

Fleur Sakura Wöss  
Innehalten



Fleur Sakura Wöss

# Innehalten

Zen üben  
Atem holen  
Kraft schöpfen

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese  
nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt  
der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

2. Auflage

Copyright © 2017 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Textredaktion: Dr. Peter Schäfer, Gütersloh ([www.schaefer-lektorat.de](http://www.schaefer-lektorat.de))

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlagmotiv: © shutterstock / sotopiko

Kalligrafie des ma auf S. 180: Rieko Mori, Numama 3-25-10, Zushi,  
Kanagawa, 249-0004, Japan

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-37196-9

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| Vorwort .....  | 7         |
| <b>1 Der unterschätzte Zwischenraum .....</b>                                | <b>9</b>  |
| Was ist innen, was ist außen? .....  | 12        |
| Freiräume statt Druck .....  | 16        |
| Was die Null uns lehrt .....   | 19        |
| »Zu viel« ist zu wenig an »nichts« .....                                     | 23        |
| <b>2 Tun Sie mehr ... nichts .....</b>                                       | <b>29</b> |
| Die inneren Jagdhunde .....  | 31        |
| Im Unruhemodus .....   | 37        |
| Der stete Blick nach außen .....   | 39        |
| Beim Nichtstun arbeitet das Gehirn .....                                     | 43        |
| Immer wieder innehalten:<br>täglich, wöchentlich, jährlich, lebenslang ..... | 45        |
| Das Sabbatical .....   | 56        |
| <b>3 Zen: Nur im ruhigen Wasser sieht man klar .....</b>                     | <b>59</b> |
| Wenn die Sinne ausruhen dürfen .....   | 60        |
| Ganz still, ganz da, ganz wach .....   | 63        |
| Das sich verselbstständigende Denken .....                                   | 66        |
| Nur der Atem zählt .....   | 67        |
| <b>4 Den wahren Rhythmus wiederfinden .....</b>                              | <b>71</b> |
| Nach Yang kommt Yin .....  | 73        |
| Rhythmus statt Zeitmanagement .....  | 75        |
| Yin- und Yang-Zeiten .....   | 81        |
| Regelmäßigkeit befreit den Geist .....                                       | 90        |
| Die 3-2-1-Meditation .....   | 94        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>5 Freiheit durch Begrenzung.....</b>                    | <b>95</b>  |
| Den Geist der Zweiheit erkennen .....                      | 97         |
| Zauberformel: »Alles, was du brauchst, hast du schon« ..   | 100        |
| Was wirklich Freude macht.....                             | 101        |
| Grenzen öffnen den Weg zum Wesentlichen.....               | 110        |
| <br>   |            |
| <b>6 Die Leere sprechen lassen.....</b>                    | <b>115</b> |
| Die Poesie des Zwischenraums.....                          | 116        |
| Wo Begegnungen sich entfalten .....                        | 122        |
| Nicht-Zeit in der Gegenwart.....                           | 131        |
| Der Raum hinter den Gedanken.....                          | 136        |
| Einswerden mit dem Tuschepinsel.....                       | 141        |
| <br>   |            |
| <b>7 Vollgeräumt: den Zwischenraum zurückerobern .....</b> | <b>147</b> |
| Orte zum Atmen.....  | 148        |
| Leere Räume in der Öffentlichkeit schützen.....            | 157        |
| Orte zum Kraftschöpfen.....                                | 163        |
| <br>   |            |
| <b>8 Abschließende Gedanken .....</b>                      | <b>175</b> |
| Innehalten – eine weitreichende Entscheidung .....         | 176        |
| Das Land der Zwischenräume .....                           | 177        |
| <br>   |            |
| <b>Anmerkungen.....</b>                                    | <b>181</b> |

## Vorwort

Sie halten, liebe Leserin und lieber Leser, das Buch einer außergewöhnlichen Frau in den Händen. Fleur Wöss ist Zen-Lehrerin und Coach mit einem in der Wissenschaft geschulten Geist: ein Mensch mit einem großen inneren Reichtum. Jede dieser Facetten bereichert dieses Buch.

