



Ich-Du



Text:

Christian Meyer

- **Nicht jede Beziehung zwischen zwei Menschen ist schon eine Ich–Du-Beziehung; sie wird es erst dann, wenn sie sich auf gegenseitigen Respekt und auf Offenheit für die Andersheit, Einzigartigkeit und Besonderheit des anderen gründet. Ich versuche, den anderen so wahrzunehmen, wie er ist, ihn so zu achten und so zu lassen, wie er ist. Gleichzeitig bin ich präsent, nehme mich selbst wahr mit meinen Gefühlen und Wünschen. Da ist der Wunsch und die Bereitschaft, zu verstehen und sich zu zeigen. Dann geschieht wirkliche Begegnung. So beschreibt Martin Buber die Ich–Du-Beziehung und nennt es das dialogische Prinzip.**

- Beziehung und Spiritualität



Die Gestalttherapie und die existentielle Therapie haben diesen Ansatz Martin Bubers aufgegriffen und mitgeholfen, ihn bekannt zu machen.

Ich kann dem anderen nur offen begegnen, wo ich selber absichtslos und ohne Urteil bin. Absichtslos in Bezug auf den anderen, d.h., ihn nicht ändern wollen und ihn nicht manipulieren wollen, damit er meine Wünsche erfüllt. Natürlich lebt eine Beziehung auch davon, dass der eine Wünsche an den anderen hat. Wenn die Wünsche und Bedürfnisse offen geäußert oder gezeigt werden, ist der andere frei, darauf einzugehen – oder auch nicht. Das vertieft die Begegnung und das Miteinander. Allzu leicht jedoch werden aus Wünschen Ansprüche und aus Bitten Forderungen. Der Unterschied ist leicht erkennbar: Wenn ein Wunsch nicht erfüllt wird, bin ich traurig, vielleicht auch enttäuscht. Wenn ein Anspruch nicht erfüllt wird, werde ich ärgerlich und wütend – Ein

gravierender Unterschied. Wenn vieles in gegenseitigen Vorwürfen endet, leidet die Freundschaft oder die Liebe.

Das Ich, das Ego des Menschen, ist nicht absichtslos. Es hat ein ständiges Bedürfnis nach Bestätigung und Anerkennung. Es lebt fast immer im Gefühl, im Mangel zu sein, mehr Liebe und Anerkennung zu brauchen. Deswegen verkauft der Mensch sich und manipuliert den anderen, spielt die Rolle, die er am besten kann, verwendet Tricks, um Liebe und Anerkennung zu bekommen. Er zeigt nur seine Fassade und nicht sich selbst. Dann begegnen sich nicht wirklich zwei Menschen, sondern zwei Rollen treffen aufeinander. Das Tragische besteht darin, dass dieser Mensch dann zwar jemanden um sich hat, sich aber dennoch allein fühlt, weil er ja spürt, dass der andere nur die Rolle meint und nicht den Menschen, der sich dahinter verbirgt. Er lebt ja in der Angst, dass es aus wäre mit der Liebe, wenn der andere sehen würde, wie er wirklich ist.

Erst wenn ich zu entdecken beginne, dass ich selber nichts als Liebe bin, suche ich nicht mehr alles von außen, was in mir schon da ist.

Angst vor Alleinsein, Tod und Leere

Der Mensch ist ein soziales Wesen, alleine nicht wirklich lebensfähig. Nur in der Horde und der Sippe haben wir das Leben in den Wäldern, der Savanne und den Höhlen überlebt. So hat der Mensch ein tiefes Bedürfnis nach Nähe und Verbundenheit, zugleich eine Angst vor dem Alleinsein, die auch darin gründet, dass über Millionen von Jahren Alleinsein den Tod bedeutete.

