

## **Mein Beitrag von 08.01.2023**

Liebe Gruppe,

ich danke recht herzlich für die Aufnahme in diese Gruppe und möchte mich vorstellen: Mein Name ist Carsten Alexander, ich bin Anwendungsentwickler und 54 Jahre alt.

Eine sich über mehrere Jahre austreibende schwere Erschöpfungsdepression hat mich Ende des Jahres 2018 dazu gezwungen, mich eigenhändig in eine stationäre Psychiatrie zu begeben. Der Aufenthalt war sehr erfolgreich; dort habe ich viel über die Krankheit der „Depression“ gelernt. In der Zwischenzeit konnte ich für mich persönlich eine Strategie entwickeln, mich aufkeimenden depressiven Verstimmungen zu erwehren. Im Wesentlichen sind das Achtsamkeit und Gelassenheit. Und seit dem geht es mir – ja ich kann sagen – hervorragend.

Achtsamkeit bedeutet dabei für mich, sich auf den Augenblick und sich selbst zu konzentrieren. In dem Moment die Schönheit und Freude selbst aus dem Kleinsten wie einen gut gekühlten Schluck Mineralwasser zu suchen und zu finden. Gelassenheit meint, einen gewissen emotionalen Abstand zu den Anforderungen von außen zu halten und zu vermeiden, dass sie einen zu sehr beanspruchen und belasten.

Der Grund, warum ich das alles schreibe, ist, dass ich mittlerweile erfahren habe, dass diese Lebensweise einem Teil der Praxis des Zen-Buddhismus nahekommt, die ich mir beinahe intuitiv selbst erschlossen habe. Demnach möchte ich mich diesem Thema in der nächsten Zeit behutsam weiter nähern. Durch einen Zufall bin ich auf die Bücher von Abt Muhō gestoßen und habe sie mit großem Interesse und Genuss gelesen. Momentan beschäftige ich mich mit Jan Hendriksons „Das geheime Buch des Zen“. Das Thema ist für mich weiterhin äußerst spannend.

Ich möchte mich noch nicht als Zen-Schüler bezeichnen und ich werde wahrscheinlich auch keiner im herkömmlichen Sinne werden. Eine schizoide Persönlichkeitsstörung in milder Form erschwert mir den Aufbau und die Unterhaltung von sozialen Kontakten. Aus diesem Grund werde ich kaum langfristig einer Gruppe anschließen und mir auch keinen Meister suchen.

## **Mein Beitrag von 20.01.2023**

Ich habe die Lektüre von Jan Hendrikssons „Das geheime Buch des Zen“ nun beinahe beendet und konnte mir ein – so wie ich meine – solides Bild über die Philosophie und Praxis des Zen erarbeiten. Ich habe den Eindruck gewonnen, als wäre dieser Text genau für mich geschrieben worden. Allein die Lektüre hat mein Leben bereits ein wenig gewandelt. Intellektuell durchdrungen habe ich das Thema aber noch lange nicht. Auch kann ich noch nicht beurteilen, ob ich das Gelesene auch richtig verstanden habe und ich keinen Missverständnissen unterliege. Ebenso habe ich noch erhebliche Defizite in der Praxis, vornehmlich im Blick auf das Zazen. Doch sah ich mich bei der Lektüre einigermaßen verblüfft, dass ich ohne Anleitung und ohne konkretes Ziel eine gewisse Strecke des Zen-Weges bereits beschritten habe. Gewissermaßen ganz aus mir selbst heraus. Dafür empfinde ich Befriedigung und auch ein wenig Stolz.

Wie ich in meiner Vorstellung nach der freundlichen Aufnahme in diese Gruppe bereits beschrieben habe, hat mich eine sehr schwere Depression dazu gezwungen, mich intensiv mit mir selbst auseinanderzusetzen. Die erfolgreiche Behandlung in der Psychiatrie hat mir dazu eine Richtung gewiesen und es liegen nun einige Jahre der erforderlichen Arbeit an mir selbst hinter mir. Dabei habe ich eine tiefgreifende, vielleicht sogar radikale Metamorphose durchlaufen und

bin zu einem anderen, und wie finde besseren Mensch geworden. Ich erlernte Achtsamkeit und Gelassenheit einzusetzen, mich aufkeimenden depressiven Stimmungen zu erwehren. Mein mentaler Zustand ist nun ausgesprochen stabil und ich fühle mich hervorragend. Auch kann ich schon längere Zeit auf die Unterstützung von Psychopharmaka vollkommen verzichten.

Mir ist es dabei auch gelungen, die bislang alles bestimmende Macht meiner Ego-Natur über meine Persönlichkeit, den Affengeist in mir bis zu einem gewissen Grad einzuhegen und beiseitezuschieben, indem ich mich in die Betrachterrolle zu versetzen vermag. Mir gelingt es bereits jetzt aufsteigende Gedanken und Gefühle zu prüfen und zu hinterfragen, ohne eine Bewertung vorzunehmen. Mein derzeitiges Fazit: Zen ist für mich persönlich außerordentlich spannend und ich empfinde den größten Respekt für diese lang zurückreichende Tradition.

Ich möchte mich als einen primär von Intellekt und Rationalität geprägten Geist bezeichnen, für den die Aufklärung, der Humanismus und alle aus ihnen erwachsenen Ideen und Konzepte eine bestimmende Rolle für meine Ethik und meine Moral einnehmen. Doch gibt es auch eine starke spirituelle Seite in mir, die bislang noch keine Ausdrucksmöglichkeit gefunden hat. Bis vor einigen Jahren war ich Mitglied der evangelisch-lutherischen Kirche. Seit meiner Konfirmation vor ziemlich genau 40 Jahren habe ich viel über die Glaubensinhalte und die Geschichte der christlichen Kirchen erfahren und gelernt, die mich zu einem verheerenden Bild haben kommen lassen. Möglicherweise überspitzt und polemisch ausgedrückt, ist die christliche Kirche in meinen Augen zu einem völlig überkommenen, überprivilegierten und von unserem Staat protegierten Verein weißer, alter, sich vor strafrechtlicher Verfolgung immun glaubender Päderasten verkommen. Die Verbrechen gegen die Menschlichkeit, die Missachtung von Menschen- und Freiheitsrechte, Frauenrechte (Frauenrechte sind Menschenrechte!), die moralischen und ethischen Verfehlungen füllen über die Jahrtausende betrachtet viele Bände. Die Errungenschaften der Aufklärung werden nur sehr widerwillig anerkannt. Das rückwärts gewandte Gesellschafts- und Menschenbild ist schon lange nicht mehr zeitgemäß, und die Interpretation der urchristlichen Idee ist – die Quellen betrachtend – völlig pervertiert und korrumpiert durch das alleinige Streben nach Ergreifung, Ausdehnung und Erhaltung von weltlicher Macht.

Meine zugegeben scharfe Kritik richtete sich dabei einzig und allein gegen die Institution an sich und keinesfalls gegen die Menschen, die ihr angehören. Jedem Menschen steht es unveräußerlich zu, seinen Weg frei und selbstbestimmt zu wählen. Und keinem Mitglied der menschlichen Gemeinschaft erwächst irgendein Recht, über diese persönliche Entscheidung ein Urteil zu fällen. Mein Kirchenaustritt vor einigen Jahren war jedenfalls konsequent und schon lange überfällig. Vielleicht finde ich nun im Zen meine spirituelle Heimat.