Fleur ist ein leiser Mensch, eine nachdenkliche, introvertierte, also eine nach innen gerichtete Person. Die Kraft, die sich aus der Stille speist, begegnet ihr in der täglichen Zen-Meditation. Sie hat die Zwischenräume, von denen sie schreibt, für sich selbst geschaffen und ist damit das allerbeste Beispiel dafür, wie grundlegend Ruhe, Geduld und gelenkte Beharrlichkeit unser Leben verändern können. Wie nur wenige andere Menschen ist Fleur in der Lage, die befreiende Gelöstheit der »meditativen Versenkung« – das ist die wörtliche Bedeutung des Wortes Zen – in Worten zu vermitteln, obwohl dies scheinbar ein Widerspruch ist.

Als Zen-Lehrerin begleitet sie Menschen, die Atem holen und Kraft aus der Ruhe schöpfen wollen. Sie zeigt, wie wichtig es ist, sich der ständigen Reizüberflutung in unserem Leben zu entziehen. Sie fragt danach, wie sich Innehalten gestalten lässt – in einer Welt, in der dies eigentlich gar nicht vorgesehen ist. Gerade deshalb ist es ein spürbares Anliegen dieses Buches, dass Sie das, was Sie lesen, gut in Ihre eigene Lebenspraxis umsetzen können. Sie werden beim Lesen immer wieder Hinweise finden, die es Ihnen erleichtern, Ihre persönlichen Erfahrungen mit der Stille zu machen. Das ist wichtig, denn wenn Sie sich auf diesen Weg begeben, dann

tun Sie etwas, das in unserer Zeit richtig revolutionär ist und bei allem Guten, das aus ihm erwächst, nicht ganz einfach zu leben ist. Probieren Sie die Übungen einfach Stück für Stück aus!

Nicht zuletzt ist dieses Buch auch eine Autobiografie. Sehr persönlich erzählt Fleur von ihrem eigenen Lebensweg. Sie finden hier immer wieder kleine Geschichten und Berichte, aufrichtige Zeugnisse einer Entwicklung, die auf den großen Kulturachsen Asiens und der westlichen Welt verlief, äußere wie innere Stationen. Kurz: Sie erfahren etwas aus dem Leben einer ungewöhnlichen Frau, die ihren eigenen Weg aktiv gestaltet, indem und gerade weil sie ihn wach und gleichzeitig in tiefer Ruhe geht.

Sie merken schon: Dieses Buch besteht eigentlich aus mehreren Büchern. Es ist ein feines Geflecht, das uns das *ma* nahebringt, diesen Zwischenraum zwischen Dingen und Ereignissen, Materie und Geist, Räumen und Zeiten.

Freuen Sie sich auf viele inspirierende Gedanken und Geschichten. Und dann gehen Sie auf die Suche nach Ihren ganz eigenen Zwischenräumen! Wir wünschen Ihnen von Herzen viele reiche und heilsame Erfahrungen auf diesem Weg.

*Dr. Sylvia C. Löhken  
Coach für introvertierte  
Persönlichkeiten  
[www.intros-extros.com](http://www.intros-extros.com)*

*Tom Peters  
Pianist und Komponist  
[www.tompeterspiano.de](http://www.tompeterspiano.de)*

# 1

## Der unterschätzte Zwischenraum

»Es ist der Zwischenraum, der das Ganze ausmacht«, sagte meine Mutter. Als Kind hatte ich ihr zugesehen, wie sie in einer flachen Schale Blumen arrangierte. Sie liebte die minimalistische Art, einzelne Blumen in Szene zu setzen. Sie hatte das schon vor meiner Geburt von einer Blumensteckmeisterin gelernt, als sie in Tokio Musikwissenschaft unterrichtete.

Sie erklärte mir immer wieder, dass es auf den Zwischenraum ankäme. Die Schönheit einer einzelnen Blüte käme durch das Auslassen von etwas anderem besser zur Geltung. Würde man viele Blumen überall hinstellen, verlöre die Gesamtkomposition ihren Rhythmus. »Aha«, dachte ich mir damals als Zehnjährige, »offenbar kann man sogar bei etwas Kleinem wie bei einem Blumengesteck Dinge verschieden sehen.«

Später, zu Beginn meiner Studienzeit als Japanologin, berat ich dennoch eine völlig fremde Gedankenwelt. In Japan, brachte sie mir bei, sei das Ungesagte, das Ungeschriebene und das Nichtfassbare oftmals wichtiger als das Konkrete, Sichtbare und Ausgesprochene. Um in Japan »mitreden zu können«, sei es wichtig, die Pausen zwischen den Worten zu beachten, die Nuancen fast unmerklicher Mimik zu deuten und die Leere, den Zwischenraum interpretieren zu lernen.

