

INTEGRATIVE THERAPIE

ZEITSCHRIFT FÜR VERGLEICHENDE PSYCHOTHERAPIE UND METHODENINTEGRATION

Innovation und Integration im Feld der Psychotherapie

Thomas Heidenreich, Johannes Michalak, Die "dritte Welle" der Psychotherapie

Bernd Bösel, Die therapeutische Kraft des Lachens. Michail Bachtins fröhliche Sprachphilosophie - Integrativtherapeutische Konnektivierungen

Bernhard Neuenschwander, Mystik in der Lebenskunst. Ein Weg der Integration

Max Leibetseder, Alexander Fink, Skinner und das Unbewusste – oder: Eine sprachanalytische Operationalisierung des Klärungskonzeptes von Grawe

Klara Kreidner-Salahshour, Integrative Bewegungs- und Leibtherapie als Teil der multiprofessionellen Behandlung im integrierten Maßregelvollzug mit einem psychotischen Patienten als langzeittherapeutischer Prozess – ein Behandlungsjournal narrativer Biographieerarbeitung

Hilarion G. Petzold, Naturtherapie in der „Dritten Welle“ Integrativer Therapie – ein „Bündel“ tiergestützter, garten- und landschaftstherapeutischer Interventionen

Petzold, Orth, Seiper, Manifest der Integrativen Kulturarbeit 2013



Bernhard Neuenschwander

Mystik in der Lebenskunst. Ein Weg der Integration¹

Manchmal braucht es eine Zwangspause, einen Spitalaufenthalt, eine Krankheit, oder eine Arbeitslosigkeit, um sich die Mühe zu machen, grundsätzlich über sein Leben nachzudenken. Manchmal sind es die pubertierenden Kinder, die ihre Eltern dazu bringen, sich Gedanken über ihr eigenes Leben zu machen. Und manchmal ist es einfach eine diffuse Lebensunzufriedenheit, die einen immer wieder beschleicht und danach ruft, ernst genommen und bearbeitet zu werden. Die Krisen mögen verschieden sein, ihnen allen ist jedoch gemeinsam, dass sie eine Chance sind, sich Fragen nach Sinn und Orientierung des eigenen Lebens zu stellen und für sich zu klären, was man in seinem Leben eigentlich will.

Kommt man mit solchen Fragen in Berührung, kann man rasch feststellen, dass es gar nicht so einfach ist, gute Antworten zu geben. Unsere äußerst komplex gewordene Gesellschaft bietet unzählige Lebensmöglichkeiten an. Entscheidungen in Sachen Berufs- oder Partnerwahl waren früher lebenslänglich. Heute können sie dies zwar noch sein, aber oft sind sie es nur noch für eine relativ begrenzte Zeit. Die Geschwindigkeit, einmal getroffene Entscheidungen zu revidieren, nimmt immer mehr zu, und das Bedürfnis, aber auch der Druck, sich ständig und in jeder Hinsicht zu optimieren, ist in einer Leistungsgesellschaft normal. Hinzu kommen die unzähligen Angebote virtueller Medien, allen voran des Internets und des Fernsehens, welche die Wahlmöglichkeiten exponentiell steigern und auch vor die Frage der richtigen Wahl stellen. Nicht nur Jugendliche, sondern zunehmend auch erwachsene Menschen bekommen im Dschungel der vielen Möglichkeiten ein Gefühl von Beliebigkeit, Gleichgültigkeit und Verlorenheit.

Natürlich korrespondiert dieser Not eine Fülle von Hilfsangeboten. Der Büchermarkt boomt mit Literatur zu Themen wie Lebenshilfe und Lebensklugheit, welche sich als Ratgeber profiliert und aufgemischt mit psychologischen Erkenntnissen oder religiösen Weisheiten eine gute Nachfrage erzielt. Hinzu kommen all die Dienstleistungen professioneller Berater zu Gesundheit und Essverhalten bis hin zu Unternehmensführung oder Management. Komplexe Gesellschaften generieren offensichtlich einen enormen Beratungsbedarf, und sie generieren ein entsprechendes Heer sogenannter Experten, die den Menschen in der Unübersichtlichkeit der Postmoderne Orientierung Sicherheit und Lebenssinn vermitteln wollen.

Das Thema Lebenskunst passt gut in diese Modeströmung. Sie ist „cool“, „trendy“, spricht den Künstler im Menschen an, fordert dazu auf, nicht alles allzu ernst zu

¹ Der vorliegende Artikel basiert auf einem Referat, das ich am 29. Januar 2010 in Kirche Winterthur Mattenbach gehalten habe.

nehmen, nicht nur als Rädchen in dem global gewordenen Räderwerk zu funktionieren, sich auf sein kreatives Potential zu besinnen und „etwas“ aus seinem Leben zu machen. Eine gute Portion Romantizismus und Verklärung des „Künstlerseins“ mag da durchaus mitschwingen, und eine Prise Narzissmus muss auch nicht fehlen. Schließlich kann man sich im Gefühl, ein Lebenskünstler zu sein, vormachen, etwas Spezielles und Ungewöhnliches zu sein. Selbst wenn es heute normal ist, dass jede und jeder etwas „Spezielles“ ist. Das Thema Lebenskunst bearbeitet also den post-modernen Individualismus, und ist zugleich so mehrheitsfähig, dass man mit ihm im Mainstream ist und „dazugehört“.

