

Locker bleiben!

Nachlese zur Fußball-Weltmeisterschaft



von Oliver Petersen

Zum Abschluss seiner Unterweisungen in der Lüneburger Heide 1998 wurde der Dalai Lama gefragt, ob er einen besonderen Rat für die Deutschen hätte. Er antwortete: „Es wäre schön, wenn die Deutschen, die überall als sehr lerneifrig und arbeitsam bekannt sind, das Leben ein wenig lockerer und freudiger nähmen.“

Es scheint, dass die Deutschen diesen Rat bei der Fußballweltmeisterschaft endlich beherzigt haben. Für uns selbst überraschend erlebten wir uns als Volk, das auch Leichtigkeit versprühen und ungezwungen freundlich und fröhlich sein kann – und wir stellten erstaunt fest, dass wir es genossen. Selbst das zur Schau stellen der Nationalflagge, das aufgrund der leidevollen Geschichte lange Zeit eher verpönt war, hatte nichts mit einem dumpfen, furchterregenden Nationalismus gemein, sondern war Ausdruck natürlicher Solidarität mit der eigenen Mannschaft, wie sie überall auf der Welt üblich ist. Auch das Ausland reagierte positiv auf diese ‚neuen Deutschen‘, die sich endlich normal verhielten, frei von den Extremen des Nationalismus und der Selbstzerfleischung.

Aus buddhistischer Sicht ist eine solche Haltung zu begrüßen, ist doch Selbstakzeptanz in der Meditationsanweisung des Buddha die Grundlage für die Schulung der Liebenden Güte (Metta) gegenüber anderen. Wer sich selbst ablehnt, sich wenig Freude gönnt und stets unter Druck steht, mag zwar nach außen sehr fromm und prinzipienfest erscheinen, innerlich jedoch wird er zu Feindseligkeit und Fanatismus neigen. Der Respekt sich selbst und der eigenen Gruppe gegenüber ist dagegen ein Mittlerer Weg zwischen narzisstischem Stolz und mutloser Depression, die beide den Geist verwirren.

Bezeichnend für eine neue mentale Qualität war auch, dass die Freude über den Erfolg der eigenen Elf nicht in Überheblichkeit umschlug. Die Deutschen verkrafteten selbst eine Niederlage und konnten sich ausgelassen über den dritten Platz freuen. Die Grenzlinie zwischen der Freude über eigene Erfolge und der schädlichen

Anhaftung daran, die sich als Aggression gegen den Gegner richtet, ist im Umgang mit einer Enttäuschung am besten zu beobachten. Wird der Misserfolg als totale Leere erlebt, die schnell einem frustrierten, aggressiven Verhalten Raum gibt, ist die Grenze zum Unheilsamen überschritten.

Vorbildlich war auch das bei allem Stress stets fröhliche Auftreten von Cheforganisator Beckenbauer und Trainer Klinsmann. In ihrer Arbeit wurde deutlich, dass, ganz im Sinne des Buddhismus, die mentale Einstellung auch in Wirtschaft und Sport immer mehr als wesentliche Voraussetzung für Erfolg gesehen wird: Teamgeist, intensive Motivationsschulung und angstfreie Konzentration auf

die jeweils bevorstehende Aufgabe ließen die relativ unerfahrenen, jungen Spieler zu unerwartet großer Form auflaufen. In ähnlicher Weise können auch wir es mit Vertrauen in das wertvolle Ziel, mit beharrlichem Streben und der sich daraus ergebenden Freude an der Praxis in der Meditation zu überraschenden Erfolgen bringen.

So gab die WM auch aus buddhistischer Sicht Anlass zu erfreulichen Erfahrungen, die man nicht benörgeln sollte, nur weil

es sich um „weltliche Dinge“ handelt. Auch diese können durchaus im Einklang mit dem Dharma stehen. Der Dalai Lama entgegnete einmal in Berlin auf die Frage von Thomas Gottschalk, wie er eine Unterhaltungsveranstaltung beurteile: „Ich habe selten so viele fröhliche Menschen beieinander gesehen wie hier und habe deshalb nichts dagegen einzuwenden, sondern freue mich von Herzen darüber.“

Dass der Dalai Lama tiefgründigere Wege zur geistigen Freude zu vermitteln weiß, steht außer Frage, aber es spricht für die Weite seines Geistes, dass er auch an harmlosen Freuden nichts auszusetzen hat, wenn dadurch die Mühen des Alltags vermindert werden. Nur auf der Grundlage einer fröhlichen und optimistischen Einstellung können wir auch die höheren Ziele erreichen. Nutzen wir also die Erfahrungen der WM für die Praxis des Erfreuens und vertiefen dabei unser eigenes Glück.



Leichtigkeit des Seins bei der WM in Deutschland.