Ich fand das sehr geheimnisvoll und faszinierend. Das

Weglassen des Geplanten und des Ausgefüllten bedeutet Offenheit für Ungeplantes. Dazu bedarf es des Innehaltens. Es bedarf des Zwischenraums zwischen dem ansonsten Ausgefüllten.

Das Prinzip »Alles ist möglich« scheint heute in Europa ein Leitgedanke zu sein. Eine Woche Urlaub auf den Malediven ist für viele Menschen kein Problem. Mit Delfinen zu schwimmen, ist im Urlaubspaket inbegriffen. Mit ein bisschen Training kann man heute den Mount Everest besteigen, einen Marathon laufen oder über glühende Kohlen gehen.

Was früher nur einige Auserwählte tun konnten und durften, ist im heutigen Alltag des Durchschnittsbürgers angekommen. Tausende von Büchern predigen, dass alles für jeden einzelnen erreichbar sei – vorausgesetzt, man setze sich ein Ziel und verfolge es konsequent. Und doch – bei all diesen Möglichkeiten! – fehlt den meisten Menschen nicht etwas? Sie scheinen nicht zufriedener als früher zu sein, an Stress und Burnout wird immer häufiger und in erschreckendem Maße gelitten. Haben da manche zu viel gewollt? Oder ist es ein Phänomen der Zeit? Haben wir etwas übersehen?

Wenn wir uns zu Weihnachten mit Karpfen, Weihnachtsgans und Süßigkeiten vollstopfen, dann fühlen wir uns anschließend nicht wohl. Der Körper braucht Zeit, die Üppigkeiten zu verdauen, und Zeit, um sich zu erholen. Wenn wir zwölf Stunden auf den Computermonitor starren, weil ein Projekt dringend fertiggestellt werden muss, dann tun uns die Augen weh, wir sind steif und brauchen Bewegung und Abwechslung.

Wenn ich ein Haus geerbt habe und alle übernommenen Möbel in meine Wohnung stellen muss und mich nicht mehr darin bewegen kann, dann geht der Sinn der Möbelstücke verloren. Alle diese Beispiele lassen mich schreien: »Das ist uns zu viel! Zu viel, zu viel, zu viel!« Heute trifft das auf

viele Bereiche unseres Lebens zu. Zwischen den Aktivitäten, Zielen und all den anderen wichtig scheinenden Dingen gibt es etwas, das droht, verloren zu gehen. Etwas, das zwischen allem wirkt, jedoch unsichtbar und nicht greifbar ist. Ich nenne es, meiner Mutter folgend, Zwischenräume. Wie dankbar bin ich ihr heute, dass sie mich diese Weisheit auf einfache und schlichte Weise gelehrt hat!

Als ich im ersten Studiensemester das Tao Te King – die grundlegende Schrift des chinesischen Philosophen Laotse – las, begegnete mir im Vers elf zum ersten Mal konkret die Idee, dass dort, wo »nichts« ist, der Sinn eines Gegenstandes liegen kann:

»Dreißig Speichen vereinen sich in der Nabe des Rades. Doch erst die Leere in der Mitte lässt das Rad sich drehen. Aus Lehm werden Gefäße geformt. Doch erst die Leere gibt dem Gefäß den Sinn. Türen und Fenster werden durch die Mauer gebrochen, um ein Zimmer zu bauen. Doch nur indem das Zimmer leer ist, ist es als Zimmer zu gebrauchen. Der Sinn von allem, was vorhanden ist, kommt nur von dem, was nicht vorhanden ist.«<sup>1</sup>

Als ich das gelesen hatte, sah ich mich in meinem Zimmer um, und ja, ich musste erkennen, dass da was dran war. Selbstverständlich ist es wichtig, dass ein Zimmer Wände hat. Und auch Möbel haben ihre Funktion. Doch so unaufgeräumt wie mein Studentenzimmer normalerweise aussah, konnte ich es als »Wohnzimmer« nicht gebrauchen, sondern eher als »Ablageort«. Ich konnte weder hindurchgehen, ohne über Bücherstapel zu stolpern, noch mich mit Freunden auf den Boden setzen, ohne vorher aufzuräumen. Das, *was nicht ist*, nämlich der freie Raum, um das Zimmer benutzen zu können, fehlte.

