

KARL-LUDWIG LEITER  
WIE VOR WAS



arkana



KARL-LUDWIG LEITER

WIE  
VOR  
WAS

Die Zauberformel für Zufriedenheit  
und Zuversicht



arkana



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage  
Originalausgabe  
© 2014 Arkana, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Lektorat: Dr. Antje Korsmeier  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Umschlaggestaltung: Karl-Ludwig Leiter  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-34135-1

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

*In tiefer Dankbarkeit all den  
spirituellen Freunden gewidmet,  
die nur Stufe, Brücke und Übergang zu einer größeren Weltsicht  
werden wollten und dennoch immer dieser einen  
Erde treu geblieben sind.*



## INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 11

### **WAS ist die feste Welt?** 15

Was ist WAS, was ist WIE und was geht VOR? 17

WAS ist die Welt, wie wir sie vorfinden?! 19

*Stellen Sie sich vor: Sie sind ein Mann und verliebt* 24

WAS will ich haben?! 29

*Das goldene Feuerzeug* 35

WAS braucht Regeln?! 39

*Armageddon* 45

WAS liebt Gewohnheiten?! 49

*Zen und die Kunst der Vorurteile* 55

WAS braucht Sicherheit?! 63

*Die Geschichte vom Greifen und Fixieren* 66



### **WAS kann ich tun?** 71

Meditationsanleitung 85

WAS macht man in der Meditation? 87

WER hat die Meditation entdeckt, WAS macht sie so einzigartig,  
und WO führt das Ganze hin? 96

WIE fange ich an und WAS bringt mir das? 104

*Verstehen ohne Worte* 120



### **WIE kommt Bewegung ins Spiel?** 123

WAS macht Geburt schmerzhaft und

WIE freuen wir uns an ihrer Frische? 125

WAS wird alt und	
WIE bleibt man lange jung?	129
WAS macht krank und	
WIE bleibe ich gesund?	132
WAS ist Tod und	
WIE verliert man die Angst vorm Sterben?	135
<i>Trapani</i>	139
WAS will oft nicht wirklich wissen und	
WIE findet deshalb keinen Weg	145
<i>Die Goldvögel</i>	149
WAS ist schmutziger Sex und	
WIE kann man tanzen lernen?	154
<i>Paris, mon amour</i>	160
WAS begreift der Intellekt und	
WIE versteht die Intuition?	166
<i>Tendrel</i>	169
WAS kann nicht genießen und	
WIE kann ich genießen lernen?	174
<i>Terminus Nord</i>	179
WAS ist harte Arbeit und	
WIE entkomme ich dem Hamsterrad?	184
<i>Der Faulheit das Wasser abgraben</i>	188
WAS braucht Geld und	
WIE wird man reich?	194
<i>Der reichste Mensch der Welt</i>	199
WAS will Lohn und Strafe und	
WIE wirkt Karma wirklich?	207
<i>Gedanken tanken</i>	215
WAS macht Angst und	
WIE entwickelt man Furchtlosigkeit?	217
<i>Gespenster lieben Kinder</i>	220
WAS will glauben und	
WIE findet man seinen eigenen Weg?	224
<i>Gottes Wege sind nicht unsere Wege</i>	228
<i>Falsche Gurus</i>	234
<i>Echte Lehrer sind anders, als man denkt</i>	239

- WAS macht Egoisten einsam und  
    WIE öffnet man sich einer neuen, weiten Welt? 243  
    *Wie ich dem Dalai-Lama begegnet bin* 249
- WAS muss fallen und  
    WIE lernt man zu fliegen? 254  
    *Der blinde Derwisch* 261



**Die Drei-Schritte-Übung des WIE VOR WAS** 265

- Einleitende Worte zur Übung 267
- WIE VOR WAS: Die Übung von Präsenz im Alltag 271
- Die Übung im Stehen 272
- Die Übung im Liegen 274
- Die Übung im Sitzen 276
- WIE VOR WAS: Himmel und Erde in Einklang bringen 278



**WAS meditiert WIE, WIE meditiert WAS und weitere Fragen** 283

- Wieso kann eine Übung, bei der man nichts tut,  
    unser Leben so tiefgreifend verändern? 287
- Wo kann man am besten meditieren? 290
- Wann und wie lange sollte man meditieren? 293
- Woher kommen Inspiration und Enttäuschung? 296
- Wer meditiert? 300
- Fragen über Fragen 304

