

Interview mit Burkhardt Kiegeland über die Präsenz



Burkhardt Kiegeland, 20. Feb. 1942 - 15. Aug. 2016, <https://burkhardt-kiiegeland.net/>

Es geht darum, wirklich anwesend zu sein

Burkhardt Kiegeland wird von einem seiner Seminar-Teilnehmer interviewt, er spricht über die verschiedenen Ebenen entspannter Präsenz und über die Fülle des Gleichzeitigen....

Über die persönlichen Probleme hinaus wachsen und einen Alltag mit Herz und Verstand leben – das wünschen sich viele Menschen. Für diesen inneren Reifungsprozess braucht es allerdings Zeit und Geduld. Haben wir diese Zeit überhaupt noch, angesichts der Beschleunigung der Lebensverhältnisse – und übrigens auch der immer schneller aufeinander folgenden Krisen?

Wenn es denn im Leben des Menschen um nichts anderes ginge, als möglichst schnell irgendwohin zu kommen, könnte man so fragen. Es geht aber im Leben um etwas anderes, nämlich, um darin wirklich anwesend zu sein. Wer schnell irgendwohin kommen will, ist niemals ganz dort anwesend, wo er sich gerade körperlich befindet, ein wesentlicher Teil von ihm eilt ständig voraus, ist sozusagen im Zukunftskino. Weißt du, alle nicken zwar beifällig, wenn sie den Satz hören »der Weg ist das Ziel«, doch tatsächlich inne zu halten und mit allen Sinnen mit dem zu sein, was jetzt gerade, in diesem Augenblick dieser Weg bereit hält, das fällt erst einmal sehr schwer, das muss geübt werden. Ich will gar nicht auf jenen törichten Einwand eingehen, ein mit der Gegenwart fließendes Leben sei nicht möglich, weil wir doch für die Zukunft sorgen müssten. Ich will lieber am Beispiel zeigen, was es heißt, wirklich anwesend zu sein, und alle, die jetzt auf die Enthüllung eines großen Geheimnisses hoffen, werden wohl enttäuscht sein.

Weil es sich um eine im Grunde einfache Sache handelt?

Eine einfache Sache, die wir verlernt haben. Ich meine dieses mit den Dingen sein, die uns umgeben, als Kinder haben wir es oft und oft erlebt. Mir fiel es neulich wieder ein, als ich in der Stadt eine Mutter sah, die ihr vielleicht vierjähriges Kind zur Eile antrieb. Das Kind war zuerst fasziniert an einem Marktstand stehen geblieben, wo ein Mann den Passanten die Schuhe putzte, um seine Schuhcreme an die Leute zu bringen. Die Mutter zog das Kind weiter. Dann wollte es zwei Hunden zuschauen, die sich beschnüffelten – die Mutter zog es weiter. Dann blieb die Mutter vor einem Schaufenster stehen, das Kind sah ein anderes Kind und strebte zu ihm. Die Mutter rief es zurück.

Wie oft haben wir als Kinder Sätze gehört wie: »Träum nicht so, trödele nicht herum, du musst dich beeilen, komm jetzt ...« und so weiter. Bis uns das Verweilen, dies mit allen Sinnen im Augenblick zu sein, abgewöhnt war. Denn wir hatten ja gar nicht geträumt oder getrödelt, sondern uns auf eine kindliche, unschuldige Weise in der Welt befunden, waren selbstvergessen ins Gegenwärtige eingetaucht. Das Mädchen, das ich beobachtet habe, bekommt Lehren fürs Leben: Es soll sich von dem, was der Weg enthält, nicht ablenken lassen, sondern stets das Ziel vor Augen haben. Das Ziel besteht darin, Dinge zu erledigen, Sachen hinter sich zu bringen und neue Ziele zu setzen. Auf diese Weise wurden wir daran gewöhnt, immer schon an das Übernächste zu denken, das zu erledigen ist, und jene Menschen toll und wichtig zu finden, die besonders viel zu erledigen haben.

Ein voller Terminkalender heißt bedeutend sein, und das Burn-Out-Syndrom, der Herzinfarkt oder der Hörsturz beweisen, dass man ein toller Hecht, ein »Leistungsträger« – nun ja: war. Ich sehe jetzt häufig Leute, die ihren Kaffee aus dem Pappbecher auf dem Weg zur Arbeit trinken oder überhaupt – Take away – im Gehen essen. Nein, wir verweilen nicht mehr, und wenn wir es doch tun, dann meist mit schlechtem Gewissen. Es gibt doch noch so viel zu erledigen. Müßiggang ist aller Laster Anfang, nicht wahr? Doch zurück zu dem, was wir verlernt haben: das entspannte Da-Sein. Was heißt das? Wir sind mit uns selber verbunden, empfänglich für das, was um uns herum ist, entspannt und einverstanden. Andere Worte wären achtsam, gewahrsam, präsent. Wieder andere Worte: Wir sind eingestimmt, wir schwingen mit, stehen in Resonanz mit dem uns umgebenden Leben.

