“Die Tatsache ist, alle wie sie gerade sind, sind vollständig und komplett.” K.. Uchiyama -

schreibt Kosho Uchiyama. Das hat etwas mit der Lebenskraft oder der kosmischen Kraft, die in jedem menschlichen Wesen und allen Dingen und Lebewesen wohnt, zu tun. Darüber habe ich im letzten Brief geschrieben, möchte dies aber noch etwas deutlicher ausführen, da ich die Erfahrung mache, das viele Menschen meinen, aufgrund von psychischen Diagnosen, traumatischen Erfahrungen u.v.m, in ihrem Leben benachteiligt zu sein, nicht richtig funktionieren können, keine “echten, normalen Menschen sind bzw. Menschen zweiter Klasse - Opfer ihres Schicksals. Und deswegen müssen sie sich schonen oder geschont werden und Unterstützung bekommen.

Dem ist aus zenbuddhistischer Sicht von vornherein nicht so. Im Gegenteil deutet dieses Grundprinzip darauf hin, was manchmal tief in uns verborgen dahin schlummert und uns jederzeit, auch wenn uns etwas Erschütterndes passiert ist, erweckt werden und helfen kann.

In einer gefährlichen Situation weiss der Mensch oft nicht, was er tun soll und deshalb funktioniert er intuitiv; er tut das, was er in dem Moment für das Beste hält. Nach einem solchen Schicksalsschlag neigen Menschen jedoch oft dazu, eine kritische Haltung seinen eigenen Reaktionen gegenüber einzunehmen. Oft beschuldigen sie sich mit Worten wie: Ich hätte verstehen müssen; ich bin schuld daran und deshalb bin ich schlecht. Nun haben wir das Buddhadharma verlassen.

Und auch aus Sicht psychologischer Forschung lassen sich viele Thesen nicht mehr halten. Es hält sich der Mythos fest in unseren Köpfen - auch im professionellen Bereich - , dass kindliches Fehlverhalten oder psychische Erkrankungen oft ihre Ursachen in traumatischen Kindheitserlebnissen haben. Die Forschung zeigt aber auf, dass dem, wie es in psychoanalytischen Absätzen oft dargestellt wird, nicht so ist.
“Der Mensch", so schreibt beispielsweise der Psychiater Ben Furman*, “ist keine Maschine, die in einer bestimmten Reihenfolge und Weise programmiert werden muss, um später tadellos funktionieren zu können. Der Mensch ist vielmehr ein flexibles und sich ständig entwickelndes Wesen, das Ziele erreichen und Neues lernen kann, solange sein Hirn funktioniert. Das Kind verschafft sich später Erlebnisse, die ihm möglicherweise in einem bestimmten Alter gefehlt haben.*"

Leiden gehört zum Wachsen. Die Forschung zeigt klar auf, dass Kinder, die als Kind schwerste traumatische Erfahrungen machten, später oft die erfolgreicheren, sozialeren und mitfühlenderen Menschen sind. Sie haben aus der vermeintlichen Schwäche Stärken entwickelt, die andere ohne solche negativen Erlebnisse nicht machen konnten. Menschen sind auch schon frühkindlich in der Lage, Herausforderungen anzunehmen und eigenständig Lösungsstrategien zu entwickeln.

Ben Furman fährt fort: *“Die Bevölkerung der westlichen Welt wächst auf in einer von Psychologie geprägten Kultur, indem man glaubt, dass sich die psychischen Probleme hauptsächlich von der Vergangenheit, genauer gesagt von der Kindheit herleiten lassen. Wir haben gelernt zu glauben, dass die ursprünglichen Gründe für unsere Probleme daran liegen, dass wir in der Kindheit etwas vermisst haben oder etwas Dramatisches erleben mussten Fachleute haben uns klargemacht, dass unsere ersten Lebensjahre für unser späteres Leben entscheidend sind.*
Natürlich ist unumstritten, dass schwierige Kindheitserlebnisse Spuren in uns hinterlassen und dass die Umgebung, in der wir aufwachsen, unsere Entwicklung beeinflusst.