**Nachwort** 309

**Ausgewählte Literatur** 315



## Vorwort

*Wie vor was. Was heißt das? Wie kommt es zu diesem Titel?*

*In den frühen siebziger Jahren habe ich fast nur mit Menschen Umgang gepflegt, die nicht gesellschaftsfähig waren. Abgedrehte Künstler, Outcasts, Hippies. Die Tage waren viel zu kurz, und die Nächte waren voller Magie. Eine dieser langen Nächte fand im Elternhaus meines Freundes Johannes statt. Längst waren wir dem Jugendzimmer entwachsen: Afghanische Wandteppiche, Messingteller aus Marokko und Wasserpfeifen aus dem Libanon hatten Lassie, den Bravo-Starschnitt und die Siegerpokale der Bundesjugendspiele abgelöst. Poster von Jimi Hendrix und Che Guevara schauten von den Wänden. Flokatiteppiche lagen auf den Matratzen. Die kleinen Handtrommeln aus Indien standen neben der bauchigen Wasserpfeife. Reisen in den Orient hatten die abendländische Kultur mit einem ganz neuen Fundament versehen. Die Klangteppiche des Mahavishnu Orchestra breiteten sich aus. Blauer Rauch lag in Schichten über dem Sisalteppich und ließ das Licht der Kerzen noch gefühliger leuchten, als es ohnehin schon der Fall war.*

*Mein Gott – waren wir Romantiker!*

*Joe lag seit Stunden regungslos auf der Matratze. Bestimmt hatte er zu viel gekiff't. Das war das Wahrscheinlichste. Und deshalb keiner weiteren Beachtung wert. Vielleicht hatte er auch LSD oder Meskalin genommen... Gesagt hatte er uns vorher jedenfalls nichts. »Vorher«*

war vor zwei, drei oder zehn Stunden. So genau wussten wir jedenfalls nicht, wie lange Joe schon regungslos auf seiner Matratze lag. Er lag auf dem Rücken. Sein hagerer, ausgemergelt dürrer Körper lag im Halbdunkel, wie das Gerippe eines Büßers, der ganz tief nach innen horcht und dort mit stillem Ernst in den Steinbrüchen des Wissens nach Erkenntnis gräbt. Das Kinn etwas nach oben gereckt, das lange strähnig-dünne Haar hatte sich zur einen Seite seines markanten Gesichts gelegt. Der Brustkorb hob und senkte sich sanft. Das war alles, was wir anderen wissen mussten, wissen wollten. Er lebte noch. Es war diese herrliche Mischung aus unbeschwerter Ignoranz und grundlosem Gottvertrauen, dass alles schon gut gehen würde, weil es ja bisher immer gut gegangen war und wahrscheinlich auch weiterhin gut gehen würde.

Wir hörten inzwischen Frank Zappa oder Carlos Santana. Wahrscheinlicher ist, dass wir die Musik gar nicht mehr hörten, dass wir in unseren Gesprächen abgetaucht waren, dass wir in Geschichten, Philosophien, Theorien oder Tagträumen verloren gegangen waren. Überall waren wir – nur nicht hier, nur nicht jetzt. Wir waren in Asien oder bei den Malern der Renaissance, wir redeten über Schopenhauer und Lao-Tse und wanderten über imaginäre Berge unsichtbaren Zielen entgegen.

Wir waren die Morgenlandfahrer. *The Dharma Bums – On The Road.*

Plötzlich, unvermittelt und für uns alle überraschend wurden wir Zeugen einer unfassbaren Erscheinung: Joe, der seit Stunden flach und regungslos als Silhouette seiner selbst im Halbschatten auf der Matratze gelegen hatte, war mit einem Satz aus der Waagerechten in die Senkrechte geschneilt. Aufrecht, stolz und doch irgendwie hölzern steif stand er unvermittelt da und war plötzlich ganz Mittelpunkt und alleiniger Fokus unserer Aufmerksamkeit. Unsere Gespräche wurden plötzlich stumm.