Der Mensch hat eine tiefe Angst vor dem Tod, die sich weniger in einer gedanklichen Vorstellung vom Sterben zeigt, als vielmehr dann, wenn er nach innen geht und unter den Gedanken und Gefühlen eine Leere und einen tiefen Abgrund findet, wie ein schwarzes Loch. Da zeigt sich



Ich-Du - Beziehung und Spiritualität

Ängsten zu begegnen. **Erst wenn ich im Alleinsein das Einssein gefunden habe und im inneren Abgrund die Unendlichkeit, kann ich dem anderen wirklich frei begegnen.** Ich brauche ihn nicht mehr, um den Ängsten zu entgehen. Dann erst findet wirkliche, freie Begegnung statt. Dann erst wird es wirklich eine Ich-Du-Beziehung.

Sehnsucht nach Ganzheit und Erfüllung

Der Mensch hat eine tiefe Sehnsucht nach Ganzheit und Erfüllung, eine Sehnsucht danach, wirklich glücklich zu sein. Diese Erfüllung, das Ganzsein, das Einssein, findet der Mensch durch die Reise nach innen; dies zeigen uns die Mystiker seit Jahrtausenden, zeigen die aufgewachten Menschen, die wir heute tatsächlich in größerer Zahl antreffen. Je weniger diese Sehnsucht nach Einssein und Ganzheit wahrgenommen wird, desto mehr wird sie auf äußere Objekte und vor allem auf Beziehungen und die „große Liebe“ gerichtet. Das Tragische daran ist, dass der oder die andere diese Erfüllung niemals geben kann. Gerade weil dieser Wunsch und Anspruch an den anderen enttäuscht wird und scheitern muss, endet die Beziehung dann in gegenseitigen Vorwürfen oder in Kompromissen, die die Liebe ersticken.

Wenn der einzelne auf der spirituellen Reise, auf der Reise nach innen ist, dann ist das ein großer Gewinn für die Beziehung: Die Liebe und die Beziehung werden nicht überfrachtet, und gerade dadurch kann beides aufblühen. Dann wird der Unterschied deutlich zwischen einer vom Ich bestimmten Liebe und einer Liebe, die nichts braucht und nichts will. Die Angst, dass ohne das

die Angst vor der Bodenlosigkeit, die Angst, sich aufzulösen in der Leere oder vernichtet zu werden in der Bodenlosigkeit. Bevor der Mensch diese Herausforderung nicht angenommen hat, setzt er alles daran, der Angst vor dem Alleinsein, vor dem Tod und vor dieser Leere zu entkommen. Das jedoch wirft einen Schatten auf jede Beziehung: Wie oft ist ein Mensch nicht aus Liebe und der puren Freude an der Begegnung mit jemand anderem zusammen, sondern um dem Alleinsein zu entkommen! Dann ist der andere nicht wirklich gemeint. Dann wird geredet, um nicht in die Nähe der inneren Leere zu kommen.

Der spirituelle Weg erfordert, diesem

„Je weniger diese Sehnsucht nach Einssein und Ganzheit wahrgenommen wird, desto mehr wird sie auf äußere Objekte und vor allem auf Beziehungen und die ‚große Liebe‘ gerichtet.“

existentiellen Alleinsein wie auch der Leere und dem inneren Abgrund zu begegnen. Darin eben besteht die Herausforderung für den Menschen, nicht das ganze Leben lang auszuweichen, sondern diesen existentiellen

Brauchen und Gebrauchtwerden Beziehung verschwinden würde, ist unberechtigt. Erst wenn ich den anderen nicht wirklich brauche, bin ich offen für ihn, dann kann in der Begegnung wirklich Neues geschehen. Sich selbst



lieben heißt, sich so anzunehmen, wie man ist. Je mehr Selbstliebe in diesem Sinne, desto ich-loser kann der andere geliebt werden.

Achtung, Respekt und Mitgefühl

Die Alternative zur Ich–Du-Beziehung, zum dialogischen Prinzip, ist die Ich–Es-Beziehung, das monologische Prinzip. Das monologische Prinzip führt zu Herrschaft und Ausbeutung. Die Ich–Du-Beziehung dagegen achtet den oder das andere in ihrem Anders-Sein, achtet das Geheimnis, achtet die Grenzen des Verstehens. Es ist eine Achtung vor der Würde und Einzigartigkeit des anderen. Sie lässt kein Urteil über den anderen zu, ist sich bewusst, dass jedes Schicksal, auch das eigene, in seiner Einzigartigkeit nicht beurteilt werden kann und nicht beurteilt zu werden braucht. Jede Form von Mitleid bedeutet, dass ich mich über den anderen erhebe, dass ich ihn und sein Schicksal beurteilen zu können glaube. Indem ich mich so über ihn erhebe, nehme ich ihm die Würde. Die Anerkennung und Achtung des anderen Schicksals gibt ihm Würde und wirklichen Respekt.

