

In:

Erika Erber

Achtsamkeit und Intersein

Der Buddhismus bei Thich Nhat Hanh . —

Wien: LIT-Verlag 2011.

Das Lebensspiel als experimentelle Selbst- und Weltverbesserung. Ein Vorwort von Rainer Buland

Thich Nhat Hanh lädt durch sein Vorbild ein, folgende Anweisung als Lebenspraxis umzusetzen: Schau liebevoll aber nichts desto weniger genau und tief hin auf das, was du tust, was du bist, was du denkst, wie du dich fühlst, wie du mit anderen umgehst, wie du in der Welt stehst. Das zugrunde liegende Menschenbild ist geprägt von einer radikalen Freiheit. Der Mensch mag noch so sehr in der Welt verstrickt sein, er ist letztlich in jedem Moment fähig, diese Verstrickungen zu durchschauen und ein anderes Leben zu

beginnen. Und das nicht als grandioser Akt – „er verschenkte seinen Reichtum und lebte forthin unter den Armen“ – sondern als erster und zweiter kleiner Schritt, der letztlich wie eine losgetretene Lawine das ganze Leben verändert.

Thich Nhat Hanh fordert uns heraus, die eigene Freiheit ernst zu nehmen und selbst in einer Art Lebensexperiment herauszufinden, wie und wodurch Leid gemildert und mehr Glück ins Leben kommt, ins eigene Leben und die Welt insgesamt. Thich Nhat Hanh zeigt uns Richtungen, die aus eigenen Erfahrungen stammen, er macht uns Vorschläge. Den Weg müssen und dürfen wir selbst wählen, gehen und gestalten.

Wenn ich nun diese Haltung dem Leben gegenüber in einem Wort beschreiben sollte, so scheint mir „Spiel“ der treffendste Ausdruck zu sein. Es kann nicht darum gehen, am eigenen Leben herumzubasteln, weil das Basteln hat immer ein fertiges Bild vor Augen, das es zu erreichen gilt, und irgendwann ist es fertig und wir können sagen, ob es gelungen ist oder nicht. Bei Thich Nhat Hanh gibt es jedoch kein Bild, dem wir nachstreben können. Die Freiheit des Weges wird nicht auf ein Ziel hin festgelegt, sondern bleibt offen.

Der geniale Dreh in Thich Nhat Hanhs Lehre besteht darin, uns zur Freiheit zu befreien und uns gleichzeitig Möglichkeiten aufzuzeigen, die notwendige Verantwortung zu entwickeln. Genau dies ist auch die Spiel-Haltung, wobei ich mit Spiel dasjenige im Sinne von „play“ meine und nicht im Sinne von „gambling“. Der Unterschied besteht eben darin, dass beim Glücksspiel ein materieller Einsatz auf dem Spiel steht, beim freien, gestaltenden, kreativen Spiel steht hingegen der Spieler selbst auf dem Spiel. Im Spiel ist der Spieler frei seine Strategie zu verfolgen, sein Spiel zu gestalten. Er trägt allerdings auch ganz alleine die Verantwortung, muss die Folgen seines Tuns selbst auf sich nehmen.

In diesem Sinne sind Thich Nhat Hanhs Anregungen keine Arbeitsaufträge, die es abzuarbeiten gilt, sondern vielmehr Aufforderungen für kreativ spielende Lebensexperimente.

Noch etwas wird durch die Benennung als Spiel angedeutet, was in Thich Nhat Hanhs Schriften genauso enthalten ist: Freude. Entgegen allen werbeindustriellen Botschaften wird das Leben nämlich nicht durch Konsum freudvoller, sondern durch geteilte Freude, durch Freiheit in der Begegnung, durch verantwortliches Handeln in der Welt.

Dazu wird dieses Buch sicherlich beitragen. Viel Freude bei der Lektüre und bei den eigenen Lebensexperimenten!

Rainer Buland
Institut für Spielforschung
an der Universität Mozarteum Salzburg.