*In diese Stille hinein hob Joe seinen Zeigefinger. Ein einzelner drahtig-langer Finger reckte sich empor, und die anderen vier Finger der Hand falteten sich, krümmten sich in der Handfläche – vielleicht aus Demut, vielleicht aus Respekt – man weiß es nicht. Wie bei einem strengen Lehrer forderte diese eine Geste nichts als ungeteilte Aufmerksamkeit. Ruhe füllte den Raum.*

*Deutlich, klar und bestimmt sprach sich aus dünnen, schmalen Lippen ein Satz, der mir heute – vierzig Jahre später – noch genau so in Erinnerung ist, als hörte ich ihn zum ersten Mal:*

*»Ich sage nur eines, und das ist so hart wie Lapislazuli: Wie vor was!«*

*Und so unvermittelt, wie der Körper aus der Horizontalen in die Vertikale hochgeschwungen war, so plötzlich fiel er wieder um, lag einfach wieder flach und unbeweglich da. Genau so, wie er vorher stundenlang dagelegen hatte.*

*War das eine Halluzination, oder war das wirklich Wirklichkeit?*

*Wann er wieder aufwachte, das weiß ich nicht. Auch nicht, wie der Abend endete und was sonst noch gesprochen wurde. Genau genommen weiß ich auch nicht mehr, wer außer Joe, Johannes und mir im Raum war. Vermutlich Nero, vielleicht auch Kurt oder Lethargix, vermutlich Barbara und Gabi ...*

*Dieser und zehntausend andere Momente, Ereignisse und Erlebnisse sind meinem Gedächtnis einfach entfallen. Entweder wollte, vermutlich konnte ich sie nicht halten. Erinnerungen sind Flüsse, keine Gebäude.*

*Aber diesen einen Satz, den habe ich behalten. Wie in eiserne Tafeln hat sich dieser eine Satz in mein Gedächtnis geprägt.*

*»Wie vor was.«*

WIE VOR WAS.

*Jahrelang war dieser Satz einfach nur da.*

*Er war da, weil er nicht verschwunden war. Nicht mehr, nicht weniger.*

*Er hatte einfach kein Echo gefunden in meinem Herzen. Er hatte sich lediglich in meiner Erinnerung festgesetzt, grundlos, ohne erkennbare Absicht und sicherlich ohne Hoffnung, jemals als etwas Besonderes erkannt zu werden.*

*Ob es ein langsamer, schleichender Prozess war oder ob die Erkenntnis eher plötzlich kam – auch das weiß ich nicht. Ich weiß nur, dass ich irgendwann eines ganz klar wusste:*

*Das ist das kürzeste, brillianteste und tiefgründigste Gedicht, das ich je gehört habe!*

*»Wie vor was.«*

*Und: Das ist kein Gedicht – das ist Philosophie in kondensierter Form.*

*Da hat jemand in drei einfachen Worten gesagt, was im Leben wirklich wichtig ist.*

*Wie vor was!*



WAS ist die feste Welt?



## **Was ist WAS, was ist WIE und was geht VOR?**

Das WAS ist die feste Welt. Eine Welt, die definiert ist und Länge, Breite, Höhe hat. Es ist die Welt all dessen, was man sehen und anfassen kann. Ob es Dinge sind, die in Besitz genommen werden, oder Sachen, die man als imaginäres Eigentum betrachtet – all das wird durch die Frage »Was?« definiert.

»Hast du was, bist du was.«

Das WAS definiert den Verlauf von Ereignissen, ebenso wie es die Gesetzmäßigkeiten des Zusammenlebens von Individuen und Gesellschaften regelt. Auch das Nichtsichtbare kann zur Welt des WAS gehören, wenn seine Eigenschaften eher fest, starr und unbeweglich sind.

Das WIE ist die fließende Welt. Wenn das WAS die Erde ist, dann ist das WIE ein Fluss oder ein Meer. Die Welt des WIE ist eine emotionale Welt. Die Welt der Sinne, der Gefühle, der Methoden und der emotionalen Intelligenz.

»Gewusst wie.«

Das Know-how – die hohe Kunst, aus allem etwas zu machen. Jedes WAS wird durch ein geschicktes Handeln brauchbar, kostbar, wunderbar. Das WIE ist die Art und Weise, in der man selbst widrige Umstände, Gegebenheiten und Tatsachen verwandeln, befreien und transformieren kann.

Beide sind wichtig, das WAS und das WIE. Man kann sich nicht auf eine Seite schlagen und die andere Seite vernachlässigen. Sie sind zwei Seiten ein und derselben Medaille. WAS ohne geschicktes WIE ist dumpfer, seelenloser Materialismus. WIE ohne WAS ist körperlose Spinnerei im luftleeren Raum. WIE und WAS gehören zusammen, bilden eine Einheit. Sie tauchen zusammen auf – in jedem Augenblick neu – und wollen gleichzeitig wahrgenommen und behandelt werden.