Das bedeutet nicht das Ende des Mitgefühls. Viele glauben, dass der spirituelle Weg zu einer Gleichgültigkeit gegenüber den Mitmenschen führen würde, also dazu, dass mich der Schmerz des anderen unberührt lässt. So wie oft die irrierte Auffassung besteht, dass der spirituell Suchende oder gar der Aufgewachte keine Gefühle mehr habe. Tatsächlich führen viele Formen des Meditierens oder auch andere spirituelle Übungen zu einer Entfremdung von den Gefühlen und zu einer inneren Kontrolle oder sogar einer Abspaltung der Gefühle. Damit kann man sich vielleicht zu einer größeren Gelassenheit trainieren, aber sicherlich nicht das Aufwachen oder die Erleuchtung finden. Dazu ist gerade erforderlich, dass ich die oben beschriebenen Ängste ganz und gar fühle und an mich herankommen lasse, aber auch, dass ich mich von allen anderen Gefühlen wirklich berühren und bewegen lasse. Der Aufgewachte fühlt intensiver als zuvor, weil er die Kontrolle aufgibt und nicht Gedanken und Geschichten benutzt, um von Gefühlen wegzugehen. Gerade deswegen tritt er die Gefühle nicht breit, badet

Wieder in München:

Christian Meyer

„Aufwachen – Der Weg der inneren Erfahrung“



DVD-Tipp:

Christian Meyer in Wien
Portrait eines zeitgenössischen spirituellen Lehrers
inkl. Übungen, Interview



Seit über zehn Jahren gibt Christian Meyer Satsang, Retreats und Treffen in Berlin und vielen anderen Städten in Deutschland und im Ausland. Seine Arbeit ist beispiellos klar, direkt, voller Liebe und Humor und sehr wirkungsvoll. Das Aufwachen kann hier und jetzt geschehen – und es geschieht immer häufiger.

Satsang-Abend Fr 8. Juni. 19h Wochenende 9.–10. Juni 2012

FR 9.03. 19–21 (Offener Abend)

SA 10.03. 10–12 | 15–17 | 18–20

SO 11.03. 10–13

ORT Klangheilzentrum

München-Sendling, Ötztalerstr 1b

BEITRAG Offener Abend 15 € | Seminar 120 €

Weitere Veranstaltungen:

Nürnberg Mi 30. Mai 18h **Doppelvortrag**

„Enneagramm und der Weg zum Aufwachen“
im Eckstein | Burgstraße 1-3 | 90403 Nürnberg

Stuttgart Do 31. Mai 18 h **Doppelvortrag**

„Aufwachen – Der Weg der inneren Erfahrung“
Thalamus HP-Schule | Mozartstr. 51 | 70180 Stuttgart

München Do 7. Juni 19.30 h **Vortrag**

„Nahtoderfahrungen, spirituelle Vertiefung
und das Aufwachen“

in der psychologischen Fachbuchhandlung
Haimhauserstraße 5 | 80802 München

INFO UND ANMELDUNG: 0911-54 00 395
karl-g.breit@freenet.de



zeit-und-raum

Grunewaldstraße 18 | 10823 Berlin-Schöneberg

www.zeitundraum.org



Ich-Du - Beziehung und Spiritualität

auch nicht darin. Der Mensch vorm Aufwachen fühlt nicht richtig, weil er immer Angst hat, die Kontrolle zu verlieren. Und gerade deswegen ziehen sich die Gefühle endlos in die Länge.

