

# **„In der ganzen Bewegung leben“**

Martin Wedgwood

Fachtag:

„Bewegung pflegt und belebt“

13. November 2009, Kehl

## Begrüßung

Guten Tag, mein Name ist Martin Wedgwood.

Ich möchte meinen Beitrag gerne mit einem Dankeschön beginnen. Ich möchte mich gerne bei Wolfram Britz und dem Team von Hanebeck und Partner bedanken, für ihre Kreativität, ihre Entschlossenheit und ihre Tatkraft, die dazu geführt haben, dass wir heute hier zusammen kommen können, um uns inspirieren zu lassen, um zu inspirieren, um immer wieder in unsere gute, heilsame innere und äußere Bewegung zu kommen. Eine Bewegung, die uns dient und im schlechtesten Fall, die anderen nicht am Leben hindert, im besten, sie ermutigt, ihre volle Lebendigkeit zu entwickeln.

Ich möchte mich bei Ihnen bedanken. Dafür, dass Sie sich diesen Tag gönnen. Einen Tag, um Abstand zu finden zu Ihrem beruflichen, vielleicht auch privaten Alltag. Einen Tag, an dem Sie sich auf neue Gedanken, Anschauungen und Konzepte einlassen, um sich weiterzuentwickeln, dazuzulernen und tiefer in Ihr eigenes Leben auf verschiedenen Ebenen einzudringen. Einen Tag, den Sie sich gönnen und der zu einem Geschenk für die Menschen um Sie herum werden kann. Denn jeder wahrhaftige Schritt, den Sie auf Ihrem Weg persönlicher und beruflicher Entwicklung gehen, macht das Zusammensein mit Ihnen nicht unbedingt bequemer und angenehmer, aber lebendiger. Und darauf kommt es an. Wie hat Stephan Lermer gesagt: "Nicht Unglück sondern Langeweile ist das Gegenteil von Glück."

Ich möchte all den Menschen danken, die sich darum bemüht haben, ihr Leben, dieses menschliche Leben zu verstehen. Menschen, die sich bemüht haben, ihre Gedanken auf verständliche Weise zu fassen. Die sich bemüht haben um Wege, wie wir in unserem Leben, trotz aller Widersprüche und Herausforderungen Sinn, Freude und Gelassenheit finden können. Menschen, die diese Gedanken und Wege mit offenen Händen angeboten haben, so dass wir uns heute bedienen können nach unseren persönlichen Bedürfnissen.

Eine Bitte vorweg: Bitte glauben Sie mir kein Wort! Oder um mit Heinz von Förster zu sprechen: „Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners.“

Obwohl Sie sich von einem buddhistischen Mönch vielleicht anderes erhoffen: Ich habe keine entgültigen, objektiven, über Jahrtausende erprobte Weisheiten und Wahrheiten anzubieten. Vielleicht haben Sie dennoch Lust, sich anregen, inspirieren und einladen zu lassen.

## **Die Einladungen des Lebens**

Was habe ich mir für heute vorgenommen? Will ich Sie in die Tiefen buddhistischer Weisheit führen, auf dass Sie heute abend erleuchtet nach Hause kommen und Ihre Lieben erschrecken? Will ich Ihnen Gedanken näher bringen, wie Sie Ihr volles Potential entwickeln und noch erfolgreicher im Beruf sein können? Ja, das will ich. Doch bin ich von meinen Größenphantasien so weit geheilt, dass ich mir sicher bin, dass ich das nicht mit einem 30-40 minütigen Vortrag erreichen kann.

Wenn ich Sie nicht in alter Zen-Manier bis ins Mark erschüttern will, auf dass Sie zur allumfassenden Wahrheit erwachen, wenn ich Ihnen keine wilden Ideen in den Kopf setzen kann, die Ihnen ermöglichen in Ihrer ganze Lebendigkeit zu leben, was will ich dann?

## **Kindergeburtstage und andere Einladungen**

Meine jüngste Tochter, ist gerade fünf geworden. Sie geht in Strasbourg in den Walldorf-Kindergarten. Und Sie kennen das sicher: vor dem Gruppenraum gibt es diese kleinen süßen Bänkchen, wo die kleinen, süßen, manchmal missmutigen Kinder ihre Schuhe ausziehen. Dann gibt es da Haken, wo die Kinder ihre Jacken aufhängen.

