

Zeit des Erwachens

„Zwischen 1916 und 1927 grassierte weltweit eine Epidemie der sogenannten Schlafkrankheit (encephalitis lethargica), eine schwere Gehirnerkrankung, die neben fast fünf Millionen Toten unzählige schwer geschädigte Menschen hinterließ. Der Neuropsychologe Oliver Sacks stieß 1966 in einem Krankenhaus bei New York auf Überlebende dieser Epidemie, die völlig apathisch, in einer geheimnisvollen Starre gefangen, vor sich hin vegetierten. Zu dieser Zeit begann man, ein neues Medikament recht erfolgreich bei Parkinson-Patienten einzusetzen, deren Gehirnfunktionen in ähnlicher Weise wie bei den Opfern der Schlafkrankheit gestört sind. Dopamin (L-Dopa), ein „Neurotransmitter“, eine chemische Verbindung, mit deren Hilfe die Gehirnzellen untereinander wieder kommunizieren können. Oliver Sacks behandelte daraufhin 1969 auch seine „postencephalitischen“ Patienten mit L-Dopa; die Wirkung des Medikaments ist überwältigend – jahrzehntelang „erstarrte Menschen erwachen plötzlich wieder zum Leben.“ So beginnt das Buch „Awakenings – Zeit des Erwachens“ von Oliver Sacks aus dem Jahre 1973. Erschütternd sind die im Buch beschriebenen Lebensgeschichten sowie ihre wahrheitsgetreue Darstellung mit Robert de Niro und Robin Williams in dem gleichnamigen Film von 1989. Aufregend ist, wie Sacks als genau beobachtender Neurologe vor dem Hintergrund dieser hirnorganischen Erkrankung über die Behandlung der Patienten schreibt, so dass die ganze Problematik menschlichen Daseins deutlich wird. Indem Sacks das Erleben und Verhalten von Kranken jenseits der Grenzen normaler Erfahrung, sowie ihre Behandlung beobachtet, kommt er zu Einsichten, die gültig und anregend sind für Menschen in ihrer alltäglichen, fast natürlichen Schlafkrankheit. Es wird deutlich, wessen ein Mensch bedarf, um aus seinem fast naturhaften Dämmerzustand ins erfüllte Dasein zu erwachen.

Der Zustand des pathologischen Schlafes ist gekennzeichnet durch eine körperliche Erstarrung, Verlust der Kontrolle über die Bewegungsimpulse, Sprachunfähigkeit, der Bewusstseinsgerinnung und Geschichtslosigkeit. In ihrer Aufmerksamkeit sind diese Menschen krankheitsbedingt von der Welt ab- und zwangartig nach innen gewandt. Sie leben in einer unvorstellbaren Einsamkeit, und hinter der Fassade des Gleichmuts verbirgt sich oft grimmige und ohnmächtige Wut.

Und dann geschieht im Frühjahr 1969 durch die Verabreichung von L-DOPA das explosionsartige „Erwachen“. Indem diesen Menschen die im Gehirn fehlende Substanz zugeführt wird, finden sie wieder ins Leben. Nach Jahrzehnten des Dahinvegetierens kehren sie ins Dasein zurück. Oliver Sacks schreibt: „Das Erwachen besteht aus einer Veränderung des Bewusstseins, der gesamten Beziehung zum eigenen Selbst und zur Welt. Erwachen ist im Grunde genommen die Umkehrung der pathologischen Introvertiertheit. Der Patient hört auf, die Anwesenheit von Krankheit und die Abwesenheit der Welt zu spüren. Der erwachte Patient wendet sich der Welt zu und wird nicht länger von seiner Krankheit beherrscht. Er begegnet der Welt mit eifriger und enthusiastischer Aufmerksamkeit, mit liebevollem, freudigem und naivem Interesse. Die Welt wird wieder wundervoll lebendig. Er verliebt sich in die Wirklichkeit und fühlt sich eins mit der Welt.“ Einige Seiten weiter formuliert Sacks: „Erwachen zeichnet sich durch vollständige Befriedigung aus, durch völlige Erfüllung der Bedürfnisse des Organismus. Zu diesem Zeitpunkt sagt der Patient: ‚Ich habe, was ich brauche, ich brauche nichts mehr, ich habe genug, alles ist gut.‘ Auf die Frage, wie viel eines Medikaments gegeben werden sollte, kann es nur eine Antwort geben: GENUG! Aber leider, leider dauert dieses Glück

des „Genug“ niemals an. Nach einer gewissen Zeit geht es verloren, und von da an gibt es nie mehr eine zutreffende Dosierung, das ‚Genug‘ wird durch Zuwenig und Zuviel ersetzt. Oder anders, die Dosis, die ‚genug‘ wäre, bleibt unbekannt.

