Wie ein taoistisches Konzept aus dem vierten Jahrhundert mit Angst umgeht

Von Derek Beres auf bigthink.com und wakingtimes.com; übersetzt von Taygeta

Das Konzept des Nicht-Handelns (Wu-wei) könnte die mächtigste Massnahme sein um Angst einzudämmen

Das Tao Te King (Daodejing) gehört zwar nicht zu den am häufigsten diskutierten religiösen Texten der Welt, zumindest nicht verglichen mit der Aufmerksamkeit, die der Bibel, dem Koran sowie den buddhistischen und hinduistischen Lehren geschenkt wird, und doch hat Laotse ‘s schlichte Menge an Anweisungen unser Denken über die östliche Philosophie massiv beeinflusst. Die Grundlage des Taoismus ist eingebettet in eine Reihe von kurzen und kraftvollen Ideen, die teilweise in paradoxen Denkansätzen wurzeln.

Betrachten wir einen seiner berühmtesten Aphorismen: “Das Tao tut nichts, und doch bleibt nichts ungetan.” Das “Nichts” ist **Wu-wei**, oft übersetzt als “Nicht-Handeln”. Eine Übersetzung taoistischer Ideen findet man im Buch *“Tao: The Watercourse Way”*, 1975, vom britischen Philosophen Alan Watts und dem chinesischen Philosophen Chungliang Al Huang [dt.: *Der Lauf des Wassers*]. Darin wird betont, dass das Konzept des Nicht-Handelns nicht als “Trägheit, Faulheit, Laissez-faire oder reine Passivität” betrachtet werden sollte.

Die hohe Kunst des Nicht-Tun

Wie jene, die glauben, dass Meditation “nichts tun” ist, können auch jene, die sich dem Begriff des Wu-wei von einer Denkweise konstanter Aktion aus nähern – auch im Zusammenhang stehend mit der ständigen Ablenkung, die uns unser Gehirn (und im weiteren Sinn die Technologie) bieten – dieses Konzept nur schwer fassen. Das Wu-wei ist so zu verstehen, dass man nicht gegen sich selbst ankämpfen soll, sondern viel eher dem Lauf des Lebens gestatten

soll, uns den Weg zu weisen. Wie die Autoren es ausdrückten:

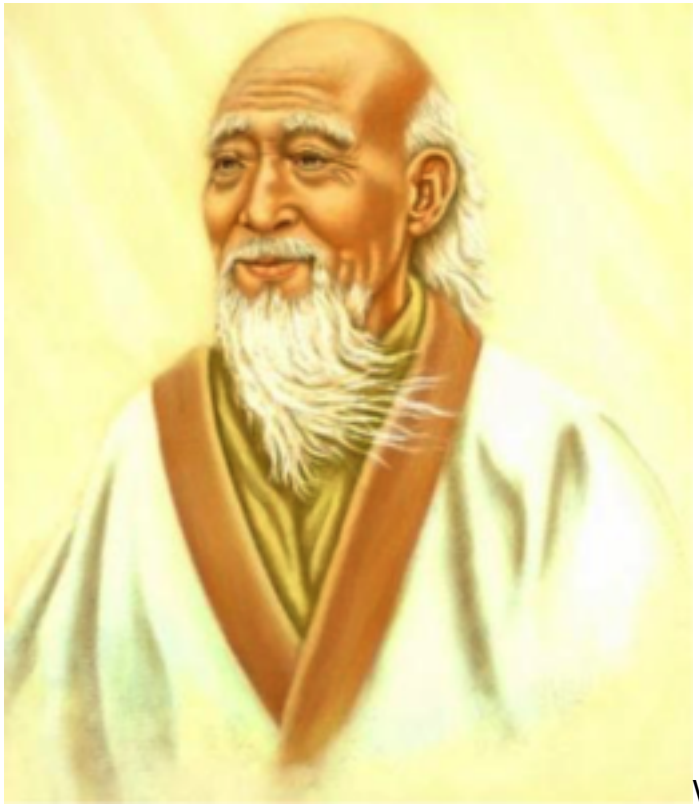
Wir verstehen das Wu-wei als “nicht zwingen”, wir meinen dabei so viel wie ’mit dem Korn wachsen’, ’mit dem Schlag mitgehen’, ’mit der Strömung schwimmen’, ’die Segel zum Wind trimmen’, ’die Welle mit der Flut nehmen’ und uns ’bücken, um zu siegen’.

