

## Wahrnehmen mit allen Sinnen

(Dieses Interview ist erschienen im YOGA Journal, Juli-August 2014, Fragen von Irene Nießen.)

**JIDDU KRISHNAMURTI (1895-1986) GILT ALS EINER DER BEDEUTENDSTEN WEISHEITSLERHER UNSERER ZEIT. ERNST ADAMS, SEIT FAST 30 JAHREN ALS IYENGAR-YOGALEHRER TÄTIG, IST EIN PROFUNDER KENNER SEINES WERKS. IM INTERVIEW SPRICHT ADAMS DARÜBER, WAS DIESEN PHILOSOPHEN GERADE HEUTE SO ATTRAKTIV MACHT.**

**BIS INS HOHE ALTER** hielt Krishnamurti in der ganzen Welt Vorträge darüber, wie der Mensch vom selbst erzeugten Leid frei werden könne. Er lehrte ohne Bezug auf irgendeine Tradition, Philosophie oder Religion und lehnte jede Art von Autorität ab.

### **Ernst, wie sah dein erster Kontakt mit Krishnamurtis Lehre aus?**

Das war vor etwa 30 Jahren. Ich war damals noch als Mathematiker an der University of Texas in Austin tätig, hatte aber schon erkannt, dass meine Leidenschaft für die Mathematik ein Irrweg war, eine Flucht vor dem Leben. Von einem befreundeten Mathematikprofessor hatte ich von Iyengar-Yoga gehört. Davon war ich sofort begeistert und begann, mich für spirituelle Fragen zu interessieren. Dabei stieß ich oft auf den Namen Krishnamurti, aber das erste Buch, das ich von ihm las, legte ich bald wieder weg. Ich verstand überhaupt nichts.

Erst durch Samuel Widmer, den ich 2001 kennenlernte, erwachte meine Neugier wieder. Er ist ein Schweizer Psychotherapeut und spiritueller Lehrer und bezieht sich im großen Maße auf Krishnamurti.

### **Was hast du durch diesen Lehrer erkannt, was dir vorher nicht zugänglich war?**

Durch Samuel wurde mir die Bedeutung des richtigen Umgangs mit den Gedanken und den Gefühlen klar. Ich begann zu verstehen, dass der Kern von Krishnamurtis Lehre ist, dass im Denken die Ursache aller Probleme liegt, sowohl der globalen als auch der persönlichen Probleme der Menschen. Genauer gesagt ist es die Tatsache, dass wir Menschen konditioniert sind, dem Denken in uns die Vorrangstellung zu geben. Im technischen, praktischen Leben ist das Denken eine wunderbare und hilfreiche Fähigkeit. Wir müssen planen, organisieren. Damit ist Denken primär die Fähigkeit, zu analysieren, Zusammenhänge zu erfassen und zu verstehen. Doch wenn wir das Denken auf das Emotionale, Psychische, Geistige in uns anwenden, bewirkt es Unheil.

### **Kannst du diesen Unterschied näher erläutern?**

Denken verhindert, dass wir eins sind mit unseren Gefühlen. Stattdessen etabliert sich im Denken ein scheinbar vom Gefühl getrennter Beobachter, von dem aus wir dann ein Gefühl betrachten. Was die meisten Menschen tun, wenn sie sagen, sie fühlen, ist, sie denken über das Gefühl nach, reden darüber. Dadurch wird das Gefühl abgespalten, nicht wahrgenommen, nicht integriert. Und bleibt als störend wirksam, als Neurose oder Trauma. Zum anderen ist das Denken seinem Ursprung nach vorrangig an meinem eigenen Wohl interessiert, nicht am Wohl des Ganzen.

### **Nun kann ich ja nur etwas ändern, wenn ich es durchschaue.**

Von wegen. Vielleicht ist das eine Einbildung, dass das Denken sich selber ändern kann. Das Denken ist ja vor allem entstanden, um uns einen Überlebensvorteil zu verschaffen. Das hat wunderbar funktioniert. Seine Aufgabe ist es, für unsere Sicherheit zu sorgen. Es überprüft, kategorisiert und bewertet jede unserer Wahrnehmungen. Es ist eine großartige Einrichtung.

