

Prolog

Das Leben ist wie ein Erwachen auf einer Bühne. Das Theaterstück, in dem Sie sich wiederfinden, hat schon begonnen. Die anderen Spieler reagieren auf Sie. Aus dem Theatersaal beäugt man neugierig, welche Rolle Sie einnehmen werden. Wenn Ihnen dann schlagartig bewusst wird, dass dies kein Traum ist, schießen Ihnen alle möglichen Fragen durch den Kopf: Wo bin ich

gelandet? Wer bin ich eigentlich?
Wer sind die anderen hier? Warum
starren mich all diese Menschen an
und was denken sie über mich? Was
wird von mir erwartet? Warum bin
ich hier? Und kann mir bitte einer
sagen, wann das wieder aufhört?

Der spanische Philosoph José
Ortega y Gasset (1883–1955)
verwendete einmal das Bild einer
Bühne, um zu illustrieren, wie
Menschen ihre Existenz erfahren.
Mit seiner Geburt findet man sich
unmittelbar in der einzigen
Aufführung seines Lebens wieder.

Man hat sich selbst nicht dafür entschieden, und man ist auch nicht darauf vorbereitet. Denn das Leben kennt keine Generalprobe. Es steht nur *einmal* auf dem Spielplan und kann nicht wiederholt werden. Es ist buchstäblich einzigartig, ein zweites seiner Art gibt es nicht.

Die oben gestellten Fragen sprechen die großen Themen des Lebens an, Themen, denen die Schule beispielsweise kaum Beachtung schenkt. Auch sonst gibt es in unserer Gesellschaft immer weniger Orte, die diesen

Lebensfragen Raum bieten. Mehr noch, Menschen, die Fragen stellen und zweifeln, sind meist nicht gern gesehen; man sucht nach selbstsicheren Typen, die keine Probleme sehen, Chancen erkennen und jede Herausforderung proaktiv, begeistert und voller Elan angehen. Stellenangebote enthüllen untrüglich das gegenwärtige Ideal des zielgerichteten und unabhängigen Menschen. Die hohen Erwartungen, die damit einhergehen, sorgen für Stress: Können wir sie erfüllen? Online machen wir uns gegenseitig

noch rastloser, indem wir zur Schau stellen, wie glücklich und gelungen unser Leben angeblich ist.

Unterdessen finden wir kaum Zeit, uns zu fragen, was wir auf der Bühne unseres Lebens eigentlich gerade tun.

Ein jeder, der uns Ruhe verspricht, ist uns in dieser Situation willkommen. Meditations-, Yoga- und Mindfulness-Zentren schießen wie Pilze aus dem Boden. Freunde, die meditieren, erzählen mir, welche Ruhe sie in der Vorstellung finden, dass ihre Gedanken Wolken sind, die