Das gleichzeitige Auftauchen von WIE und WAS heißt nicht, dass es keine Priorität, Hierarchie und Folgerichtigkeit in dieser Frage gibt.

Das WIE kommt VOR dem WAS!

Nicht, dass das WIE *wichtiger* wäre. Aber es kommt VOR dem WAS, weil das WIE jedes WAS verzaubern und verwandeln kann.

WIE VOR WAS ist eine Zauberformel!

Ein magischer Schlüssel.

## **WAS ist die Welt, wie wir sie vorfinden?!**

Man wird in die Welt des WAS hineingeboren.

Das ist die Welt, wie wir sie vorfinden.

Das WAS kann man nur bedingt ändern.

Das WIE macht den Unterschied.

Beides ist wichtig. Beides ergänzt sich.

Aber die Hierarchie des WIE VOR WAS bestimmt, ob ein verregneter Tag trotzdem sonnig ist, ob ein Fehler wenigstens ein guter Lehrmeister werden kann oder ob aus einer misslichen Situation piffige Ideen entstehen.

WAS ist die Welt, wie wir sie vorfinden?!

Alle Menschen, die derzeit diesen blauen Planeten bevölkern, sind in die gleiche Welt hineingeboren worden. Der Himmel ist immer oben, die Erde ist immer unten. Vorwärts ist dort, wohin unsere Augen blicken, und rückwärts ist dort, wo wir herkommen. Das Leben wird vorwärts gelebt und – wenn wir Glück haben – rückwärts verstanden. Wir haben das Gefühl, dass wir, aus der Vergangenheit kommend, immer weiter in die Zukunft hineinleben. Ein Gefühl von Bewegung und Richtung ist da. Von hinten nach vorn, aus dem Vergangenen heraus in die Zukunft hinein. Aus etwas heraus, in etwas hinein. Aus was heraus? In was hinein?

Vergangenheit und Zukunft sind nur Ideen. Unwirkliche Ideen. Und zwar beide. Die erste ist vorbei und nur noch Erinnerung, und die zweite hat noch nicht stattgefunden, ist noch nicht Wirklichkeit, bloß Idee, Möglichkeit. Beide sind ein Traum. Ein bereits gelebter und ein hoffentlich noch kommender. Und wir, wir sind in Bewegung – mittendrin.

Wer sind wir? Sind wir der, der bereits gegangen ist, oder sind wir der, der vermutlich auch in der Zukunft gehen kann und gehen wird? Sind wir unsere Geschichte, oder sind wir unsere Zukunft?

Denken Sie darüber nach. Das ist eine wichtige Frage.

Ist das, was Sie »Ich« nennen, Ihre Geschichte, Ihre Herkunft, Ihre Vergangenheit, oder ist Ihr »Ich« das, was Sie machen werden, machen wollen, zu machen wünschen – irgendwann. In ein paar Jahren, wenn Sie in Rente gehen, morgen früh oder in zehn Minuten. Nur noch diesen Satz zu Ende lesen, dann bringe ich den Müll raus.

Nein, werden Sie sagen. Nein. Ich lebe in der Gegenwart.

Ich lebe schon immer in der Gegenwart. Zumindest seit ich diese Kurse mache. Ganz im Hier und Jetzt. Dieser Satz steht ja schon auf der Werbung meiner Krankenkasse. Und mein Kaffee, der mit dem Verwöhnaroma, entführt mich auch in den Genuss des Augenblicks. Immer wieder. Schluck für Schluck. Bewusst zu leben. Das kommt mit jeder Schnitte Vollkornbrot schon morgens in mein Leben. Das gönne ich mir. Das will ich haben. Du darfst.

Im Augenblick leben, ganz in der Gegenwart. Das ist gar nicht leicht. Eigentlich können wir das ganz schlecht.

Manchen Menschen gelingt das gar nicht.

Und vielleicht gehören auch wir zu diesen »manchen«.

Warum?

Warum fällt es uns so schwer, im Augenblick zu leben?

Weil wir die Brillanz und die Klarheit der Jetztzeit nicht aushalten. Sie ist so stark und intensiv, dass wir uns lieber in den milden Dämmerungen der Vergangenheit herumtreiben oder in den rosa-roten Nebelschwaden ungewisser Zukunft. Dort ist das Licht erträglich, die Intensität des Erlebens ist auf Zimmertemperatur heruntergedimmt. Eigentlich sind wir alle Warmduscher.

