

höherer Mathematik und theoretischer Statistik beschäftigt. Dies lässt das, was mir geschah, noch erstaunlicher erscheinen.

Ronnie kam gelegentlich zu Besuch, und wir hingen einfach zusammen herum. So saßen wir an jenem schicksalhaften Tag im Jahre 1970 zusammen auf der Couch. Ich erinnere mich nicht mehr genau, worüber wir gerade sprachen, doch in unserer entspannten Unterhaltung war es zu einer Pause gekommen. Ich bemerkte, dass mir die Stille irgendwie unangenehm war und dass ich nach etwas suchte, was ich als Nächstes hätte sagen können. Ich hatte mich zuvor schon häufig in ähnlichen Situationen befunden, aber es war etwas völlig anderes an dieser Erfahrung. Statt mich einfach nur unwohl zu fühlen und nach etwas zu suchen, was ich sagen könnte, fiel mir auf, dass ich mich unwohl fühlte und nach etwas suchte, was ich sagen könnte. Zum ersten Mal in meinem Leben waren meine Gedanken und Emotionen etwas, das ich beobachtete, statt es zu sein.

Ich weiß, dass dies schwer in Worte zu fassen ist, aber da war ein Gefühl der totalen Trennung zwischen meinem beunruhigten Geist, der alle möglichen Themen, über die man sprechen könnte, vorschlug, und mir, nämlich demjenigen, der sich einfach dessen bewusst war, dass mein Geist dies tat. Es war so, als sei ich plötzlich in der Lage, außerhalb meines Geistes zu stehen und ruhig zu beobachten, wie er Gedanken erzeugte. Ob Sie es glauben oder nicht, diese subtile Verlagerung des Standpunktes meiner Bewusstheit entfachte einen Wirbelsturm, der mein ganzes Leben auf den Kopf stellen sollte.

Für einige Momente saß ich einfach nur da und beobachtete innerlich, wie ich versuchte, das unangenehme Schweigen zu «beheben». Aber ich war nicht derjenige, der es zu beheben versuchte – ich war derjenige, der ganz ruhig die Aktivität meines Geistes beobachtete, welcher versuchte, es zu beheben. Zuerst war die Trennung zwischen mir und dem, was ich beobachtete, noch recht geringfügig. Aber mit jeder Sekunde wurde die Trennung immer stärker. Ich selbst tat nichts, um diese Verlagerung voranzutreiben. Ich war einfach nur da und nahm zur Kenntnis, dass meine Ichempfindung die neurotischen Gedankenmuster, die vor mir abliefen, nicht mehr umfasste.

Dieser gesamte Prozess der «Bewusstwerdung» vollzog sich fast augenblicklich. Es war so, als starre man eines dieser Poster an, in denen sich ein Bild verbirgt. Zuerst scheint da einfach nur ein Kreis mit chaotischen Linienmustern zu sein, und dann taucht aus dem vermeintlichen Chaos plötzlich ein 3-D-Bild auf. Sobald man das dreidimensionale Bild erst einmal sieht, kann man sich nicht mehr vorstellen, wie man es zuvor nicht hatte sehen können. Man hatte es doch genau vor Augen! Genauso war es mit dem Umschalten, zu dem es in mir kam. Es war so offensichtlich – ich war da und beobachtete meine Gedanken und Gefühle. Ich war schon immer dort gewesen und hatte sie beobachtet, aber ich war zu unbewusst gewesen, um das zu bemerken. Es war so, als sei ich von den Details meiner Gedanken und Emotionen dermaßen eingenommen gewesen, dass ich sie nicht als bloße Gedanken und Emotionen hatte erkennen können.

Innerhalb von Sekunden hörte sich das, was ich zuvor für wichtige Lösungen zum Durchbrechen des unangenehmen Schweigens gehalten hatte, an wie eine neurotische Stimme, die innerhalb meines Kopfes redete. Ich beobachtete, wie diese Stimme verschiedene Dinge, die sie sagen könnte, ausprobierte:

Das Wetter war einfach toll, nicht wahr?

Hast du mitbekommen, was Nixon kürzlich gesagt hat?

Sollen wir uns etwas zu essen holen?

Als ich dann endlich den Mund öffnete, um etwas zu sagen, war es das Folgende:

«Ist dir jemals aufgefallen, dass es da diese Stimme gibt, die in deinem Kopf redet?»

Ronnie sah mich zuerst etwas befremdet an, aber dann leuchtete etwas in seinen Augen auf, und er sagte: «Ja, ich weiß, was du meinst – meine Stimme hält nie den Schnabel!» Ich erinnere mich noch genau, dass ich ihn scherzend fragte, wie es wohl sein würde, wenn er die Stimme eines anderen da drinnen reden hörte. Wir lachten und das Leben ging weiter.

