

Mushin oder die Kunst, Tom Cruise zu besiegen.

Vor wenigen Tagen erzählte mir eine Freundin, dass ihre Schwester im Alter von nur 55 Jahren unerwartet gestorben sei. Als sie mir mit Trauer im Gesicht erzählte, was passiert war, überkam mich Mitgefühl für den Schmerz und die Verzweiflung, durch die ihre Familie nun hindurch gehen muss. Ich erinnerte mich auch daran, wie mein eigener Bruder vor 15 Jahren plötzlich starb und wie sich damals von einer Sekunde auf die andere alle Werte und Wichtigkeiten verschoben. Dinge, die mir bis dahin wichtig erschienen, rückten in den Hintergrund und machten Platz für das wirklich Wesentliche. Viele Menschen, die in eine solche Situation kommen, berichten hinterher dass sich dadurch ihre Prioritäten verändert haben und sie schmerzhaft daran erinnert wurden, dass sie jeden Augenblick im Leben wahrnehmen und genießen sollten. Leider vergisst man diesen Vorsatz früher oder später meist wieder auch mir ging es nach einiger Zeit so, bis zu dem Gespräch mit meiner Freundin.

Wie es der Zufall wollte, nahm ich heute morgen dann ein Buch in die Hand, das eigentlich schon seit Monaten ungelesen auf meinem Nachttisch lag. Es geht darin um einen jungen, der im Krankenhaus an Leukämie stirbt und die letzten Tage vor seinem Tod beschreibt. Gegen Ende des Buches schreibt er: »(...) Schau jeden Tag auf diese Welt, als wäre es das erste Mal. Also habe ich deinen Rat befolgt und nach mächtig angestrengt. Zum ersten Mal. Ich habe auf das Licht geschaut, die Farben, die Bäume, die Vögel, die Tiere. Ich habe gespürt, wie die Luft durch meine Nase strömt und wie sie mich atmen lässt. (...) Ich habe gespürt, wie ich lebe. Ich bebte vor reiner Freude. Vor Glück, da zu sein.«

Obwohl das Buch keinerlei Zusammenhang mit Aikido hat und der Autor aus dem westlichen Kulturkreis stammt, erschien mir dieser Abschnitt wie eine Definition für Shoshin- den «Geist des Anfängers». Jeden Tag und jede Erfahrung zu betrachten als wäre es »das erste Mal«, ist sicher eines der Geheimnisse für Zufriedenheit und Gelassenheit. Nicht nur im Zen-Buddhismus oder im Aikido hat dieses Prinzip eine große Bedeutung, sondern auch einschlägige Bücher zum Thema Lebensberatung beschäftigen sich mit dieser Idee.

Weniger Beachtung findet dagegen Mushin, obwohl sogar Tom Cruise im Film »The Last Samurai« eine Lektion darin erteilt bekommt: Als Gaijin versucht er vergeblich, den japanischen Schwertkampf zu erlernen und scheitert mit seinem Bokken dabei immer wieder an der Kampfkunst seines Gegenübers. Bis sich ein Beistehender erbarmt und ihm (in gebrochenem Deutsch bzw. Englisch) den folgenden Tipp gibt: »Zu viel Bedenken! Bedenken Schwert, bedenken Menschen, bedenken Feind, Zu viel Bedenken. Nicht immer denken!«

Mushin könnte man mit »ohne Gedanken« oder »Nicht-Denken« übersetzen, aber die Bedeutung geht eigentlich - wie könnte es beim japanischen auch anders sein tiefer. »Verstand ohne Gedanken« oder »Nicht-Bewusst-sein« treffen die Sache vielleicht schon eher. Shin steht weiterhin aber nicht ausschließlich für den Geist, sondern auch für das Herz (auch: Kokoro).

Im Aikido kommt Mushin zum Ausdruck, wenn man, anstatt eine bestimmte Technik anzuwenden, die Technik von alleine entstehen lässt, man also frei ist vom Wollen und spontan auf den Angriff und die entgegengebrachte Energie reagiert. Letztendlich ist Mushin so eine der Bedingungen für die höchste Form des Aikido, Takemusu Aiki, bei dem die Techniken spontan aus der Harmonie zwischen Uke und Nage entstehen. An die Stelle des Gedankens »Jetzt mache ich einen Iriminage« tritt eine Leere im Geist. Allerdings darf diese Leere natürlich nicht mit dem Vakuum verwechselt werden, welches sich gerne im Kopf während einer Gürtelprüfung einstellt, Sie ist das genaue Gegenteil davon. In meinem Verständnis von Mushin

geht es darum, den Geist leer zu machen von Wollen und Erwartungen. Nur wenn ich nichts erwarte - egal ob im Übertragenen Sinn oder ganz praktisch in Form eines bestimmten Angriffs - kann ich spontan und frei reagieren.