Ich möchte nun aus Gründen der Anschaulichkeit mal wieder aus meinem Leben ein bisschen erzählen, weil ich das am besten kenne. Vielleicht kann ich auch dazu beitragen, dass jemand seinen Lebensweg positver sieht und seine Stärken und Fähigkeiten besser definieren kann, die er durch seine „harte“ Geschichte entwickelt hat und zum Wohle anderer einsetzt.

(Um es vorauszuschicken, ich bin meinen Eltern, Grosseltern, meiner Familie, dem Land, indem ich jeweils lebe und lebte, allen Menschen, die in Krankenhäusern, Kindergärten und anderen sozialen Institutionen arbeiten, meinen Mentoren, WeggefährtInnen und FreundInnen u.v.m unendlich dankbar! Dies möchte ich als Grundsatz vorausschicken. Denn vielleicht ist diese Geschichte aus meinem Leben sonst missverständlich.)

Ich kam als sogenanntes „Frühchen“ 7 Wochen zu früh auf die Welt, am 10.04.1965. Wie es damals üblich war, blieb ich nach ein paar Tagen alleine im Krankenhaus zurück, wahrscheinlich im sogenannten Brutkasten. Meine Mutter durfte nur zu den eng begrenzten Besuchszeiten, trotz der massiven Untergewichtigkeit, zu mir kommen. Das waren damals

üblicherweise ca. zwei Stunden pro Tag. Zu viel Mutter oder Vater Kontakt galt als schädlich und überdies den medizinischen Alltag störend und würde wohl die Kinder schwächlich machen. (Wenig später, Anfang 70er, wurden übrigens aus ähnlichen Gründen Kinderwagen gebaut, wo das Kind nicht zur Mutter schauen konnte, sondern nur nach draußen vorne – meine Cousine lag in so einem).

Nach heutigen Vorstellungen also undenkbar und ihr könnt euch vorstellen, wie sehr meine Mutter darunter litt, von ihrem Neugeborenen getrennt zu sein. Zudem begann ihre Milch zu versiegen und sie reichte nicht aus und ich wurde, was damals sowieso als besser galt, mit Milchpulver + 'Alles Mögliche' versorgt. Muttermilch galt als schädlich und verseucht. Ja, so war das damals….

Aus Sicht gewisser psychologischer Theorien sollte ein sehr frühkindliches Negativ-Erlebnis, zu dem, was man heute Bindungstrauma nennt, führen. Aber dazu später. Es kamen nämlich noch andere ungünstige Ereignisse und Bedingungen in meiner Heranwachsensphase hinzu, die ich nur kurz skizzieren möchte.

Meine Mutter war sowohl körperlich nicht gesund als auch psychisch angeschlagen. Sie hatte diverse chronische Krankheiten und litt infolgedessen unter sehr starken Schmerzen, sie entwickelte eine Medikamentenabhängigkeit, Alkoholsucht plus eine psychotische Störung (Schizophrenie), etc.. Sie hatte es wirklich nicht leicht und gab trotzdem ihr allerbestes für mich!

Mein Vater war überfordert mit dem Leiden seiner Frau, sollte und wollte er doch Karriere machen und die Familie aus der Armut führen. Er durfte von Zuhause aus nicht aufs Gymnasium, sondern musste stattdessen eine Lehre als Schlosser machen - er wollte doch aber so gerne Ingenieur werden. Also arbeitete er viel und abends besuchte er die Abendschule, lernte oder er fuhr auf Lehrgänge oder war beruflich im Ausland und gab später selbst Lehrgänge am Abend. Ergo – er war sehr wenig zuhause. Außerdem hatte er auch ein Alkoholproblem, wenn auch nicht so massiv wie meine Mutter. Aber er kam beruflich voran und brachte uns Mitte der 70-er Jahre heraus aus der Armut.

Wohlstand und Karriere - das waren die großen Werte und Ziele von vielen dieser Kriegskinder-Generation. Auch wenn meine Mutter eigentlich etwas anderes als Geld und

Dinge benötigt hätte, wollte sie immer mehr und mehr; und mein Vater? Er brachte mehr, arbeitete mehr und sie warf ihm dennoch ständig vor, er sei ja nie da und lasse sie mit allem hängen und wollte aber gleichzeitig wieder mehr, mehr, mehr Geld und schöne Dinge... Welche Tragik!