Gerade das Dazugehören weckt allerdings Misstrauen und Fragen. Ist Lebenskunst heute etwa ein Thema verwöhnter „Kids“? Und ich meine mit „Kids“ keineswegs nur Jugendliche, sondern auch all die sogenannten junggebliebenen Erwachsenen, die sich jugendlich fühlen und fühlen wollen. Fragt nach Lebenskunst nicht bloß derjenige, der über ausreichenden Wohlstand verfügt und sich eine solche Frage überhaupt leisten kann? Oder steckt darin tatsächlich die Bereitschaft, sich auch mit den harten Seiten des Künstlerseins zu konfrontieren, sich den eigenen Abgründen als Mensch zu stellen und den gesellschaftlichen und nicht zuletzt materiellen Konsequenzen eines solchen Daseins standzuhalten? Jedenfalls müssten diese Fragen impliziert sein, wenn das Thema ernsthaft und nicht nur schöngeistig gemeint ist.

Wird das Thema Lebenskunst mit dem Thema Mystik kombiniert, wie dies im Titel „Mystik in der Lebenskunst“ der Fall ist, wird zwar der Aspekt des Speziellen verstärkt, freilich auch ein Fenster geöffnet, ein Fenster zu etwas Geheimnisvollem. Etwas, das zwar in letzter Zeit hin und wieder als Mode präsentiert wird, dazu aber denkbar schlecht geeignet ist, dafür jedoch den Nimbus des Abgehobenen und Weltfremden hat. Ob also die Rede von der Mystik erst recht dazu führt, dass die Lebenskunst abgehoben oder gar lebensuntauglich wird?

Um hier zu mehr Klarheit zu kommen, steht eine Klärung der Begriffe an. Ich will dies in einem ersten Teil tun und schrittweise meinen Ansatz herauschälen. In einem zweiten Teil skizziere ich mein Konzept der Lebenskunst, und in einem dritten schließlich komme ich auf das Handwerk dieser Kunst zu sprechen, auf die Frage also, wie sie praktisch geübt werden kann.

1. Der Ansatz

Auch wenn die Frage nach Lebenskunst im heutigen, postmodernen Kontext eine besondere Färbung erhalten hat, so möchte ich doch darauf hinweisen, dass sie eine alte Frage der abendländischen Philosophie ist. Der französische Philosoph *Michel Foucault* hat darauf in mehreren Arbeiten aufmerksam gemacht (*Foucault* 1983; 2000; 2000; 2004), und eine Reihe von Forschern ist ihm gefolgt. Genannt seien wenigstens *Pierre Hadot* (*Hadot* 2002), welcher das antike Verständnis der *ars vivendi* untersucht hat, und *Wilhelm Schmid* (*Schmid* 1998), der sich als moderner Interpret

des Themas einen Namen gemacht hat. Auch die Psychotherapieforschung hat sich hier angeschlossen (Hegi 2004; Petzold 2004). Mit der sogenannten „3. Welle“ in der Verhaltenstherapie, die mit Trainings der Achtsamkeit die Beziehung zum eigenen Erleben zum Inhalt macht, ist das Thema erneut in den Blick gekommen (Petzold 2012h). Der Fokus, der sich aus dieser Perspektive für die Frage nach der Lebenskunst ergibt, ist die Frage nach der Selbstsorge, der *ἐπιμέλεια ἑαυτοῦ* bzw. der *cura sui*. Dass die Frage im Laufe der Zeiten verschieden beantwortet wurde, liegt auf der Hand. Was jedoch gleich geblieben ist, sind die Fragen: „Was ist Selbstsorge?“ „Was soll Selbstsorge sein?“ „Was sind ihre Techniken?“ „Was sind die Übungsformen, um für sich selbst Sorge zu tragen?“ Von diesen Fragestellungen will ich deshalb im Folgenden auch ausgehen.

Mit dieser Frage betreten wir ein weites Feld. Ich will dieses hier wenigstens markieren. Zu diesem Feld gehört nämlich alles, was wir heute unter dem Titel, sich selber designen subsumieren, also Themen wie Gentechnologie, pränatale Diagnostik, plastische Chirurgie, Euthanasie, aber auch emotionales Modellieren durch Psychopharmaka, d.h. etwa die Frage, ob *brain boosters* (um nicht wertend zu sagen: *brain doping*) zu den nötigen Aufwendungen gehören, die Menschen einer Leistungsgesellschaft, und zwar nicht nur kranke, sondern insbesondere auch gesunde, zu erbringen haben. Solche Themen können zusammen mit Fragen der Gestaltung der Umwelt, der politischen und ökonomischen Verhältnisse, der medialen Verteilung von Informationen und dergleichen mehr, können unter dem Titel Selbstsorge bearbeitet werden, im Grunde also alle Fragen der Ethik. Es sind Fragen, die wir uns heute dringend zu stellen haben, weil heute eine im historischen Vergleich noch nie dagewesene Menge an effizienten und differenzierten Technologien zur Verfügung steht, um das von sich selbst designte Bild auch tatsächlich und nachhaltig umzusetzen. Was allerdings klar ist, ist, dass eine Annäherung an all diese Fragen aus der Perspektive der Selbstsorge zwar rasch soziale und ökologische Aspekte einbezieht, in ihrem Ansatz jedoch individualistisch bleibt. Das heißt nicht – und dies sei deutlich gesagt –, dass er damit automatisch egoistisch ist, das heißt nur, dass dieses Vorgehen vom einzelnen Menschen ausgeht.

Fragt man nach der Mystik in der Lebenskunst, gibt man der Lebenskunst eine bestimmte Orientierung, schränkt also die Fülle ihrer Möglichkeiten ein und konzentriert sie in einer bestimmten Richtung. Es stellt sich Frage, was dies für eine Richtung ist, es stellt sich die Frage, was Mystik ist.