Mit Stoßdämpfer und Kuschelkissen. Die Vergangenheit wird mit Softfilter weichgezeichnet. Die Zukunft in den Farben unserer Wahl getüncht. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir eher ein depressives Grau bevorzugen oder ein hoffnungsfrohes Pink. Das ist Geschmackssache. Hier hat man tatsächlich eine Wahl.

Wo man vielleicht keine Wahl mehr hat, ist dort, wo stärkere Mechanismen das Regime übernommen haben. Das ist in jedem Augenblick der Fall. Immer wieder neu. Immer wieder entscheidet sich etwas ganz automatisch. Etwas, das die meisten Menschen überhaupt nicht – nie – mitbekommen. Zum Beispiel, dass es gar nicht so dunkel ist, wie wir denken. Dass man die Sonnenbrille abnehmen kann und dass dann die Welt plötzlich ganz anders aussieht. So real. So schmerzhaft wirklich.

Für manche Träumer kein Vergnügen.

Für andere ist es das große Erwachen.

Es kommt auf die Perspektive an, mit der wir schauen, auf den Blickwinkel, mit dem wir sehen, und auf die Einstellung, mit der wir erkennen.

Wer die hohe Kunst des richtigen Sehens beherrscht, zu dem kommen auch die passenden Mittel. Für den, der auf dem Meer der Zuversicht segelt, ist jeder Wind brauchbar. Selbst aus Flauten kann

ein geschickter Segler etwas machen, und gegen den Wind zu segeln ist für manchen Künstler an Ruder und Reling das größte Vergnügen.

Ob Sie lieber mit dem Fluss schwimmen oder gegen den Strom – das ist Geschmackssache und eine Frage der Veranlagung. Aber Sie sollten wissen, dass auch der, der lieber gegen den Strom schwimmt, immer noch im Fluss bleibt.

Wir können es wieder lernen. Das frische Schauen, den unbekümmerten Blick der Kinder, die alles so betrachten, als ob sie es zum ersten Mal sehen.

Das kann man wieder lernen. Und die Methode, das zu lernen, ist die Meditation.

Gibt es noch andere Wege und Techniken, mit denen man diesen zeitlos frischen Blick erlernen, üben und zur Meisterschaft bringen kann?

Vielleicht.

Mir ist allerdings keine andere Methode bekannt. Und ich habe viele ausprobiert. Ich kenne die Entstehung der ersten spirituellen Supermärkte seit ihrer Gründung. Und ich habe viele Heilsversprechen gehört und manchen zu lange geglaubt.

Gebraucht wird etwas Praktisches. Etwas, das funktioniert. Ohne allzu viel Brimborium. Etwas Einfaches, Direktes, Unmittelbares. Etwas, das jeder machen kann. Immer. Zu jeder Zeit und in jeder Lebenssituation.

Und das ist nach meiner Lebenserfahrung die Übung des Nichtstuns – Meditation.

Klingt gut ... ist gut ... aber gehen wir Schritt für Schritt vor.

Warum soll ich das machen?

Wo führt das hin?

Was ändert sich?

Wie geht das?

Und vor allem: Warum und wozu?

**Stellen Sie sich vor:  
Sie sind ein Mann und verliebt**

*Ganz frisch und mit voller Wucht hat es Sie erwischt.*

*Sie ist wunderschön, und alle ihre Bewegungen sind von großer Anmut und Grazie. Jedes Detail ihrer Erscheinung ist einfach nur perfekt!*

*Okay – hier und da ist ein kleines Pölsterchen zu viel.... zauberhaft! Und die Nase ist ein bisschen zu stupsnasig... liebenswert!*

*Rundum **alles** an dieser Frau ist toll!*

*Sie müssen es am besten wissen .... schließlich sind Sie genau deswegen in sie verliebt!*

*Bis spätabends haben Sie sich die Zeit mit Küssen, Streicheln und mit ins Ohr gehauchten Komplimenten vertrieben. Irgendwann musste sie dann doch nach Hause. Mit dem 22:56-Uhr-Bus. Hinein in die kalte Novembernacht. Während Sie beide dicht aneinandergedrückt die Vorstadtstraßen durchqueren, fängt es auch noch an zu regnen. Jetzt aber schnell – Sie waren schon spät. Viel zu viel Zeit hatten Sie mit süßem Liebespiel vertan... im Laufschrift get's um die Kurve... da sehen Sie nur noch die Rücklichter vom davonfahrenden Bus.*