Im Nachhinein, nach aller Reflixion als mehr als 60er jähriger erkennt man, dass seine Eltern auch nur junge, unreife Teenies waren. Wer bin ich sie für das was sie taten zu verurteilen.Ich merkte bis zu ihrem Tod keinerlei Entwicklung. Für mich ist es ein wunderbares Gefühl, dass nach dem Naikna und spätestens mit ihrem Tod ihre Probleme nicht mehr meine waren.

Naja und ich, ich begann trotz oder gerade wegen dieses Starts ein sehr erfolgreiches Eigenleben außerhalb dieser Kleinfamilie – immer wieder war meine Mutter nicht da, weil sie im Krankenhaus war. Kommuniziert wurde das damals nicht, sondern es galt: „Das Kind darf davon nichts mitbekommen, sonst wird es psychisch labil!, so las man es in der Elternzeitschrift “Eltern”, die meine Eltern natürlich abonniert hatten. So wusste ich fast nichts über Mutters Krankheiten und wo sie war und weswegen sie dort war und erfuhr erst als ich erwachsen war, nach und nach von der Sucht und psychischer Erkrankung – von der Schizophrenie sogar erst nach ihrem Tod, als ich in ihrem Nachlass die medizinischen Gutachten zur Anerkennung ihre 100% Schwerbehinderung fand.

Meine Mama war weg von zuhause und ich auch, denn oft ging ich dann zu meinen Großeltern, da mein Vater zwecks Arbeit sich nicht um mich kümmern konnte und wo ich ein ganz anderes Leben lebte: In der Natur, mit Rhythmus und klaren Regeln und viel liebevoller Nachsicht. Später wurde ich dann ein sogenanntes “Schlüsselkind”. Diese Kinder, die sich selbst versorgen mussten und einen Schlüssel umgehängt bekamen, um in die Wohnung zu kommen, hatten einen ganz schlechten Ruf. Ich weiss noch, dass wir in der Schule ein Buch über einen Jungen lasen, der als Schlüsselkind auf die schiefe Bahn geriet - der Titel ist mir leider entfallen, war aber Standardliteratur. So “einer” war ich nun.

Wenn meine Mutter aber da war, war sie oft keine Basis oder echte Unterstützerin, oft konnte sie ihre Mutterrolle nicht oder wenig ausfüllen.

Ich kürze ab, damit es wegen mir keinen Ärger gab, übernahm ich nach außen die Werte meines Umfeldes, die Verhaltensweisen, von denen ich dachte, dass sie gut für Mama und Papa sind und von ihnen erwünscht sind. Meine eigenen Bedürfnisse lebte ich, wie so viele Kinder in meinem Umfeld, heimlich in der peer group aus.

Bei mir war es nicht anders: Ich war nach außen brav und galt als Sonnenschein und innerlich war ich ein ganz anderer – ein Wilder, ein Draufgänger, ein Leader. Ich tat heimlich die verbotenen Sachen, war Meister darin herauszufinden, wie ich Menschen meines Umfeldes manipulieren konnte, zu lügen, zu stehlen, überschritt viele Grenzen des Anständigen, die ich aber nach aussen vorgab, voll einzuhalten.

Ich wusste zum Beispiel, ich darf meine Mutter nicht schwächen, keine Sorgen bereiten, sondern die guten Seiten von mir zeigen, die sie sich wünschte, damit sie mich für einen tollen Sohn halten konnte. Denn alles andere hätte sie sich schuldig fühlen und somit noch kränker gemacht.

In der Freiheit – draußen auf der Straße und im Wald, machten wir viele gefährliche Sachen, lebten die Seite aus, die wir unterdrücken mussten oder die, die „man“, also ich auch, nicht tun durfte. Wir waren ein wilder und fröhlicher Haufen, die alles selbst ausprobieren mussten,

um festzustellen, dass es wirklich nicht gesund war und um unsere echten Grenzen und Werte zu finden: Wir rauchten mit 6 Jahren, tranken Alkohol und machten Doktorspiele.

