

Einfach schön ist...

...nicht der perfekte Mensch da auf dem Bildschirm. Einfach schön ist *ganz lebendig sein*. Schön fühle ich: in mir, in diesem Moment, in dieser Situation. Einfach schön ist, was mich *jetzt* tief bewegt – VISIONEN probiert das einfach mal aus. Zusammen mit dem *Jetzt*-Profi Gerald Weischede.

Aus: VISIONEN Zeitschrift Ausgabe Juni/Juli 2020 Autor: Frank Schüre

„Ich gehe gerne in den Voralpen, im Allgäu, wandern. Dabei tauchen diese Berggipfel auf, und einem Berggipfel komme ich immer näher, und dann komme ich oben drauf, und dann der erste Blick ist – *atemberaubend*.“ Gerald Weischede ist Zen-Lehrer und Psychotherapeut. Gerald läuft und wandert leidenschaftlich gern.

„Das überwältigt – *weil* es die Sprache verschlägt. Es verschlägt dir den Kopf mit seinem dauernden Denken – (Gerald schnippt mit den Fingern) für einen Augenblick – und dann sagen wir: *Och, wie schön!*“ – und ziehen unser Handy raus und machen ein Foto.“

Ich rede mit Gerald über Freundschaft. Gerald beschreibt, wie schwer und wie wichtig Nähe dafür ist, eine Nähe-Kompetenz, ein Nah-sein-Können. Wie wichtig Kontakt für ein schönes Erleben ist. Für ihn geht spirituelle Praxis darum: nah und freundlich sein können – mit sich selbst und allen anderen und mit der ganzen lebendigen Erde. Das geht schwer – und tut gut, manchmal atemberaubend gut.

Warum erlebe ich Momente so tiefen Kontakts so selten? Muss Gerald allein sein da oben auf dem Gipfel, damit ihm der Atem stockt? Wir sind alltäglich meist zu angespannt für einen tiefen und schönen Kontakt. Wir brauchen besondere und aufrüttelnde Erlebnisse, die uns quasi ins Erleben hinein ziehen. Es ist paradox, meint Gerald, aber wir wuseln und stressen uns, wir erledigen und lenken uns permanent ab vom einfach schönen *Jetzt*.

„Wir sind ausgehungert nach Authentizität“, meint die Forscherin des

Verletzlichen Bréne Brown. Gerald Weischedes ‚Privattheorie‘ dazu ist: „Ohne diese Erfahrungen reinen Kontakts mehrmals am Tag werden wir ziemlich verrückt. Dieser erste Kontakt nährt unglaublich.“

Die Erde wie unser Augapfel

Wir versuchen, das Schöne an Dingen und Menschen festzumachen. An Aussehen und wohlgeformten Proportionen. Aber was nutzt mir äußere Schönheit? Was nutzt mir ein schönes Auto in der Garage, ein schöner Mensch als Partner? Was nutzt mir eine schöne Frisur und eine schöne Figur, wenn ich mich hässlich fühle? Wenn ich schlecht schlafe, müde aufstehe, und es regnet und kalt ist?

Gerald zitiert den Zen-Lehrer Dogen aus dem 13. Jahrhundert: „Behandle die Dinge wie deinen Augapfel. Behandle *alle* Dinge wie deinen Augapfel. Weil sie im Grunde nicht von uns getrennt sind. Himmel und Erde, die Dinge und ich haben die gleichen Wurzeln – alles ist miteinander verbunden. Alles ist voneinander abhängig, alles beeinflusst sich gegenseitig.“

Aber wie geht *schön*? Mit *schön* beschreibe ich doch ein Gefühl, ich bewerte eine Wahrnehmung. Wie fühlt sich *schön* an? Wie fühle ich *schön*? Kann ich das Schöne fühlen ohne Vorlage? Fühlt sich ein schöner Mensch andauernd schön? Gefühle gewinnen doch erst im Wechsel Kontur und Fülle, sie werden tiefer mithilfe gegensätzlicher Gefühle. Klar ist: Gefühle leben auf in Kontakt.

