

Zwei Richtungen

Wenn es im Leben etwas gibt, was uns quält, dann gibt es immer verschiedene Wege, damit umzugehen. Zum Beispiel bei einer Allergie. Man ist zum Beispiel allergisch für Kuhmilch. Der Rat wird wohl immer sein, Kuhmilch total zu meiden. Aber die Frage ist, ob dies nicht eine schwächende Therapie ist. Eine andere Therapie wäre Desensibilisierung. Der Gedanke dahinter ist, dass durch das Geben sehr kleiner Mengen von Milch - oder sogar durch das subkutane Spritzen winziger Mengen - und durch die allmähliche Erhöhung der Dosen der Patient beginnen wird, zu kämpfen statt auszuweichen. Er wird einen Weg entwickeln, sich an die Milch zu gewöhnen.

In der Ernährung nehmen wir immer Substanzen auf, die natürlich sind, die aber nicht menschlich sind. Der lebende Leib hat die Möglichkeiten, die Substanzen so umzuformen, dass sie menschlich werden, dass der menschliche Leib sie verwenden kann. Würden sie bloß natürlich bleiben, dann würden sie als eine Art Gift wirken, und wir würden krank davon werden. In Wirklichkeit ist Allergie eine Form des Unvermögens, die Substanz umzuformen, und das Immunsystem behandelt sie als einen Fremdkörper, der entfernt werden muss.

Es gibt also immer zwei Richtungen: das Vermeiden einer spezifischen natürlichen Substanz, also akzeptieren, dass man nicht imstande ist, sie umzuformen, und im Grunde akzeptieren, dass man schwach ist; oder versuchen, zu lernen, wie

man die natürliche Substanz in eine menschliche umformen kann. Natürlich kann man das nicht durch Unterricht lernen, es gibt keine Lektionen darüber, wie man eine Substanz umformen muss. Wohl aber können wir versuchen, uns an die Substanz zu gewöhnen, indem wir mit winzigen Mengen anfangen.

In der Psychotherapie ist dies ebenfalls ein bekannter Ansatz, zum Beispiel bei Angst und Furcht. Die eine Richtung ist: alle Situationen vermeiden, die die Angst erwecken können - mit anderen Worten, alle auslösenden Faktoren meiden. Die andere Richtung ist, sich kleinen Maßen der angsteinflößenden Situation aussetzen und dann Stück für Stück die Intensität vergrößern. Am extremsten ist die Therapie, bei der der Patient einer sehr starken Angst ausgesetzt wird, wodurch er in die Tiefe springen muss und die Angst dann überwindet, indem er sie in schlimmster Form durchmacht. Es ist deutlich, dass die Verstärkung der inneren Kraft bei der letzten Therapie am größten ist, aber es ist ebenso deutlich, dass dies der schwierigere Weg ist.

Nun kehren wir zum Denken zurück. Die Rose folgt gleichsam einem Muster, tut das auf eine vollkommene Weise. Sie kann nie etwas anderes werden als eine Rose. Nur äußere Umstände können ihr etwas in den Weg legen, ihr eigener Weg wird immer sein: zu einer perfekten Rose zu werden. Der Löwe hat wiederum etwas anderes, dem er in vollkommener Weise folgt. Nicht nur seine äußere Gestalt ist ‚löwenhaft‘, sein Verhalten ist es auch. Wir würden nicht daran denken, ihm die Schuld für sein wildes Verschlingen lebender Tiere und bisweilen sogar Menschen zu geben. Sein Verhalten ist vollkommen löwenhaft. Wenn wir meinen würden, dass er auch Gedanken habe, dann wären das Gedanken von Empfindungen, die instinktiv sind. Er hat

keine Wahl, etwas anderes zu sein als ein gefräßiges, verschlingendes Wesen, kräftig und voller Mut.