*Verpasst! Eine Stunde lang warten, bis der nächste kommt ...*

*Mist!*

*Hat da jemand geflucht oder ist wenigstens sauer oder traurig geworden?*

*Nein... Da haben sich vier verliebte Augen angeschaut und sich gefreut.*

*Gefreut darüber, dass sie noch eine ganze Stunde lang zusammenbleiben dürfen.*

*Dann auf der Bank an der Bushaltestelle haben sie sich noch enger aneinandergeschult. Er hat ihr noch mehr süße Worte ins Ohr geträufelt, und sie hat die kleinen Regentropfen aus seinen langen schwarzen Wimpern weggeküsst. Allesamt kleine Juwelen. Bunt schimmert ein Regenbogenlicht in jedem Einzelnen von ihnen. Wenn man ganz genau hinsah, dann konnte man in einem der Tropfen die Straßenlaternen gespiegelt sehen. Auf dem Kopf stehend, so wie der nasse Asphalt, der sich zu den Rändern des Wassertropfens hin verlor. Zauberhafte Novembernacht, nass und kalt genug, um sich ganz eng aneinander zu wärmen. Das Neonlicht wirft dunkelblaue Schatten auf den nasskalten Asphalt – heute Nacht ist selbst die Einsamkeit nicht mit sich selbst allein.*

*Die ganze Welt ist verzaubert... Sie sind verliebt!*

*... und dann sieben Jahre später:*

*Sie hatten einander geheiratet, ein rauschendes Fest voller Hoffnung und Freude auf die erste gemeinsame Wohnung... dann Kinder vielleicht. Viele Pläne, Erwartungen... die Zukunft konnte nur noch besser werden. Und dann kam es doch ganz anders:*

*Sie redete etwas zu viel, er schnarchte nachts. Die süßen Pölsterchen an ihren Hüften wuchsen zu einem viel zu dicken Hinterteil. Sein damals schon schütteres Haupthaar hatte seinen Sturkopf für immer verlassen. Er machte nicht schnell genug Karriere, und sie puderte zu lange ihr kleines hässlich gewordenes Stupsnäschen. Kurzum: Sie waren am Ende ihres Liebesabenteuers angekommen.*

*Sie hassten sich!*

*Es ist Frühling.*

*Einer jener blütenüberströmten Tage, an denen alle Welt nach draußen geht.*

*Sie nehmen die Abkürzung durch den Park. Allein stapfen Sie über knirschende Kieswege, die Hände zu Fäusten geballt.*

*Sie kommen gerade vom Scheidungsgericht. Sie hat schon wieder gewonnen. Und wieder hat sie die besten Teile Ihres gemeinsamen Besitzes an sich reißen können.*

*Der Anwalt allein kostet schon ein Vermögen.*

*Finster gräbt sich Ihr Blick in den grauen Kiesweg. Rechts und links wetteifern Magnolien mit japanischen Zierkirschen um die Anzahl ihrer Bewunderer.*

*Sie aber sehen nichts.*

*Keine Bäume, keine Blumen.*

*Sie riechen nicht den Blütenduft und hören nicht das Summen emsiger Bienen.*

*Entgegenkommende können Sie nicht ganz ignorieren, weil Sie sonst mit ihnen zusammengestoßen wären. Wenn sich Ihr Blick ab und an aus dem Tunnel der Niedergeschlagenheit hebt, sehen Sie auf den Bänken rechts und links des Weges Liebespärchen sitzen; sie küssen sich, streicheln ihre blöden Gesichter und hauchen sich verlogene Komplimente ins Ohr. Dumme unwissende Narren.*

*Ein strahlend schöner Tag. Geradezu widerwärtig schön!*

*Sie hassen sich, und deswegen hassen Sie die ganze Welt.*

*Alles hängt davon ab, WIE Sie in die Welt blicken. Wie und mit welchem Blick Sie die Welt anschauen. WAS Sie sehen ist nicht so wich-*

*tig. Ein liebender Blick kann eine einsame Vorstadt in einer verregnet kalten Novemberrnacht verzaubern und mit reiner Glückseligkeit erfüllen. Und ein wunderschöner Frühlingstag mit Blütenmeer und Vogelgezwitscher kann zum Alptraum werden, wenn wir ihm mit finsterem Blick begegnen.*

Meditation ist Arbeit mit dem Projektor – nicht mit der Projektion.

