

Ich finde niemanden

Ich finde niemanden

Frage: Ich fühle mich sehr einsam und sehne mich nach einer intimen menschlichen Beziehung. Ich finde niemanden – was soll ich machen?

Krishnamurti: Das ist ganz gewiss eines unserer Probleme, dass wir in Verbindung mit irgend etwas glücklich sein möchten, in Verbindung mit einem Menschen, mit einem Symbol, mit einer Idee, mit einer Tugend, mit einer Aktivität, mit einem Gefährten. Wir denken, dass wir das Glück oder das Wahre, wie immer Sie es bezeichnen wollen, durch etwas anderes finden. Deshalb meinen wir, dass wir durch eine Handlung, durch eine Partnerschaft oder durch bestimmte Ideen glücklich werden können.

Weil ich einsam bin, möchte ich also einen Menschen oder eine Idee finden, durch den oder durch die ich glücklich sein kann. Aber die Einsamkeit bleibt, sie ist immer da – nur verborgen. Da sie mich aber ängstigt und ich das innere Wesen dieser Einsamkeit nicht kenne, möchte ich etwas finden, an das ich mich halten kann. Also meine ich, dass ich in Verbindung mit einem Menschen oder mit irgend etwas glücklich sein werde.

So sind wir also geistig immer daran interessiert, etwas zu finden. Wir hoffen, etwas zu bekommen, wir hoffen, dass wir durch Möbel, durch ein Haus, durch Bücher, durch Menschen, durch Ideen, durch Rituale oder durch Symbole glücklich werden können. Auf diese Weise bekommen die Dinge, die Menschen, die Ideen enorme Bedeutung für uns, weil wir hoffen, durch sie glücklich zu werden. Also werden wir von ihnen abhängig.

Doch trotz allem bleibt die eine Sache immer noch unverstanden und ungelöst – die Angst, die Furcht besteht weiter. Selbst wenn ich erkenne, dass sie noch da ist, möchte ich sie

benutzen, sie überwinden, um zu entdecken, was jenseits davon liegt. So ist für meinen Verstand alles nur Mittel zum Zweck der Überwindung, und dabei wird alles trivial. Wenn ich Sie für meine Erfüllung, für mein Glück benutze, werden Sie ganz unwichtig, weil es nur mein Glück ist, das mich interessiert.

Wenn man also denkt, dass man durch einen anderen oder durch eine Sache oder eine Vorstellung glücklich werden kann, werden dann diese Zweckmittel nicht sehr vergänglich? Weil mein Interesse dann anderem gilt, nämlich, darüber hinaus zugelingen, um etwas zu begreifen, das jenseits davon ist.

Ist es nicht sehr wichtig, dass ich diese Einsamkeit, dieses Weh, diesen Schmerz großer Leere verstehe? Denn wenn ich das verstehe, werde ich vielleicht nichts mehr benutzen müssen, um das Glück zu finden. Ich werde Gott nicht mehr als Mittel zum Frieden benutzen, noch werde ich ein Ritual anwenden, um noch mehr Sinnes-reize, starke Gefühle oder Inspirationen zu bekommen. Was mein Herz auffrisst, ist dieses Angstgefühl, meine Einsamkeit, meine Leere. Kann ich das verstehen? Kann ich das lösen?

Die meisten von uns sind einsam, nicht wahr? Wir können machen, was wir wollen – Radio, Bücher, Politik, Religion – nichts von alledem kann diese Einsamkeit wirklich zudecken. Vielleicht bin ich im Sozialen aktiv, vielleicht identifiziere ich mich mit bestimmten organisierten Philosophien, aber egal was ich auch immer unternehme, sie bleibt trotzdem tief in meinem Unterbewusstsein oder in den tieferen Schichten meines Seins.

Wie soll ich damit umgehen? Wie soll ich das herauf holen und es ganz und gar lösen? Wieder ist es meine Tendenz, das zu verurteilen, nicht wahr? Die Sache, die ich nicht kenne, vor der ich Angst habe, – und die Angst ist die Folge der Verdrängung. Schließlich kenne ich ja gar nicht die Beschaffenheit, weiß gar nicht, was Einsamkeit eigentlich ist. Aber mein Verstand hat entschieden und erklärt, sie sei zum

Fürchten. Der Verstand hat Meinungen über diese Tatsache, er hat Vorstellungen von der Einsamkeit; und es sind diese Vorstellungen und Meinungen, die die Angst wecken und verhindern, dass ich die Einsamkeit wirklich ansehe.

Hoffentlich drücke ich mich klar aus? Ich bin einsam, und ich habe Angst davor. Was verursacht die Angst? Ist es nicht so, dass ich nicht weiß, welche Implikationen mit der Einsamkeit verbunden sind? Wenn ich den Gehalt der Einsamkeit kennen würde, hätte ich keine Angst vor ihr. Aber weil ich eine Vorstellung davon habe, was sie sein könnte, laufe ich vor ihr davon. Es ist das Davonlaufen, das die Angst weckt und nicht das Hinschauen. Wenn ich sie anschau, wenn ich mit ihr lebe, kann ich sie nicht verdrängen; und wenn ich mich ihr stellen kann, kann ich sie auch lieben, dann kann ich sie eingehender betrachten.

