kommt heute nicht, kommen Sie morgen wieder.“ Nun, am dritten Tage hatte es dann wenigstens funktioniert.

Das Reisen durch Indien erfordert mindestens die Geduld eines Esels, der versehentlich ein Klatschmohnfeld leer fraß und nun unter dem Einfluss von Opiaten seht. An Bushaltestellen, warten oft ein vielfaches mehr an Menschen auf einen Bus, als in den Bus hineinpassen. Fährt der Bus dann schließlich ein, so benötigt man dann die Entschlossenheit des süchtig gewordenen Esels, der ausgenüchert versucht, durch einen Zaun in das nächste Feld einzubrechen. Denn anders schafft man es nicht, in den Bus einzusteigen. Es stürmt eine Menschentraube auf die engen Bustüren zu und nur die Stärksten schaffen es bis in den Bus hinein.

Vor allem aber: glauben Sie niemals dem ersten Inder, den Sie nach dem Weg fragen! Es ist dort besser zehn Menschen zu fragen. Wenn dann sieben behaupten, es sei der Weg nach rechts, dann wird es wohl eher der linke Weg sein. Kurz: Inder kennen meist nur die Wege, die sie in ihrem Alltag benötigen. Auch ist es ihnen fast unmöglich zuzugeben, dass sie

etwas nicht wissen.

Im touristenfernen indischen Innenland würde ich wohl kaum mehr Aufsehen erregt haben, wäre ich eine extraterrestrische Lebensform gewesen. Wo ich auch hinging, ich zog immer ganze Scharen von Menschen und Dutzende Blicke Neugieriger an. Wenn einer mit seinem Bauchladen für mich auch noch so nutzlose Dinge verkaufte, so war ich für ihn stets der einzige potentielle Kunde: *der Auserwählte!* Sie verfolgten mich mitunter bis in die Toilette und bleiben dann hinter mir am Pissoir stehen, ohne jedoch aufzuhören, auf mich einzureden.

All dieser Eigenarten zum Trotz: Indien ist eine neue Weltwirtschaftsmacht mit einer stark wachsenden Computerbranche. Die Nutznießer dieser Entwicklung sind aber lediglich eine kleine Minderheit. Der größte Teil der Bevölkerung geht leer aus. Viele bestellen Felder, die meist nicht mal die ihren sind, sondern Großgrundbesitzern gehören und benutzen dazu einen vor den Pflug gespannten Wasserbüffel. Die Preise der Erzeugnisse für ihre Produkte fallen stetig und zwingen so viele Bauern zum abwandern in die ohnehin völlig überfüllten Metropolen der Großstädte.

In allen Gegenden, die nicht mit dem Reichtum eines ganzjährig fließenden Gewässers gesegnet sind, ist es Jahr um Jahr eine Frage des Monsuns, ob die Ernten stattfinden oder ausfallen. Zu wenig Monsun bedeutet, die Reisfelder, die mit unendlicher Mühe vorgezogen wurden und dann Pflänzchen um Pflänzchen eingesetzt wurden, müssen zugunsten des Trinkwassers aufgeben werden. Zu viel Monsun bedeutet Überschwemmungen und ein Aufweichen der Lehmhütten. Zu langer Monsun bedeutet, die Baumwollernte wird ausfallen, da die Bauwolle nass wird und verfault. Für Notzeiten haben die Dorfräte meist viele Säcke Reis eingelagert, der kühl und trocken gelagert Jahrzehnte überdauert. Gegen Wassermangel sind aber auch sie machtlos.

Meine Hauptaufgabe in Indien war, mich um das ziemlich marode elektrische System zu kümmern, denn Elektriker ist mein Erstberuf. Sicherungen sind dort oft nicht vorhanden und wenn, dann sind sie längst überbrückt. Ein Kurzschluss führt dann zum Wegschmelzen der gesamten Leitung. Manchen Kurzschluss habe ich wie durch ein Wunder unbeschadet überstanden, da Haushaltsleitungen gelegentlich ohne Zwischensicherung am Starkstromtransformator hingen und somit auch nicht einfach stromlos geschaltet werden konnten.

Auch Schutzleiter gehören dort zum Luxus. Und da der Schutzkontakt

dann einfach vom Nullleiter abgezweigt wird, es aber keine erkennbare Farbvorschriften für Phase und Nulleiter gibt wird mal der eine, mal der andere Leiter angezapft. Das führt zu herrlichen Kriechströmen quer durch Gebäude und von Haus zu Haus. So kann dann auch mal eine Dusche unter Strom stehen. Nach dieser Erfahrung duschte ich in fremden Gebäuden dann bevorzugt mit einem Wassereimer. Auch Erdspieße, um eine zusätzliche Erdung herzustellen, helfen nicht viel, da in der Trockenzeit der Grundwasserspiegel tiefer als hundert Meter sinken kann.