WU WEI

Sie vergleichen dieses Verhalten mit Judo und Aikido, zwei Kampfkünsten, die erfahrenen Praktizierenden beibringen, die Kraft ihres Gegners gegen sie selbst einzusetzen. Indem man darauf wartet, dass der Herausforderer sich übernimmt, nutzt man seine Kraftanstrengung aus und nutzt sein Körpergewicht, um ihn umzuwerfen. Um dies zu erreichen, muss man Ruhe und Gelassenheit inmitten potenzieller Gewalt und im Chaos bewahren.

Die Obsession des zu viel Denkens

Deshalb hat Nick Hobson, ein Forschungspsychologe und Dozent an der *University of Toronto*, kürzlich vorgeschlagen, Wu-wei als Gegenmittel gegen unsere zunehmenden Ängste und Depressionen einzusetzen. Anstatt nur eine einzige Ursache für unsere wachsende Unzufriedenheit mit unserem Leben anzugeben, nennt er unzählig viele Gründe: Smartphones, Schlafentzug, ein Mangel an sinnvollen sozialen Verbindungen und zu wenig Bewegung. Zwar erwähnt er dabei nicht die Ernährung, doch zeigen zahlreiche Forschungsresultate, dass auch schlechte Essgewohnheiten zu diesen Gründen gehören.



Während es also viele Ursachen für diese Ängste, Depressionen und chronische Unzufriedenheit gibt, weist Hobson speziell auf unsere Vorliebe hin, jede Situation zu überanalysieren, was wirkt wie ein Elefant im Kopf. Anstelle Ganzheitlichkeit zu suchen – was er, als erkenntnismässige Vorgehensweise, mit der östlichen Psychologie verbindet – wählen wir die Bäume eher als den Wald, was zu einer Obsession des zu viel Denkens führt.

Dieser starke kulturelle Unterschied wurde von Denkern wie dem Sozialpsychologen Richard Nisbett bestätigt, der dem Thema ein ganzes Buch widmete. Als eines der aufschlussreichsten Beispiele nennt er die Art und Weise, wie die östliche Menschen im Vergleich mit den westlich geprägten Kunstwerke betrachten – obwohl diese Unterteilung Ost/West zu allgemein und breit ist, aber als Metapher verstanden dazu dienen kann, unserem Yang ein wenig Yin hinzuzufügen. Die Amerikaner / Westler suchen ein Thema, ein übergreifendes Detail, das den “Zweck” des Bildes veranschaulichen könnte. Asiaten hingegen versuchen, den Zusammenhang zu verstehen zwischen allem, was in der Szene vorkommt. Ihr Fokus liegt mehr auf dem gegenseitigen in Beziehung stehen als auf der Unabhängigkeit.

Der “Triadentest”

Hobson verwendete den “Triadentest”, um diesen Punkt anzusprechen:

Angenommen, man bekommt einen Hund, ein Kaninchen und eine Karotte präsentiert und fragt dann, welche beiden zusammen gehören. Der analytische Denker wählt den Hund und das Kaninchen, weil beide einer intern geltenden Regel zur “Tierkategorie” gehören. Der ganzheitliche Denker hingegen wählt Kaninchen und Karotte aufgrund der miteinander verbundenen und funktionalen Beziehung zwischen beiden: Ein Kaninchen frisst Karotten.

Westliches “Regel-basierte Argumentation” führt uns zu der Annahme, dass jedes Problem

eine Lösung hat. Die Forschung zu Wahrnehmung und Erzählung hat gezeigt, dass wenn uns keine Lösung für eine Geschichte angeboten wird, wir eine erfinden werden – oft zu unserem Nachteil. “Dein Partner betrügt dich, wenn er dir keine (SMS- oder WhatsApp-) Nachricht sendet” – während die Realität ganz anders sein mag. Wenn wir keine Antwort erhalten, neigen wir dazu, die Situation zu überanalysieren und damit eine Angst nach der anderen zu schüren.

