Dienstag, 11. Juli 2023, 13:00 Uhr
~6 Minuten Lesezeit

Mehr als nur erleuchtet

Nicht spirituelles Eingeweihtsein, sondern Humor ist der Gipfel des für Menschen Erreichbaren. Exklusivabdruck aus „Sei dir selbst ein Witz“.

von Wolf Sugata Schneider
Foto: Sunny studio/Shutterstock.com

Der Autor leitete viele Jahre das von ihm gegründete spirituelle Magazin „connection“ Eines der wichtigsten

Themen dort: Erleuchtung. Die Frage, was man unter dieser versteht und wie man sie erlangt. Wolf Schneider kann mit Fug und Recht als spiritueller Leistungsträger mit erheblicher Erleuchungsneigung betrachtet werden. Es ist also interessant, was sein Resümee aus unzähligen Begegnungen mit Meistern, religiösen Konzepten und spirituellen Techniken ist. Die Antwort überrascht. Auf Erleuchtung kommt es gar nicht in erster Linie an. Sie ist allenfalls eine Vorstufe für das „Eigentliche". Erleuchtete nämlich nehmen sich selbst immer noch sehr ernst und wichtig und fordern von ihrer Umgebung nicht selten Unterwerfung unter das von ihnen verkörperte Prinzip vollkommener Egolosigkeit. Jenseits solcher Konzepte und über ihnen schwebend ist etwas anderes angesiedelt: der Humor. Er deutet den Menschen zutreffend als Komödienfiguren und stellt eine Einübung in der Kunst des Scheiterns dar. Menschliche Rollen und Ambitionen — auch die des „Gurus" — werden in ihrer Nichtigkeit entlarvt, ähnlich auswechselbaren Kostümen. Der Humorvolle wechselt seine Identitäten leichthändig und erreicht so eine Form fortgeschrittener Selbstdistanz, die selbst Erleuchtete in den Schatten stellt. Ich lache (über mich), also bin ich.

Eigentlich ist es ganz anders

„Ich bin nämlich eigentlich ganz anders, aber ich komme nur so selten dazu", lässt der österreichisch-ungarische Dramatiker Ödön

von Horvath in seiner Komödie „Zur schönen Aussicht“ (von 1926) einen seiner Zeitgenossen sagen. Du irrst dich, eigentlich ist es ganz anders, als du denkst. Eigentlich bin ich ganz anders, als es jetzt gerade scheint.

Ich bin nicht nur diese eine Facette des Menschlichen, die da gerade vor deinen Augen die Bühne betreten hat, auf dieser so abwechslungsreichen Heldenreise, die mein Leben darstellt. Meist ist diese eine Facette von mir noch nicht einmal eine wesentliche. Meine gerade aktuelle Rolle lässt mich heute diesen Akt spielen, morgen jenen, alles das bin ich. Und wer ich morgen sein werde, das weiß ich heute noch nicht.

Freiheit zu Lebzeiten

Der Mensch als sich permanent Wandelnder, als ein permanent mit dem, was er gerade ist, Scheiternder, ist eine komische Figur, keine tragische. So bietet diese neue Betrachtung, in der die jeweils aktuelle Figur nur eine Rolle ist und nicht das Wesen, einen Ausweg aus allem Scheitern und Misslingen.

Diese Figur des sich permanent eher fröhlich als tragisch Wandelnden wurde für mich zum neuen Paradigma meines Menschseins. Als buddhistischer Mönch 1976 in Thailand und auch die Jahre danach wollte ich noch erleuchtet werden. Damals erschien mir das als die höchste Stufe der Persönlichkeitsentwicklung.

Nun ist Humor für mich der höchste Gipfel des Menschenmöglichen: nie mehr ganz identifiziert sein mit der aktuellen Figur, die ich darstelle. Immer ein bisschen Zeugenwachheit behalten. Immer auch ein bisschen ein anderer sein können, und dies ebenso allen anderen Menschen zugestehen. Das

ist für mich heute das, was ich erstrebe und lebe, so gut ich kann: die Aufhebung der Erdenschwere, die Freiheit vom vermeidbaren Leiden. *Moksha* nennen es die Inder, die Freiheit zu Lebzeiten, nicht erst nach dem Tod. *Jivanmukti* nennen sie einen, der diese Freiheit erlangt hat.

Die ganze Welt ist eine Bühne

Betrifft das auch die Gesellschaft als Ganzes? Kann eine ganze Gesellschaft ihr Zusammenleben als etwas Fiktives, Erfundenes verstehen? So wie Shakespeare es einst beschrieb:

„*Die ganze Welt ist eine Bühne, / und alle Fraun und Männer bloße Spieler. / Sie treten auf und gehen wieder ab. / Sein Leben lang spielt jeder manche Rollen.*“

Dann würden wir bei Beleidigungen nicht mehr damit vor Gericht gehen — früher duellierten sich Männer bei so was sogar. Wir wären dann nicht mehr kränkbar, nicht mehr eitel, narzisstisch, neidisch, eifersüchtig oder würden uns zurückgesetzt fühlen, ausgegrenzt, ungerecht behandelt, nicht richtig gesehen, falsch verstanden und zu wenig gewürdigt.

Alle diese Äußerungen des Menschlichen wären dann nur noch komisch. Es sei denn, wir wollen in einer dieser Rollen ernst genommen werden! So lange, bis wir genug davon haben und damit von der Bühne abtreten. Und eine neue Bühne betreten, immer wieder eine neue, denn jeder Ort im Leben ist eine Bühne. Auch wenn nur wir selbst es sind, wer uns dabei zuschaut, ist es ein Auftritt. Und wenn er beschreibbar ist, erscheint er als Rolle.