Beziehung zur Unendlichkeit

Dann gibt es noch einen weiteren Aspekt der Ich–Du-Beziehung, die Beziehung zur Unendlichkeit. Mit dem Aufwachen erkennst du klar, zweifelsfrei und unwiderruflich, dass du selbst nichts anderes bist als Unendlichkeit und Einssein. Und dennoch ist das Aufwachen auch ein Anfang, du erlebst es als Anfang des wirklichen Lebens im Unterschied zum früheren Traum. Das Einssein und die Wahrheit vertiefen sich wenigstens bis zum Ende dieses körperlichen Lebens immer weiter, und das heißt wiederum, bei aller wirklichen und zweifelsfreien Erfahrung des Einssein, dass es immer noch größer ist als das, was wahrgenommen wird. Du bist das Ganze und das Göttliche, und dennoch ist das Ganze und das Göttliche noch größer. Das aber bedeutet, es bleibt eine Ich–Du-Beziehung zum Göttlichen, zur Unendlichkeit.

Es ist das Namenlose, und deswegen geben wir ihm am besten keinen Namen. Viele, auch spirituelle Lehrer glauben, dass der Begriff Gott in Misskredit geraten ist, und verwenden solche Worte wie Quelle oder Unendlichkeit. Da besteht sicher die Gefahr des Banalen. Viele sprechen nicht von Gott,

sondern von Energie, weil sie sagen, sie glauben nicht mehr an den personalen Gott, der gemalt wurde als dieser alte Mann mit Bart. Der Energiebegriff scheint mir aber wenig tauglich. Energie ist etwas, mit dem etwas bewegt wird, nicht das, was bewegt. Überhaupt, wenn der personale Gott abgelehnt wird – und dieses kitschige Bild sicher zu Recht –, bleibt eine wichtige Frage: Wenn Gott nicht etwas Personales ist, ist er dann weniger oder mehr? Welche Vorstellung wir von der Unendlichkeit oder Gott auch haben, so scheint es doch sicher, dass er mehr ist als das Personale, das wir verkörpern; mehr auch als das Transpersonale, das wir verkörpern können. Viele jedoch denken Gott als etwas weniger als das Personale.

Wie auch immer, immer wenn ich glaube, etwas sagen zu können über Gott, kann ich sicher sein, dass es Ihn nicht trifft und ich Ihn nicht meine – so hat es ein großer Mystiker einmal ausgedrückt. Oder wie es im Indischen und fast gleichlautend bei Meister Eckart heißt: Gott ist weder dies noch das, und dennoch größer als beides. Wenn ich mir bewusst bin, dass Es keinen Namen hat und keine Worte, dann bleibt es für jeden ein ganz persönliches und wichtiges Abenteuer, diese Ich–Du-Beziehung zum Namenlosen zu finden, und mir scheint das den spirituellen Weg ebenso wie das Aufwachen selbst zu vertiefen und zu bereichern. ▲

[CHRISTIAN MEYER]

Christian Meyer, spiritueller Lehrer und Psychotherapeut (geb. 1952), gründete vor über zehn Jahren das spirituelle Zentrum zeit-und-raum (Berlin) und gibt seitdem Seminare, Retreats, Satsang in vielen Städten Deutschlands und im Ausland. Sein wichtigster Lehrer: Eli Jaxon-Bear. In der Arbeit mit hunderten von Schülern entwickelte er die „7 Schritte zum Aufwachen“ (kostenloser Download eines grundlegenden Textes unter www.zeitundraum.org).

Bücher: *Aufwachen – Der Weg der inneren Erfahrung* (Verlag J. Kampa-Hausen 2009)

Texte zum Aufwachen (Verlag zeit-und-raum 2009)

Interviews und Vorträge: www.jetzt-TV.net, YouTube und www.west-oestliche-weisheit.de/benediktushof.htm

Christian Meyer in München:

„Aufwachen – Der Weg der inneren Erfahrung“

Fr., 8. Juni, 19 Uhr, Satsang-Abend (offener Abend), 15 €

Fr., 8. – So., 10. Juni, Wochenende 120 € (Ermäßigung mögl.)

Klangheilzentrum, Ötztalerstr 1b (Ecke Hansastraße, Nähe Harras), 81373 München-Sendling. Nähere Informationen und Anmeldung unter www.zeitundraum.org oder