Der Schweizer Schriftsteller Adolf Muschg beschreibt in seinen Büchern die „heilige Pflicht", zu lügen, die er entwickelte, um mit seiner ebenfalls psychotischen Mutter aufwachsen zu können und sich doch selber in einer guten Art zu entwickeln.

Auch ich entwickelte diese Methode, bekam aber doch auch manchmal Schuldkomplexe. Man führt ein Doppel- und Vielfachleben, denn selbstverständlich durfte man niemanden etwas erzählen, was zuhause wirklich los ist, und zuhause durfte man nicht mitteilen, was man denn wirklich so treibt. Später als Erwachsener, wusste ich, dass ich nicht Schuld am ganzen Schlamassel war – ich war nur das Kind – ich hatte keinen Einfluss auf die Erreignisse. Und später stellte ich mir oft vor, wie mein Vater liebevoll zu mir sagte: „Es ist alles ok, Volker, es ist nicht deine Schuld. Es ist meine Verantwortung mich darum zu kümmern und die Dinge zu regeln. Entchuldige, ich konnte sie nicht wahrnehmen, das tut mir leid!" Ähnliches von meiner Mutter:" Es tut mir Leid, dass ich so mit mir beschäftigt war, und wenig Zeit hatte für dich, aber du hast es wirklich toll gemacht!"

Man erfindet sich also seine Geschichten und erzählt allen anderen eine an die Person und Situation angepasste Geschichten, so dass bloß keiner merkt was wirklich los ist - mit dem Ziel, dass alle denken, alles sei in Ordnung.

"Warum sprechen viele nicht gerne über schwierige Kindheitserlebnisse?" Es kann viele Gründe dafür geben, aber einer davon ist die Angst abgestempelt zu werden. Dieses Gefühl ist nicht völlig grundlos, denn in der westlichen Kultur herrscht der Glaube, dass traumatische Kindheitserlebnisse Menschen für immer schädigen. Wenn jemand anderen von seinen Qualen erzählt, geht er das Risiko ein, irgendwie für fehlerhaft gehalten zu werden oder dass sein Verhalten und sein Charakter auf die Kindheitserfahrung zurückgeführt werden.

Sigrid: Das ist ein Grund, warum ich lange nicht über meine Erfahrung gesprochen habe, erst mit 25 Jahren konnte ich mich einem guten Freund öffnen. Sehr leicht wird man abgestempelt, denn es wird von einem ein Bild nur aufgrund von Vermutungen geschaffen. Das Verheimlichen ist anstrengend, aber noch härter ist es, abgestempelt zu werden."Ben Furman

Jedem eine andere Version zu erzählen, mitunter selber zu glauben, dass es wahr sei, was ich erfunden hatte, führte dazu, dass ich wahnsinnig aufpassen musste, dass ich beim erfundenen Geschichten erzählen nicht dabei erwischt wurde, dass ich gelogen hatte oder an die falsche Geschichtsversion anzuknüpfen. Alles sehr komplex und kompliziert für ein Kind, denkt man vielleicht, doch…Falls man ertappt wurde, war das Zugeben definitiv nicht die richtige Option, sondern man blieb natürlich steif und fest bei seiner Version, als die allein gültige.

Man erzählt also meist das, was der andere hören will und glaubt es zuweilen noch selbst. Mit dieser riesigen Selbstlüge oder - positiv systemisch formulierten - „Vielstimmigkeit" lässt sich formidabel gross werden – meist.

"Unsere Vergangenheit ist eine Geschichte die wir uns in vielen verschiedenen Weisen erzählen können wenn wir die Aufmerksamkeit auf die Mittel richten, durch die wir unsere schwierigen Erlebnisse bewältigt haben, können wir anfangen uns selbst zu achten und dann an die schlimmsten Ereignisse in der Kindheit mit Stolz anstatt Bedauern zurückdenken." Ben Furmann

Ich wurde auf eine Art der Schöpfer meines eigenen Lebens und meiner eigenen Heldengeschichten. Da meine Mutter mich gleichzeitig abgöttisch liebte, kam es zu einer Mischung von „Auserwählt sein" und „Ich genüge grundsätzlich nicht", da ich ja in Wahrheit gar nicht der war, den sie liebt.