Seit etwa 2008 versuche ich die Leichtigkeit, die ich mir durch das Verständnis von mir selbst als einer komischen Figur erworben

habe, auch anderen zugutekommen zu lassen. Zuerst mit dem Theaterstück „Zauberkraft der Sprache“, mit dem ich mit meiner kleinen Gruppe durch Deutschland tingelte. Ebenso mit diversen Kabarett-Auftritten auf den halbjährlich stattfindenden Festen im Connectionhaus, wo mein Verlag seinen Sitz hatte. Dann mit der One-Man-Show „Alles ist eins — und noch eins drauf“. Seit 2010 auch mit Seminaren, in denen ich diese Fähigkeiten weitergebe, so gut das eben möglich ist.

Das vorliegende Buch dient auch als theoretische und praktische Grundlage für diese Seminare. Deshalb habe ich darin im zweiten Teil von jedem Kapitel Übungen beschrieben, die jeder selbst praktizieren kann. Wenn auch andere Therapeuten und Seminarleiter mit diesen Übungen arbeiten würden, wäre mir das eine große Freude. Eine virale Ausbreitung dieses komischen Virus würde mein Herz vor Freude hüpfen lassen, mit Erschütterungen bis ins Zwerchfell!

Mit diesem praktischen Handwerkszeug haben die Spieler auf den Bühnen des Lebens alles, was sie brauchen, um Tragödien in Komödien zu verwandeln. Ist das Laientheater? Nein, wir sind keine Laien.

Wenn wir unsere Lebenserfahrung dabei einbringen — die Trauer, den Schmerz und die Freude, die wir erfahren haben —, dann sind wir in diesem Rollenspiel Profis. Fehlt nur das Zeugesein, die Achtsamkeit, das Selbstgewahrsein. Oft fehlt das, zu oft. Dann vergessen wir mitten im Spiel, dass es nur ein Spiel ist.

> ***Das Aufwachen aus dem Bann, in den uns die Rolle geradezu hypnotisch genommen hat, ist kein Hexenwerk. Oder vielleicht doch, dann hilft einer dieser Zaubersprüche: Ich bin das nicht, ich spiele es nur! Oder: Ich bin das zwar, aber ich kann auch anders! Oder: Eigentlich bin ich ganz anders.***

Die Komik liegt im Auge des Betrachters

Humor hilft im Privaten ebenso wie im Berufsleben, im Alltag zuhause ebenso wie draußen auf der Straße. Humor hilft sogar angesichts der Krisen unserer Zeit, in denen wir uns selbst zu oft als tragische Figuren sehen, schicksalhaft verstrickt und Kräften ausgeliefert, die wir nicht kontrollieren können. Wenn wir uns dabei eher als Komödianten sehen, sind wir wandelbarer.

Ich glaube sogar, dass das Überleben der Zivilisation des Homo sapiens nur dann eine Chance hat, wenn wir uns darauf einlassen, dass unsere privaten wie politischen Dramen auch eine komische Seite haben. Dass sie komisch sind, wenn wir nur imstande wären, das zu sehen! Denn die Komik liegt, wie man das auch von der Schönheit sagt, im Auge des Betrachters.

Witzbolde sind genügsamer

Ist es zu spät für eine Rettung der Zivilisation des Homo sapiens auf dem Raumschiff Erde? Für die Titanic war es zu spät, als ihr Kapitän des Eisbergs gewahr wurde, auf den das Schiff zusteuerte. Sollte es jedoch gelingen, unsere Selbstinfragestellung durch Humor wie einen pandemischen Virus massenhaft zu verbreiten, können wir die Wende vielleicht noch schaffen. Komödianten werden die Natur nicht zerstören, die für uns menschliche Tiere doch Jahrmillionen lang die Umgebung war, die uns geduldig getragen und ernährt hat.

Wenn wir uns selbst komisch finden, brauchen wir weniger. Dann konsumieren wir weniger und entschleunigen unser Leben. Dann wird es keine Kriege mehr geben und auch diesen religiösen und politischen Wahnsinn nicht mehr. Wird es dann noch Konflikte geben? Ja, denn Konflikte sind auch spannend, sie unterbrechen die

Langeweile des braven bürgerlichen Lebens. Aber als Komiker wissen wir dabei, dass auch das nur ein Spiel ist. Nach dem Abgang von der Bühne gratulieren wir auch unseren Gegnern für ihren grandiosen Auftritt, klopfen uns den Staub aus der Kleidung und gehen in der Theaterkneipe miteinander was trinken.

(https://editionlebensweise.de/sei-dir-selbst-ein-witz/)

Dieser Text ist ein Auszug aus dem Buch „Sei dir selbst ein Witz: Humor als Konfliktlöser, Heilmittel und spiritueller Weg (https://editionlebensweise.de/sei-dir-selbst-ein-witz/)“ von Wolf Schneider.

Wolf Sugata Schneider, Jahrgang 1952, studierte Philosophie in München. Später war er buddhistischer Mönch in Thailand und verbrachte einige Jahre mit Osho/Bhagwan. 1985 bis 2015 war er Herausgeber der Zeitschrift **Connection**. Seit 1980 leitet er Retreats und Seminare. Aktuell ist er als Autor, Pädagoge und Humorcoach tätig. Er ist Autor des Buches „**Sei dir selbst ein Witz** (https://editionlebensweise.de/sei-dir-selbst-ein-witz/)“. Weitere Informationen unter: **connection.de** (https://connection.de/), **bachelor-of-being.de** (https://bachelor-of-being.de/9) und **bewusstseinserheiterung.info**.