Jedoch nicht mein Leben. Mein Leben ging nicht «einfach weiter». In meinem Leben sollte nichts mehr so sein wie zuvor. Ich musste nicht versuchen, diese Bewusstheit aufrechtzuerhalten. Sie war das, was ich jetzt war. Ich war das Wesen, das den unablässigen Fluss von Gedanken, die durch meinen Geist zogen, beobachtete. Von demselben Sitz der Bewusstheit aus beobachtete ich den sich ständig verändernden Strom von Emotionen, die durch mein Herz zogen. Wenn ich duschte, sah ich, was diese Stimme zu sagen hatte, während ich mich einseifte. Wenn ich mit jemand anderem sprach, beobachtete ich, wie diese Stimme sich überlegte, was sie als Nächstes sagen sollte – statt auf das zu hören, was die andere Person zu sagen hatte. Wenn ich in den Unterricht ging, beobachtete ich meinen Geist bei dem Spiel, dem Gedankengang des Professors vorauszuweichen, um herauszufinden, worauf sein Vortrag hinauslaufen würde. Ich brauche wohl kaum zu betonen, dass es nicht lange dauerte, bis diese neu gefundene Stimme in meinem Kopf begann, mir wirklich auf die Nerven zu gehen. Es war, als säße ich im Kino neben jemandem, der einfach nicht aufhören will zu quasseln.

Während ich diese Stimme beobachtete, wollte etwas tief in meinem Inneren sie einfach nur zum Schweigen bringen. Wie wäre es wohl, wenn sie aufhörte? Ich begann mich nach innerer Stille zu sehnen. Innerhalb weniger Tage nach jener ersten Erfahrung begannen sich die Muster meines Lebens zu verändern. Wenn Freunde zu uns kamen, um den Kontakt zu pflegen, hatte ich daran keinen Spaß mehr. Ich wollte meinen Geist ruhigstellen, und soziale Kontakte halfen da nicht. Ich begann mich zu entschuldigen und hinauszugehen in den Wald in der Nähe unseres Hauses. Dort setzte ich mich unter den Bäumen auf den Boden und befahl dieser Stimme zu schweigen. Natürlich funktionierte das nicht, nichts schien zu funktionieren. Ich bemerkte, dass ich das Thema, über das die Stimme sprach, wechseln konnte, aber ich konnte sie einfach nicht dazu bringen, mal für eine Weile still zu sein. Mein Verlangen nach innerer Stille wurde zur Besessenheit. Ich wusste, wie es war, die Stimme zu beobachten. Was ich nicht wusste, war, wie es sein würde, wenn diese Stimme einfach aufhören würde. Und ich hätte mir niemals vorstellen können, auf welche lebensverändernde Reise ich von hier aus aufbrechen würde.

Mich selbst kennenlernen

Bereits in meiner Jugend liebte ich es herauszufinden, wie die Dinge funktionieren. So war es unvermeidlich, dass mein analytischer Geist fasziniert davon war, meine Beziehung zu der Stimme in meinem Kopf zu verstehen. Bevor ich mich jedoch dieser intellektuellen Faszination erfreuen konnte, musste ich erst einmal mit der Tatsache fertig werden, dass mein persönlicher Geist mich verrückt machte. Wann immer ich irgendetwas erblickte, gab diese Stimme einen Kommentar dazu ab: Ich mag das ...; Ich mag das nicht...; Das passt mir nicht ...; Das erinnert mich an ... Als ich mich allmählich daran gewöhnt hatte, all dies zu beobachten, stellten sich ganz natürlich einige Fragen. Zuerst einmal: Warum redet diese Stimme die ganze Zeit? Wenn ich etwas sehe, bin ich mir sofort dessen bewusst, dass ich es sehe. Warum muss diese Stimme mir erzählen, dass ich es sehe und was ich davon halte?

Da kommt Maria. Ich habe keine Lust, ihr heute zu begegnen. Ich hoffe, dass sie mich nicht sieht.

Ich weiß, was ich sehe, und ich weiß, was ich fühle. Schließlich bin ich derjenige hier drinnen, der sieht und fühlt. Warum muss das in meinem Geist noch ausgesprochen werden?