Für eine kurze Zeit genoss der L-DOPA-Patient eine Vollkommenheit des Daseins. Dann begann für die meisten Patienten das, was Sacks „Heimsuchung“ nennt. L-DOPA wirkte nicht mehr in der erwünschten Weise, Nebenwirkungen stellten sich ein, die z.T. schlimmer waren als der Zustand zuvor. Oft war ein Absetzen des Medikaments notwendig. Erstes Anzeichen für eine Krise war bei den Patienten ihre Maßlosigkeit. „Unbefriedigte Bedürfnisse und unstillbare Gier bestimmten letztlich die Haltung alle L-DOPA-Patienten.“ Aus den Reaktionen auf die fortgesetzte Behandlung mit L-DOPA wurde sichtbar, dass die Patienten außer ihrem Bedürfnis nach L-DOPA noch andere Bedürfnisse haben, und dass von einem bestimmten Punkt oder Zeitraum an nicht ausschließlich eine Substanz – wie „wunderbar“ sie auch immer sein mag – diese anderen Bedürfnisse kompensieren, erfüllen oder verdrängen konnte. In diesem Zusammenhang wird in schmerzlicher Weise deutlich, dass die Wirklichkeit mehr als eine Dimension hat, und erfülltes Leben und Gesundheit nicht erreichbar sind allein durch Einnehmen einer richtig dosierten materiellen Substanz.

In unserer „Alltagsphilosophie des Erwachens“ also, wenn wir in unserer gewöhnlichen Umgangssprache uns über unser morgendliches Erwachen verständigen oder über einen Menschen, reden, von dem wir im übertragenen Sinne sagen, er sei aufgeweckt und wach, dann verwenden wir zur Beschreibung dieses Zustandes dieselben Eigenschaftswörter, mit denen auch Oliver Sacks das Erwachen aus dem pathologischen Schlafzustand beschrieben hat. Ähnliche Berichte über das „Erwachen“ gibt es in den Traditionen westlicher oder östlicher Religionen.

Erwachen - aus dem Schlaf- erscheint uns zumeist als ein ganz alltäglicher, selbstverständlicher Vorgang, über den wir eventuell nur insofern nachdenken, als wir uns fragen, ob wir dieses Erwachen vielleicht noch eine Weile hinausschieben können.

Im Erwachen kehrt ein Mensch aus seiner schlafhaften Selbstversunkenheit zurück in diese Welt, indem sich seine Sinne wieder öffnen, speziell indem er seine Augen öffnet und in die Welt schaut. Bis zu diesem ersten Augenaufschlag braucht es oft auch einen Moment der Gewöhnung an das Licht. Wach ist ein Mensch nicht länger geistesabwesend, sondern geistesgegenwärtig und (voll) da. Und dies fällt um so leichter, wenn der Schlaf ausgereicht hat, wenn es ein „Genug“ an Schlaf und damit an Erholung gegeben hat. Wenn dieser so ausgeschlafene Mensch mit neuen Kräften ganz ausgefüllt, voll da ist, kann er sich wie selbstverständlich der Welt ganz zuwenden. Und in dieser Teilnahme an der Welt wächst die Erfüllung, die, in einem paradoxen Zirkel, dann auch den Schlaf wieder erfüllter sein läßt.

Des weiteren gibt es im Alltag den Wunsch, gemeinsam aufzuwachen, einen geliebten Menschen beim ersten Augenaufschlag liebevoll anschauen zu können und von ihm ebenso angeschaut zu werden, der Wunsch, mich, wenn ich neu ins Dasein komme, angeschaut zu erleben.

Eine der grundlegenden Alltagserfahrungen im Zusammenhang mit dem Erwachen ist doch diese, daß wir dazu immer wieder auch eine Hilfe oder einen Helfer benötigen, dass, wenn wir ganz sicher sein wollen, rechtzeitig wach zu werden, wir dies ausdrücklich in Auftrag geben. Das rechtzeitige, pünktliche Dasein ist oft nur gewährleistet durch die fürsorgende

Wachsamkeit eines Anderen. Wie grundlegend Menschen sich gegenseitig zum Erwachen brauchen, drückt in völliger Naivität ein Kinderlied mit der Zeile aus: „Wenn Gott will, wirst du wieder geweckt.“

„Wach“ und „lebendig“ setzt die Alltagssprache in eins, und das Sinnesorgan, in dem sich diese Wachheit bevorzugt kundtut und für andere wahrnehmbar wird, ist das Auge mit seinem wachen Blick. Es gibt aber Lebenssituationen, die, einmal gesehen, einen wachen Blick nicht mehr möglich sein lassen. Es gibt so furchtbare Lebenserfahrungen, dass ein Menschen nur in einem schlafartigen Zustand weiterleben kann und - wie im Bericht von Oliver Sacks - ein Erwachen nur möglich ist durch den ungeheuren Einsatz anderer fürsorgender Menschen, und dies auch nur episodenhaft.