Und dann gibt es in diesem Kindergarten noch eine Holzleiste, die über den Haken läuft, wo die Erzieherinnen Briefe, Ankündigungen und andere Botschaften für die Eltern hinterlassen. Manchmal finden sich in dieser Leiste nach Begabung, Engagement und Freizeit der Eltern unterschiedlich kreativ gestaltete Einladungen zu einem Kindergeburtstag.

In meiner Geschäftigkeit kommt es immer wieder vor, dass diese Einladungen in irgendeiner Tasche verschwinden. Und es ist nur außerordentlich glücklichen Umständen zu verdanken, dass bis jetzt noch jede Einladung rechtzeitig wieder aufgetaucht ist.

Wir alle werden in jedem Augenblick vom Leben zu einem großen abenteuerlichen Fest eingeladen. Doch passiert es immer wieder, dass diese Einladung in einem großen Wust an Aktivitäten, Prioritäten und Verpflichtungen verschwindet. Manchmal nehmen wir die Einladung gar nicht wahr, weil sie auf eine Art gestaltet ist, die nicht unserer Vorstellung entspricht. Manchmal wollen wir gar nichts von den Einladungen wissen, weil uns die Abenteuer zu groß, zu unbequem und zu gefährlich anmuten.

Ich möchte heute nur eines tun: ich möchte Sie ermutigen, hinzuschauen, auf welche Art das Leben Sie jetzt einlädt. Bei welchen Veranstaltungen, Begegnungen und Abenteuern das Leben Sie jetzt dabei haben möchte. Immer nur hier und jetzt.

Ich möchte Sie auch konfrontieren mit meiner Sicht, dass jeder Augenblick, in dem wir die heiter ernste Einladung des Lebens ignorieren oder ausschlagen ein Augenblick ist, den wir nicht gelebt haben und der nie wieder kommt. Ich möchte Sie auch konfrontierten mit

meiner Sicht, dass jeder Augenblick, unbequem oder bequem, schmerzhaft oder glücklich, bedrohlich oder vertraut, eine kostbare Gelegenheit ist, tiefer in das Geheimnis des Lebens, in das Geheimnis unserer Existenz einzudringen.

## **Unser Leben ist großzügig**

Es spricht uns gegenüber gleich zwei große Einladungen aus:

1. Die Einladung zu Individuation und Selbstentfaltung. Die Einladung unsere Potentiale zu entwickeln, nach den Sternen zu greifen und unsere Träume wahr zu machen.
2. Die Einladung zu Transzendenz, zur Rückkehr in die Einheit, zur Rückkehr ins verlorene Paradies. Die Einladung, in jedem Augenblick unsere Heimat in der ewigen Bewegung des Lebens zu finden.

Was erstaunlich ist an diesen Einladungen: es scheint irgendwie unmöglich, beiden gerecht zu werden. Auf der einen Seite sind wir gefordert, unsere Persönlichkeit vollkommen zu entwickeln, auf der anderen, unser Getrenntsein, unsere Persönlichkeit zu überwinden. Ich frage Sie: Wie kann das gehen?

Ich habe mich mit dieser Frage lange auseinandergesetzt, um nicht zu sagen, ich habe mir an ihr die Zähne ausgebissen, mich damit herum gequält, sie durchlitten. Die vorläufige Antwort, die ich gefunden habe ist lächerlich einfach: wir sind eingeladen in der ganzen Bewegung zu leben. Anders formuliert: beide Einladungen, beide Bewegungen greifen auf geniale Weise ineinander. Aber dazu später mehr.

## **Die erste große Einladung: Individuation**

Lassen Sie uns mit der ersten großen Einladung beginnen: Individuation. Sie lädt uns zu etwas ein, das viele Namen hat: Persönlichkeitsentwicklung, Individuation, Selbstentfaltung um nur einige zu nennen. Und es gibt sie in zwei Geschmacksrichtungen:

Die süßen Einladungen kommen häufig von Innen, auch wenn sie von Außen inspiriert werden: Sehnsüchte, Träume, Ziele.

Die bitteren Einladungen kommen häufig von Außen, auch wenn wir sie manchmal durch unser Denken und Handeln hervorbringen: Herausforderungen, Nöte, Bedrohungen.