Ist mein Geist dagegen angefüllt mit dem Lärm meiner Gedanken und Vorstellungen, dann kann ich das, was mir Uke anzubieten hat, nicht hören. Dann ist es nicht möglich, sich einer gegebenen Situation anzupassen und das Potential, das sie bietet, zu nutzen.

Steven Seagal, sonst eher bekannt für seine umstrittenen Hollywood-Filme als für seinen philosophisch-spirituellen Hintergrund, erklärt in einem Interview das Prinzip von Mushin auf bildliche Art: »Eine Analogie für Mushin ist die Reflektion des Mondes auf einem stillen See. Sobald der Wind weht, bewegt sich die Oberfläche des Wassers und das Bild des Mondes wird verzerrt. Vergleiche dies mit deinem Geist und deinem Herzen. Wenn du Gedanken in deinem Geist und deinem Herzen trägst, wird alles verzerrt. Um eins zu werden und alles so zu verstehen, wie es wirklich und wahrhaftig ist, musst du absolut still und leer sein. Das ist Mushin.«

Geht es hier vielleicht darum, den eigenen Geist zu vergessen und das Ego loszulassen? Im angeführten Beispiel von Tom Cruise verliert er immer wieder seinen Kampf, weil er zu viel darüber nachdenkt, was er über den Schwertkampf gelernt hat (»bedenken Schwert«), was die Umstehenden wohl über ihn denken (»bedenken Menschen«) oder was ihm geschieht, wenn er den Kampf verliert (»bedenken Feind«). Sein Geist ist angefüllt mit Gedanken, die sich alle im Endeffekt um ihn selbst um sein Ego drehen. Um unseren Geist leer zu machen, müssen wir dagegen alles vergessen. Auch uns selbst.

Auch mein Beruf als Homöopathin stellt jeden Tag die Anforderung des Leer-Seins an mich. Über die Jahre meiner Praxistätigkeit hinweg habe ich immer mehr verstanden, dass Homöopathie und Aikido nicht nur Gemeinsamkeiten haben, sondern dass sich ihre Prinzipien und Grundlagen sogar elementar überschneiden. Die durch Mushin beschriebenen Qualitäten haben dabei einen wichtigen Stellenwert:

Entgegen der landläufigen Meinung, beinhaltet die Homöopathie nicht nur das großzügige Verteilen von Zuckerkügelchen gegen Mittelohrentzündung oder Verstauchungen. Die Homöopathie ist wesentlich weit reichender als das und viele Patienten kommen zu mir, weil ihre Beschwerden nicht nur auf der körperlichen Ebene liegen. Dem homöopathischen Verständnis zufolge entstehen körperliche Beschwerden nicht aus den psychischen Problemen heraus (psychosomatisch), sondern beide haben vielmehr den gleichen Ursprung. Um diesen Kern der Problematik erkennen zu können, ist es daher wichtig, auch und vor allem emotionale und geistige Themen der Patienten zu besprechen. Nicht selten kommen dabei Dinge zur Sprache, die den Patienten peinlich sind, die im Alltag als moralisch fragwürdig angesehen oder von der Gesellschaft tabuisiert werden.

Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, sprach deshalb schon im 19. Jahrhundert in seinem »Organon« davon, dass der Behandler »vorurteilslos« sein müsse. Doch was bedeutet »ohne Vor-Urteil«? Meiner Erfahrung nach heißt es, dass ich als Therapeutin mein eigenes Urteil ausblenden muss. Was ich vor dem Hintergrund meiner eigenen Wertvorstellungen über diesen Menschen denken mag, darf nicht von Belang sein, denn ich muss den Patienten und seine Problematik als das wahrnehmen, was er ist. Nicht nur, weil meine moralische Bewertung dazu führen würde, dass der Patient mir seine Gedanken nicht weiter anvertraut. Mein Urteil würde außerdem - genau wie die Wellen auf dem oben beschriebenen See - das wahre Bild verzerren. Ich darf nichts erwarten und nichts wollen, sondern muss bei jedem neuen Menschen, der durch meine Tür tritt, offen und leer sein. Es gilt dann, die mir entgegen gebrachte Energie klar zu erkennen und mit ihr anstatt gegen sie zu arbeiten, Aikido in geistiger Form.

Aber die Gemeinsamkeiten gehen weiter und tiefer als das. Sie beginnen mit dem grundlegenden Verständnis von Gesundheit bzw., Krankheit, das sich auch im Prinzip von Mushin wieder findet. Wie beschrieben ermöglicht es Mushin, frei und ohne Zwänge in der Gegenwart agieren und reagieren zu können. Es ist wohl keine Untertreibung zu sagen, dass sich die meisten von uns häufig nicht in diesem Zustand befinden. Zeitdruck, Anforderungen seitens des Berufs oder der Familie und der ganz normale Alltags-Stress führen dazu, dass wir uns nicht in unserer Mitte befinden. Wenn unser Chef dann beispielsweise sagt: »Den Bericht sollten Sie bis morgen umfassend ausarbeiten«, hören wir stattdessen: »Das hatten Sie aber schon längst fertig haben können«, oder vielleicht »...und bitte dieses Mal nicht so schlampig wie letztes Mal«. Wir reagieren gereizt oder lassen uns den Abend verderben, weil wir das wirklich Gesagte nicht erkennen. Im Grunde nehmen wir alles wie durch eine getönte Brille wahr, Situationen von außen werden durch die eigene, persönliche Wahrnehmung eingefärbt. Unser Ego steht uns im Weg, so dass uns der nötige Abstand fehlt, um die Dinge als das zu erkennen, was sie wirklich sind. »Du siehst heute aber schlecht aus« wird dann zu »Du könntest auch mal wieder zum Friseur gehen«, anstatt »Ich mache mir Sorgen um dich geht es dir gut?«.