### **Okay, es hat also einen Sinn.**

Absolut. Aber dummerweise sind wir innerlich so auf unser Denken fokussiert, dass wir das, was das Denken uns über etwas Wahrgenommenes sagt, für das Wahrgenommene halten. Unser Erleben ist dadurch nicht mehr unmittelbar, sondern weitgehend reduziert auf Worte und Bilder aus unserer Erinnerung.

Wir glauben, wir benutzen das Denken. Stattdessen benutzt das Denken uns, sagt Krishnamurti. Die Instanz, die glaubt, das Denken zu benutzen, ist eine Erfindung des Denkens. Diese Instanz ist das, was wir mit "Ich" bezeichnen. Subjektiv, eine Konstruktion des eigenen Denkens. Sozusagen eine Selbst-Erschaffung. Und das ist das Gegenteil von Selbsterkenntnis, dem zentralen Thema in Krishnamurtis Lehren. Für ihn war Lernen über sich selbst erst möglich, wenn man alles angehäuften Wissen und Annahmen über sich selbst beiseite legt.

### **Viele spirituelle Richtungen sprechen ja von der Notwendigkeit, das Ich aufzulösen, um zur Selbsterkenntnis zu gelangen. Ist das im Sinne Krishnamurtis?**

Krishnamurti hat vor jeder Methode, jeder Technik oder jedem Denksystem gewarnt, um im geistigen Bereich eine Veränderung hervorzurufen. Jeder Glaube, jede Religion waren für ihn Irrwege. „Die Wahrheit ist ein pfadloses Land“ lautet sein berühmter Satz, mit dem er 1929 den theosophischen „Order of the Star of the East“ auflöste, als dessen Weltlehrer er vorgesehen war. Auch das Analysieren unserer seelischen Welt mit ihren Problemen und die Anwendung von aus dem Denken kommenden Lösungen hielt er für sinnlos. Hat man verstanden, dass unsere Fokussierung auf das Denken verantwortlich ist für unsere Misere, sieht man, wie verrückt es ist, durch Denken die Misere auflösen zu wollen. Das ist unmöglich – aus der Natur der Sache heraus.

### **Was wäre in dieser Logik dann der nächste Schritt?**

Die Fokussierung aufzulösen. Und das geht nur auf einem Weg, der nichts mit Denken zu tun hat. Durch direktes Wahrnehmen. Mit allen Sinnen.

### **Also: über die Sinneswahrnehmung unsere Misere beenden. Kannst du an einem Beispiel erklären, warum das unsere Probleme lösen würde?**

Nehmen wir Gewalttätigkeit. Wir sind alle gewalttätig, im Tun, im Sprechen, im Denken. Vielleicht sind wir von Natur aus nicht zu Gewalt fähig, aber wenn ich als Kind bei anderen Gewalt als ein Mittel zur Durchsetzung von Wünschen erlebe oder es mir vermittelt wird, dann nimmt mein Denken Gewalt als mögliches Instrument in sein Repertoire auf.

Als einigermaßen kultivierter Mensch sehe ich später ein, dass das nicht in Ordnung ist und möchte das ändern. D.h. mein Denken setzt dem Einsatz von Gewalt das Ideal von Gewaltlosigkeit entgegen. Nun gerate ich in einen Konflikt. Ein Teil von mir ist gewalttätig, aber eine andere Abteilung in mir sagt, ich soll das lassen. Durch Unterdrückung und Selbstdisziplin kann ich vielleicht erreichen, dass ich nach außen hin gewaltfrei bin. Aber was ich auf diesem Weg der Befolgung ethischer und moralischer Einsichten nicht erreiche, ist, dass jede Art von Gewaltausübung undenkbar ist. Es gibt höchstens eine Zügelung der Gewaltneigung. Dass Gewalt unter keinen Umständen eine mögliche Option ist, wäre die wirkliche Veränderung.

### **Wie erreiche ich die?**

Durch Beobachtung. Jede Bewegung des Denkens beobachten, ohne darauf zu reagieren, damit das Gehirn von seiner Konditionierung frei werden kann, von der Anhäufung seines Wissens. Erst wenn der Geist vollkommen still wird – und Stille bedeutet: Freiheit von allem, was der Geist angesammelt hat, gedanklich, psychisch – kann es zu einer radikalen Veränderung kommen, einer absoluten Wende im Bewusstsein. Und nur dadurch wird die Menschheit in der Lage sein, zu überleben. Solange wir glauben, durch stückweise Verbesserungen und Maßnahmen uns oder die Welt grundsätzlich verändern zu können, wird sich nichts Wesentliches tun.

