

Toxine – einmal anders betrachtet

von Perino Heydemann, Berlin

2005

Vor einiger Zeit passierte etwas, das ich zu den besonders seltenen und kostbaren Augenblicken eines Menschenlebens zähle. Ein sehr ungewöhnlicher Mensch kreuzte meinen Lebensweg, der mir sofort durch seine große Offenheit, aber auch durch sein ungewöhnliches Schicksal auffiel, das er trotz aller Schwierigkeiten mit nimmermüder Energie und unausrottbarer Fröhlichkeit meistert: Ich lernte die Künstlerin Moon McNeill kennen. Es gäbe viel zu sagen zu dem, was uns verbindet, aber das ist hier und heute nicht das Thema.

Durch die Begegnung mit Moon McNeill wurde ich das erste Mal sehr eindringlich und auf sehr persönliche Weise mit dem Thema MCS (Multiple Chemische Sensitivität) konfrontiert, das mir bis dahin kaum mehr als ein irgendwo aufgeschnappter Begriff war. Was ich von ihr über die Krankheitssymptome und die damit verbundenen Einschränkungen im alltäglichen Leben hörte, schockierte mich und brachte mich dazu – in Verbindung mit dieser Krankheit – neu über das Thema Toxine, Umwelt und Krankheit nachzudenken. Moon bat mich nun vor kurzem, etwas aus meiner ganz persönlichen Sicht zu diesem Thema niederzuschreiben. Dieser Bitte komme ich gerne nach.

Normalerweise betrachten wir unsere Umwelt heutzutage sehr funktional-mechanistisch, nach dem Motto: Umwelt + Gift = Umweltvergiftung und damit auch Vergiftung von uns selbst - Punkt. Das scheint uns ein ausreichender Ansatz zu sein, und die meisten Menschen geben sich wohl heutzutage auch damit zufrieden. Komplizierte Zusammenhänge scheinen vielen Menschen eher Angst einzufloßen, weil sie kaum durchschaubar und damit vom Einzelnen offenbar nur schwer bis gar nicht steuerbar zu sein scheinen. Die große Beliebtheit gewisser Zeitschriften, die mit fast Seiten füllenden Überschriften und nur sehr wenig Text eine gewaltige Leserschaft finden, scheint mir genau dafür ein Indiz zu sein.

Nun sehe ich es an dieser Stelle aber nicht als meine Aufgabe an, etwa komplizierte wissenschaftliche Zusammenhänge in Sachen Umwelttoxikologie zu erklären. Dafür gibt es viel kompetentere Quellen, die sich heutzutage, in Zeiten des Internet, jeder mit ein bisschen Mühe selber erschließen kann. Über Mülltrennung oder schädliche Chemikalien in Möbeln oder Kleidung kann sich jeder selbst informieren. Was ich versuchen werde ist, den geistigen Hintergrund etwas zu beleuchten, der solche Umwelt-, aber auch die eigene Vergiftung erst möglich macht, – und das wird vielleicht dem einen oder anderen Leser das Thema Toxine in einem ihm bis dahin unbekanntem Licht erscheinen lassen, das über das selber-Müll-trennen oder ungiftige-Lacke-verwenden, aber auch über die Schuldzuweisungen-an-Andere hinausgeht. Ich kann dabei nur darum bitten, vielleicht zunächst ungewohnte Gedankengänge erst einmal sacken zu lassen, ehe man sie, weil sie gewohnte Denkstrukturen und Zusammenhänge scheinbar auf den Kopf stellen oder einfach durchkreuzen, übereilt auf den Müll wirft. Jeder möge in Ruhe prüfen und dann – in aller Ruhe - für sich entscheiden, was er als Anregung aufnimmt und was er verwirft.

Ich kann dabei nicht verhehlen, dass ich zu vielen meiner Gedankengänge durch den Buddhismus angeregt wurde, aber es geht mir hier weder darum einer Religion eine Bresche zu schlagen, noch darum irgendwelche Lehren zu verbreiten. Was ich versuche darzulegen, ist meine ganz persönliche Sicht, die völlig unabhängig ist von irgendwelchen Lehrmeinungen. Was ich zu sagen habe, sollte für einen Atheisten genauso nachvollziehbar sein wie für einen religiösen Menschen. Ich wende mich an beide, ohne Unterschied.