Gerald tritt in Kontakt, indem er für einen Augenblick schweigt – und mir dann erklärt: „Das kann ich mit dir tun – wunderbar. Das kann ich mit Dingen tun – wunderbar. Das kann ich mit der Natur tun – wunderbar. Innehalten, stehenbleiben, horchen – kein Kommentar – einfach nur offen sein für das, was die Welt, die Dinge, die Menschen, mir mitzuteilen haben. *Diesen Augenblick wirklich in Kontakt sein.* Das ist extrem befriedigend, extrem

befriedigend – es ist wie: angekommen! Mit den Dingen, mit der Welt, in der Welt, als Welt: angekommen!“

An Schönheit glauben

Schönheit nützt. Vor allem als äußere Erscheinung. *Schön ist gut*. Dieser Glaube ist wahrscheinlich so alt wie die Menschheit. Wissenschaftlich bestätigt als *Glaube* ist er seit 50 Jahren. Aber diese am häufigsten zitierte Erkenntnis moderner Sozialpsychologie bleibt bis heute wirkungslos.

Schön ist gut und hässlich schlecht. Dämonen, Hexen, Teufel, Monster und Bösewichte sehen aus wie sie sind. Denn wer gut ist, dem geben die Götter doch keine Fratze mit auf den Weg. Das glaubte und glaubt man in der ganzen Welt.

„Schöne“ Babies und SchülerInnen, „schöne“ KollegInnen und PolitikerInnen, „schöne Menschen“ bekommen *mehr* Aufmerksamkeit, Fürsorge, Gehalt. Und sie bekommen *bessere* Beurteilungen, Noten, Jobs. Schönheit wirkt und gewinnt in einer Lebenswelt, die süchtig ist nach Wirkung und Gewinn.

„Schöne“ Menschen finden schneller Freunde, mehr Partner, besseren Anschluss, lassen Kneipen und Geschäfte besser laufen. Erfolgreicher, zufriedener, sympathischer, intelligenter, geselliger, zugänglicher, aufregender, kreativer – so die Versprechen von Schönheit.

Warum? Weil schön ist, was gefällt? Weil ich gefallen will und alles dafür tue? Weil ich derart abhängig bin vom Gefallen anderer? Weil ich dem schönen Reiz verfallen bin? Weil ich in Zeiten eines Schönheits-Wahns lebe, der alles Unschöne oder gar „Hässliche“ verdrängt?

Dünn schmeckt schön

Es ist wie mit dem Wunsch, gehört zu werden – nur noch stärker: Ich will,

ich muss gesehen werden und darin gefallen. Und da es uns ziemlich allen so geht, stolzieren wir mehr oder weniger herausgeputzt und erwartungsvoll, scheu und bangend durch unsere gnadenlos sezierende und taxierende Öffentlichkeit, die lauert: auf den Moment des *Hässlichen*.

Glaubt man an die Evolution, dann geht es um Auswahl und Fortpflanzen der ‚Besten‘, der Gesunden und Starken, der Attraktiven und Erfolgreichen. Dann spüren die Influencer auf Instagram und die Beauty-Teams überall im Internet nach immer neuen Trends und Bedürfnissen, um uns Kunden zu helfen, eben das Beste aus uns herauszuholen. „Nichts schmeckt so gut, wie es sich anfühlt, dünn zu sein“, versichert Coco Chanel allen UnternehmerInnen perfekter Körpermaße.

Schönheit macht *nicht* glücklich, stellen die Glücksforscher fest. Egal wie schön ich geboren bin, glücklich macht, wenn etwas besser wird. Schönheit kann da nur verlieren – oder eben verloren gehen. Hier behält das Vergängliche gegenüber jedem schönen Triumph das letzte Wort – mit seinen ‚hässlichen‘ Wahrheiten von Alter, Krankheit und Tod.

„Es ist eine Aktivität – die Welt *ist* nicht einfach. Die Welt ist Aktivität, ich bin Aktivität, und was zwischen mir und der Welt stattfindet, ist unsere Aktivität. Die kann ich untersuchen. Ich kann daran bewusst mitwirken.“

Ich mag die Ruhe und Konzentration, mit der Gerald Weischede jedes Wort wie auswählt und ausspricht und mir dann in Sätzen überreicht. Aber was heisst das konkret?