Im Neuen Testament wird immer wieder zum Wachen aufgefordert, und dass Wachen wirdoftmals wie selbstverständlich mit dem Beten verknüpft. Dies lässt erkennen, dass hier eine besondere Weise des Wachseins gemeint ist, und dass diese nicht einfach eine „natürliche“, selbstverständliche Normalverfassung ist. Dieser Zustand des Wachseins definiert sich vom Gebet her und kann in seinem Inhalt verständlich werden von der klassischen Definition des Gebetes her als „Erhebung des Geistes zu Gott“. Diese Wachheit entspricht in seinem Grundmuster dem, was in einer buddhistischen „Philosophie des Erwachens“ dargestellt wird, wenn auch Inhalt und Ziel dieses Erwachens sich von dem christlichen Verständnis unterscheiden.

Betend, seine Seele zu Gott erhebend, begibt sich der Mensch dorthin, wo er und von wo er „voll da sein“, also wach sein kann. Betend in der Gegenwart Gottes lebend, der innerlicher ist als er sich selbst, verwirklicht dieser Mensch sich in höchster Intensität, aus der Ur-Wirklichkeit lebend, woraus er sein Dasein erhält. Was Mystiker, Glaubende, die Gott erfahren haben, uns „Normalbegabten“ in den verschiedensten Formulierungen und Bildern vermitteln, ist, dass Gott im Menschen und in der Welt zuinnerst gegenwärtig ist, schlicht, weil sie da sind und in diesem puren Dasein ihren durch nichts übertreffbaren Wert haben. Könnte sich der Mensch im Zustand der Gottverbundenheit sehen, schreibt Johannes Tauler, dann sähe er sich derart edel, dass er vermeinte, ganz Gott zu sein. So wäre Erwachen ein Wahrnehmen der erfahrenen unendlichen Wertschätzung des eigenen einfachen Daseins. Welcher Mensch kann sich schon vorstellen, genug zu sein darin, einfach da zu sein.

In der biblischen Schöpfungserzählung beendet Jahwe seinen Ruf von Welt und Tier und Mensch in die Wirklichkeit mit dem zustimmenden Augen-Blick. Von diesem Bild her ließe sich das Erwachen deuten als ein Gewähr-Werden des bejahenden, wertschätzenden göttlichen Blickes: sich als gesehen wahrzunehmen. Und wie sehr Menschen von ihrem Lebensanfang an geprägt sind davon, ob sie dieses Angeschaut-werden in sich tragen, davon berichtet die Säuglingsforschung seit den Untersuchungen von René Spitz. Doch so wenig sich der Erwachsene erinnert an den Blick der Eltern auf den Säugling, so wenig ist oft vorstellbar, dass menschliches Dasein zuinnerst von diesem göttlichen Blick geprägt ist.

Mystiker wissen aus ihrer Erfahrung zu berichten, dass das Wahrnehmen des Angeschaut-Seins von Gott eine oft kaum aushaltbare Freude bewirkt.

Zu schauen, ein Angeschauter zu sein, voll im Dasein sein können, weil angeschaut, öffnet den Blick des Menschen, lässt ihn so hell-wach werden, dass er mit seinem wachen, achtsamen Blick die Welt rings um sich, trotz aller Beeinträchtigungen, als zuinnerst von Gott angeschaut, wahrnehmen kann.

Im Garten Getsemani bittet Jesus seine Jünger: „Meine Seele ist betrübt bis in den Tod. Bleibet hier und wachet mit mir.“ (Mt 26,36)

Wir wissen sehr wohl, daß es Lebenssituationen gibt, in denen dieser göttliche Blick alles andere als glaubhaft ist; viele Lebensgeschichten sind - menschlich betrachtet – nicht von diesem Blick geprägt. Die Erzählung macht die Notwendigkeit deutlich, wie sehr wir Menschen angewiesen sind auf die fürsorgende Wachsamkeit eines anderen Menschen – auch in unserem ganz gewöhnlichen Alltag.

Manche Heilung eines psychisch ganz erstarrten Menschen beginnt damit, dass er seiner Lebenserfahrung zum Trotz, diese Bitte wieder an einen anderen Menschen richtet in der Hoffnung, dass dieser ihm mit Respekt und Wertschätzung begegnet und ihm beisteht, sich und sein leidvolles Leben anzuschauen und darin Anerkennung zu finden für seine Not.

Oft ist das Einzige, was an aufmerksamer Fürsorge für einen anderen Menschen noch getan werden kann die Fürbitte : „Mach hell sein Auge, sonst ist er zu Tode“, eine Fürbitte, die den Anderen mit seinem Leben emporhebt in ein endgültiges Gottschauen.

Wir können einiges tun, um das Erwachen, das Wachwerden, und das Wachbleiben möglich werden zu lassen und zu fördern. Es bedarf der Unterstützung, da es keine Selbstverständlichkeit ist. In Gebet und Kontemplation besteht zu einem wesentlichen Teil die vorbereitende Praxis des Erwachens: Gebet, um auch zuweilen den Dank auszudrücken: „Denn meine Augen haben Dein Heil geschaut“, und Kontemplation, um achtsames Schauen einzuüben.