Mystik ist ein Wort mit einer reichen Tradition (Neuenschwander 1998; 2007). Etymologisch kommt es vom griechischen Adjektiv *μυστικός*, das abgeleitet ist vom Verb *μύω*, was zunächst bedeutet „den griechischen Buchstaben *μ* sagen“ und übersetzt wird mit „schließen, speziell der Augen und des Mundes“. Das Adjektiv hat zwar noch keine besonders religiöse Bedeutung, ist aber verwandt mit dem stärker religiösen Verb *μυέω* „in die Mysterien einweihen“, von welchem die Worte *μύστις* „in die

Mysterien eingeweiht”, *μυσταγωγός* „der in die Mysterien einweiht” und *μυστήριον* „Geheimnis” abgeleitet sind. Mystik ist also – kurz gefasst – dasjenige, was zum Mysterium, zum Geheimnis, gehört. Wie dieses Geheimnis konkret ausformuliert wird, ist Aufgabe der Mystologie, wie Menschen zu einem Erfassen dieses Geheimnisses gelangen, Thema der Mystagogik.

Selbstverständlich haben sowohl das Christentum als auch andere Religionen im Laufe der Jahrhunderte eine Reihe von Mystologien und mystagogischen Systemen hervorgebracht. Für mein Verständnis von Mystik gehe ich jedoch nicht von einer dieser Konzeptionen aus, sondern orientiere mich an der Etymologie. Ich verstehe das Wort Mystik schlicht und einfach als Wort für das Geheimnis unseres Daseins.

Ein solches Verständnis von Mystik ist zunächst religiös und konfessionell neutral, also säkular. Es stellt stattdessen die Frage nach Sein und Nichtsein in den Vordergrund, bzw. die alte *Leibniz*’sche Frage, warum überhaupt etwas ist und nicht vielmehr nichts. Dies ist allerdings eine Frage, die wir nicht von außen angehen und beantworten können. Vielmehr müssen wir bedenken, dass wir, indem wir sie stellen, bereits in gewisser Weise da sind. Indem wir uns in unsere Zukunft entwerfen, sind wir – um mit *Martin Heidegger*, dem wichtigen Existentialphilosophen des 20. Jahrhunderts, zu sprechen – immer schon in unser Da geworfen (*Heidegger* 1979). Wir finden uns vor, und wir tun dies in doppelter Hinsicht: als Subjekt, das findet, und als Objekt, das gefunden wird. Der Leibphilosoph *Maurice Merleau-Ponty* spricht deshalb von der Ambiguität, in der wir Menschen uns befinden, der Ambiguität, dass wir nicht anders können, als uns in einer fundamentalen Intentionalität von uns zu uns zu verhalten (*Merleau-Ponty* 1966). Aufgrund dieser Ambiguität sind wir uns selbst immer zugleich Text und Kontext, leben in hermeneutischen Prozessen und erkennen und verwirklichen uns im intersubjektiven Austausch mit unserer Welt. Das Geheimnis unseres Daseins ist dabei das Geheimnis dieser Ambiguität, das Geheimnis der Tatsache, dass wir Beziehungswesen sind und in Bezogenheit leben.

Um nun zu verstehen, was hier mit Mystik gemeint, ist es wichtig, dass wir diese Tatsache nicht nur wissen, sondern dass wir uns in ihr Geheimnis versenken. Die bloße Aussage, dass wir Beziehungswesen sind, ist banal und selbstverständlich. Um ihr Geheimnis zu sehen, müssen wir unser Herz öffnen. Solange wir die Dinge und ihre Beziehungen nur mit den Augen sehen, sehen wir nichts als Oberflächen, nicht aber ihr Geheimnis. Wir müssen daher so mit unserem Herzen sehen, dass wir die Beziehungen zwischen den Dingen gleichsam als Brücken erkennen; dass wir die Differenz, die zwischen ihnen besteht, sehen; dass wir den Abgrund, der sich in diesem Zwischen öffnet, zu erahnen beginnen. Es geht also um eine Art Perspektivenwechsel: um den Wechsel weg von den Dingen und Beziehungen hin zur Differenz, zur Lücke, zum Abgrund oder eben zum Geheimnis. Der französische Philosoph *Jacques Derrida* hat dafür den Neographismus „*différance*“ geprägt (*Derrida* 1988), doch ist dies nicht viel mehr als ein Versuch, dem Unsagbaren einen Namen zu geben (*Der-*

rida 2000). Das Geheimnis, um das es hier geht, kann nicht als Etwas erkannt und entsprechend benannt werden. Sobald man dies tut, steht es in Relation zu anderem und ist nicht mehr die Differenz zwischen ihnen. Zugleich geschieht es in allen Beziehungen zwischen den Dingen, bringt diese ins Dasein und ermöglicht, dass wir unsere Welt nicht als Chaos, sondern differenziert als Netz von Phänomenen erkennen und gestalten. Das Geheimnis ist da, mitten unter uns, mitten in uns. Nur müssen unsere Augen „Augen des Herzens“ sein und – wie *Rainer Maria Rilke* zu Beginn seiner achten Duineser Elegie formuliert – „das Offene“ sehen, statt wie „umgekehrt“ sein und Oberflächen festhalten.

„Mit allen Augen sieht die Kreatur
das Offene. Nur unsre Augen sind
wie umgekehrt und ganz um sie gestellt
als Fallen, rings um ihren freien Ausgang.
Was draußen *ist*, wir wissens aus des Tiers
Antlitz allein; denn schon das frühe Kind
wenden wir um und zwingens, daß es rückwärts
Gestaltung sehe, nicht das Offne, das
im Tiergesicht so tief ist. Frei von Tod.
Ihm sehen wir allein; das freie Tier
hat seinen Untergang stets hinter sich
und vor sich Gott, und wenn es geht, so gehts
in Ewigkeit, so wie die Brunnen gehen“
(*Rilke* 1987, 714).