„Konkret stelle ich jetzt eine Beziehung zu dieser Tasse hier vor mir her. Ich nehme sie wahr als Tasse, ich berühre und fühle und erkenne sie für einen Augenblick so an: *Ich-nenne-dich-Tasse*. Das hat etwas sehr Befriedigendes, für einen Augenblick diesen Kontakt herzustellen. – So, und jetzt nehme ich den Namen *Tasse* weg. Ich nehme weg, *wie* ich sie empfinde: eine schöne Form, oder eine schöne Glasur. Und dann? – Steht hier vor mir nur ein *Ding*. Was

passiert, wenn ich das Ding so lasse: enthüllt von *meinen* Benennungen?“

Schön braucht hässlich

In Frankfurt residiert ein Max-Planck-Institut für die wissenschaftliche Untersuchung des Schönen. Da werden Elektroden an den *Stirnrunzelmuskel* und an den *Zygomaticus major* geklebt, der zwischen Mundwinkel und Ohr unser Lächeln auslöst. Da wird mit einer *Gänsehautkamera* das Bewegt-Sein aufgrund schöner Erfahrungen gemessen. Dabei entdecken die Forscher: In intensiv schönen Erlebnissen wirken gegenteilige Gefühle mit. Landschaften und Sonnenuntergänge sind schön, weil sie auch traurig machen. Liebe geht tiefer im Zusammenwirken mit Krise und Versöhnung. Denn negative Emotionen wirken ungleich stärker als positive. Erst eine ‚Prise Krise‘ bringt das Schöne daher tief in Bewegung. Ein komplexer Mix aus Schön und Tragisch und Hässlich erschüttert uns so richtig.

Aggressive oder traurige Musik, gruselige Bücher und tragische Filme wirken nach dem ‚schönen Prinzip‘: Auf den ersten Blick sind symmetrische Muster und Gesichter attraktiv – doch sie hinterlassen keinen tiefen Eindruck. Ein attraktives Gesicht ohne markante Züge vergisst man. Oberflächliche Schönheit und zu schöne Schönheit wirken kitschig und platt. Schön braucht das Uneindeutige.

Hirnforscher haben den ‚schönen Sinn‘ in der relativ jungen Großhirnrinde entdeckt. ‚Einfache‘ Gefühle werden in ‚archaischen‘ Regionen entsprechend eindeutig erlebt: Ärger schlägt auf den Magen, Freude strahlt und beschleunigt den Herzschlag. Schönes Erleben dagegen entfaltet sich komplex über eine Fülle von Zeichen oder ‚Bewegungen‘: Tränen mit Gänsehaut, Euphorie mit Ergriffenheit, Ruhe mit Erregung – im Schönen bewegt uns ein ‚Gefühls-Orchester‘. Es bewegt uns so tief wie wir die realen Abgründe von Getrenntsein, Verlust und Tod miteinbeziehen.

Mich bewegt meine Tasse. Ich spüre meine Tasse, ich ziehe den Namen *Tasse* ab wie einen Aufkleber. Und ja, alter Dogen, ich spüre meine Augäpfel, die mich das alles sehen lassen. Nur spüren, ohne *Augäpfel* zu denken, ohne *Tasse* zu denken, ohne *Nur-spüren* zu denken. Hui, das wird jetzt ein bisschen atemberaubend, wie da oben auf dem Berg... Aber ich sitze am Tisch, den ich nicht *Tisch* nenne. Und verdammt, jetzt geht es schon wieder weg... Wie bleibe ich in diesem verdammt Moment. Er haut einfach wieder ab – oder haue *ich* ab... *Gerald?!*

„Wenn ich mich immer wieder still hinsetze und wirklichen Kontakt aufnehme, wird das Beschreiben-müssen, das Überkleben der Dinge und Ereignisse stiller und ruhiger. Die Dinge, das Leben enthüllt sich. Die Menschen enthüllen sich. Das ist der Kontakt. Mehr braucht es nicht. Das ist extrem befriedigend. Mit dieser Person, mit dieser Tasse wirklichen Kontakt zu versuchen, das allein ruft nach: bitte mehr!“

Total schön?