Seither entdecke ich viele Beispiele dafür, dass das Konkrete, Materielle, *das, was ist*, nur eine Seite darstellt. Das, *was nicht ist*, kann jedoch genauso wichtig, manchmal sogar

wichtiger sein. Heute, in der Zeit des »Alles ist möglich«, sind wir an einem Punkt angelangt, an dem wir für unser Überleben dem Leeren und den Zwischenräumen unsere Aufmerksamkeit schenken sollten. Wir brauchen eine Revolution der Leere.

Bis heute hat *das, was ist*, in unserer Kultur einen höheren Stellenwert. Nämlich einen so hohen, dass die zweite Seite, *das, was nicht ist*, gar nicht mehr wahrgenommen wird.

»Da ist ja nichts«, »da fehlt etwas«, das sind Sätze, die ich häufig höre. Ein leerer Raum ist für eine Europäerin, der die Möbel darin fehlen, nutzlos, für einen Japaner, der das Potenzial des leeren Raumes für Schlafen, Essen, Arbeiten mitdenkt, wunderbar. Es ist an der Zeit, über die Grenzen unserer Kultur zu schauen und die Dinge mal von einer anderen Seite zu betrachten. Der Zwischenraum wird uns dabei helfen.

Als ich vor einigen Jahrzehnten in die Schule ging, waren meine Lehrer noch ziemlich überzeugt, dass die Wirklichkeit fixen Naturgesetzen gehorcht und dass die Menschen grundlegend das Gleiche sehen, hören und schmecken.

Heute ist gar nichts mehr fix. Wir entdecken nach und nach, dass verschiedene Kulturen Dinge verschieden sehen. Denn es kommt nicht nur darauf an, *was* wir wahrnehmen, sondern, *wie* wir es deuten.

## Was ist innen, was ist außen?

Vor einigen Jahren saßen mein Mann Paul und ich in der Bahn von Frankfurt nach Österreich. Gegenüber saß ein altes Ehepaar, das sich angeregt unterhielt und uns sehr schnell in ihr Gespräch mit einbezog. Die Dame, so erfuhren wir im Laufe des Gespräches, war 87, ihr Mann 96 Jahre alt. Beide waren Wissenschaftler. Sie, Anneliese Pontius, Professorin für

Neurologie und Psychiatrie an der Harvard Medical School, war auf dem Weg nach Wien, wo sie an der Universität einen Vortrag halten sollte. Er, Chemiker, Dieter Pontius, Professor für Biochemie in New York, begleitete sie.

Es war die interessanteste und vergnüglichste Bahnfahrt unseres Lebens, und die sieben Stunden vergingen wie im Fluge. Anneliese erzählte, sie sei eine von 27 Forschern gewesen, die zum ersten Mal mit einem Volk in Papua-Neuguinea Kontakt aufnehmen konnten, die Chance dazu war allerdings lebensgefährlich gewesen. Die Eingeborenen hatten bis dahin jeden umgebracht, der nicht zu ihrem Volk gehörte.

Anneliese Pontius überlebte die Forschungsreise. Warum bringen diese Papua-Neuguineer jeden um, der sich ihnen nähert? Das war die Frage, die sie danach hauptsächlich beschäftigte. War es nur blinde Feindseligkeit, oder könnte es andere Gründe dafür geben? Im Laufe der Forschungen fand sie heraus, dass die dortigen Eingeborenen tatsächlich die Weißen anders *sahen* und sie gar nicht als menschliche Wesen erkannten! Und sie entdeckte, dass das auf eine neuronale Abkürzung zurückging, die sich in den Schaltungen im Gehirn gebildet hatte. Diese beschleunigte die Wahrnehmung der Steinzeitmenschen um 250 Millisekunden, da sie sich den Umweg über den Neocortex ersparte. Dadurch konnten sie viel schneller Gefahren wie gefährliche Schlangen erkennen, und das konnte ihnen im Dschungel das Leben retten.<sup>2</sup> Diese Abkürzung ging jedoch auf Kosten einer anderen Fähigkeit, nämlich, fremde Gesichter differenziert zu erkennen.