Ich will hier dieses Verständnis von Mystik nicht weiter vertiefen, sondern festhalten, dass es dem, was ich hier als Lebenskunst vorstellen will, die Orientierung gibt: Interpretieren wir die Lebenskunst von der Mystik her, dann heißt dies, dass die Selbstsorge, welche die Lebenskunst konstituiert, im Geheimnis des Daseins zentriert ist. Oder mit andern Worten formuliert: Die Lebenskunst beginnt dann und dort, wo wir im Geheimnis unseres Daseins unsere Mitte finden und aus dieser Mitte die Sorge um unser Leben wahrnehmen und gestalten. Die Selbstsorge ist auf diese Weise nicht ein Selbstläufer, welcher sich egoistisch nur um sich selbst dreht, sondern sie überschreitet ihre hermeneutischen Prozeduren zugunsten des Blicks in ihr Geheimnis, öffnet sich für den Abgrund in ihrer Mitte und das, was sich ihr daraus offenbart. Nicht die Hermeneutik ihrer selbst steht auf diese Weise im Zentrum, sondern ihre Dekonstruktion, nicht der Wille zum Wissen oder zur Macht gibt ihr die Orientierung, sondern das Hören auf die Stille.

Mit einer solchen Zentrierung ist die Lebenskunst zunächst und vor allem eine Sache der Ästhetik. Nachdem mit dem Ende der Moderne auch das Ende der Kunst ausgerufen wurde, beginnt sich diese von innen heraus zu erneuern (*Shusterman* 2005). Die Ästhetik wird dabei auf neue Weise zentral. Ich meine die Wahrnehmung von

Stimmigkeit. Sind wir im Geheimnis unseres Daseins, in unserer Mitte, zentriert, dann sehen und gestalten wir die Dinge, mit denen wir zu tun haben, als Teile in einem Ganzen und das Ganze in seinen Teilen, haben ein Gefühl für Gleichgewicht, Balance, Maß, Proportion, Rhythmus, also für die Zeitlichkeit und Räumlichkeit der Dinge und organisieren die Dinge in einer Weise, dass sie stimmen. Diese Stimmigkeit ist weder rein subjektiv noch rein objektiv, sondern kommt aus der Mitte zwischen beiden. Sie ist ein nicht-duales Ereignis in der Dualität. Leben wir so in und aus unserer Mitte, umfasst dies körperliche, emotionale und kognitive Aspekte gleichermaßen, dann stehen wir da, als ganze Menschen mit unseren Stärken und unseren Schwächen, mit unseren Möglichkeiten und unseren Begrenzungen, mit unserem Leben und unserem Sterben. Unser Erkennen und Tun von Gut und Böse, Wahr und Falsch ist dabei durchaus einbegriffen, aber es ist nicht Selbstzweck und entwickelt nicht eine Eigendynamik, sondern ist integriert in die übergeordnete Dimension der Stimmigkeit. Erkennen und gestalten wir unsere Selbstsorge aus diesem Ansatz, dann versuchen wir nicht, ethisch begründete Werte zu setzen, entsprechende Normen zu erfüllen, das, was wir moralisch für gut halten anzustreben und in den Programme, die uns gut scheinen, optimal zu funktionieren. An erster Stelle steht dann stattdessen die Rückbesinnung auf das Geheimnis unseres Daseins, die Zentrierung in unsere Mitte und das Hören und Tun dessen, was sich uns daraus offenbart.

Ich möchte betonen, dass ich mit diesem Ansatz nicht einer ästhetizistischen Sicht der Dinge das Wort spreche. Es gibt viel Leid und Schmerz auf dieser Welt, und es kann sehr wohl der Fall sein, dass wir im täglichen Leben den Eindruck haben, dass die Balance gestört ist, vieles nicht stimmt und der Ruf nach Stimmigkeit mehr Wunsch als Realität ist. Wenn ich mich hier dennoch für einen ästhetischen Ansatz stark mache, dann tue ich dies in der Gewissheit, dass im Geheimnis unseres Daseins die Ressource steckt, die diesen Ansatz trägt und verwirklicht. *Bitten wir um diese Ressource, wird sie uns gegeben. Suchen wir unsere Mitte, werden wir von ihr gefunden. Klopfen wir an die Tür unseres Geheimnisses, wird sie uns aufgetan.* Im Geheimnis unseres Daseins offenbart sich – zu unserem Glück – das Kommen der Eschatologie.

2. Die Grundstruktur

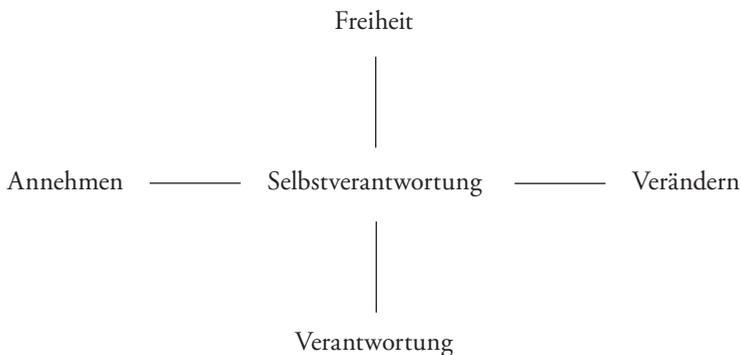
Um die Grundstruktur meines Ansatzes verständlich zu machen, bin ich darauf angewiesen, wenigstens rudimentäre Erfahrungen von dem abrufen zu können, was es heißt, in seiner Mitte zu sein. Solche Erfahrungen sind nicht situationsgebunden und können jederzeit und überall geschehen. Wir kennen sie vielleicht von künstlerischen Aktivitäten wie dem Musizieren oder Musik hören, dem Malen oder Bilder betrachten, dem Tanzen oder Tanz miterleben. Vielleicht haben wir solche Erfahrungen mit spezifischen Übungen wie Meditation, Yoga oder dergleichen geübt, und vielleicht erleben wir sie im normalen Alltag ohne viel Übung, wenn wir ruhig bei der Sache sind, uns nicht stressen lassen und Schritt um Schritt tun, was wir zu tun haben. Ich

nehme an, dass alle Menschen mindestens eine Ahnung von solchen Erfahrungen haben und sich daran erinnern können, wie sie sich anfühlen.

