

Herr Long, Herr Schweppe, Ihr Hörbuch ist ein Wegweiser zu mehr Lebensglück und innerem Frieden. Derlei Ratgeber gibt es viele. Was ist das Besondere an *Bao, der weise Panda und das Geheimnis der Gelassenheit*?

„Bao“ ist kein Ratgeber im üblichen Sinne. Die schrittweise Entdeckung der inneren Ruhe und der heiteren Gelassenheit wird in Form einer Geschichte erzählt, die durch weiterführende Gedanken und Übungen ergänzt wird. In der Geschichte geht es um den einen kleinen Pandabären Bao, der anfangs sehr unausgeglichen und unglücklich ist, da er oft wütend wird. Das ist natürlich recht ungewöhnlich für eine Panda, bei uns Menschen dafür leider weit verbreitet. Wie Bao dann letztlich zur Gelassenheit findet, ist daher wohl für die meisten von uns aufschlussreich.

Was genau erlebt Bao auf seiner Reise zum Glück?

Ronald: Er ist auf der Suche nach dem Glück – aber indirekt, also schon einmal auf dem richtigen Weg: Er ist auf der Suche nach Gelassenheit. Dabei begegnet er verschiedenen „Meistern“, die ihn – und damit den Leser – mit Wegen zur Gelassenheit bekannt machen: Dem Fluss des Lebens folgen, nicht Kämpfen, das Schwere loslassen, die Kunst des inneren Lächelns, der Gefahr von Erwartungen begegnen, die Freude wecken...

Aljoscha: Der äußeren Reise, mit ihren vielen Begegnungen und Erfahrungen, steht eine innere Reise gegenüber. Die Reise von der Angst zum Mut, von der Anspannung zur Entspannung, von der Wut zum inneren Frieden... und schließlich, als er an seinem äußeren Ziel – seine Familie wiederzufinden – angelangt ist, hat er auch sein inneres Ziel, das Geheimnis der Gelassenheit, gefunden.

Wie sind Sie auf Bao und seine Geschichte gekommen?

Aljoscha: Wir hatten schon fest ein Buch über das Thema Gelassenheit geplant. Zunächst dachten wir daran, unsere Schildkröte Kurma (aus dem Buch „Die sieben Geheimnisse der Schildkröte“, das als Hörbuch ebenfalls bei „Lagato“ erschienen ist) als Protagonistin auftreten zu lassen.

Ronald: Ja, aber dann wollten wir eigentlich kein „Sequel“ schreiben, sondern haben diesmal nicht einen Wissenden, sondern einen Suchenden in den Mittelpunkt gestellt. Und da schien uns ein Panda gut zu passen. Der Panda gehörte schon zu meinen Lieblingstieren, als ich noch die Schultüte in der Hand hatte. So ein Panda wirkt ja sehr gelassen – und wenn er es nicht ist, dann lernt er es eben. Außerdem kommt Aljoschas Frau aus China, das ja quasi das „Land der Pandas“ ist...

Aljoscha: Kurma hat übrigens am Ende doch noch einen Cameo-Auftritt.

Kann man sagen, dass Sie uns am Beispiel des Pandas Bao eine gewisse Methode beibringen, mit der wir unseren Weg finden können?

Ronald: Nicht eine einzelne. Es gibt verschiedene Wege, über die man Zugang zur Gelassenheit finden kann.

Aljoscha: Es ist ja immer so eine Sache mit Patentrezepten. Jeder Mensch ist ja anders...

Ronald: Genau. Und doch gibt es schon ein paar wichtige Dinge, die man über Gelassenheit wissen sollte. Oder vielleicht ist „wissen“ nicht das richtige Wort. Es geht ja mehr um das Spüren. Um Achtsamkeit.

Aljoscha: Ja, ich denke auch, dass Achtsamkeit ein sehr guter Weg zur Gelassenheit ist. Doch Bao lernt eben viele Wege kennen – auf jedem dieser Wege kann man die Gelassenheit entdecken.

Auf welchen Grundlagen basiert Ihre Glückstheorie – auf welche „Weisheitsquellen“ greifen Sie zurück?

Ronald: Unsere Grundquellen sind seit je die Lehren des Buddhismus und Daoismus. Doch seit einer Weile sind ja Themen wie Glück, Gelassenheit, Achtsamkeit oder Self-Compassion auch in der psychologischen Forschung aufgegriffen worden. Mit sehr interessanten Ergebnissen, die wir zum Teil auch in unsere Bücher einfließen lassen. Der Herr Psychologe kann dazu sicher mehr sagen...

Aljoscha: Nein. --- Nun ja, ich würde erst einmal sagen: Eine explizite „Glückstheorie“ haben wir nicht. Eine solche Theorie ist für empirische Untersuchungen natürlich nötig. Unser Buch baut aber nicht auf einer expliziten Theorie auf, sondern auf der Kenntnis der Theorien, auf Kenntnis der vielen Dinge, die weise Menschen, wie Buddha oder Chuangzi oder Seneca gesagt haben und auf dem Aussprechen dessen, was die meisten Menschen innerlich ohnehin spüren – und es von Außen hören müssen, um sich dessen wieder bewusst zu werden. Dabei ist natürlich Einfachheit wichtig, denn komplizierte Theorien verwirren nur und die Wahrheit liegt immer in der Einfachheit – in einfachen Worten.

