

Suffizienz bewusst



von Marc Schmuziger

Was bedeutet Suffizienz für dich?

Diese Frage treibt mich schon seit längerem herum. Nur war sie nicht im Namen der Suffizienz untergebracht, sondern in der achtsamen Haltung des Nichtstuns, des „wuwei“, wie es die alten Daoisten vor bald 2500 Jahren formulierten. Damit ist eine teilnehmende Haltung am Leben gemeint, ohne dem Rausch der Sinne, des Konsums und der Manipulation zu erliegen. Es ist bewusste Herausnahme aus dem hektischen Hamsterrad, um wieder mit dem natürlichen Fluss des Lebens in Verbindung zu kommen. Eine stille, bescheidene, ja genügsame Haltung, die vor allem wohltuend und heilsam ist.

Als Psychotherapeut habe ich oft die Erfahrung gemacht, das „weniger mehr“ ist. Zu Beginn meiner beruflichen Laufbahn habe ich Buch um Buch gelesen, um mir die Kompetenz zu erwerben, den Menschen zu helfen. Dabei wurde mein Kopf zwar voller und voller, heilsamer meine Arbeit hingegen nicht. Als ich die Erfahrung machte, dass in den Pausen, also in Momenten des Nichtwissens und Nichtstuns, meine Klienten mit etwas Kreativem in Verbindung kamen und erst dadurch lebensdienliche Wandlungen und Schritte möglich wurden, begann ich zu verstehen, dass im „Weniger“ viel verborgen ist, und dass der Rausch, in welchem wir uns derzeit auf allen Ebenen unseres Lebens, aber auch gesellschaftlich und global bewegen, zwar verführerisch, aber doch ungesund ist. Suffizienz ist demnach für mich eine Haltung, die eine bewusste Herausnahme aus dem kollektiven Alltagsrausch bedeutet, um in der einhergehenden Stille die Teilnahme und den Puls der Natur wiederzufinden.

Welche Rolle spielt Suffizienz in deinem Leben?

Ich bemühe mich täglich darum und scheitere allzu häufig. Ich spüre eine tiefe Sehnsucht in mir, suffizient zu leben, denn darin liegt das wahre Glück. Es ist ein Glück, bei welchem Inneres und Äusseres in Einklang kommen und ich mich als Teil der Natur oder einer grösseren Existenz erfahre. Ich bin mir sicher, dass wir nur auf diese Weise die Spaltung

überwinden können, in der wir uns Menschen zu unserer Mitwelt befinden. Es ist eine Spaltung die uns zu schädlichen Wesen werden lässt, indem wir auf Kosten der Welt leben und sie zerstören – da nehme ich mich nicht raus. Während ich das so sage, realisiere ich aber auch, dass ich in meiner Haltung mir gegenüber manchmal zu fordernd, zu streng bin. Mit dieser Einstellung komme ich keinen Schritt weiter. Denn es sind bescheidene, kleine, persönliche Schritte, die mich weitertragen, nicht die riesigen, die ich mir vornehme, aber nie schaffe. Auch da muss ich mir gegenüber suffizienter werden. Gewissermassen bescheide mich also auch mir selbst gegenüber und das hilft mir, in meinem Leben bescheidener und genügsamer zu werden. Ich muss mich dann nicht mehr mit materiellen Gütern oder Genussmitteln trösten, weil ich unzufrieden mit mir oder nicht mehr „connected“ bin. Das gefällt mir ja so an der Integralen Politik, die genau diese Innerlichkeit als unabdingbaren Bestandteil einer heilsamen Beziehung zur Welt anerkennt.

Kannst du konkret an Beispielen zeigen, wie und wo du Suffizienz lebst?

Es gibt mehrere Gebiete, wo ich das tue und mehr tun möchte. In meiner therapeutischen Arbeit versuche ich von der Rolle des Experten wegzukommen und mehr als Geburtshelfer für inneres Wachsen zu fungieren. Wie bereits erwähnt, muss ich zur Genügsamkeit und Einfachheit finden, um mit den Leuten die Hilflosigkeit auszuhalten, bis die ersten lebendigen Impulse spürbar werden. Um diese Achtsamkeit aufzubringen, muss ich selber schlicht, akzeptierend und absichtslos werden. Hier begegne ich also einer Haltung, die der Suffizienz sehr nahesteht.

Dann habe ich einen Verlag gegründet, der sich dem achtsamen Leben widmet. Veröffentlicht werden Bücher und Medien, die dazu inspirieren, innezuhalten und den inspirierenden Puls des Augenblicks zu spüren. Das ist für mich die Bedingung für nachhaltiges, suffizientes Handeln. Aber auch da klafft manchmal eine Lücke zwischen dem Inhalt der Werke und dem Stress, welchem ich mich aussetze, um sie zu veröffentlichen. In solchen Fällen sehne ich mich nach einem einfacheren Leben, wie ich es manchmal in der Abgeschiedenheit der Berge wiederfinde. Dann habe ich das Gefühl, dass meine Seele aufatmet.

Was bringt dir das?

Versöhnung und Frieden – so einfach ist das. Der Versöhnung voraus geht aber das Gefühl von Heimatlosigkeit als sinnloses und entseeltes Umherirren auf der Welt, deren Mitglied ich ja bin, aber irgendwie vergessen habe. Das tönt vielleicht gar dramatisch, doch so erlebe ich es. Im bewussten Innehalten und Aussteigen kann ich zu einem Lebensgefühl finden, welches über die Versöhnung zum Frieden führt. Das ist kein statischer Zustand, sondern ein fortwährender Prozess, der täglich stattfindet. Wenn es mir gelingt, diese kleinen Schritte zu tun, finde ich zu einer Zufriedenheit, die mir und meiner Mitwelt guttut. Ich lebe dann mehr im Moment und brauche keine Konsumpflaster, um mich abzulenken oder zu trösten. Ich erlebe mich dann als Teil der Schöpfung, die, im daoistischen Sinne, immer und fortwährend geschieht.

Was bringt das der Mitwelt?

Ich glaube, dass es draussen in der Welt viele LeidensgenossInnen gibt, die das ähnlich erleben. Als Bewegung erlebe ich die IP als eine Versammlung von Menschen, die diesen gespaltenen Weltbezug überbrücken wollen. Es ist der Versuch, wieder heil zu werden, damit die Welt heilen kann. Oder profaner ausgedrückt: Wenn ich heiter und ausgeglichen bin, tu ich auch meiner Mitwelt gut!