Ich nehme mir die Freiheit in beiden Fällen von Einladungen zu sprechen, auch wenn wir die bitteren gerne als ungerechte Strafe empfinden.

## **Was hindert uns daran, diese Einladungen anzunehmen?**

Lassen Sie mich drei Hypothesen ins Feld führen:

Erste Hypothese: Wir fühlen uns geborgen und behaglich in unserem Unglück oder Glück. Wir sind träge, nach dem Motto: lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach. Oder wir sind träge durch Hoffnung: durch ein Wunder wird die Krebserkrankung wieder von uns lassen, die Verletzungen der Kinder nach einer Trennung werden von alleine heilen, der Traum vom beruflichen Erfolg wird sich durch Gottes Hand ohne unseren eigenen Beitrag irgendwann erfüllen.

Zweite Hypothese: Wir haben Angst, wir könnten versagen, die Herausforderung nicht bestehen, unser Ziel nicht erreichen.

Dritte Hypothese: Wir haben Angst, wir könnten erfolgreich sein, unser Ziel erreichen, die Herausforderung bewältigen. Wie hat Truman Capote so schön gesagt: „Erfolg ist so ziemlich das Letzte, was einem vergeben wird.“

## **Aber stellen wir uns vor, Sie nähmen alle Einladungen zur Individuation an**

Was wäre in Ihrem Leben anders, wenn Sie Ihre Träume ernst nehmen würden?

Was wäre in Ihrem Leben anders, wenn Sie entschlossen mit Ihren Herausforderungen umgingen?

## **Und was brauchen Sie außer Mut noch, um die Einladung zur Selbstentfaltung anzunehmen?**

Drei Vorschläge aus der buddhistischen Berater-Trickkiste:

Zum einen: Nutzen Sie alles was hilft, Ihre Blockaden zu lösen.

Zum anderen: lernen Sie lösungs- und ressourcenorientiert zu denken.

Darüber hinaus, und das könnte jetzt verwirren: nutzen Sie Ihren Tod. Lassen Sie mich zu letztem Vorschlag etwas ausführlicher werden.

Ich glaube, dass wir uns selbst einen Bärenienst erweisen, wenn wir den Tod, unseren eigenen Tod aus unserem Leben verdrängen. Ich glaube, dass wir einem großen Irrtum unterliegen, wenn wir den Tod ans Ende unserer Existenz verlegen und völlig überrascht tun, wenn der Arzt uns seine, wie heißt es neuerdings so schön, "lebensverändernde Diagnose" unterbreitet.

Glauben Sie, dass der Tod Ihr Leben und das der anderen bedroht? Wir haben Ahnungen, was an dieser Grenze passieren mag, an der ein Mensch aufhört zu atmen. Wir haben vielleicht Angst vor diesem letzten großen Abenteuer. Wir sind vielleicht traurig, wenn wir uns vorstellen, von wichtigen Menschen verlassen zu werden oder die geliebten Menschen verlassen zu müssen. Aber bedroht der Tod wirklich unser Leben?

Natürlich tut er das. Aber das ist noch nicht alles. Der Tod ist der Gebieter über die größte menschliche Padoxie und damit der begabteste Tanzlehrer, was den heiteren Tanz des Lebens angeht.

Während er unsere Existenz auf der einen Seite unmissverständlich bedroht, öffnet er uns gleichzeitig auf der anderen Seite die Tür zu Sinn, Lebendigkeit und Lebensfreude. Denn es ist allein die hoch wahrscheinliche Endlichkeit unserer irdischen Existenz, die jeden Augenblick unendlich kostbar macht.

Der Tod lädt uns ein, diesen gegenwärtigen Augenblick bis zur Neige auszukosten. Gäbe es ihn nicht, dann wären wir verflucht zum ewigen Leben des fliegenden Holländers, umherirrend auf dem großen Meer der Möglichkeiten. Wir wäre verflucht zum täglichen Einerlei, dass so schön im Film "Und täglich grüsst das Murmeltier" veranschaulicht wurde.

Ich möchte Sie einladen, den Tod als besten Berater in Ihr Leben zu holen. Wieso? Damit Sie sich angesichts der Tatsache, dass Ihr Leben sehr wahrscheinlich endlich ist, immer wieder folgenden Fragen zuwenden.