Dies ist wichtig. Das, worum es geht, kennen wir entweder aus unserer Erfahrung, oder wir kennen es nicht. Ich kann niemandem erklären, wie sich das Geheimnis des Daseins anfühlt. Alles, was ich vermitteln kann, bleibt bildhaft, oberflächlich, phänomenal, theoretisch und ist nicht das, was ich meine. Mir geht es darum, selber zu erfahren und zu reflektieren, nicht um Abbild oder Reflexion als solche. Wie lässt sich eine solche Erfahrung formulieren?

Ich versuche es mit einer Heuristik. Eine Heuristik zielt nicht darauf ab, abzubilden, was ist. Sie ist also fundamental verschieden von einer Idee, die etwas visualisiert. Eine Heuristik will vielmehr sagen, was geschehen muss, dass die entsprechende Einsicht geschehen kann. Sie ist insofern ein Frageraster, dem man sich aussetzen kann, um durch die Antworten, die man gibt, dem auf die Spur zu kommen, was Sache ist. Die Antworten, die gegeben werden, können so vielfältig sein wie das Leben der Menschen und die Menschen selbst. Es sind jedoch die Antworten auf dieselben Fragen.

Die Heuristik, die uns auf die Suche nach dem Geheimnis unseres Daseins bringt, ist eine Matrix, ein Koordinatensystem, also eine Art Kreuz, das aus einer horizontalen und einer vertikalen Achse besteht, welche sich in der Mitte kreuzen. Wir können uns dieses Kreuz metaphorisch in der Gestalt eines Menschen vorstellen, der mit beiden Füßen auf dem Boden, ausgebreiteten Armen und erhobenen Hauptes da steht. Es kann folgendermaßen dargestellt werden:



Auf der horizontalen Achse stehen sich also die Pole Annehmen und Verändern gegenüber, auf der vertikalen die Pole Freiheit und Verantwortung, in der Mitte, gleichsam im Herzen, ruht das, was ich Selbstverantwortung nenne. Meine These ist, dass wir dann das Geheimnis unseres Daseins bzw. die Lebenskunst realisieren, wenn wir aus eigener Erfahrung das stimmige Zusammenspiel dieser fünf Aspekte erkennen und leben.

Die horizontale Linie nimmt die Ambiguität unseres Daseins auf, von der ich gesprochen habe: Indem wir uns vorfinden, nehmen wir uns einerseits wahr, doch tun wir dies andererseits nicht ohne uns dabei auch schon zu gestalten. Wir sind nicht so subjektiv, dass wir uns radikal konstruieren, sondern wir gehen von einer Welt aus, die wir wahrnehmen. Zugleich sind wir auch nicht so objektiv, dass wir die Dinge sehen wie sie sind, sondern wir gestalten sie aus unserer Perspektive, sehen sie mit unserer Brille, formen sie mit den Möglichkeiten, die wir haben. Ein solcher moderater Konstruktivismus sucht das Ineinander von Passivität, Empfänglichkeit und Verletzlichkeit auf der einen Seite und Aktivität, Schöpfungskraft und Gestaltungswille auf der andern, vermeidet also die Trennung der beiden Pole oder die Überordnung des einen Pols über den andern ebenso wie ihre Vermischung oder gegenseitige Blockierung. Sind die Pole Annehmen und Verändern in einem harmonischen Ineinander, sind wir im Fluss der Zeit. Wir verstricken uns nicht in Ohnmachts- oder Allmachtsphantasien, halten uns nicht an den Dingen fest, sondern bleiben in einer stimmigen Bewegung.

Die vertikale Achse artikuliert die Bezogenheit bzw. die Differenz, die in dieser Ambiguität „ist“: Als Wesen, die mit sich selbst und damit mit der Welt in Beziehung stehen, bestehen wir einerseits aus einer konkreten Relationalität, die uns Zeit und Ort gibt. Unsere Bezogenheit zu uns und unserer Welt vernetzt uns in Geschichte und Kontext, sowohl auf der persönlichen als auch auf der überpersönlichen Ebene. Wir stehen biologisch, psychologisch, sozial, intellektuell in einem großen evolutiven Prozess, in welchen wir aufgrund unserer fundamentalen Intentionalität eingewoben sind. Diese konkrete Relationalität ist unsere Verantwortung, unser Antworten auf den Ruf der Welt, unsere Art und Weise, wie wir die Welt wahrnehmen und gestalten, wie wir mit ihr ko-respondieren. Diese unsere Verantwortung ist gleichsam die konkrete Brücke von uns zu uns und zu unserer Welt. Als Beziehungswesen bestehen wir andererseits auch aus der Differenz, der Lücke, dem Abgrund oder eben dem Geheimnis, das von der konkreten Brücke der Verantwortung überspannt wird. Dieses Geheimnis ist unsere Freiheit. Es ist die Freiheit, die uns im Geheimnis unseres Daseins, mitten in uns selbst, zukommt. Sie ist ein Ereignis. Ein Ereignis der Liebe. Ein Ereignis der Unbedingtheit. Ein Sinnereignis. Freiheit als Ereignis ermöglicht einerseits unsere Verantwortung und wird andererseits durch diese konkret realisiert. Sie ist als Ereignis zwar nicht bedingt durch die Relationen, in denen wir verantwortlich zeichnen, in ihrer Realisation aber gerade Ausdruck unserer Verantwortung. Sind die beiden Aspekte Verantwortung und Freiheit, Bedingtheit und Unbedingtheit, in stimmiger Weise aufeinander bezogen, lassen wir uns weder vom Rausch der Freiheit verführen, noch von der Last der Verantwortung erdrücken. Wir bleiben uns jedoch auch ihrer Unterschiedenheit bewusst, stehen mit beiden Beinen auf der Erde und wissen um den offenen Himmel, kümmern uns um das Einzelne, und tun dies im Bewusstsein um das Ganze.