Ein Schweißbertrafo, der in Öl zu Kühlung gelagert war, hatte einen Ruhestrom von zwanzig Ampere, was etwa dem hundertfachen des zu erwartenden Stromflusses entspricht. Sein Öl taugte bereits nach dreißig Minuten zum frittieren und wurde von zwei Arbeitern mit Handfächern herabgekühlt.

Soviel zumindest mal zur technischen Seite von Teilen Indiens, die bei uns auf viel Unverständnis stößt. Die kulturelle Seite hingegen bringt uns eine Mischung aus Unverständnis, Verwunderung und manchmal auch Bewunderung.

So wird z.B. gelegentlich ein Termitenhügel mitten in der Straße stehen gelassen und als Heiligtum verehrt. Denn in der Mythologie lebte einst in einem Termitenhügel eine heilige Kobra, die von einer heiligen Kuh mit Milch versorgt wurde. Ebenso genießen die Affen in Indien einen hohen Rang, sind sie doch Nachfahren des Affengottes Hanuman, der die Hingabe an Gott versinnbildlicht.

Die Kultur dort ist so vielschichtig, dass sie ein eigenes Buch füllen könnte. Falls mich jemand bittet, meine auffälligsten Eindrücke dieses Landes zu vermitteln: Es ist sehr laut und hektisch, wobei die Menschen innerlich doch ruhig bleiben. Es ist oft sehr schmutzig, wobei auch die Menschen aus den Slums soweit es ihnen gelingt, auf saubere Wäsche achten. Es muss ständig gerangelt werden, wobei dabei keine Feindseligkeit entsteht.

Ich arbeitete in verschiedenen sozialen Einrichtungen. Anfangs waren es die Entwicklungshilfeprojekte meiner Eltern<sup>1</sup>, diese Boten mir einen guten Einstieg nach Indien. Ich verdiente dort kein Geld, aber ich habe dort auch praktisch kostenlos gelebt.

---

<sup>1</sup> Sie können sich unter [www.friedrich-haegele.de.vu](http://www.friedrich-haegele.de.vu) selbst ein Bild machen.

Wo existentielle Fragen herrschen, da haben Menschen keine Zeit, sich um Sinn oder Unsinn des Daseins Gedanken zu machen.

Eine bemerkenswerte Eigenschaft der Inder ist, eine sehr große Zufriedenheit mit dem, was das Schicksal ihnen bietet. Es ist da kein langes Haderen. Natürlich hat das auch mit der Reinkarnationslehre, dem Glauben an Wiedergeburt, zu tun. *Was mir nun widerfährt, so denken sie, das habe ich ja selbst verursacht. Im nächsten Leben wird es vielleicht besser.* Der Kontrast könnte größer nicht sein zu dem häufig im Westen gebrauchten Sprichwort: *Man lebt nur einmal.* Dem indischen haftet ein: *...es ist so, und ich kann nichts daran ändern* an. Dem westlichen ein: *...und ich muss alles erleben! Und wehe, ich bin dabei durch irgend etwas, im Vergleich zu anderen, benachteiligt.* Ich wünschte beide Kulturen würden da etwas von der jeweils anderen hinzu lernen. Sind wir doch durch die indogermanische Völkerwanderung einander blutsverwandt. Hier im Westen sind wir in der Regel klar im Vorteil. Denn dem größten Teil von uns ist die Möglichkeit gegeben, die östliche Kultur kennen zu lernen. Dort ist es eine verschwindend kleine Minderheit, der diese Möglichkeit offen steht.

Ein Yogalehrer in einem kleinen hinduistischen Kloster im Himalaja, in dem ich einige Wochen verbrachte, klagte über das ausbleiben junger indischer Yogaschüler: *Irgendwann werden wir Inder zu Füßen von westlichen Yogis sitzen und sie werden uns wieder die Schätze unserer eigenen Ahnen beibringen.* Ganz so extrem sehe ich das nicht, doch wer weiß, was uns die Zukunft bringen mag. Ein größeres nach Innen gerichtet sein, wie es das Yoga lehrt, wäre ein Schlüssel zu einer friedlicheren und zufriedeneren Welt.

Die glücklichsten Augenblicke sind es,  
wenn wir uns selbst völlig vergessen.