- Wie und was will ich jetzt mit wem leben?
- Wofür will ich mich einsetzen?
- In welche Projekte, Träume und Ziele will ich diesen kostbaren Augenblick investieren?

Wenn ich zwischen den drei Möglichkeiten, „Blockaden lösen“, „lösungs- und ressourcenorientiert denken“ und „meinen Tod nutzen“ wählen müsste, dann würde ich die innige Freundschaft mit meinem Tod wählen. Nichts kann hilft mir so unmissverständlich, die Spreu vom Weizen zu trennen. Nichts lässt mich so gut verstehen, dass es auf diesen gegenwärtigen Augenblick ankommt.

## **An den Grenzen der Individuation**

Die Bewegung der Selbstentfaltung führt uns an eine Grenze: Je weiter wir voran schreiten, umso deutlicher nehmen wir unsere Trennung von der Welt, unser Alleinsein wahr. Und das führt uns unmittelbar zur zweiten großen Einladung des Lebens: zur Transzendenz.

## **Die zweite große Einladung: Transzendenz**

Wo suchen Sie Sicherheit und Geborgenheit? Oft suchen wir Heimat und Sicherheit Außen. Vereinzelt wenden sich in schwierigen Umständen noch heute an Gott. Aber allzu oft verlegen wir Gott auch nach außen.

Wir suchen Halt in Gemeinschaften: in der Familie, in der Partnerschaft, in bestimmten Gruppierungen, z.B. dem Kollegenkreis, religiösen Gemeinschaften und Vereinen.

Wir suchen Geborgenheit in uns selbst: wir bemühen uns um unerschütterliche Gesundheit und Fitness, um Erfolg und entwickeln eine beständige Vorstellung davon, wer wir sind, kurz eine Identität.

Wir suchen Sicherheit in Anschauungen und Prinzipien: über die Menschen, die Welt, über das Leben an sich.

Aber können wir dauerhaft Geborgenheit und Sicherheit außerhalb finden? Ich glaube nicht. Je mehr wir in unserer Individuation und unserem Leben voran schreiten, umso unzuverlässiger werden all diese Formen von Sicherheit:

- Freunde und nahe Angehörige können sterben.
- Die Gesundheit kann uns Streiche spielen.
- Anschauungen und Ideale können an der Wirklichkeit zerbrechen.

Wenn wir genau hinschauen, dann ist dieser Sachverhalt ziemlich eindeutig: wir leben in einer Welt ständiger Veränderung, die uns sowohl Freude als auch Schmerzen bereitet.

### **Wieso versuchen wir gegen besseren Wissens unsere Existenz Außen abzusichern?**

Warum weigern wir uns so eifrig, die Aussichtslosigkeit dieses Unterfangens anzuerkennen?

Ich glaube weil wir gerne in vertrauten Gefilden bleiben.

Ich glaube weiterhin, dass wir Angst haben, die Illusion unseres Ichs zu durchschauen. Auch wenn Heraklit sagt, dass wir nicht zweimal in den selben Fluss steigen, dann muss das noch lange nichts mit uns zu tun haben. In Berührung zu kommen, mit der Tatsache, dass alles unbeständig ist, sogar unser Ich, sogar unsere Identität, das ist äußerst gewöhnungsbedürftig.

Und zuletzt haben wir Angst, uns der Bewegung des Lebens ganz und gar anzuvertrauen. Wir haben Angst mit der alles erschütternden, unendlich großen Kraft des Lebens in Kontakt zu sein. Wir haben Angst, die Kontrolle über unser Leben zu verlieren, die wir niemals hatten und niemals haben werden.



## **Aber stellen wir uns vor, Sie nähmen die Einladung zur Transzendenz an**

Was wäre, wenn Sie ganz präsent in der Gegenwart lebten und der Bewegung des Leben in jedem Augenblick folgten?

Was wäre, wenn Sie sich bewusst würden, dass unser Getrenntsein von der Welt nur eine Seite der Medaille ist und Sie auf unendlich tiefer Ebene, jenseits aller Widersprüche und Gegensätze mit allem verbunden sind?