Ehrfurcht – so heißt der Zustand, der mich mit offenem Mund und geweiteten Augen ins schöne Erleben sinken lässt. Auch hier hat die Wissenschaft festgestellt – fünfhundert Menschen wurden befragt nach ihrer Erfahrung mit Ehrfurcht. Dabei sind fünf ihrer Auslöser am deutlichsten hervorgetreten: 5. die Geburt eines Menschen, 4. hohe Berggipfel, 3. die Gedenkstätte eines Konzentrationslagers, 2. Menschen mit Zivilcourage, 1. das Leben an sich. Null Ehrfurcht lösen Generäle, Multimillionäre oder Promis aus.

Heute gilt Ehrfurcht eher als uncool. Das liegt zum einen an Zeiten, als ‚Ehre‘ und ‚Furcht‘ mit Glauben und Untertänigkeit verwechselt wurden. Zum anderen zeigt man sich erstmal nicht gerne derart ergriffen von etwas. Aber bei freundlicher Nachfrage kommen doch jede Menge Gänsehaut-Momente zutage. Dabei wird auch klar: Je mehr ich mich auf Ehrfurcht einlasse und sie zulasse, desto dankbarer und verbundener und – ja,

tatsächlich - *schöner* erlebe ich.

Eine der tiefsten schönen Erfahrungen ist bislang nur ganz wenigen Menschen vergönnt gewesen. Von viel höher als der höchste Gipfel, ausgesetztter als der extremste Aussteiger, und mit der totalen Aussicht: tiefe Ehrfurcht erlebten die meisten Astronauten vom Weltall aus im Anblick unserer Mutter Erde. Wie passt das zu der Formel, der zufolge schönes Erleben Kontakt braucht? Wieso fühlen sich Astronauten von total weit weg und total isoliert derart verbunden mit unserem blauen Planeten? Wieso erlebt Gerald den Anblick der Alpen von einem einsamen Berggipfel aus *atemberaubend*?

Schweigen

Weil wir aus unserer normalen Umgebung und unseren eingefahrenen Einstellungen herauskatapultiert werden müssen. Weil uns Ausnahmezustände schockartig spürbar machen, wie verbunden wir sind. Alltäglich gehen wir unter in unserer komplizierten und verwirrten Verfassung. Indem wir unser normales Leben hinter uns lassen, indem wir unsere Erde dort aufsuchen und erleben, wo sie noch ‚bei sich‘ ist, indem wir *zu uns* finden, offenbart sich das Leben als einfach schön. Wie geht ‚einfach schön‘ unter ganz normalen Umständen?

Gerald Weischede erzählt eine Zen-Geschichte über zwei Mönche, die sich das auch fragen: „*Wie trete ich in wirklichen Kontakt?* – Der eine, Manjushri, meint: ‚Soweit ich darüber meditiert habe, ist es sinnvoll, keine Sprache anzuwenden, keine Fragen zu stellen, keine Antworten zu suchen, keine Erklärungen. All das zurücklassend trete ich in direkten Kontakt.‘ Dann wendet sich Manjushri an seinen Kollegen, Vimalakirti, und fragt: ‚Mein Lieber, wie gehst du denn damit um?‘ – Vimalakirti schweigt.

Was bedeutet schweigen? Schweigen ist mehr als Nicht-Sprechen. Wenn ich

nur nicht spreche, geht das innere Reden weiter. Bewertend und beschreibend gehe ich in die Welt hinein und definiere sie. Im Schweigen lasse ich das innere Beschreiben und Bewerten einfach mal sein. Ich bleibe stehen und *schweige* – und erwarte die umgekehrte Bewegung: Nicht *ich* gehe in die Welt, sondern *die Welt* kommt zu mir. Dann bekommt die Welt eine Stimme, die ich nur höre, wenn ich schweige. Dann zeigt sich die Welt, dann erlebe ich die Welt – einfach so.“