Zwei Wege, um Ruhe im Chaos zu finden

Deshalb schlägt Hobson zwei Praktiken aus der Laotse-Zeit vor, um unsere überaktiven Fantasien zu beruhigen. Wu-wei ist die erste, die er vorbringt, was bedeutet: “Nicht in Eile handeln.” Indem Hobson verordnet, “überhaupt nichts zu tun”, unterscheidet er sich etwas von Watts und Al Huangs Interpretation, gibt aber ergänzend noch die Empfehlung ab, einen “intuitiven Denkstil” zu pflegen, um unseren überanalysierenden Geist zu beruhigen. Meditations- und Visualisierungsübungen sind zwei Möglichkeiten, um unseren mentalen Gewohnheiten eine neue Richtung zu geben.

Die zweite Methode bezieht sich auf die “Dialektische Verhaltenstherapie” (DBT), eine evidenzbasierte Therapie, die von Dr. Marsha Linehan entwickelt wurde. Diese Methode hat viele Anwendungen und sie kann unter anderem dazu verwendet werden, die Fähigkeiten zur Kultivierung von “Achtsamkeit, Emotions-Regulierung, Betrübnis-Toleranz und zwischenmenschlicher Funktionsfähigkeit” zu fördern.

Um einen Zusammenhang herzustellen, verweist Hobson auf den grossen “Exportschlager” des Taoismus, das Yin-Yang-Symbol, das die gegenseitige Abhängigkeit bezeichnet, die in allem existiert. Hobson fährt fort:

Zwei Dinge können einander entgegengesetzt und doch gleichzeitig miteinander verbunden sein. Du kannst dich zum Beispiel in einem ängstlichen Zustand befinden und trotzdem die perfekte Kontrolle über deine Situation und dein Leben haben. Dieses Denken erlaubt es einem Menschen, Widersprüche zu tolerieren und die Unsicherheiten zu akzeptieren, die sich zwangsläufig ergeben.

Hobson schreibt, dass sich DBT als effektiver erwiesen hat als die kognitive Verhaltenstherapie CBT und vor allem als pharmakologische Interventionen. Das Ziel ist es, schrittweise Änderungen vorzunehmen, indem man zugibt, dass

a) nicht alles genau so sein wird, wie man es will, und dass das okay ist,
b) bestimmte Änderungen umgesetzt werden müssen, dass also diese Änderungen praktiziert werden müssen und
c) man anerkennen muss, dass das Leben lebenswert ist.

In der Balance zwischen den zwei gegensätzlichenZuständen, die jene befallen, die unter psychischen Störungen leiden – vollständige Kontrolle und Mangel an Kontrolle – kann eine emotional hervorragende Denkweise erreicht werden.

Befreiung

Nicht, dass dies alles einfach wäre, aber wie Hobson erwähnt, ist Neuroplastizität https://www.cognifit.com/de/gehirnplastizitat ein echtes Phänomen. Die Landschaft statt der einzelnen Figur zu sehen, die durch die Landschaft spaziert, ist unerlässlich, um sich vom Gefühl der Isolation und der überwältigenden Last der Angst zu befreien. Wie Watts und Al Huang es formulierten:

Ist ein langes Leben wirklich gut, wenn es in täglicher Angst gelebt wird oder auf der ständigen Suche nach Zufriedenheit in einem Morgen, das nie kommt?

Wir alle kennen die Antwort intuitiv. Diese Intuition in die Tat umzusetzen, ironischerweise durch ein bisschen Nicht-Handeln, könnte ein einfacher und wichtiger Schlüssel zur Heilung unseres ängstlichen Geistes sein.

Wer sich etwas vertiefter mit dem Konzept des Wu-wei befassen möchte, findet auch auf deutschen Webseiten erhellende Beiträge dazu, z.B. hier oder hier oder hier.

Ein englischsprachiges Video mit Alan Watts, der die Philosophie des Wu-wie sehr schön erläutert, ist dieses hier.