Die meisten Menschen auf der Welt beschäftigen sich mit allen möglichen Projektionen und versuchen diese zu beeinflussen, zu korrigieren oder zu manipulieren. Und ständig versuchen sie, die Dinge draußen zu ändern, zu verbessern, zu optimieren und zu kontrollieren. Kaum jemand erkennt, dass die wichtigste Veränderung im Leben nicht daher kommt, dass man die Projektion verändert, sondern davon, dass man mit dem Projektor arbeitet.

Wenn unsere Welt dunkel und grau geworden ist, liegt es wahrscheinlich daran, dass wir eine dunkelgraue Brille tragen. Und derjenige, der die Welt lieber durch eine rosarote Brille sieht, muss sich eingestehen, dass die Realität nicht wirklich rosa kuschelig ist und deshalb nicht unbedingt seiner Version der Wirklichkeit entspricht.

Alles hängt davon ab, WIE wir schauen. Nicht von dem, WAS wir sehen.

Wenn beim Dia-Abend der Projektor einen Wackelkontakt hat oder die Projektionslinse mit Fett verschmiert ist, glaubt ja auch keiner Ihrer Gäste, dass auf Mallorca ständig Nebel war oder ein Erdbeben stattfand, nur weil die Bilder wegen eines Defekts am Projektor ins Wackeln kommen.

Wenn man von einem Film zu Tränen gerührt ist ... weiß man doch spätestens dann, wenn alle anderen Zuschauer das Kino verlassen haben, dass das Ganze nur ein Film war. Aber man weiß auch, wie schnell und wie leicht sich unser Geist in eine Welt der Illusion hineinziehen lässt.

In der Meditation arbeiten wir nur und ausschließlich mit dem Projektor – mit dem Urheber der Projektion.

## **WAS will ich haben?!** **oder die Sucht des Habenwollens und Festhaltens**

Weil wir nicht wissen, wer oder was wir sind, versuchen wir uns selbst dadurch zu bestätigen, dass wir Dinge um uns sammeln, die unsere Existenz beweisen könnten. Sobald wir uns unruhig, unsicher oder unbefriedigt fühlen, gibt es einen Impuls, etwas gegen dieses unangenehme Gefühl zu tun.

Der Gedanke, dass die Dinge anders sind, als sie uns erscheinen, oder der Gedanke, dass dieses Ich, das all das erfährt, gar keine feste Entität an sich ist, macht uns Angst. Allein die Möglichkeit, dass dieses ICH nicht existieren könnte, ist für den, der sich mit diesem ICH identifiziert, ein schrecklicher Gedanke.

Es ist im wahrsten Sinne des Wortes existenzgefährdend.

Wenn auch nur der leiseste Verdacht aufkommt, dass wir vielleicht nicht so solide und fest sind, wie wir es gern hätten, regt sich der Impuls, diese Unsicherheit zu verneinen, sie zu ignorieren oder ihr etwas dauerhaft Festes entgegenzusetzen. Dinge – feste Dinge. Dauerhafte. Wertvolle. Am besten Diamanten oder Gold.

Und wenn das nicht geht, dann wenigstens ein neues Auto, ein neuer Lebenspartner, ein Haustier, ein schickes Kleid, eine Kette, ein Ring. Allein schon die Dinge zu suchen hat etwas Befriedigendes, etwas Beruhigendes.

Ich suche, also bin ich.

Und dann das Finden. Dann, wenn das Objekt der Begierde eine Verbindung mit uns eingeht. Dann, wenn eine persönliche Beziehung entsteht zwischen Besitzer und Besitz. Dann, wenn der Besitzende sich durch das Objekt seines Begehrens bestätigt fühlt.

Ich finde, also bin ich.

Gefunden haben, was man sucht. Den passenden Schal zum samtrotten Mantel. Todschick! Das passt zu mir. Ganz mein Stil. Und die Freunde werden sagen: wie aus einem Guss, passt perfekt. Lücke geschlossen. Unsicherheit überbrückt. Loch gefüllt und Oberfläche nivelliert. Alles wieder glatt.

Ich habe, also bin ich.