Ist dann die Einsamkeit, vor der ich mich fürchte, bloß ein Wort? Ist sie dann nicht doch wirklich ein Zustand, der wichtig ist, der vielleicht das Tor ist, durch das ich den Weg nach draußen finde? Dieses Tor könnte mich dahin führen, dass der Geist diesen Zustand begreift, in dem er allein sein muss, unverdorben sein muss. Weil alle anderen Vorgänge, die von dieser Einsamkeit fortführen, Abweichungen, Fluchtwege oder Ablenkungen sind. Wenn der Geist mit der Einsamkeit leben kann, ohne sie zu verurteilen, dann entdeckt er vielleicht dadurch diesen Zustand des Alleinseins ein Bewusstsein, das nicht einsam, aber ganz allein ist, nicht abhängig, nicht mittels einer Sache auf der Suche nach etwas anderem.

Es ist nötig, allein zu sein, dieses Alleinsein zu kennen, das nicht durch Umstände hervorgerufen wird, dieses Alleinsein, das keine Isolation ist, dieses Alleinsein, das Kreativität ist, wenn der Geist weder nach Glück noch nach Tugend sucht noch Widerstand schafft. Nur der Geist, der allein ist, kann entdecken – nicht der Geist, der besudelt ist, von seinen Erfahrungen verdorben worden ist. Also kann vielleicht die Einsamkeit, der wir uns alle bewusst sind, das Tor zur

Wirklichkeit öffnen, wenn wir wissen, wie wir sie anschauen müssen.

Fragesteller: Ich bin hauptsächlich psychologisch abhängig von anderen. Ich will mich aus dieser Abhängigkeit befreien. Bitte weisen Sie mir den Weg zur Befreiung.

Krishnamurti: Wir sind innerlich, psychologisch von Ritualen, Ideen, Menschen, Dingen und Besitz abhängig, nicht wahr? Wir sind abhängig, und wir wollen uns von dieser Abhängigkeit befreien, weil sie uns schmerzt. Ich will gar nicht frei sein, solange diese Abhängigkeit befriedigend ist, solange ich in ihr Glück finde. Ich will nicht frei sein. Wenn aber die Abhängigkeit schmerzlich wird, mir Pein verursacht, wenn mir das, wovon ich abhängig bin, weg läuft, stirbt, schwindet, jemand anderem nachschaut, dann will ich frei sein.

Will ich gänzlich von allen psychologischen Abhängigkeiten frei sein oder nur von jenen, die mir Schmerz verursachen? Offensichtlich nur von jenen Abhängigkeiten und Erinnerungen, die mich schmerzen. Ich will nicht gänzlich von allen Abhängigkeiten frei werden, ich will nur von der bestimmten Abhängigkeit frei werden. Also suche ich nach Wegen und Möglichkeiten, mich zu befreien, und ich bitte andere oder eine bestimmte Person, mir bei der Befreiung von dieser bestimmten Abhängigkeit, die mich schmerzt, behilflich zu sein. Ich will gar nicht von dem ganzen Prozess der Abhängigkeit frei werden.

Kann mir ein anderer helfen, mich von Abhängigkeit, der partiellen Abhängigkeit oder der totalen Abhängigkeit zu befreien? Kann ich Ihnen den Weg weisen? Den Weg, der die Erklärung, das Wort, die Technik ist? Werden Sie dadurch frei, wenn ich Ihnen den Weg weise, die Technik aufzeige, Ihnen etwas erkläre? Sie haben dann immer noch das Problem, nicht wahr? Sie haben immer noch den Schmerz. Ich kann Ihnen noch soviel zeigen, wie Sie damit umgehen sollen, Sie können noch soviel mit mir darüber diskutieren und doch werden Sie dadurch

nicht frei von Abhängigkeit. Was soll man also machen?

Bitte sehen Sie, wie wichtig das ist. Sie bitten mich um eine Methode, die Sie von einer bestimmten Abhängigkeit oder von totaler Abhängigkeit befreien soll. Die Methode ist eine Erklärung, nicht wahr? Eine Erklärung, die Sie dann praktizieren und nach der Sie leben werden, damit Sie frei werden. Auf diese Weise wird die Methode zu einer neuen Abhängigkeit. Indem Sie sich von einer bestimmten Abhängigkeit zu befreien versuchen, führen Sie eine neue Form der Abhängigkeit ein.

Wenn Sie aber daran interessiert sind, sich total von jeglicher psychologischer Abhängigkeit zu befreien, wenn es das ist, was Sie wirklich wollen, dann fragen Sie nicht nach einer Methode oder einem Weg. Dann stellen Sie eine ganz andere Frage, nicht wahr? Dann fragen Sie, ob Sie fähig werden können, damit umzugehen, dann fragen Sie nach der Möglichkeit, mit der Abhängigkeit umzugehen.