Was wäre, wenn Sie sich vollkommen vergessen würden in dem was Sie tun und in Ihrer ganzen göttlichen Intensität lebten?

## **Es gibt Möglichkeiten, der Einladung des Lebens nach Transzendenz nachzukommen**

Es gibt Mittel und Wege, die wir nutzen können, um unsere Ängste und Widerstände abzumildern.

Den ersten Weg, den wir nutzen können ist eine Praxis, die uns erlaubt, heilsame Haltungen in unserem Leben zu kultivieren. Eine Praxis, die uns ermöglicht, Demut vor dem Leben zu entwickeln. Die Bereitschaft, uns vor dem Leben zu verneigen und anzuerkennen, dass wir nicht die Kontrolle haben. Eine Praxis, die uns ermöglicht anzuerkennen, dass wir wünschen, beten und hoffen dürfen, aber gleichzeitig gefordert sind unsere Ansprüche an diesen Augenblick loszulassen.

Eine Praxis, die uns erlaubt, Dankbarkeit zu entwickeln. Eine Praxis, die uns ermöglicht, das Wunder unserer Existenz in jedem Augenblick zu sehen und zu schätzen. Dankbarkeit, die „Ja“ sagt zu den angenehmen und zu den fordernden Geschenken unseres Lebens.

Eine Praxis, die uns erlaubt, achtsam zu leben. Die uns erlaubt, uns in innigem Kontakt mit der Wirklichkeit, mit der gegenwärtigen Handlung selbst zu vergessen.

Der zweite Weg, den wir nutzen können ist das Studium der großen Weisheitslehren, Gedichte und Mythen der Menschheit. Den Weg der Reflexion, des Denkens und der Impulse, die von außen in uns hinein fallen, sich mit unserem Fühlen, Ahnen und Denken verbinden, um zu unserer Weisheit, zu unserem Kompass auf der inneren Reise zu werden.

Der dritte Weg, den wir nutzen können ist der Kontakt zu Menschen, die sich auf den Weg der spirituellen Praxis gemacht haben.

Im Buddhismus heißen diese Drei „Die drei Schätze“: Buddha - die Übung, Dharma - die Unterweisung und Sangha - die Gemeinschaft.

Wenn ich mich für einen dieser drei Schätze entscheiden müsste, dann würde ich die Praxis wählen.

## **Die ganze Bewegung**

Wir haben uns mit den beiden großen Einladungen des Lebens befasst: dem Weg der Individuation und dem Weg der Transzendenz.

Welcher Einladung sollen wir zuerst folgen?

Ich behaupte: es ist nicht so wichtig wo wir anfangen, ob bei der Individuation oder der Transzendenz. Das Leben wird jeden unserer Versuche, uns auf die eine Seite der Wirklichkeit zu schlagen mit angemessenen Herausforderungen quittieren, die auf die andere Seite verweisen.

### **Heiliges Kloster oder profaner Alltag?**

Nach den Wirren der Pubertät habe ich zuerst versucht, mich auf die spirituelle Seite zu schlagen. Ich habe fünfzehn Jahre lang in der Praxis des Zen vergeblich versucht, alles mit Meditation und Transzendenz zu beantworten. Je mehr ich es versucht habe, umso angespannter und panischer wurde ich.

Nachdem ich mit meiner Familie das Kloster verlassen hatte, habe ich versucht, mich auf die andere Seite zu schlagen. Ich wollte mein Glück allein auf der beruflichen, unternehmerischen und familiären Ebene finden. Ich habe fünf Jahre lang versucht Erfüllung allein in meinen Projekten, in der Partnerschaft und mit meinen Kindern zu finden. Je mehr ich es versucht habe, umso ängstlicher und depressiver wurde ich.

### **Was habe ich auf diesem Weg gelernt?**

Die große Bewegung ist eine zweifache.

Je weiter wir voran schreiten auf unserem Lebensweg, je mehr wir uns der Verwirklichung unserer Träume hingeben, je mehr Herausforderungen wir annehmen und bestehen, umso einsamer werden wir.

Je höher wir steigen, umso dünner wird die Luft. Je mehr wir uns exponieren, umso deutlicher sichtbar werden die Unterschiede, die Gegensätze und Konfliktpotentiale an der Oberfläche.