### **Das ist alles andere als eine leicht handhabbare Gebrauchsanweisung.**

Das ist ganz harte Arbeit für jeden, der sich auf den Weg macht. Daran lässt Krishnamurti keinen Zweifel. Aber er gibt Hinweise, stellt uns ein paar Schilder auf, an denen wir uns orientieren können. Bleiben wir bei dem oben erwähnten Beispiel. Anstatt die Gewalttätigkeit der Beurteilung des Denkens zu unterwerfen, können wir versuchen, sie zu „sehen“. Wer mit allen Sinnen, seinem ganzen Sein wahrnimmt, fühlt, was er da tut und sagt, wird sich ändern. Wer wirklich fühlt, kann unmöglich einem anderen Leid zu fügen. Das geht einfach nicht. Ein Soldat, der den Feind fühlt, der ihm gegenüber steht, kann ihn nicht erschießen.

Solange das Denken jedoch den Vorrang hat, gibt es keine grundsätzliche Lösung. Das Denken kennt nur die graduelle Veränderung. Das Grundübel bleibt bestehen und kann jederzeit wieder zum Ausbruch kommen.

**Wenn ich dich richtig verstehe, sollen wir also das Denken beenden und nur dann benutzen, wenn es notwendig und sinnvoll ist.**

Wir suchen alle nach einem Weg, um glücklich zu werden. Unter Umständen sind wir sogar bereit, uns zu quälen, um in den Himmel zu kommen. Kasteien, stundenlanges Meditieren, jahrelang unterwürfig einem Guru folgen. Nun sagt Krishnamurti, das Denken müsse aufhören. Okay, sage ich, dann versuche ich mal, damit aufzuhören. Wie soll das gehen? Das Denken nimmt sich vor, mit Denken aufzuhören. Es gibt aber keinen Weg dahin. Von unserer jetzigen Seinsweise führt keine Methode in diese andere Seinsweise. So wie man über einen Abgrund nicht allmählich hinübergehen kann, sondern springen muss, so muss man auch jetzt springen. Aber das kann man dem Denken nicht beibringen. Es kann höchstens einsehen – und das ist seine beste Leistung –, dass es begrenzt ist und unfähig, seine von ihm selbst erzeugten Probleme zu lösen.

**Was befindet sich denn auf der anderen Seite des Abgrunds?**

Der ganz andere Seinszustand ist der des Lauschens, Schauens, des Fühlens. Dass dann ein Wunder geschieht, das kann man erleben, nicht verstehen.

**Nun braucht man für einen Sprung über den Abgrund Mut. Wohin mit der Angst?**

Angst ist die größte Behinderung im Leben der meisten Menschen. Krishnamurti sagt, es sei möglich, die Angst ein für alle mal zu beenden.

**Das glaubt niemand.**

Weil wir die Angst für eine natürliche Erscheinung halten, wie sie auftaucht, wenn eine Gefahr droht. Aber ist da wirklich Angst, wenn wir unmittelbar auf eine bedrohliche Situation reagieren oder nur dann, wenn wir nachdenken, wie wir entkommen können? Krishnamurti ging es nicht um die Angst bei Gefahr, sondern um die psychische Angst, die entsteht, wenn wir uns etwas Bedrohliches ausmalen: Ich könnte krank werden, arbeitsunfähig sein. Meine Frau könnte sterben usw. Dann fängt das Denken an, nach Maßnahmen zu suchen, um diese Situationen zu verhindern. Das Problem entsteht dadurch, dass wir der Angst gegensteuern wollen, die einzig und allein nur in unserer gedanklichen Welt existiert.

**Die wir aber als reale Bedrohung erleben.**

Anstatt dass wir sehen, dass wir beim Erleben und beim Umgehen mit der Angst sie selber erschaffen.