Und wenn dann die erste Freude nach Tagen oder Wochen langsam aufgebraucht ist, wenn das Frische unserer Eroberung nicht mehr frisch und neu ist, wenn wir uns schon zu oft im Spiegel in unserem neuen Outfit angelächelt haben, dann ist langsam die Luft raus. Zwar passt das verspielte Paisleymuster in Dunkelgrün immer noch perfekt zum strengen Schnitt des samtrotten Mantels, aber wir haben uns schon daran gewöhnt. Unsere Freundinnen kennen diesen Look bereits. Die meisten Komplimente sind gemacht. Ein Eindruck ist hinterlassen. Eines Tages ist der Schal blass und grau geworden.

Ich verliere die Freude, also bin ich.

Das mit dem Schal funktioniert nicht mehr. Die Mäntel sind jetzt kurz geschnitten, und Rottöne sind megaout – da passt das Grün des Schals einfach nicht mehr. Die verspielt-romantische Indienphase ist auch vorbei. Paisleymuster, das bin ich einfach nicht mehr. Und mit dem neuen Job brauche ich jetzt etwas Aufgeräumtes, etwas Strenges vielleicht. Ach ich weiß ja auch nicht ...

Ich bin frustriert, also bin ich.

Oh, das neue Smartphone X5 ist raus. Tolles Design. Schlank, reduziert, genau mein Geschmack. Und die neuen Features. Das ganze Internet immer in der Tasche. E-Mails immer und überall abrufbar. In sagenhafter Geschwindigkeit. Flatrate in alle Netze, das will ich haben. Ich muss das haben.

Ich spüre Verlangen, also bin ich.

Kaufrausch ist erregend. So wie bei jemandem, der unterwegs ist, um seine neue Liebe zu treffen. Wenn das Herz schneller schlägt, wenn man vor der Haustür steht und die Zeit zwischen Klingeln und Öffnen sich endlos dehnt. Wenn der ganze Körper zu glühen beginnt, weil jede Zelle schon weiß, wie sie sich anfühlen werden, die Küsse und Zärtlichkeiten. Wir sind tatsächlich in der Lage, ein intimes erotisches Verhältnis mit einem technischen Gerät einzugehen. Zumindest sieht es von außen betrachtet so aus: wenn stolze Eigentümer mit zarten Bewegungen über die Touchscreens streicheln, die Rundungen der Hightech-Glaskeramik ertasten und sie am Ende sanft und vorsichtig in den Etais verstauen. Wenigstens tut man das die ersten Tage, solange die Geräte ganz neu sind und wir in unserem Bekanntenkreis die Ersten und Einzigen sind, die am Tag des Verkaufsstarts eins ergattern konnten.

Ich erzeuge Neid, also bin ich.

Jeder will das neue Gerät in die Hand nehmen, auch mal drüberstreicheln. Anerkennendes Nicken, bestätigende Blicke. Wir haben die richtige Wahl getroffen. Ein Telefon, das Furore macht, das beeindruckt. Wo sich manche freuen, dass man sich das leisten kann, und andere es uns neiden, dass sie es nicht haben. Haben können. Haben dürfen. Hast du was, bist du was.

Ich habe, also bin ich.



Karl-Ludwig Leiter

**Wie vor was**

Die Zauberformel für Zufriedenheit und Zuversicht

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 320 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
3 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-34135-1

Arkana

Erscheinungstermin: April 2014

Die Quintessenz buddhistischer Lehren.

Die Welt ist wie sie ist: Da begegnen uns im Leben unzählige schöne und zahlreiche unangenehme Dinge. Wir verlieben uns, erfahren Sinn und Spaß in unserer Arbeit, und wir werden konfrontiert mit Krankheit, Verlust und Tod. Auf das, was wir erleben, haben wir oft keinen Einfluss. Doch wir haben immer die Möglichkeit zu entscheiden, wie wir den Ereignissen begegnen wollen. Sehen wir Krisen als Chancen, die uns weiterbringen, oder führen sie dazu, dass wir frustriert und verbittert anfangen, das Leben und die Menschen zu verabscheuen? Karl-Ludwig Leiter erkundet die Welt des Wie und die Welt des Was und bringt mit dem »Wie vor was«-Mantra die Quintessenz buddhistischer Lehren auf den Punkt.

Ein Buch, das die Verrücktheit unserer Welt lebendig und zupackend in Worte fasst – und nach der tiefen Weisheit sucht, die auftaucht, wenn man die richtigen Fragen stellt.

 [Der Titel im Katalog](#)