Eines der Dinge, die ich mit zuerst in meinem Leben gelernt habe ist: Du bist ganz alleine verantwortlich für Dein Leben und was Du daraus machst – zumindest ab einem gewissen Alter! Schuldzuweisungen oder wehleidiges Beklagen und sei es auch noch so misslicher Umstände bringen

uns keinen Deut weiter. Wir sollten weder einen Gott, noch die Gesellschaft oder unsere Eltern für den Zustand unseres Lebens verantwortlich machen. Wenn wir erwachsen sind, sind wir ganz allein dafür verantwortlich. Wir haben nicht alle gleiche Startbedingungen – aber uns allen steht es frei, das Bestmögliche daraus zu machen. Und mehr verlangt niemand von uns. Wenn doch, sollte man solche Stimmen getrost überhören. Sie können einem nur schaden.

Eine der elementaren Grundlagen des Buddhismus ist genau dieses Prinzip der Eigenverantwortlichkeit für das eigene Leben. Und genau dieses ist es auch, was mein Interesse schon vor langer Zeit auf den Buddhismus gelenkt hat. Und eigentlich ist Buddhismus in meinen Augen mehr eine Philosophie, eine bestimmte Lebenseinstellung, als eine herkömmliche Religion.

Denn noch etwas sagt dieser Buddhismus: Glaube nicht einfach blind, was Dir vom Buddhismus oder von anderer Seite gesagt wird, sondern überprüfe alles daraufhin, ob es auch in sich logisch und auf Dein Leben anwendbar ist. Prüfe immer wieder gründlich – und wenn Du dann endlich etwas für wahr oder eben für sehr wahrscheinlich befunden hast, dann lebe auch danach. Viel wichtiger als irgendwelche Zeremonien ist dabei aber die Übertragung des einmal Erkannten auf das Verhalten im eigenen Alltag. Es nützt nichts religiöse Zeremonien abzuhalten, wenn man sich dann die restlichen 23 Stunden des Tages wieder genauso widersinnig und destruktiv verhält, wie schon das ganze bisherige Leben zuvor. Wir haben die Macht unser Leben zu verändern – hier, jetzt, in diesem Augenblick.

Das heißt nicht, dass wir Wunder erwarten sollten, aber dass uns die Veränderung mit jedem neuen Schritt im Leben gewiss ist. Schlechte Gewohnheiten verschwinden nicht über Nacht, aber jeder Moment, wo wir ihnen nicht folgen, ist schon ein kleiner Sieg. Doch niemand sollte glauben, dass er mit einem ersten Sieg schon den „Krieg“ gewonnen hätte. Unsere schlechten Gewohnheiten, unsere jahrelang fehlgeleiteten Kräfte sind wie das Wasser eines Flusses, das sich über viele Jahre hinweg in uns ein bequemes Bett gegraben hat. Es dauert, bis dieses Wasser stabile neue Wege in uns erschlossen hat und die alten Bahnen langsam austrocknen und sich einebnen. Aber wenn wir am Ball bleiben und uns von Rückschlägen nicht entmutigen lassen, ist uns die Veränderung zum Besseren gewiss.

Nicht unsere mehr oder eben oft auch weniger harmonische Umgebung ist „schuld“ an unserem oft schlechten Gemütszustand, sondern zuallererst wir selbst. Unsere verdrehten Ansichten, unsere unsinnigen Ansprüche, unser beschädigtes und zugleich oft übertriebenes Selbstwertgefühl, der Druck, dem wir uns durch all das tagtäglich aussetzen, ist allein oft schon mehr als genug, um unser Leben bis in die Wurzeln hinein buchstäblich zu vergiften. So sehr zu vergiften, das wir unfähig werden, positive Impulse, die uns genau wie die negativen tagtäglich begegnen, zu erkennen und aufzunehmen. Oder um es in ein Bild zu kleiden: manche Menschen können sich Wasser nur noch als dreckige Kloake vorstellen – und auch wenn sie dann inmitten eines klaren Sees stünden, würden sie eher verdursten, als ihre Vorurteile und Klischees aufzugeben. Die Ängste und die Blockaden sind so groß, dass sie das Naheliegendste zu ihrer Rettung einfach unterlassen. Lieber führen sie die alte Katastrophe fort, ehe sie sich auch nur einmal auf neues Terrain wagen, um die Stichhaltigkeit ihrer bisherigen Vorstellungen auf die Probe zu stellen – die ihnen doch bisher nichts als Not und Elend gebracht haben – eben im Sinne des Bildes mit dem See.