Wie wäre es, wenn ich den bedrohlichen Gedanken nur wahrnehme, so wie ich das Geräusch eines vorbeifahrenden Autos wahrnehme, so wie ich einen Vogel vorbeifliegen sehe. Stattdessen beginnt das Denken, sich mit dieser Angst zu beschäftigen. Denn das Denken will Sicherheit. Was aber passiert, wenn ich gelernt habe, das Denken genauso als eine nicht essentiell mit mir zusammenhängende Erscheinung zu betrachten wie Naturerscheinungen? Wenn ich mich für die eventuell entstehenden Gedankenketten gar nicht interessiere? Wenn ich lerne, nicht zu reagieren, nicht im Sinne einer Unterdrückung, sondern ich lasse den Gedanken einfach da sein? Dazu müsste ich vertraut werden damit, wie ich mit meiner Aufmerksamkeit, meinem Gewahrsein, der Fähigkeit, etwas innerhalb meines Gehirns wahrzunehmen, umgehe.

Gedanken, denen ich keine Aufmerksamkeit schenke, hören auf. Wenn ich jedoch einen Gedanken nicht haben will, erfährt er genau dadurch Zuwendung und bleibt erhalten.

### **Welche Rolle spielt unser Ego dabei?**

Der Eindruck, dass wir ein Ich, ein Ego, ein Zentrum haben, entsteht aus der unaufhörlichen Tätigkeit des Gehirns, über seine angesammelten Erinnerungen nachzudenken und die Welt aufgrund dieser Erinnerungen zu beurteilen. Wenn diese Tätigkeit ständig im Vordergrund des Gewahrseins ist, entsteht der Eindruck, dass da ein Ich ist, ein Zentrum. Unser innerstes Wesen ist jedoch keine Persönlichkeit mit Eigenschaften und Fähigkeiten. Hier kommen wir an einen Bereich, der mit Worten nicht beschreibbar ist. Alle Aussagen darüber führen zu Bildern, Vorstellungen, Konzepten. Deshalb hat Krishnamurti nie direkt davon gesprochen. Weil es nicht geht. Doch Krishnamurti hat von etwas anderem gesprochen, als zentralem Aspekt seiner Lehre: der Freiheit. Wahrnehmen, Schauen, Achtsamkeit sind die ersten Schritte, Konditionierungen und fest gefügte Gedankenmuster zu erkennen.

### **Hat er dazu Empfehlungen gegeben?**

Alles, was mit einer Motivation getan wird, ist für ihn zum Scheitern verurteilt. Denn es kommt aus dem Denken. Manchmal allerdings hat er seine Zuhörer aufgefordert, ihre Sinne einzusetzen: "Schaut ganz genau hin, wenn ihr mit jemandem spricht. Schaut euch die Falten seines Schals an. Wenn ihr einen Baum seht, seid mit dem Baum, nicht mit dem botanischen Namen oder der vom Denken kommenden Beschreibung."

### **War Krishnamurti ein Philosoph, der sich jeder Lehre verweigert hat?**

Vielleicht macht ihn gerade dieses Paradox in Zeiten, wo wir so sehr nach Vorbildern und ethisch oder politisch korrektem Verhalten in allen Lebenslagen streben, so attraktiv. Er hat sich zwar als Weltenlehrer betrachtet, doch zugleich davor gewarnt, ihm oder irgendjemandem zu glauben, zu folgen. Er ließ nur eine einzige Vorgehensweise gelten: es selbst herausfinden, durch Negieren zum Positiven gelangen. Z.B. durch Verstehen, was Liebe nicht ist – nämlich Gewalt, Besitzdenken, Eifersucht usw. – herauszufinden, was Liebe ist. Auf die Weise hat er versucht, seine Zuhörer an den Punkt zu bringen, wo sie selber sehen, ohne Worte, und damit unmittelbare Einsicht in ihr wahres Wesen gewinnen.

Einem Lehrer zu folgen, eine Autorität anzuerkennen und sich ihr zu unterwerfen, hat er mit Nachdruck als Irrweg verurteilt. Und er hat betont, wieviel harte Arbeit es ist, eine Veränderung im Geist zu erreichen. Die eigene Fokussierung auf das Denken zu beenden, unsere Abhängigkeit, die darin steckt, zu beenden, ist das Schwierigste, was ein Mensch sich vornehmen kann. Aber es ist auch die einzige Möglichkeit, innerlich frei zu werden.

-----  
Veranstaltungen: [www.stillekreis.de](http://www.stillekreis.de)  
Weitere Infos: [www.jkrishnamurti.de](http://www.jkrishnamurti.de)