Eine weitere der Fragen, die sich daraus ergaben, war: Wer bin ich, der ständig all diese mentale Aktivität zur Kenntnis nimmt? Wer bin ich, der mit einem Gefühl der totalen Distanziertheit einfach nur beobachten kann, wie Gedanken in mir auftauchen? Im Zusammenhang mit der neu gefundenen Stimme in meinem Kopf waren zwei Triebkräfte erwacht. Eine war der Wunsch, die Stimme zum Schweigen zu bringen, und die andere war pure Faszination sowie ein Verlangen danach zu verstehen, was diese Stimme war und woher sie kam.

Ich habe bereits erwähnt, dass mein Leben vor diesem inneren Erwachen ziemlich gewöhnlich war. Ich sage das nur im Vergleich zu dem, was danach aus meinem Leben wurde. Ich wurde zu einem getriebenen Menschen. Ich wollte wissen, was es mit der Stimme, die ich entdeckt hatte, auf sich hatte, und ich wollte wissen, wer ich war – der hier drinnen, der all dies erfuhr. Ich begann viele Stunden in der Bibliothek der Hochschule zu verbringen, allerdings nicht in der Abteilung für Wirtschaftswissenschaft, sondern in der Abteilung für Psychologie. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass andere diese Stimme, die im Inneren redet, nicht ebenfalls entdeckt hatten. Sie war so vorherrschend, dass man sie nicht überhören konnte. Auf der Suche nach Antworten auf meine Fragen durchsuchte ich das Werk von Freud. Ich las ein Buch nach dem anderen, aber ich fand keinen direkten Hinweis auf die im Inneren redende Stimme – ganz zu schweigen von irgendeiner Bezugnahme auf denjenigen, der sich dessen bewusst ist, dass die Stimme redet. Damals sprach ich jeden, der mir nur zuhören wollte, auf diese Stimme an. Die Leute hielten mich wahrscheinlich für verrückt. Ich erinnere mich noch an eine

Begegnung mit einem hochkultivierten und sehr reservierten Professor für Spanisch. Ich traf ihn eines Tages zufällig zwischen den Unterrichtsstunden und erzählte ihm aufgeregt, ich hätte jetzt verstanden, was es bedeute, eine Sprache flüssig zu sprechen. Ich erklärte ihm, es gebe da diese Stimme in unserem Kopf, die zu praktisch allem einen Kommentar abgibt – was man mag und was man nicht mag, was man eben jetzt tun sollte und was man sich in der Vergangenheit hatte zuschulden kommen lassen. Wenn diese innere Stimme Spanisch spräche und man augenblicklich verstehen könne, was sie sagt, dann würde man flüssig Spanisch sprechen. Ergäben die spanischen Wörter jedoch keinen Sinn, solange man sie nicht mental übersetzte, sodass die Stimme sie auf Englisch wiederholen könnte, dann beherrsche man die spanische Sprache noch nicht. Das war total einsichtig – wenigstens für mich. Würde ich Sprachen im Hauptfach studieren, so sagte ich ihm, dann würde ich meine Doktorarbeit auf dieser Prämisse aufbauen. Ich brauche wohl kaum zu erwähnen, dass mein Professor für Spanisch mich ziemlich schräg ansah, dass er irgendetwas Höfliches sagte und darauf seiner Wege ging.

Mir war egal, was er von mir dachte. Ich befand mich auf einer Forschungsreise, die mich über alles, was ich mir hätte vorstellen können, hinausführen sollte. Ich lernte jeden Tag unglaublich viel über mich selbst. Ich konnte kaum glauben, wie viel an Selbstbewusstheit und Angst durch diese Stimme zum Ausdruck kam. Es war ganz offensichtlich, dass es der Person, die ich im Inneren beobachtete, sehr wichtig war, was die Leute von ihr dachten. Das traf besonders auf Menschen zu, die ich gut kannte. Die Stimme schrieb mir vor, was ich sagen und was ich nicht sagen sollte. Sie beschwerte sich unablässig, wenn irgendetwas nicht so war, wie ich es mir wünschte. Wenn ein Gespräch mit einem Freund mit der geringsten Unstimmigkeit oder Meinungsverschiedenheit endete, dann ging das Gespräch in meinem Kopf weiter. Ich konnte beobachten, wie die Stimme sich voller Wunschdenken vorstellte, wie das Gespräch anders hätte enden können. Ich konnte sehen, wie viel Angst vor Zurückweisung und Nichtakzeptanz durch diesen mentalen Dialog zum Ausdruck kam. Das war manchmal überwältigend, aber der Standpunkt, von dem aus ich die im Inneren sprechende Stimme beobachtete, ging nie verloren. Sie war offensichtlich nicht ich selbst, sie war etwas, das ich beobachtete.