Nicht wir, sondern unsere Ängste sind nur allzu oft die wahren Herrscher unseres Lebens. Und Angst ist das schlimmste Gift überhaupt, viel schlimmer als jede Chemikalie – und leider auch viel weiter verbreitet.

Sie macht uns blind, taub, abhängig von anderen und erstickt unsere Liebe und unsere Kreativität. Angst raubt uns unsere Kraft, schwächt unseren Geist, sperrt ihn regelrecht in einen engen Verschlag. Und schließlich, wenn sie uns unserer geistigen und seelischen Kräfte beraubt hat, schwächt sie auch unseren Körper, vermindert oder zerstört unser Immunsystem und macht den Körper schließlich unfähig mit den alltäglichen Giften seiner Umgebung auf ganz natürliche Weise fertig zu werden, nämlich indem er sie auf normalem Wege wieder ausscheidet.

Manchmal haben wir in unserem ganzen bisherigen Leben aber nichts anderes kennen gelernt, sodass wir unsere bisherige Wahrnehmung für „normal“ halten. Wir spüren, dass etwas mit uns nicht stimmt, erkennen aber nicht die wahre Ursache, da wir gar nicht wissen, wie ein „normaler“, unbelasteter Mensch sich fühlt und seine Umgebung wahrnimmt.

Dass unser Immunsystem in seiner Funktion auch abhängig ist von unserer seelischen Befindlichkeit

gehört mittlerweile zum Glück schon zum medizinisch-psychologischen Basiswissen. – Nur belassen wir es meist dort, statt über die Konsequenzen dieser Erkenntnis für uns selbst nachzudenken. Es ist sehr viel bequemer, aber eben ganz und gar nicht effektiver, zu erwarten, dass es uns unsere Mitmenschen gefälligst angenehmer und gemütlicher zu machen haben, ehe wir uns – auch nur theoretisch – dazu bereit erklären, etwas selber zu tun. Eigentlich ist so ein Verhalten völlig paradox, weil unser Handeln doch auch uns selbst zugute kommt. Wir haben in vieler Hinsicht verlernt, für uns selbst zu sorgen. Stattdessen verwenden wir all unsere Energie dafür, dass es andere auch ja für uns tun. Und das ist energetisch denkbar ineffektiv und damit gegen jedes natürliche Prinzip.

Unsere vergiftete Umwelt ist letztlich auch Ausdruck unserer eigenen inneren Verwahrlosung. Wir alle spüren unsere Defizite. Sie machen uns oft unsensibel und gleichgültig. Wir werfen z.B. unseren Plastikabfall in den Müllschlucker statt in den Container für Verpackungen, nur weil der ein Stück weiter weg steht (Was soll's, sieht ja keiner!) – und unsere 2 alten Batterien gleich dazu. (was soll's, sind ja nur die zwei!) – und eine Woche später, wenn wir unsere „kleinen Sünden“ längst verdrängt haben, gehen wir auf die Demo gegen die Eröffnung der neuen Müllkippe bei uns am Ortsrand.

Ich will mit all dem weder den Umweltschutz für unnötig erklären, noch die Suche nach Medikamenten für die, deren Abwehrsystem bereits am Boden liegt oder gar die Notwendigkeit medizinischer Therapien in Abrede stellen. Aber ohne alle diese aufgezeigten Ansätze für eine bessere, im Sinne des Wortes ungiftigere Welt auch in uns, werden wir über kurz oder lang scheitern wie der antike, sagenumwobene Sisyphus, wenn wir nicht bereit sind, einen kritischen Blick auch auf uns selbst zu werfen, und zwar nicht nur auf unseren Körper, sondern eben auch auf unsere geistig-seelische Befindlichkeit. Sie gilt es zuallererst einmal auf Vergiftungen zu überprüfen, denn sie ist uns am allernächsten und zugleich der teils bewusste, teils unbewusste Steuermann unseres Körpers.