Die eigentliche Integration der horizontalen Achse von Annehmen und Verändern und der vertikalen Achse von Freiheit und Verantwortung geschieht, wenn wir in unserer Mitte, gleichsam in unserem Herzen, sind. Dies ist unsere Selbstverantwortung. Mit Bedacht spreche ich nicht von der Verantwortung des Ichs. Das Ich ist diejenige Instanz in uns, die sich in Beziehung setzt, also will, denkt, fühlt, erinnert, handelt usw. Indem es dies tut, folgt es seiner konstitutiven Intentionalität, in Beziehung zu sich und zur Welt zu treten. Es entwickelt auf diese Weise im Laufe seiner Biographie ein Verhältnis zu sich selbst, erkennt, wie es von seinem Kontext wahrgenommen wird, wird sich seiner selbst bewusst und baut sich im Spiel von Wahrnehmen und Wahrgenommen-werden seine Identität auf. Das Selbst ist demgegenüber etwas anderes. Es ist weder das Ich noch das hermeneutische Spiel der Identitätsbildung, sondern es ist das, was wir sind, wenn wir nicht im Wirbel von uns selbst gefangen sind, nicht um uns selbst drehen, nicht uns mit uns beschäftigen, sondern so in der Mitte des Wirbels sind, dass wir ganz ruhig wir selbst sind. Wenn wir so sind, sind wir in unserem Herzen. Mitten in uns selbst. Mitten in der Welt. Mitten in unserer Verantwortung. Mitten in unserer Freiheit. Und dann erkennen und gestalten wir unsere Selbstverantwortung: die Verantwortung unseres wahren Selbst, unserer Freiheit, unserer Liebe, unserer Unbedingtheit, unseres Herzens.

Die Grundstruktur der Lebenskunst wie ich sie verstehe besteht also darin, das Kreuz mit den genannten fünf Aspekten so in sich selbst zu realisieren, dass diese gegenseitig in Balance sind, harmonisch zusammenklingen und stimmen. Es wird sich von selbst verstehen, dass dies nicht ein Zustand ist, der sich ein für alle Male herstellen lässt. Jedes Annehmen schafft Veränderung, und mit jeder Veränderung beginnt erneut das Annehmen. Wir können in diesem Wandel aufrecht bleiben, so dass Freiheit und Verantwortung in Einklang sind, wir können das Gleichgewicht jedoch auch verlieren, zwischen Annehmen und Verändern hin- und hergerissen werden, unsere Freiheit und unsere Verantwortung auseinanderreißen, uns in unsere konkreten Geschäfte verstricken und die Freiheit, die im Geheimnis unseres Daseins da ist, mit unserem eigenen Wirbeln verdecken und vergessen. Wir haben aber jeden Moment auch die Chance, uns auf unsere Mitte zu besinnen, unser Scheitern, unser Ungleichgewicht anzunehmen, Veränderungen vorzunehmen und auf diesem Weg unsere Balance neu zu finden. Das Kreuz mit den fünf Aspekten ist als Heuristik nicht eine Idee von Perfektion, die wir erfüllen müssen, um dabei immer wieder bloß mit unserem Unvermögen konfrontiert zu werden. Vielmehr ist es eine Hilfe, zu sich selbst Sorge zu tragen, anzunehmen, was ist, und zu tun, was zu tun ist. In jedem Augenblick neu. Der Weg der Integration, der Weg der Stimmigkeit, beginnt hier und heute.

3. Die Praxis

Fragen wir danach, wie die Lebenskunst praktisch vollzogen wird, stellen wir die Frage, wie sie geübt wird. Ist sie eine Kunst, hat sie ihr Handwerk, ihre Technik, ihre Übungsformen. An der Übung soll man sie also erkennen (*Sloterdijk* 2009)! Für die Musik und die darstellenden Künste ist dies offensichtlich: Ein Tänzer übt nicht bloß um seiner selbst willen, sondern er übt für seinen Auftritt. Die Übung ist nicht Selbstzweck, sondern steht im Dienst des Kunstwerkes, das er erschaffen will. Sie ist gleichsam Mittel zum Zweck. Ähnliches gilt für die bildenden Künste und die Literatur. Wie aber ist dies bei der Lebenskunst? Offensichtlich lassen sich hier Mittel und Zweck nicht voneinander trennen; denn die Übung ist bereits die Aufführung, und die Aufführung geschieht in der Übung. Wir üben, indem wir leben, und wir leben, indem wir üben. Beide Seiten bleiben durchaus verschieden: Wir wissen, was wir zu üben haben, sind uns der Situation bewusst, in der wir stehen, doch wir stehen zugleich auch schon mitten drin und vollziehen unseren Auftritt. Die Ambiguität, als Subjekt zu erkennen und als Objekt erkannt zu werden, wiederholt sich auch hier. Dabei sind Übung und Aufführung auch nicht trennbar, sondern durchdringen einander. Was sich hier also abspielt, ist eine Übung ohne Übung. Die Übung ohne Übung ist nicht reine Improvisation, sondern die Übung, die sich an die Form hält; sie ist aber auch nicht handwerklich perfekte Formerfüllung, sondern das Ereignis der Aufführung. Das Ineinander von Verantwortung und Freiheit muss auch hier stimmen.