Unterschiedliche Kulturen können vollkommen verschiedenen wahrnehmen, je nach ihren Lebensbedingungen, das hatte ich auf dieser Bahnfahrt aus erster Hand gelernt.

Wahrnehmungsunterschiede beschränken sich nicht auf das Sehen, sondern treten genauso beim Hören und damit beim Spracherwerb auf. Eine Asiatin, in deren Sprache kein

Unterschied zwischen R und L gemacht wird, müht sich ab, im Deutschen einen Unterschied herauszuhören. Für sie ist das Wort »relativ« von »lerativ« nicht zu unterscheiden, trotz genauen Hinhorchens und auch, wenn sie zwölf Jahre und länger in Deutschland gelebt hatte.

Umgekehrt höre ich bis heute nur mühsam Unterschiede im Japanischen heraus. Das Wort »hashi« kann »Brücke oder Essstäbchen« bedeuten, je nachdem, wie es betont und moduliert wird. Meine »Schweinsohren« haben schon bei vielen Japanern Heiterkeit ausgelöst, ich habe den Unterschied einfach nicht heraushören können.

Bei der Geburt steht uns alles offen. Doch je älter wir werden, desto definierter werden wir. Wir lernen eine Sprache und keine andere. Wir lernen, wie bei uns zu Hause Dinge gemacht werden und was wichtig ist und was nicht. Dadurch werden wir in unserer Umgebung lebensfähig, gleichzeitig aber auch begrenzter.<sup>3</sup>

Denn oft werden diese Begrenzungen zum Gefängnis. Dann sollten wir uns fragen, ob unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit und unsere Einschätzung, was wir für unser Glück im Leben brauchen, noch immer gültig ist. Oder können wir ein klein wenig mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Stille gebrauchen?

Was können wir an unserem hektischen Leben verändern, um Mensch zu bleiben, freundlich, gelassen und in der Mitte ruhend?

Kehren wir zurück zum Zitat von Laotse. Der Krug besteht aus Wänden aus Keramik und dem Hohlraum, in dem Wasser aufbewahrt werden kann. Das Rad ist aus Speichen gebaut, die kreisförmig um eine Nabe gruppiert sind. Dazwischen ist nichts außer Luft. Was ist wichtiger: das Materielle, das man angreifen kann, oder das Unsichtbare, der Zwischenraum?

In Europa sehen wir eher die Speichen als wichtiges Element eines Rades und nicht so sehr die Zwischenräume. Die festen Wände des Kruges sind für uns wichtiger als der Hohlräum, den man füllen kann.

Dieser auf den ersten Blick unwesentliche Unterschied hat weitreichende Folgen für die Gesellschaft, für die Politik und für das individuelle Leben.

In vielen Bereichen unseres Lebens hat *das, was ist*, überhandgenommen. Ich spreche hier nicht nur von der Materie, denn genauso fallen da Informationen, Ideen, Vorgaben, Ziele und anderes hinein. Demgegenüber sind uns die Freiräume in den vergangenen Jahrzehnten mehr und mehr abhandengekommen.

Die Gesetze kommen nicht nach, Freiräume zu schützen – dort wo sie überhaupt als solche als wichtig erachtet werden. Denn es gibt keine Lobby für Stille und keine Lobby für eine lichtfreie, dunkle Nacht und keine Lobby für den Himmel. Daher bleibt die Maxime: Wo nichts ist, kann man etwas hinzutun.