Ich war grenzenlos und kreativ, dafür liebten mich alle und versteckt war ich, depressiv und sorgenvoll zugleich, musste ich doch damit rechnen, aufzufliegen.

Da wir eine gläubige Familie waren, fand ich irgendwie halt in diesem naiven Katholizismus mit „Schutzengel" und einem Gott, der alles „Böse"sieht, als Regulator. Es braucht nämlich eine Leitschnur, sei es durch das Umfeld, Lehrer, Mentoren, Natur, Großeltern oder die Spiritualität.

Und doch fühlte ich grundsätzlich nichts Falsches in dem, was ich tat, denn ich probierte ja nur das Beste aus meinem Leben zu machen, wie jeder andere auch.

Außerdem bot der Katholizismus - ebenso wie später das Zen dem Menschen - das Prinzip der inkonsequenten Weisheit an: Der Teufel und Gott gehören zusammen! Das Gute ist die eine Seite und das Böse ist die andere Seite der Medaille - Du darfst nicht lügen! vs. Jetzt hast du die heilige Pflicht zu lügen. Du darfst nicht zornig sein! vs. Es gibt den heiligen Zorn. Ganz genau so und nicht anders sind die Regeln in diesem Kloster hier und die richtige Zeremonie geht immer exakt so!, doch ab jetzt machen wir es für immer anders!

Das Dreckige und das Profane sind im Zen oft selbstverständlich und es gibt das richtige Leben im Falschen Tun.

Es ist nicht der Ort und der Zeitpunkt dies auszuführen, doch Zenbuddhismus wie auch Katholizismus lehren: Das Gute ist im Bösen, und „Wer ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein“, so Jesus. Jesus predigte auch zu den Zöllnern, die tabuisiert waren, nicht aber bei den heiligen, gelehrten Pharisäern. Und Sokrates sagte: “Intelligente Leute wissen, dass sie nicht wissen.”

Schwierig wird es, wenn man anfängt, sich für das eigene Wohl der Eltern verantwortlich zu fühlen und sich selbst die Schuld gibt, wenn die Krise da ist, der große Krach, der jederzeit droht und aus heiterem Himmel kommen kann. „Ich bin Schuld daran“, wenn man so zu denken beginnt, dann wird es unangenehm für das Kind und trotzdem kann es nicht aufhören, so zu sein, wie es ist.

Besser ist es, wenn man sich darauf konzentriert, wie Probleme seine Standfestigkeit gesteigert haben und dass man das Bedürfnis entwickelt zu zeigen, dass man genauso viel schaffen konnte wie andere auch.

Ich habe erkannt, dass wir nicht Schwierigkeiten haben, um schrecklich viel leiden zu müssen, sondern um etwas durch sie zu lernen! , sollte das Motto sein.

“Die Tatsache, dass das Leid einem in irgendeiner Weise nützlich sein könnte, rechtfertigt nicht, was passiert ist und macht es natürlich auch nicht wünschenswert. Es befreit ebenso wenig den Verursacher von der Verantwortung.” Ben Furman

Wie viele Stunden verbrachte ich bei meiner Mutter und versuchte sie aufzubauen - was erzählte ich ihr nicht alles für Geschichten – der Zweck heiligt die Mittel - oder versuchte Frieden in ihrem Kopf herzustellen, wenn sie plötzlich wieder hasserfüllt, herum schrie, weil sie sich verfolgt fühlte – ich pflichtete ihr bei, tröstete sie, baute sie auf. Wie viele Stunden rannte

ich im wahrsten Sinne des Wortes die zwei Stockwerke hinunter und wieder hinauf - vom Vater (Draussen in der Garage) zur Mutter drinnen in der Wohnung. Immer hin und her und versuchte, Frieden zwischen den Beiden herzustellen. Keiner entband mich von dieser Pflicht, die eigentlich nicht meine Verantwortung war. Ich hatte oft keinen Boden, war zuhause nie in Sicherheit, nie wusste ich was passiert.