Um die Übung ohne Übung zu verstehen, müssen wir in einen hermeneutischen Prozess einsteigen. Dieser Prozess besteht aus drei Phasen:

Die **1. Phase** besteht darin, dass wir die Heuristik vom Kreuz mit seinen fünf Aspekten zur Kenntnis nehmen und erfassen. In dieser Phase beschränken wir uns darauf, das Konzept kognitiv zu verstehen, sich und anderen zu erklären und als Theorie nachzuvollziehen. Dies ist die Phase, in der wir uns mit der Übung vertraut machen.

In der **2. Phase** beginnen wir damit, das Konzept nicht nur als Frage zu denken, sondern mit unserer eigenen Erfahrung zu beantworten und mit unserem eigenen Material zu füllen. Diese Phase geht also *bottom-up* vor, vom Erleben her. Wir fangen an, mit allen Sinnen zu spüren, in unserem Körper und in unserem Gefühl zu erleben, was Annehmen und Verändern heißt, was es heißt, in dieser Spannung aufrecht zwischen Himmel und Erde, Freiheit und Verantwortung, Geheimnis und Offenbarung unseren Weg zu gehen und dabei in unserem Herzen zu ruhen. Zentral ist hier also, sich in das heuristische Kreuz zu versenken und es als ganzer Mensch in all seinem Tun und Lassen zu sein. Natürlich gibt es Übungsformen, die in dieser Phase hilfreich sind. Ich denke z.B. an Formen des inneren Gebets und der stillen Meditation, an Atem- und Körperübungen, an Übungen „komplexer Achtsamkeit“ (*Petzold, Mosser et al.* 2012), aber auch an Alltagsrituale, die wir gestalten und die uns Raum und Zeit geben, uns in unserer Geschichte und unserem Kontext bewusst zu erfahren. All

diese Übungen machen uns bewusst, dass wir als Übende bereits in der Aufführung sind, dass wir, wenn wir üben, leben.

Die **3. Phase** führt uns schließlich dazu, das Erlebte zu reflektieren, uns erneut bewusst zu machen, was wir üben und die Übung zu perfektionieren. Sie geht also *top-down* vor, vom Erleben her. In dieser Phase interessieren uns die Übungsformen anderer Menschen, anderer Kulturen, anderer Zeiten. Da wir dann eigene Erfahrungen mit dem Geheimnis des Daseins gemacht haben, werden die alten Texte der großen Philosophien und Religionen von innen heraus verständlich und zu einer Fundgrube von Fragen, welche die eigene Praxis anregen und vertiefen. In dieser Phase werden wir über Texte der Bibel, über Texte des Taoismus, Buddhismus oder Hinduismus, ja überhaupt über Texte mystischer Menschen nachsinnen, mit ihnen den inneren Dialog suchen und auf diesem Weg das eigene Selbstverständnis klären und die eigene religiöse Identität vertiefen. Selbstverständlich ist diese 3. Phase, in welcher wir uns als Übende erkennen, nur der Anfang einer neuen Spiralbewegung, einer Bewegung, bei welcher wir erneut bei der 1. Phase beginnen und uns auf die Heuristik der fünf Aspekte besinnen.

Obwohl wir die Lebenskunst auf diese Weise üben können, bleibt sie – und ich möchte dies hier nochmals betonen – in ihrer Mitte ein Geheimnis, das sich in der Welt offenbart, ohne deswegen aufzuhören, ein Geheimnis zu sein. Ein gutes Handwerk ist zwar wichtig, doch bleibt alle Technik in Bezug auf das, worum es im Grunde geht, ein Haschen nach Wind. In einer Leistungsgesellschaft, welcher der Illusion huldigt, dass mit Technik (fast) alles zu machen ist, mag dies ärgerlich sein. Es ist freilich auch befreiend. Es befreit davon, dass der Wille zum Wissen, also zur Exzentrierung, wie auch der Wille zur Macht, also zur Involvierung, ihre Eigendynamik ausagieren und stellt uns dafür – um mit *Nicolai de Cusa*, dem großen, mittelalterlichen Mystiker zu sprechen – in die *docta ignoratia*, in die belehrte Unwissenheit (*Nicolai de Cusa* 1979). Sind wir darin, sind wir eingefaltet zwischen den Gegensätzen und wissen, dass wir dadurch, dass wir zwischen ihnen sind, nichts wissen, aber im Wesentlichen, im Geheimnis unseres Daseins, sind, aus welchem sich alle Gegensätze ausfalten. In dieser belehrten Unwissenheit sind wir mitten in der Welt in unserer Mitte, in Gott, und erkennen unvermittelt das Ineinander von Unbedingtheit und Bedingtheit. Ich möchte dies zum Abschluss mit einem Zitat von *Bernhard von Clairvaux*, einem andern großen Mystiker des Mittelalters, illustrieren. Gefragt, warum und wie Gott geliebt werden soll, verfasst er ein ganzes Buch, den *liber de diligendo Deo*, das Buch über die Gottesliebe. Gleich nach dem Prolog hält er jedoch Folgendes fest: „Vultis ergo a me audire quare et quo modo diligendus sit Deus. Et ego: Causa diligendi Deum, Deus est; modus, sine modo diligere. Estne hoc satis? Fortassis utique, sed sapienti.“ „Ihr wollt also von mir wissen, warum und wie Gott geliebt werden soll. Ich antworte: Der Grund, Gott zu lieben, ist Gott. Das Maß ist, ohne Maß zu lieben. Ist das genug? Vielleicht schon; aber nur für den Weisen“ (*Bernhard von Clairvaux* 1990, 75).

