

die den Menschen in seiner Entfaltung eher behindern als fördern.

Ich möchte der Disziplin gerne einen neuen Stellenwert geben.

Für mich war und ist Disziplin eine große Hilfe, gesund und zufrieden durchs Leben zu gehen.

Ursprünglich kommt das Wort Disziplin von dem lateinischen Wort disciplina und wird mit Lehre oder Schule übersetzt. Sowohl eine Lehre wie die Schule gehen meines Erachtens nicht zwangsweise mit Beherrschung und Unterordnung einher. Schule kann ein Ort sein, an dem wir die Möglichkeit haben, für unser Leben zu lernen, wo wir Wissen über das Leben vermittelt bekommen. Geht es bei Disziplin um die Lehre des Lebens kann das

ganze Leben für uns eine Schule, ein Feld des Lernens und Verstehens sein. Dass Menschen in der Geschichte Machtstrukturen aufgebaut haben und es noch immer machen, mit denen sie andere beherrschen oder willkürlich Gehorsam einfordern und dies dann mit Disziplin beschreiben, ist meines Erachtens eine Fehlinterpretation des Wortes Disziplin. Mich vom Leben inspirieren und schulen zu lassen, mich den Gesetzen des Lebens zu stellen und ihnen gerecht zu werden, ist für mich Disziplin. Dazu gehört, dass ich das Leben beobachte, es erkunde, hineinspüre, was es von mir fordert, damit ich glücklich und zufrieden sein kann. Selbstdisziplin hat für mich daher nichts damit zu tun, mich selbst zu knechten und zu kontrollieren. Selbstdisziplin ist für

mich: mich ganzheitlich, sprich mit Körper, Geist und Seele in den Dienst des Lebens zu stellen, dem Leben gerecht zu werden. Dass dies meinem Trägheitsprinzip und meinen Trieben oft entgegensteht, ist ganz natürlich. Doch gerade durch Selbstdisziplin ist es möglich, diesem »inneren Schweinehund« nicht das Feld zu überlassen, der mich und meine Mitmenschen stets frustriert und unzufrieden zurücklässt, wenn wir ihm gefolgt sind.

Ich möchte aus meinem persönlichen Leben dafür ein Beispiel geben:

Ich hatte schon in jungen Jahren körperliche Beschwerden, die von mir täglich Körperübungen verlangten. Ließ ich sie weg, tauchten sehr schnell wieder Schmerzen auf.

Mein Körper, mein Leben gaben mir die Aufgabe auf, täglich zu üben. Freunde und Geschwister bemitleideten mich, dass ich jeden Tag die Kraft und das Durchhaltevermögen aufbringen musste, zu üben und mich nicht einfach mal gehen lassen zu können. Heute nach fast 50 Jahren klagen sie, dass sie nicht so selbstdiszipliniert waren, für ihren Körper mehr zu tun.

Natürlich gab es Zeiten, wo es mir schwerfiel, meine Übungen auszuführen, doch die bevorstehenden Schmerzen waren für mich die Motivation, zu üben. Die Schmerzen haben mich beherrscht, nicht die tägliche Praxis, sie gaben mir Mut, Ausdauer und Kraft.

KRAFT AUS DER ÜBUNG

Wie oft jammern Erwachsene darüber, dass sie nicht die Kraft hatten, als Jugendliche ein Instrument zu erlernen. Ihnen hatte das Durchhaltevermögen gefehlt, was sie später sehr bereuten.

Es gibt eine breit angelegte Studie<sup>1</sup>, die herausfand, dass Menschen, die in der Kindheit Selbstdisziplin erlernt haben, Gewissenhaftigkeit und Ausdauer entwickelten. Diese wiederum haben einen starken Einfluss auf spätere Erfolge, materiellen Wohlstand, Gesundheit und auch Zufriedenheit.

Es geht für mich nicht darum, mit einer regelmäßigen Übung wie Zazen Herrschaft auszuüben, weder über mich noch über andere, sondern es geht darum, die Kraft, die aus dieser Übung heraus entsteht, in den Vordergrund zu