Und es hört sich eben doch nach viel Zeit zu haben an – Teilnehmer fragen ja immer wieder, ob denn diese gewahrsame Haltung mit dem Alltag vereinbar sei.

Da gibt es keinen Gegensatz, es wäre ein Missverständnis, das eine mit dem anderen für unvereinbar zu halten. Denn es handelt sich hier nicht um von in Minuten, Stunden oder Tagen messbare Zeit, sondern um die Folgen einer gewandelten inneren Einstellung, die Luft und Raum schafft. Und damit landen wir wieder beim Thema Versöhnung. So lange ich dieses Nein zu mir selber, zu meiner Herkunft habe, bleibe ich ein Getriebener, der sich selber aus dem Weg geht und im Außen nach Pflastern für seine Wunden sucht – als guter und zuverlässiger Kunde der Ablenkungsindustrie. Und ich habe nie Zeit – ich darf ja gar keine Zeit haben, denn jede Stunde ohne irgendeine Aktivität bringt mich ja mit meiner inneren Unausgefülltheit in Kontakt.

Heißt das, man hat mehr Zeit, wenn man mit sich versöhnt ist, erfüllt ist?

Klingt lustig, nicht wahr? Und so kann man es tatsächlich sehen. Du gewinnst all jene Zeit, die du vorher unausgefüllt und unzufrieden vor dir selber weggelaufen bist. All die Zeit, die du schnell hinter dich bringen wolltest, um irgendwo hin zu gelangen, wo alles anders und besser sein würde. Oder um endlich jemand zu sein. Oder, noch anders ausgedrückt: die vielen Stunden, die du vorher damit verbracht hast, über Vergangenes nachzugrübeln und dir eine goldene Zukunft auszumalen. Du verlässt das innere Kino und beginnst, in deinem Leben anwesend zu sein. Du bist wach, bist anwesend, erlebst Fülle.

Wir üben das ja. Du kennst diese meditative Sequenz, wo wir zuerst den inneren Raum aufschließen und dann auch das in unsere Wahrnehmung einbeziehen, was um uns herum ist. Wo wir uns für die verschiedenen Ebenen entspannter Präsenz öffnen und für

die Fülle des Gleichzeitigen. Entscheidend ist natürlich, dass wir solche Übungen, die ja zugleich als Werkzeuge gedacht sind, auch im Alltag praktizieren. Zum Beispiel in Situationen, wo wir sonst im Strudel der Ereignisse untergehen. Dort für einige Momente innehalten, sich seiner selbst vergewissern und realisieren, dass es auch im größten Getümmel innen einen Ort der Stille gibt – das schafft Raum für intelligentes Handeln. Zehn ruhige Atemzüge über das Herz zum Beispiel, und vieles erscheint in einem anderen Licht.

Aufwachen für das eigene Leben – darunter stellt man sich ja gern vor, dass man wie von einem Zauberstab berührt plötzlich ein anderer wird und aller Sorgen ledig ist.

Nein nein, kein »spiritueller Lottogewinn«, kein Erlösungszauber und kein heiliges Trara, sondern geduldige Arbeit. Man muss dran bleiben, man lernt es nicht aus Büchern, man braucht einen Lehrer, und man lernt nie aus. Auch ist Ernsthaftigkeit erforderlich. Du wirst auch kein anderer. Da ist immer noch dein Verstand, da ist dein Körper, da sind deine Gefühle wie du sie seit Ende der Pubertät kennst. Doch es kommt eine offene Weite hinzu, von der du dann weißt, dass sie eigentlich immer Teil von dir war und zugleich über dich hinaus ins Grenzenlose reicht. Dies hat durchaus Folgen für deinen Alltag. Die wiedergefundene Geborgenheit im Da-Sein, die gelassene Heiterkeit, die Liebe – sie wirken dann hinein in das, was du tust. Zum Beispiel als die entspannte Art und Weise, mit den Wechselfällen des Lebens, mit den kleinen und großen Erschütterungen im Alltag, umzugehen. Der wirklich spirituelle Mensch arbeitet daran, natürlich zu werden – nämlich alles »Besondere« abzulegen, damit er wieder offen und innerlich frei dem Geheimnis des Lebens begegnen kann. Er weiß, dass er im Sein geborgen ist, er muss nichts mehr werden.

Du hast einmal gesagt, dass du nichts mehr werden musst ...

Nein, ich muss nichts mehr werden, ich bin ja.