Zusammenfassung: Mystik in der Lebenskunst. Ein Weg der Integration

Lebenskunst ist als Thema der Postmoderne im Trend. Das Referat zeigt in einem ersten Teil auf, dass sie jedoch in der alten philosophischen Tradition der Selbstsorge begründet ist. Wird sie in der Mystik, im Geheimnis des Daseins, zentriert, überschreitet sie sich auf die Ebene von Sein und Nichtsein und wird zu einer Sache der Ästhetik. Der zweite Teil erläutert die Grundstruktur der Lebenskunst und beschreibt diese als Zusammenspiel der Achse Annehmen und Verändern und der Achse Freiheit und Verantwortung, welche sich in der Mitte, im Herzen des Menschen, in ihrer Selbstverantwortung kreuzen. Der dritte Teil beschreibt das Handwerk der Lebenskunst.

Schlüsselwörter: Mystik, Lebenskunst, Selbstsorge, Ästhetik, Selbstverantwortung

Summary: Mysticism in the art of living. A way to integration

The art of living is a trendy topic of the postmodern age. The lecture, however, shows in part 1 that it is based on the old philosophical tradition of self-care. When centered in mysticism as the mystery of being, it transcends itself into the realm of being and not being and becomes a matter of aesthetics. Part 2 explains the basic structure of the art of living and explains it as the interplay of the axis of acceptance and change, and the axis of liberty and responsibility, which cross each other in the middle, in the heart of human beings, in their self-responsibility. Part 3 describes the technique of the art of living.

Keywords: mysticism, art of living, self-care, aesthetics, self-responsibility

Literatur

- Bernhard von Clairvaux* (1990): Liber de diligendo Deo / Buch über die Gottesliebe. In: *idem* (1990): Sämtliche Werke lateinisch/deutsch I. Innsbruck: Tyrolia Verlag.
- Derrida, Jacques* (1988): Die différance. In: *idem*: Randgänge der Philosophie. Wien: Passagen Verlag, 31-56.
- Derrida, Jacques* (2000): Außer dem Namen. In: *idem*: Über den Namen. Wien: Passagen Verlag, 63-121.
- Foucault, Michel* (1983): Der Wille zum Wissen. Sexualität und Wahrheit 1. Frankfurt a.M.: Suhrkamp Verlag.
- Foucault, Michel* (2000, 6. Auflage): Der Gebrauch der Lüste. Sexualität und Wahrheit 2. Frankfurt a.M.: Suhrkamp Verlag.
- Foucault, Michel* (2000, 6. Auflage): Die Sorge um sich. Sexualität und Wahrheit 3. Frankfurt a.M.: Suhrkamp Verlag.
- Foucault, Michel* (2004): Hermeneutik des Subjekts. Frankfurt a.M.: Suhrkamp Verlag.
- Hadot, Pierre* (2002): Philosophie als Lebensform. Antike und moderne Exerzitien der Weisheit. Frankfurt a.M.: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Hegi, Cristina* (2004): Lebenskunst als Thema in der Psychotherapie – Eine integrative Perspektive. In: *Integrative Therapie* 3. Themenschwerpunkt: Leiblichkeit und Lebenskunst. Paderborn: Junfermann Verlag, 237-266.
- Heidegger, Martin* (1979, 15. Auflage): Sein und Zeit. Tübingen: Max Niemeyer Verlag.

- Merleau-Ponty, Maurice* (1966): Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin: Walter de Gruyter Verlag.
- Neuenschwander, Bernhard* (1998): Mystik im Johannesevangelium. Eine hermeneutische Untersuchung aufgrund der Auseinandersetzung mit Zen-Meister Hisamatsu Shin'ichi. BIS 31. Leiden: Brill.
- Neuenschwander, Bernhard* (2007): Säkulare Mystik. In: *Sieper, Johanna, Orth, Ilse, Schuch, Waldemar* (Hg.): Neue Wege Integrativer Therapie. Klinische Wissenschaft, Humantherapie, Kulturarbeit – Polyloge –. Festschrift für *Hilarion Petzold*. Bielefeld: Edition Sirius.
- Nicolai de Cusa* (1979, 3. Auflage): De docta ignorantia. Die belehrte Unwissenheit, Hamburg: Felix Meiner Verlag.
- Petzold, Hilarion G.* (2004): Das Selbst als Künstler und als Kunstwerk – rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetischer Erfahrung“. *Integrative Therapie* 3. Themenschwerpunkt: Leiblichkeit und Lebenskunst. Paderborn: Junfermann Verlag, 267-299.
- Petzold, Hilarion G.* (2012h): Komplexe Humantherapie III: Integrative Therapie in der „dritten Welle“ – Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung. Die „Vier Wege“ und die „14 Wirkfaktoren“ als Prinzipien heilender, gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung. <http://www.Integrative-Therapie.de>
- Petzold, Hilarion G., Moser, Sabine, Orth, Ilse* (2012): Euthyme Therapie - Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition: ein integrativer und behavioraler Behandlungsansatz „multipler Stimulierung“ und „Lebensstilveränderung“. In: *Psychologische Medizin*, Heft 3, 18-36 und Heft 4, 42-59; und in: Textarchiv 2012 <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/index.php>
- Rilke, Rainer Maria* (1987): Sämtliche Werke Bd. 1, Frankfurt a.M.: Insel Verlag.
- Schmid, Wilhelm* (1998): Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung. Frankfurt a.M.: Suhrkamp Verlag.
- Shusterman, Richard* (2005): Leibliche Erfahrung in Kunst und Lebensstil. Berlin: Akademie Verlag.
- Amerikanisch: *Shusterman, Richard* (2000): *Performing Live: Aesthetic Alternatives for the Ends of Art*. New York: Cornell University Press.
- Sloterdijk, Peter* (2009): Du musst dein Leben ändern. Über Anthropotechnik. Frankfurt a.M.: Suhrkamp Verlag.

Korrespondenzadresse:

Dr. Bernhard Neuenschwander
Waldblickstrasse 26
3084 Wabern
Schweiz

E-Mail-Adresse:

bn@ritualart.ch

Web-Adresse:

www.ritualart.ch