Die Medizin hat dazu den Begriff der Psychosomatik geprägt. Mich hat aber die buddhistische Betrachtungsweise und die dadurch langfristig tatsächlich erreichbaren positiven Veränderungen in Körper, Emotionen und rationalem Geist über die Jahre gelehrt, dass diese Einflüsse viel tiefer und bis in viel subtilere Bereiche unseres gesamten Seins hineinwirken, als westliche Medizin und Psychologie es bisher zugestehen. Dem, der sich die Mühe macht, ein Stück auf diesem Weg verstärkten inneren Erkennens zu gehen, werden sich die Früchte von ganz allein auftun. Ich kann hier nur dazu anregen.

Ein Mittel, das wir alle, egal ob religiös oder nicht, dazu verwenden können, diese großen und kleinen Vergiftungen in uns selbst zu erkennen und dann aufzulösen, ist eine Methode, die die Buddhisten so wunderschön bildhaft „spiegelgleiche Weisheit“ nennen. Dazu brauchen wir kein umfangreiches religiöses „Know-how“, sondern nur einige einfache Regeln, die uns helfen, auf eine im Prinzip sehr einfache Weise aus uns selbst und unserer Umwelt Hinweise auf unsere eigene innere Befindlichkeit und damit für die Chance zu innerer Verwandlung zu sammeln, hin zu mehr innerer Freiheit und damit zugleich auch zu mehr geistiger Weitsicht und Liebesfähigkeit uns und unserer Umwelt gegenüber.

Der Grundansatz dieses Weges, hin zu dieser „spiegelgleichen Weisheit“, ist die Erkenntnis, dass sich unsere Psyche meist genau die Umgebung sucht, die dazu geeignet ist, ihre wichtigsten Probleme an die Oberfläche unseres Bewusstseins zu spülen – d.h. die Umgebung, also zuallererst natürlich die uns nahen Menschen, aber auch unsere Haustiere und selbst unsere Wohnung und ihre Umgebung, können uns unter Umständen die richtigen Hinweise liefern. Entscheidend sind dabei die Emotionen, die durch die spezielle Struktur unserer persönlichen Umgebung spontan in uns ausgelöst werden – Sie liefern die Hinweise auf unsere ganz persönlichen Defizite und zeigen damit die Richtung unserer jetzt zunächst notwendigen inneren Entwicklungsschritte – und damit immer in Richtung zu mehr Freiheit in uns selbst.

Wir sollten uns also nicht ärgern über unsere schlechten Gefühle oder z.B. über den miesepetrigten Vermieter unserer Wohnung, sondern uns unsere Gefühle einmal in Ruhe genau anschauen und sie als Chance begreifen, denn sie zeigen uns etwas sehr kostbares - uns selbst – und das ganz ungeschminkt. Warum ärgere ich mich z.B. über den Stau im abendlichen Berufsverkehr und verschwende all meine Energie in Ärger und Ungeduld? Warum nutze ich nicht stattdessen die überraschend geschenkte Zeit, um über ein Weihnachtsgeschenk für meine Kinder nachzudenken (wozu ich sonst wegen der Hektik vor Weihnachten immer erst am 23. komme)? Es sind nicht die Umstände, die unser Leben bestimmen. In Wirklichkeit ist es unsere Einstellung zu eben diesen Umständen, die ganz entscheidend unser Leben prägt.

Das Aufsuchen solcher „erlösenden Szenarien“ (die uns nämlich von unserer Unbewusstheit erlösen),

wie ich sie einmal nennen möchte, geschieht zumeist tief unbewusst und wir übersehen meist die subtilen Impulse, die uns den einen und eben nicht den anderen Weg zuvor haben gehen lassen. Unser Unterbewusstsein ist dabei viel weiser als wir selbst. Es weiss genau was wir brauchen – auch wenn's wirklich weh tut.