Und damit: je entschlossener wir auf dem Weg der Selbstverwirklichung, der Individuation, des Erwachsenwerdens voran schreiten, umso unabweislicher wird das Bedürfnis nach Heimat, nach Geborgenheit, nach Einheit, kurz nach Transzendenz.

Je achtsamer wir diesen Augenblick leben, je tiefer wir der lebendigen Kraft der Gegenwart folgen, je mutiger und entschlossener wir uns mit der großen Bewegung, dem Leben, der kosmischen Ordnung verbinden, umso deutlicher hören wir den Ruf des Lebens.

Je tiefer wir ins Herz der Wirklichkeit eindringen, umso fordernder ergeht an uns der Ruf, unsere Geschenke in die Welt zu tragen, die göttliche, lebendige Kraft durch unsere alltäglichen Handlungen auszudrücken.

Je gegenwärtiger wir leben, umso so größer wird die Forderung des Lebens, wir mögen unsere Potentiale, unsere Träume, unsere Persönlichkeit zur vollen Blüte entwickeln, kurzum, uns selbst verwirklichen.

Damit schließt sich der Kreis dessen, was ich im Titel zu diesem Vortrag „die ganze Bewegung“ genannt habe.

### **Können wir uns dieser Bewegung entziehen?**

Natürlich können wir versuchen, alle Mauern einzureissen und alles neu zu erschaffen. Natürlich können wir uns in unserer Höhle verstecken und hoffen, dass sich alles von selbst regelt. Natürlich können wir auf halber Flamme leben und alles auf morgen oder ein nächstes Leben verschieben.

Aber können wir Sinn darin finden? Können wir auf diese Weise voller Lebensfreude durch unsere Tage schreiten? Können wir so dem Leben dienen? Ich fürchte nicht.

Ich glaube wir überschätzen die menschliche Freiheit. Ich glaube im Großen und Ganzen haben wir nur eine Wahl:

- der großen Bewegung des Lebens in diesem Augenblick folgen oder
- an unserem Leben in diesem Augenblick vorüber gehen.

Wenn wir es so betrachten, dann kommen wir vielleicht zu der Erkenntnis, dass der Tod kein finsterer Geselle ist, der am Ende unseres Lebens auf uns lauert. Der Tod steht Hand in Hand mit dem Leben in jedem Augenblick unserer Existenz mit einer fordernden, aber wohlwollenden Frage vor uns: „Willst Du Dich noch ein kleines bisschen tot stellen oder willst Du „Ja“ sagen zu diesem Leben hier und jetzt.“

## **Leben Sie in der ganzen Bewegung**

Ich möchte abschließend den beiden, Leben und Tod, zur Seite springen. Ich möchte mit beiden gemeinsam diese großen Einladungen an Sie aussprechen. Ich möchte Sie einladen, den wundervollen Tango zwischen Individuation und Transzendenz mit Ihrer ganzen gerichteten Kraft, Ihrer ganzen Lebendigkeit und tiefer Dankbarkeit zu tanzen.

Was auch immer ihre Lebensumstände sein mögen: nutzen Sie alles, was Ihnen zur Verfügung steht. Entwickeln Sie Ihre Potentiale, teilen Sie Ihre Geschenke mit den Menschen und gehen Sie dabei sehr achtsam mit Ihren Grenzen und jenen der anderen um.

Leben Sie jeden Augenblick vollständig, mag er bequem oder unbequem erscheinen, angenehm oder schmerzhaft. Lassen Sie in jedem Augenblick Ihre Ansprüche an das Leben los, wo Sie mit Situationen konfrontiert werden, die Sie lieber meiden würden. Nehmen Sie an, was ist: in Ihnen und außerhalb von Ihnen.

Vielleicht ist das die beste Art, auf die Unbeständigkeit unserer Existenz zu antworten.



Martin Wedgwood  
Großherzog-Friedrich-Str. 5  
77694 Kehl  
Tel. +49 (0)7851 485460  
E-Mail: [mw@martinwedgwood.com](mailto:mw@martinwedgwood.com)  
Webseite: <http://www.martinwedgwood.com>

Sie sind herzlich eingeladen, dieses Dokument an Interessierte weiter zu geben. Bitte respektieren Sie dabei die Urheberschaft.

Herzlichen Dank,  
Martin Wedgwood