Und auf der anderen Seite konnten meine Eltern nicht ohne mich, sie benötigten meine unendliche liebevolle Mediation – schon als Minderjähriger war ich Psychotherapeut meiner Mutter, Physiotherapeut, Lebensberater, Mediator und Paartherapeut meiner Eltern und diese Fähigkeiten helfen mir bis heute in allen Bereichen, machten und machen mich stolz. Bei späteren psychologischen Tests stellte man eine ungewöhnlich hohe emotionale und soziale Intelligenz fest.

“Rita: Obwohl ich viel aus meiner Kindheit gelernt habe, kann ich das nicht meinen Eltern als Verdienst anrechnen. Ich glaube nicht so eine Kindheit verdient zu haben, so wie niemand sie verdient hat.”

Auch wenn es heimlich geschehen muss, das Kind lebt sein Leben, findet Freude und Freunde im Spiel, findet Mentoren und Erziehende ausserhalb der Eltern; liebt seine Grosselten und entwickelt seinen Kosmos, ist glücklich im Wind und stur im Schnee. Es erblüht im Absoluten - wenn es endlich wieder die Realität der Elemente spüren darf. Es findet sein Glück, wenn die Angst real ist, weil es etwas Gefährliches tut – hoch oben auf einem im Gewittersturm schwingendem Baum, wenn es Schmerzen hat, weil es sich mit dem Messer tief geschnitten hat oder vom Sturz mit dem Fahrrad auf den harten Boden der Realität – es hätte wohl besser bremsen sollen.

Wenn der Kosmos des Absoluten klare Rückmeldungen gibt, dann bekommt ein jeder seine Rückmeldung und Grenzen – die armen Kinder sind heute in der digitalen Welt verloren – wie kommen sie auf totale, absolute Rückmeldung?

Schon Goethe sagte: „Unsere Grenzen geben unserem Leben erst eine Form“ und diese Grenzen können nur die der absoluten Welt sein. Ein jedes Kind, auch ein Traumatisiertes, kann selber entdecken, dass das „Dasein Pflicht ist, als wär's ein Augenblick“; ebenfalls von Goethe (Faust?).

Vielleicht ist es deshalb, dass das ADHS-Kind so exzessiv, so maßlos sich verhält.

Ich bin überzeugt, dass in meinem Fall mein “Bindungstrauma” zu diesen ADHS- Verhalten geführt hat und doch ist es ein „heiliges Verhalten“, denn ohne das, hätte ich niemals diese Sehnsucht, die ein jeder Wegsuchende, besonders Nonnen und Mönche, nach der absoluten Welt entwickelt und v.a. gelebt – wäre nie „Zen-Weg-Gänger“ und Dharmalehrer geworden.

Ich bin stolz auf meine harte Kindheit und Jugend, ich habe die Kehrseite des Lebens kennengelernt und dass ich sie bewältigt habe, gibt mir das Gefühl der Stärke. Ich weiss mehr über das Leben als die, die immer glücklich waren

Mein Appell deshalb an alle traumatisierten, diagnostizierten ADHSler, Angstgestörten, Traumatisierten und anderen Opfern ihrer Lebensgeschichten schaut genau hin und entdeckt die Lebenskraft und Fähigkeiten sowie Stärken, in dem was ihr tatet. Entdeckt eure Intuition und eure universelle Power. Lasst euch nicht bemitleiden, entschuldigt euch nicht durch eure

Lebensvita, seid kein Opfer eurer „Scheiss-Lebensumstände“. Steht immer wieder auf, wenn euch der Glaubenssatz: Du bist es nicht wert! Du bist schuld! Du zählst nicht! niederdrückt.

Erinnert euch an die Kraft, die euch durch alle Widrigkeiten hierher führte. An die Resilienz, die ihr ganz allein entwickelt habt. Euren geheimen Plan, mit all dem Monströsen, was ihr erdulden musstet, umzugehen und zu leben! Euer einzigartiges kosmisches Leben!

Erkenne an, dass du ein monströses Lebewesen bist, dass du zwischen depressiven Koma und sprühender Energie wankelmütig hin- und her geschleudert wirst, so dass du nicht weißt, was du tun oder lernen sollst, welcher Beruf für dich gut, ob du dich scheiden lassen sollst oder erstarrt herumliegst, auf der Flucht bist, und immer unterwegs…

Diese Vielstimmigkeit macht dich manchmal verrückt und bringt dir doch die mannigfaltigsten Lebenschancen, die ein Mensch mit normaler Kindheit, vielleicht nie entwickeln konnte. Es musste ja nicht so kreativ sein und es brauchte nicht wild sein – wie schade. Buddha zog das entbehrungsreiche und herausfordernde Leben des Asketen im Wald dem himmlischen Palast vor.