Ich sitze zum Beispiel gerne auf meinem Balkon. Da habe ich viel blauen Himmel über mir und sehe die Wipfel der Nachbarsbäume. Jedes Mal, wenn ich mich dorthin setze, wird meine Seele weit, und ich spüre die Leere und Freiheit über dem Kopf. Keine Häuserwände, keine Menschenmassen, keine Plakatwände. Nur der Himmel und ich. Doch ist er wirklich leer? Nein. Denn Flugzeuge donnern im Minutentakt über meinen Kopf hinweg. Selbst bei schönem Wetter flüchte ich oft in mein Haus, weil die Beschallung unerträglich wird. Auch der Autoverkehr nimmt von Jahr zu Jahr zu. Die Straßen vor meinem Haus und hinter meinem Haus entwickelten sich mit den Jahren zu Durchzugsstraßen, auf denen in einer endlosen Reihe Autos von 6 Uhr früh bis 22 Uhr in der Nacht fahren.

Was ist verloren gegangen? Es ist der Freiraum der Luft, der Freiraum der Stille. Denn wo nichts ist, kann man etwas hintun. Erst wenn die Stille und der leere Himmel verloren gegangen sein werden, werden wir merken, dass dort, »wo nichts war«, etwas gewesen ist. Dann wird es zu spät sein.

Ich beginne hier keine philosophische Abhandlung über die Gründe und Hintergründe dieser Entwicklung. Digitalisierung und Globalisierung müsste ich da wohl anführen, Säkularisierung und Industrialisierung. Eines ist jedenfalls klar: Solange es Grenzen der Machbarkeit gegeben hatte und feste Regeln des Zusammenlebens, solange waren Strukturen vorhanden, die Freiräume und Frei-Zeiten geschützt haben. Heute leben wir in anstrengenden Zeiten. Denn es ist zwar alles möglich, doch jeder muss sich selbst seine Lebensstrukturen und die Freiräume dazwischen schaffen und auch schützen.

## Freiräume statt Druck

Viele Menschen, die in ein Zen-Seminar kommen, klagen über Stress und Überforderung. In einem Gruppengespräch über dieses Thema bat ich vor einiger Zeit die Seminarteilnehmer niederzuschreiben, welche Dinge sie konkret Kraft kosten. Auf der Flipchart stand Folgendes:

- viel Verkehr und Lärm,
- wenn alles auf einmal passiert und erledigt werden muss,
- innere Zerrissenheit,
- Überforderung,
- kontinuierliches Zerren (von außen) an den eigenen Kräften,
- Zeitdruck,

- Ablenkungen vom eigentlichen Vorhaben,
- Notwendigkeit, sich trotz vieler Inputs konzentrieren zu müssen,
- die Erwartungen anderer erfüllen zu müssen.

In der Diskussion wurde der entsetzliche Druck von außen offenbar, der heute auf den Menschen lastet. Es gibt zu viel von allem. Zu viele Informationen, zu viele Menschen, zu viel Lärm, zu viele Anforderungen, zu viel Zeitdruck.

Danach stellte ich die Frage umgekehrt: »Was gibt euch Kraft?« Da kam: Spaziergänge im Wald, bergsteigen, Musik hören, singen, Stille, Natur, Freiheit, die Möglichkeit, eines nach dem anderen tun zu können, Wertschätzung, gelassenes Tun.

Der Unterschied zwischen den beiden Antwortlisten scheint groß. Sie sind jedoch nur zwei Seiten derselben Medaille.

»Einfach in Ruhe zu arbeiten«, das wünschen sich viele.

Hinter diesem Wunsch verbirgt sich die Sehnsucht, selbst-bestimmt und im eigenen Rhythmus arbeiten zu können. Kraft geben den Menschen daher Tätigkeiten, in denen sie ihren eigenen Rhythmus leben können.

Die Naturliebhaber: wenn sie in Stille und Freiheit sein können, ob im Wald, in den Bergen oder allgemein in der Natur. Als Spaziergänger im Wald will der Wald nichts von Ihnen. Die Bäume legen nicht die Hand auf die Schulter und sagen: »Frau Meyer, das müssen Sie schon noch erledigen.« Die Blumen urteilen und mäkeln nicht: »Das hättest du besser machen können.« In der Natur können Sie einfach Sie selbst sein.