Stellen Sie sich vor, Sie würden eines Tages inmitten einer Kakophonie von Geräuschen aufwachen. Sie wollen, dass die Geräusche aufhören, aber Sie haben keine Ahnung, wie Sie sie abstellen könnten. Eine solche Wirkung hatte die Stimme auf mich. Eines war vollkommen klar: Diese Stimme hatte auch vorher schon immer gesprochen, aber ich war ihr dermaßen ausgeliefert gewesen, dass ich sie niemals als etwas von mir Getrenntes erkannt hatte. Es war so, als wisse ein Fisch nicht darum, dass er im Wasser lebt, bis er es verlässt. Ein Sprung in die Luft und der Fisch erkennt augenblicklich: «Da unten ist das Wasser und darin habe ich mich immer aufgehalten. Aber jetzt sehe ich, dass ich es verlassen kann.»

Ich mochte diese Stimme des Geistes, welche die ganze Zeit redete, überhaupt nicht. Sie war einfach so etwas wie ein störendes Geräusch, von dem ich mir wünschte, es möge aufhören. Aber das tat es nicht. Ich konnte es erst einmal nicht loswerden. Wie sich jedoch zeigte, hatte ich noch nicht einmal begonnen zu kämpfen.

Die Pfeiler des Zen

Monate vergingen, und noch immer stand ich mit meiner inneren Forschung allein da. Ich ahnte nicht, dass unerwartet Hilfe kommen sollte.

Während meines Doktoratsstudiums hatte ich einen Kommilitonen namens Mark Waldman. Er war ein blitzgescheiter junger Mann und ein Bücherwurm, der über viele verschiedene Themen las. Wie alle Welt, hörte auch Mark mich über mein Interesse an der inneren Stimme sprechen. Eines Tages brachte er mir ein Buch mit, von dem er glaubte, es könne mir helfen. Das Buch trug den Titel *Die drei Pfeiler des Zen*, der Autor hieß Philip Kapleau.

Ich wusste nicht das Geringste über den Zen-Buddhismus. Ich war ein Intellektueller, der keine Gedanken auf religiöse Dinge verschwendete. Ich war zwar jüdisch erzogen worden, aber diese Prägung war nicht sehr tiefgehend. Als ich schließlich das College besuchte, spielte Religion in meinem Leben keine Rolle mehr. Hätten Sie mich gefragt, ob ich Atheist sei, hätte ich Sie wahrscheinlich nur verständnislos angesehen. Ich hatte niemals auch nur darüber nachgedacht.

Ich begann das Buch über Zen durchzublättern, und innerhalb von Minuten wurde mir klar: Hier war von der inneren Stimme die Rede. Mir blieb geradezu das Herz stehen, und ich rang um Atem. In diesem Buch ging es offensichtlich darum, wie man diese Stimme zum Schweigen bringt. Abschnitt für Abschnitt sprach von der Ruhigstellung des Geistes. Der Autor benutzte Begriffe wie das «wahre Selbst» für das, was hinter dem denkenden Geist steht. Ich zweifelte nicht daran, gefunden zu haben, wonach ich gesucht hatte. Ich wusste jetzt, dass es andere Menschen gab, die den Standpunkt gefunden hatten, von dem aus sie diese Stimme beobachten konnten, statt sich damit zu identifizieren. Es gab nicht nur ein über Jahrtausende überliefertes Wissen über den Umgang mit der Stimme, sondern in diesem Buch ging es offensichtlich darum, die Stimme «loszuwerden». Es sprach davon, wie man sich aus dem Griff des Geistes befreien könne. Es handelte von Transzendenz.

Unnötig zu erwähnen, dass ich von Ehrfurcht ergriffen war. Ich fühlte eine Verehrung für dieses Buch, wie ich sie für nichts zuvor in meinem Leben empfunden hatte. In der Schule und auf der Universität hatte ich so viele Bücher lesen und studieren müssen. Jetzt hielt ich ein Buch in Händen, das mir einige echte Fragen beantwortete – etwa wer bin ich, der beobachtet, wie diese Stimme spricht. Das waren Fragen, auf die ich unbedingt eine Antwort finden wollte. Ja, es ging in Wahrheit um mehr als ein Wollen. Ich musste die Antworten finden, denn die Stimme trieb mich zum Wahnsinn!

Was *Die drei Pfeiler des Zen* aussagte, war sehr klar und unmissverständlich. Das Buch sagte: Hör auf zu lesen, zu reden und über deinen Geist nachzudenken und tue einfach das, was nötig ist, um ihn zum Schweigen zu bringen. Es war ebenso unmissverständlich, was dazu nötig war – zu meditieren.