Sehr deutlich wird das oft bei der Wahl des Partners in langjährigen Beziehungen. Wenn sie scheitern, dann ist es oberflächlich besehen die in der Mitte zusammengedrückte Zahnpastatube, die ewig nervt. Das die aber überhaupt zum Problem wurde, ist bedingt durch die oft in viel tieferen Schichten wirkende Unruhe unbewältigter, grundlegender Lebensthemen. Wir erwarten, dass es uns mit unserem Partner besser geht, dass er sich auf unsere Bedürfnisse einstellt – und unbewusst auch, dass er ständig unsere Defizite bedient oder toleriert – und wenn das irgendwann nicht mehr so klappt wie erhofft, dann trennen wir uns, statt diese ungeheure Chance zur Bewusstwerdung zu nutzen. Denn niemand kommt uns so nah wie unser Partner, der sein Leben mit uns teilt und uns tagtäglich aushalten muss.

Beziehungen, in denen Gewalt herrscht, sind ein Paradebeispiel für die Mechanismen unbewältigter Themen. Oft fragen sich Außenstehende, warum zum Beispiel Frauen, die bereits Gewalterfahrungen in einer Beziehung gemacht haben, trotzdem immer wieder auf dieselben „Typen“ hereinfallen – und deren Gewaltexzesse auch noch entschuldigen.

Die Antwort ist ebenso einfach wie scheinbar brutal: weil sie mit dem Themenpaar (und es sind im Zwischenmenschlichen fast immer Themenpaare, die aufeinander prallen) Gewalt - Machtlosigkeit innerlich noch nicht fertig sind, es innerlich noch nicht so weit verarbeitet haben, dass sie es wirklich hinter sich lassen können. Und unsere Psyche weiß meist, wann wir mit einem Thema wirklich „durch“ sind. Eher werden wir aus der jeweiligen, oft recht prekären Lebenssituation nicht „entlassen“, auch wenn uns noch so sehr danach ist, daraus einfach fortzulaufen und sie so zu beenden. Da wir, egal wohin wir gehen, auch immer uns selbst mitnehmen, werden wir, wenn wir einfach wegrennen, das unbeackerte „Theaterstück“ am neuen Lebensmittelpunkt, vielleicht äußerlich anders, aber themengleich, unbewusst wieder neu inszenieren – und uns dann vielleicht über unser ungeheures „Pech“ ärgern, was uns nun wieder „völlig zufällig“ ereilt hat. Wir können uns selbst nicht entrinnen. Je eher wir das begreifen, umso besser!

„Zufälle“ gibt es in der Natur nicht wirklich – und damit auch nicht in unserem Geist und nicht in unserer Psyche. Alles läuft, wenn auch oft für uns undurchschaubar, gesetzmäßig ab. „Zufall“ hieße in unserem üblichen Verständnis, das sich etwas irgendwie unabhängig von vorhandenen Gesetzmäßigkeiten entwickelt. Aber das ist unmöglich. Das wird uns jeder Naturwissenschaftler bestätigen. Viel mehr ist es so, dass uns ein bestimmtes Ereignis zu-fällt, also eher so was ist wie ein unerwartetes Geschenk. Aber wir verweigern es, weil es nicht in buntem Weihnachtspapier daherkommt, sondern vielleicht krachend und laut uns direkt und ziemlich schmerzhaft auf die Füße fällt. Und statt es einmal in aller Ruhe und genau auf seinen Inhalt zu untersuchen, kicken wir es mit dem anderen Fuß in unserer ersten Wut lieber weg und schimpfen über die „ungerechte Welt“ – dabei haben wir vielleicht gerade den (geistigen) Diamanten ins Aus gekickt, der unser Leben erst lebenswert gemacht hätte.

All das, was ich in den letzten sechs Absätzen zum Thema „spiegelgleiche Weisheit“ und damit zu unser aller innerer geistiger Entgiftung, nämlich von falschen Ansichten, von egoistischen Gefühlen und von geistiger Engstirnigkeit gesagt habe, steht für mich in der Wichtigkeit noch vor der Entgiftung unseres Körpers und unserer Umwelt – denn dieses Gift war auch vor den äußeren Vergiftungen da. Ohne dass zuvor dieses innere Gift von uns Besitz ergriffen hätte, wären wir gar nicht in der Lage gewesen, derart lieblos und bedenkenlos mit unserer Umwelt umzugehen und die Gifte dort abzuladen, die uns heute buchstäblich den Atem oder sogar das Leben nehmen.