Ein Mensch jedoch ist eine komplizierte Kreatur. Auch er hat seine Gestalt, die menschlich ist und die mehr oder weniger vollkommen ist. Aber der Unterschied zur übrigen Natur beginnt schon, wenn wir Gesichter anschauen. Diese sind so verschieden, und es sprechen so viele Welten aus diesen Gesichtern... Und das menschliche Verhalten? Vielleicht betrachten wir als typisch menschliches Verhalten ein moralisches Verhalten? Aber Menschen sind im allgemeinen nicht nur moralisch, sie handeln aus einem Instinkt wie ein Tier, aber sie können ihren Instinkt durch ihren intellektuellen Genius verfeinern, der überhaupt nicht moralisch zu sein braucht. Das ist also ein Aspekt des menschlichen Denkens, nämlich dass der Mensch den Intellekt für egoistische Ziele gebraucht - auch in mehr allgemeiner Weise, indem er zum Beispiel Waffen erfindet.

Die Rose will nichts anderes als eine Rose sein. Der Mensch will etwas sein, das vielleicht gar nicht möglich ist, oder strebt nach etwas und will nicht dafür kämpfen, will sich nicht entwickeln. Der Mensch hat seine persönlichen Gefühle und Gedanken, die einem Garten ähneln, der von Unkraut überwuchert ist. Es scheint keinen Gärtner zu geben, der von Zeit zu Zeit kommt, um das Unkraut zu jäten. Man lasse es einfach wachsen und handle, wie einem gesagt wird, durch all diese verunkrauteten Gefühle und Gedanken!

Nicht nur Unkraut vernichtet den Garten, sondern es scheint auch ein Tiergarten zu sein, besser gesagt ein Dschungel. Da leben niedliche Tiere, aber auch die Löwen, Panther und Krokodile und noch Schlimmeres. Wir wissen nicht einmal, dass sie da sind. Wollen wir einander nicht oft vor Wut und

Eifersucht verschlingen, aus einem Genuss am Kämpfen? Steckt das nicht doch tief in jedem Menschen? Wie könnte es sonst solche Kriege geben, und wie könnten sonst solche Guerillakämpfe auf dem Boden politischer und religiöser Ideen ausgefochten werden?

Das scheint das menschliche Wesen zu sein, verdorben von der Büchse Pandoras, vollkommen in Unordnung geraten, Schuldgefühle über Dinge, in denen gar keine Schuld liegt, stolz über Dinge, auf die man wirklich nicht stolz sein dürfte, intensives Leiden an dem Chaos von Gefühlen und Gedanken, mit allergischen Reaktionen darauf, weil die Substanzen des Fühlens und des Denkens unmenschlich sind.

Müssen wir wirklich lernen, wie man den Hut des Denkens absetzen kann? Oder gibt es eine Art Exposure-Therapie, einen Weg, die eigenen Gefühle und Gedanken kennen zu lernen und ein *„master of arts“ des menschlichen Gefühls und Denkens zu werden* - und schließlich ebenso des Handelns? Ein Erreichen dieses Zustandes wäre der wahre menschliche Grad eines *Magister Artium*.

Natur und Geist

Auf welchem Feld können wir diesen Kampf führen, und wie müssen wir das tun?

Der moderne Mensch leidet, selbst wenn er im Luxus badet. Er leidet an allerlei Umständen, an seinem Schicksal, an seinem Leben. Alles, was wir tun und erleben, formt sich in Gefühle um, und diese Gefühle formen sich wieder in Gedanken um. Diese Gedanken gehen weiter und weiter, auch dann noch, wenn die Geschehnisse schon vor Stunden stattgefunden haben.

Wir können zum Arzt gehen und nach einem Rezept für Tabletten fragen. Ich habe eine Depression, ich bin nervös, ich kann nicht schlafen, ich fühle mich ungenügend, Gedanken quälen mich, ich bin überaktiv, ich will dies, ich will das, ich will es so, ich will es anders - und ich tue nichts. Vielleicht verschreibt der Arzt einige Pillen, Tranquilizer, Antidepressiva, Schlaftabletten... Die Wahrnehmung des Elends wird durch das Nehmen der Pillen weniger intensiv, aber dadurch wird auch die Wahrnehmung des Glücks weniger intensiv. Wir bemerken das Glück nicht einmal mehr wirklich, und das Elend bleibt, nur auf einem weniger wahrnehmbaren Niveau.

Wir können zu einem Psychiater oder einem Psychotherapeuten gehen und nach einer Psychotherapie fragen. Ich bin in einer Depression und so weiter... Wenn der Psychiater kei-