Die meisten meiner Patienten tragen diese sprichwörtliche getönte Brille schon ein Leben lang und vereinfacht gesagt stellt sie die Grundlage ihrer Krankheit dar. Dabei versteht sich Krankheit aber nicht im rein körperlichen Sinne. Krankheit steht hier vielmehr für eine Störung des gesamten Organismus - eine Disharmonie, die sich körperlich, geistig und auch emotional äußert. Das Ziel der Behandlung ist es, den Patienten diese Brille abzunehmen und den Zustand echter Gesundheit herzustellen. Hahnemann beschrieb dies

folgendermaßen: »Im gesunden Zustande des Menschen waltet die (...) Lebenskraft unumschränkt und hält alle seine Teile in bewundernswürdig harmonischem Lebensgange (...), so dass unser inwohnender, vernünftiger Geist sich dieses lebendigen, gesunden Werkzeugs frei zu dem höheren Zwecke unseres Daseins bedienen kann,« Mit anderen Worten: Im Zustand von Gesundheit können wir unsere Umwelt frei, ohne Urteil und ohne Erwartungen betrachten und dann ohne Zwang und der jeweiligen Situation angemessen reagieren.

Wenn Patienten das passende homöopathische Arzneimittel bekommen, kann man beobachten, dass sie im Lauf der Behandlung genau diese Qualitäten entwickeln. Das Ergebnis sind Gelassenheit, Zufriedenheit und weniger Stress. Das östliche Prinzip Mushin in Form einer westlichen Heilmethode.

Aber wie erreicht man diesen Zustand des leeren Geistes? Muss ich jeden Tag meditieren?
Muss ich mich, wie O-Sensei, jeden Morgen mit eiskaltem Wasser übergießen oder meinen Kopf täglich 100 Mal gegen einen Felsen schlagen? Ich hoffe, nicht.

Zum Glück sieht es danach aus, dass auch Normalsterbliche diesen Zustand erreichen können, auch ohne in die Nähe eines Wasserfalles oder der japanischen Berge ziehen zu müssen. Buddhismus und Homöopathie sind dazu sicherlich nicht zwingend erforderlich, bieten aber vielleicht Erklärungen und Hilfestellungen, besonders in Verbindung mit Aikido und dessen Philosophie.

Mein Wissen über das komplexe Thema des Zen-Buddhismus ist zwar begrenzt, aber es scheint nur, als ob folgende Aussagen von Taisen Deshimaru-Roshi einen Hinweis darauf geben, wie man Mushin erreichen kann: »Wenn unser Geist die Ruhe findet, verschwindet

er von selbst«, und: »Man muss in jeder Bewegung vollständig gegenwärtig sein: sich hier und jetzt konzentrieren - das ist es, was Zen uns zu lehren hat.«

Der Buddhismus lehrt, dass unser Ego nur eine Täuschung ist und Leiden nur daraus entsteht, dass wir der Täuschung unterliegen, durch unser Ego von der Welt - und von einander - getrennt zu sein. Das Überwinden des Egos wurde dann den Weg frei machen für die Vereinigung und die Harmonie mit dem Universum. Zumindest Letzteres ist laut O-Sensei eines der wichtigsten Prinzipien des Aiki. Er sagte: »Wenn du dich nicht mit der wahren Leere vereinst, wirst du nie die Kunst des Friedens verstehen können.« Mushin als Weg zu inneren Frieden.

Man muss nicht Buddhist sein und auch Meditation ist nicht jedermanns Sache. Aber vielleicht führt ja auch regelmäßiges Keiko dazu, dem Zustand des Mushin näher zu kommen. Aikido bietet die Chance, auf körperliche Weise zu üben, das eigene Ego loszulassen und den Geist leer zu machen, um so auch im Alltag spontan reagieren zu können und jeden Augenblick ohne vorgefertigte Meinungen oder Erwartungen zu erleben.

Vielleicht öffnet Mushin uns die Augen und erlaubt uns, jeden Moment in unserem Leben frei und dadurch intensiv zu erleben. Wie viel schöner ist es, regelmäßig auf der Matte daran erinnert zu werden als durch Schicksalsschläge Und was Tom Cruise geholfen hat, kann uns ja auch nicht schaden, oder?