Diejenigen, die in der Musik Kraft finden, können beim Musikhören »ausschwingen« und für sich sein. Denn da ist nichts. So ist es auch mit dem Singen. Singen macht nur Spaß, wenn kein Lehrer Ängste schürt und mahnend sagt: »Sing nicht so falsch.«

Und diejenigen, die in der Arbeit eines nach dem anderen in ihrem eigenen Tempo erledigen möchten, erhalten Kraft, wenn sie in einem wertschätzenden Raum arbeiten, ohne dass jemand von außen Druck auf sie ausübt.

Es ist das Gefühl des Freiraums, in dem niemand etwas will, niemand urteilt, niemand ihren persönlichen Raum verletzt. Nur dann haben Menschen Luft zum Atmen.

Zunehmend mehr Menschen vermissen genau diesen Freiraum, für den wir hier in Europa kein adäquates Wort haben. Doch genau dieser Freiraum, ob es jetzt eine Stunde im Wald oder eine Stunde Meditation ist oder der Genuss der dritten Symphonie Beethovens, genau dieser Freiraum gibt uns Kraft.

Der Freiraum hat keine eigene Entität, deshalb übersehen wir ihn leicht. Er lässt sich ohne Widerstände beschneiden, und wir denken vielleicht: »Ach, heute brauche ich meine Pause nicht«, oder: »Heute nervt die Arbeit halt, morgen wird es schon besser werden.« Schleichend kommt uns der Freiraum abhanden. Wir bemerken erst viel später den Verlust, wenn wir ausgelaugt und lustlos sind. Denn der Freiraum ist jener Raum, der uns mit unseren tiefsten Quellen verbindet, mit unserem Potenzial.

Erschöpfungszustände, in denen wir nur noch auf allen Vieren zu unserem Schreibtisch kriechen, machen uns uncreativ und umsetzungsschwach.

In der Mathematik gibt es eine Parallele zu dem, was ich verdeutlichen will, nämlich die Ziffer Null. In der heutigen digitalen Welt basiert alles auf der Kombination von 0 und 1. Ohne Null können wir uns unsere Technik und Naturwissenschaft nicht mehr vorstellen. Doch im europäischen Mittelalter war die Null als Ziffer des Nichts und der Leere lange Zeit unbekannt, und es war unbegreiflich, dass eine (Nicht-) Größe ohne eigene Mengenwertigkeit etwas bewirken könne.

## Was die Null uns lehrt

Vor vielen Jahren hat mir mein Deutschlehrer im Gymnasium ein Buch in die Hand gedrückt, in dem die Reise der Null über die arabische Kultur nach Europa beschrieben wird.<sup>4</sup> Sofort war ich von der Idee fasziniert, wie ein »Nichts« die Denkweise des ganzen europäischen Kontinents auf den Kopf stellen konnte – und dass ein Symbol, das für sich selbst keinen Stellenwert hat, alles andere, nämlich *das, was ist*, vervielfachen (und mithilfe eines Kommas verkleinern) kann.

Vor einigen Jahren wurde die Geschichte der Null neu geschrieben. Der Autor Robert Kaplan unterrichtet Mathematik, Philosophie, Griechisch und auch Sanskrit und verarbeitet in seinem Buch geschichtliche, literarische und religiöse Quellen des Ostens und des Westens.

Die Null war in Europa bis in die Renaissance unbekannt gewesen. Kaplan geht zwar Hinweisen nach, die nach dem Feldzug Alexander des Großen nach Indien eine ähnliche Symbolik in der Astronomie und auf griechischen Rechenbrettern aufspüren. Möglicherweise hatten sogar die Inder die Idee von den Griechen übernommen. Danach war die Null jedoch ein Jahrtausend lang vollkommen vom europäischen Kontinent verschwunden.<sup>5</sup>

In Indien taucht sie schließlich im 8. Jahrhundert auf. Das Buch »Siddhanta des Brahmagupta« wird im Jahre 776 ins Arabische übersetzt. In diesem Buch wird die Null in einer Reihe mit den anderen »arabischen« Ziffern aufgezählt. Al-Chwarizmi, der arabische Mathematiker, der später dem Algorithmus seinen Namen geben sollte, schrieb ebenfalls im 8. Jahrhundert sein Rechenbuch »Liber algoritmi«, das Grundlagenwerk der Arithmetik in Europa. So erreichten schließlich die indischen Ziffern, die hier arabische Ziffern genannt wurden, einschließlich der Null, Europa.