Diese Widersprüchlichkeit deiner vielen Lebensaufgaben und Werte ist dein Vorteil. Folge dem, was dir wirklich gut tut und wichtig ist, das kann nur etwas Absolutes sein, nenn es Kosmische Kraft oder Buddhadharma.

Du bist genug und du hast genug, weil du bist geboren worden, unter welchen Umständen auch immer, bist; glaube denen nicht, die sagen, du musst lernen, brav sein, Geld verdienen - als einziger Wert.

Aber versteh mich nicht falsch, folge deswegen nicht deinen Wünschen und der Gier. Lebe nicht in einer virtuellen Welt, lebe in einer absoluten und wisse, dass du immer genug hast.

Du bist Teil der Lebenskraft und deshalb hast du immer genug.

Zen ist der Weg JIKO zu leben, aber auch Verantwortung und damit der Weg zur Freiheit, er bietet dir damit Zugang zu Zenki – der totalen Funktion und der Befreiung vom relativen Karma.

Merke wenn es auch an heiligen Orten nicht stimmt - Kodo Sawaki, floh immer wieder aus Tempeln oder Orten, wenn es nicht stimmte, Er mochte grundsätzlich keine Klöster. Der berühmte Ryokan zog die Armut und Einfachheit einer Strohhütte vor, er hätte doch in reichen Klöstern Karriere machen können.

Noch ein paar Zitate aus Ben Furmans Buch “Es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben":

“Wenn wir die Tatsache betonen, dass der Mensch schwere Erlebnisse bewältigen kann, meinen wir es eben so gut. Wir wollen sagen, dass glückliches Erwachsen sein auch für diejenigen möglich ist, die eine schwierige Kindheit hatten. Die Botschaft ist sehr wichtig, aber sie vermittelt leicht den Eindruck, dass jemand, der es nicht schafft, selbst zur Verantwortung gezogen werden kann. Beide Seiten der Münze sind wichtig.
Schicksalsschläge in der Kindheit verderben nicht unbedingt das ganze Leben. Man kann sich von ihnen erholen und man kann lernen damit umzugehen, aber das berechtigt uns nicht, die Menge von Leid und den schweren Kampf gering zu schätzen, den viele Menschen wegen ihrer schwierigen Kindheit auf sich nehmen mussten.
Um uns vorstellen zu können, welchen Vorteil das von uns erfahrene Leid haben könnte, sollten wir in die Zukunft schauen und uns fragen: Was hat das Leid uns beigebracht, dass wir unseren Kindern weitergeben möchten. Manchmal ist es notwendig, noch weiter in die Zukunft zu denken und sich zu fragen: Wenn ich eines Tages die Geschichte meinen Enkelkindern erzählen würde, was sollten sie meiner Meinung nach daraus lernen?”

“Der Poet in Ben Fuhrmann Buch: “Als ich mein Leben mit einer Sanduhr verglich, war das gesamte gelebte Leben auf der Minusseite durchgelaufen. Dann merkte ich plötzlich, ich kann das Glas doch umdrehen; aus dem Minus wurde Plus und ich war imstande, es positiv zu betrachten. Heute sehe ich die Dinge in hellerem Licht. Ich habe schon oft die Sanduhr meines Lebens umgedreht, betrachte seinen Fluss aus verschiedenen Perspektiven und hoffe schnell genug herauszufinden, welchen Sinn mein Dasein gerade im Kreislauf des Lebens hat. Ich bin wie ein alter Korb voller Teppichwebknäuel. Ein Teil der Knäuel ist fest

zusammengerollt, manche sind lose, manche nachlässig gerollt. Ich betrachte diese Knäuel mit den Augen meiner Seele. Ich wickle sie ab und flicke sie wieder neu zusammen, und aus manchen habe ich schon einen neuen Teppich für einen anderen Zweck gewebt."