Wir ernten, was wir einst gesät haben. Und mit diesem Gedanken sollten wir uns zugleich davon verabschieden, dass wir nur für uns selbst verantwortlich sind. Wir sind zwar zuallererst für uns selbst, aber eben nicht nur für uns selbst verantwortlich. Wir sind zugleich Teil einer Gesellschaft, die nicht ohne uns, ohne die wir aber auch selbst nicht existieren können. Und insoweit sind wir mitverantwortlich, auch wenn wir uns selbst vielleicht nichts haben zuschulden kommen lassen. Doch ich sehe es als unsere Aufgabe, eben nicht nur die Annehmlichkeiten, sondern auch die Lasten der Gemeinschaft in der wir leben mitzutragen. Das war in früheren Gesellschaften, wo der „ich“-Gedanke noch nicht so ausgeprägt war wie heute in unserer westlichen Gesellschaft, ganz selbstverständlich. Man lachte mit den anderen und man litt mit den anderen. Diese simple Lebensweisheit haben wir heute fast vergessen.

Oft bemerken wir nicht einmal, wie sehr wir innerlich schon vergiftet sind, weil man uns allerorten testiert, dass unser jetziges Verhalten „normal“ sei. Viele unserer „normalen“ Denkkonventionen sind aber, wenn man sie ernsthaft hinterfragt, im Wortsinne krank. Wenn wir damit fortfahren immer nur gegen äußere Vergiftungen anzukämpfen, ohne diese inneren Entsprechungen zu sehen, werden wir vielleicht das eine oder andere Umweltproblem lösen, zugleich aber werden unerkannt neue, immer noch kranke Geister nachwachsen, die uns, auch körperlich, mit neuen, dann vielleicht jetzt noch ganz undenkbaeren Problemen konfrontieren werden. Und so wird es nie aufhören – wenn wir uns nicht zuerst unserem eigenen, inneren „Feind“ stellen. Oder um es mit einem tibetischen Weisen zu sagen: „Solange ihr nicht Herr euren eigenen, zerstörenden Emotionen seid, werden auch die äußeren Feinde nie aufhören“.

Dieser Satz stammt von Dilgo Khyentse Rinpoche, einem der Haupt-Lehrer des Dalai Lama. Er erklärt meinen kleinen geistigen Ausflug zum Thema Toxine genauso wie die konsequente Politik des Dalai Lama gegenüber China, im Sinne von Wandel durch Annäherung. Scheinbar haben die Themen kaum etwas miteinander zu tun. Und doch haben sie beide denselben Lösungsansatz: Er findet sich, indem wir zunächst einmal uns selbst befrieden und uns damit von Hass, Neid, Ignoranz und Unwissenheit befreien, also wirklich innerlich entgiften. Wenn wir das schaffen, wird niemand mehr uns sagen müssen, wie wir uns unserer Umwelt gegenüber verhalten müssen und unsere Kinder werden sich vielleicht einmal nur noch kopfschüttelnd daran erinnern, was ihre Eltern einst mit diesem Planeten angestellt haben.

Wenn wir alle dies wirklich tun, können wir die Welt buchstäblich über Nacht verändern. Was Millionen Menschen bewirken können, die alle vom gleichen Gedanken beseelt sind, hat 1989 die Wiedervereinigung Deutschlands überdeutlich gezeigt. Genauso sicher können wir aber die Welt unbewohnbar machen, wenn wir weiter unser bisheriges destruktives Denken pflegen. Wir haben immer die Wahl – auch jetzt, in diesem Augenblick!

Mit freundlicher Genehmigung des Autoren. Perino Heydemann ist der Sohn von Prof. Dr. Dr. h.c. Berndt Heydemann, ehemals Umweltminister in Schleswig-Holstein, später Initiator des Nieklitzer ÖkoTechnologieprojektes NICOL. Unser gemeinsames Interesse für den Buddhismus brachte uns zusammen und ließ uns Freunde werden. Mehr noch: wir sind bereit, voneinander zu lernen. Indem wir unsere Schwächen erkennen und verstehen lernen, stärken wir uns.