Meinen Sie, ein gewisses Maß an Spiritualität ist die Voraussetzung für ein Dasein im Einklang mit einem selbst?

Ronald: Tja, ich denke, das ist wie die Schlange, die sich in den eigenen Schwanz beißt – die beiden Dinge unterstützen sich wechselseitig. Ein spirituelle Suchender wird auf irgendeine Art und Weise ja immer auf der Suche nach dem Einklang mit sich selbst sein. Und jemand, der sich um ein Dasein im Einklang mit sich selbst bemüht, geht, ob er es nun so nennt oder nicht, einen spirituellen Weg.

Was macht Ihrer Meinung nach ein glückliches Leben aus?

Aljoscha: Oiwé, das ist aber eine umfassende Frage. Da haben ja die Philosophen aller Zeiten sich lang, breit und relativ folgenlos den Kopf darüber zerbrochen...

Kein Wunder, die Frage scheint so einfach und ist doch sehr komplex.

Ronald: Machen wir's uns doch einfach einfach. Ich antworte einfach mal nur aus dem Bauch heraus. Ich denke, ein glückliches Leben spüre ich dann, wenn ich im Reinen mit mir selbst bin, weitgehend stressfrei durch den Tag komme, frei von Sorgen, Ängsten und Abhängigkeiten bin und immer wieder lachen oder zumindest lächeln kann.

Aljoscha: Da kann ich mich anschließen. Ich denke, lächeln und lachen zu können, gehört auf jeden Fall zum glücklichen Leben. Doch das ist eben nur ein Aspekt. Die Neurowissenschaften haben beispielsweise gezeigt, dass zu einem glücklichen Leben das Lernen gehört. Beziehungen sind sicher auch ein wesentlicher Teil... Um nochmals das Hauptthema unseres Buches aufzugreifen:

Gelassenheit ist nicht dasselbe wie Glück, doch sie macht es sicherlich leichter, ein glückliches Leben zu führen.

Was sind die häufigsten Fehler, mit denen wir Menschen unser Glück verhindern?

Aljoscha: Gier, Wut und Aberglaube oder nennen wir es „Verwirrung“.

Ronald: Ja, das sind die Geistesgifte des Buddhismus. Ganz praktisch gesehen kommen dann sicher auch noch Erwartungen dazu – Erwartungen, auch positive, machen das Leben schwerer. Feste Meinungen, die man auch noch fanatisch vertritt, sind leider auch oft ein großes Problem. Und ganz bestimmt auch der „Auto-Pilot“ von dem wir uns oft steuern lassen. Deshalb ist das Üben von Achtsamkeit und Gelassenheit so wichtig.

Was macht Sie beide ganz persönlich glücklich?

Ronald: Meine Frau, meine Kinder und ein Tartufo-Eis.

Aljoscha: Musik

Die wichtigste Frage zum Schluss: Haben wir es wirklich in der Hand, ein glückliches Leben zu führen? ((Was gibt Ihnen die Gewissheit?))

Aljoscha: Ach ja, ich weiß, ich neige dazu, ein bisschen kompliziert zu werden – doch wieder muss ich sagen: Eine verdammt schwierige Frage. Da geht's ja nicht nur ums Glück, was ja schon komplex genug ist, sondern auch um die Frage nach Determination oder Indetermination, um Philosophy of Mind, um Neurowissenschaften.... Eine Antwort, die wirklich fundiert ist, müsste ich schriftlich formulieren. Und das wären schon einige Seiten.

Ronald: Ja, richtig. Ein bisschen kompliziert machst du es. Sagen wir's doch mal so. Wir haben einigermaßen viel zu dem Thema gelesen, haben uns seit unserer Jugend mit Buddhismus bzw. Daoismus befasst und das nicht nur theoretisch. Was uns betrifft, so sind wir sehr gut damit gefahren; beispielsweise waren wir vor einigen Jahren noch deutlich weniger „locker drauf“ und haben uns auch schon mal gestritten – davon (und von manch anderen alten Mustern) haben wir uns inzwischen befreit.

Und jetzt? Wer weiß schon, ob er etwas weiß. Aber dann braucht man eben ein bisschen Vertrauen.

Aljoscha: Amen. Ja, richtig: Es ist leicht, alles zu hinterfragen. Und es ist auch gut. Doch es muss auch Raum für Vertrauen geben – und wir vertrauen darauf, dass jeder Mensch Gelassenheit lernen kann. Ein bisschen Gewissheit gibt mir auch meine Erfahrung. Ich war früher doch ein wenig cholerisch. Das bin ich nicht mehr. Und in letzter Zeit hatte ich ein paar schwierige Momente, beispielsweise ist meine Mutter gestorben, und habe diese Zeiten auch durch das Bewusstmachen der Dinge, die wir in unseren Büchern schreiben, sehr gut überstanden. Für mich gibt mir das ein Gefühl der Sicherheit, erstens dass Gelassenheit durchaus gelernt und geübt werden kann, und dass sie sehr hilfreich in schwierigen Situationen sein kann.