Also lautet die Frage nicht, wie ich mich von einer Abhängigkeit freimachen kann, sondern: »Kann ich fähig werden, mit dem ganzen Problem umzugehen?« Wenn ich die Fähigkeit habe, dann hänge ich von niemandem ab. Nur wenn ich feststelle, dass ich nicht fähig bin, sage ich: »Bitte helfen Sie mir, weisen Sie mir den Weg.« Wenn ich aber fähig bin, mit dem Abhängigkeitsproblem umzugehen, dann bitte ich niemanden, mir bei der Lösung zu helfen.

Ich hoffe, ich drücke mich deutlich aus. Ich meine, es ist sehr wichtig, dass man nicht fragt: »Wie?«, sondern: »Kann ich fähig werden, mit dem Problem umzugehen?« Denn wenn ich weiß, wie ich damit umgehen muss, dann habe ich kein Problem mehr, deshalb suche ich nicht mehr nach einer Methode oder einem Weg. Kann ich fähig werden, mit dem Abhängigkeitsproblem umzugehen?

Was passiert nun in Ihrer Psyche, wenn Sie sich diese Frage

stellen? Wenn Sie bewusst fragen: »Kann ich fähig werden, mich von dieser Abhängigkeit zu befreien?« Was ist damit psychologisch geschehen? Sind Sie nicht schon frei von dieser Abhängigkeit? Psychologisch waren Sie abhängig, und jetzt sagen Sie: »Bin ich selber fähig, mich zu befreien?« Im Augenblick, in dem Sie sich diese Frage im Ernst stellen, sind Sie bereits von dieser Abhängigkeit befreit.

Hoffentlich folgen Sie nicht bloß verbal, sondern wirklich, indem Sie das, worüber wir diskutieren, an sich erfahren. Das ist die Kunst des Zuhörens, dass man nicht bloß auf meine Worte hört, sondern auf das hört, was wirklich in Ihrem eigenen Kopf geschieht.

Wenn ich weiß, dass ich die Fähigkeit haben kann, hört das Problem auf. Aber weil ich die Fähigkeit nicht habe, will ich, dass man mich unterweist. Also erschaffe ich mir den Meister, den Guru, den Erlöser, jemanden, der mich retten wird, der mir helfen wird. Also werde ich von diesen abhängig. Wenn ich jedoch die Fähigkeit bekomme, das zu lösen, die Frage zu verstehen, dann ist es ganz einfach, dann bin ich nicht mehr abhängig.

Das bedeutet nicht, dass ich voller Selbstvertrauen bin. Das Vertrauen, das über das Selbst, über das »Ich« entsteht, führt nirgendwohin, weil dieses Vertrauen selbst-beschränkend ist. Aber gerade die Frage: »Könnte ich fähig sein, die Wirklichkeit zu entdecken?« schenkt einem außergewöhnliche Einsicht und Kraft. Die Frage lautet nicht, ob ich die Fähigkeit habe, ich habe keine Fähigkeit, sondern: »Kann ich sie haben?« Danach werde ich wissen, wie man die Tür öffnet, die den Geist ewig mit seinen eigenen Zweifeln, seinen eigenen Besorgnissen, seinen eigenen Ängsten, Erfahrungen, seinem Wissen einschließt.

Wenn also dieser ganze Vorgang gesehen wird, dann ist die Fähigkeit da. Aber diese Fähigkeit kann man nicht über irgendein Verhaltensmuster finden. Ich kann das Ganze nicht

durch das Einzelne erkennen. Ich werde das Ganze nicht durch eine spezielle Analyse eines bestimmten Problems begreifen. Kann ich also fähig sein, das Ganze zu sehen – nicht ein bestimmtes Ereignis, nicht einen bestimmten Vorfall -, sondern den Gesamtprozess meines Lebens mit seinen Leiden, Schmerzen, Freuden und der ewigen Jagd nach Wohlbefinden? Wenn ich diese Frage ernsthaft stellen kann, dann ist die Fähigkeit da.

Mit dieser Fähigkeit kann ich an alle Probleme herangehen, die aufkommen. Es wird immer Probleme, Ereignisse oder Reaktionen geben – das ist das Leben. Weil ich nicht weiß, wie ich damit umgehen soll, gehe ich zu anderen, um es herauszufinden; frage ich andere nach dem Weg, wie man damit umgehen soll. Aber wenn ich frage: »Könnte ich dazu fähig sein?« ist das bereits der Anfang dieses Vertrauens, das nicht das Vertrauen des »Ich«, nicht das Selbstvertrauen ist, nicht das Vertrauen, das durch Ansammlung entsteht, sondern jenes Vertrauen, das sich beständig aus sich heraus erneuert, nicht durch irgendeine bestimmte Erfahrung oder ein Vorkommnis, sondern das sich über Erkenntnis, über die Freiheit einstellt, so dass der Geist die Wirklichkeit entdecken kann.

London, 7. April 1953

- [I long to be loved, and it is a constant anguish. What am I to do?](#) YouTube – EN
- [Themenkreise](#)
- [Wer bin Ich?](#)



Ich finde niemanden