

Manuel Aicher Die letzte Illusion

Wer auf einem mehr oder weniger langen Weg die Illusionen seines Lebens erkannt und sich davon gelöst hat, begegnet vielleicht am Ende der letzten und wohl grössten Illusion. Sie erscheint deshalb zuletzt, weil unsere ganze Kultur in fast allen Bereichen so von ihr durchsetzt ist, dass sie wie Realität erscheint, und sie daher so schwer zu durchschauen ist, da sie unser ganzes Leben beherrscht.

Sie ist nicht kompliziert, nein, sie ist ganz einfach. Sie lautet:

Es gibt eine bessere Welt.

Welt ist alles. Sie kann meine ganz persönliche, nächste Umgebung sein: Mein Körper, meine Nahrung, meine Familie, meine Freunde, meine Beziehung, mein Beruf, meine Wohnung, mein Haus, mein Alltag, mein Hund, meine Ferien. Welt kann meine Heimat sein, mein Vaterland, unsere Erde oder gar unser Universum. Das ist eine Frage, worauf ich mein Bewusstsein richte. Worauf sich die Illusion bezieht, hängt ganz davon ab, was ich alles in sie hinein verschiebe. Manche leben die Illusion im Kleinen, manche ganz im Grossen. Das letztere erlebt eine Hochkonjunktur in den letzten Jahren. Meine Vorstellung der besseren Welt kann Teile enthalten, die sich von meiner jetzigen Welt nur wenig unterscheiden und solche, die sich fundamental unterscheiden. Es kann Aspekte geben, die sich gar nicht unterscheiden.

Diese Illusion hat eine räumliche Dimension: *Woanders ist es viel besser als hier.*

Und sie hat eine zeitliche Dimension: *Zu einer anderen Zeit ist es besser als jetzt.* Aus unserem Zeitverständnis kann man hier zwei Richtungen einschlagen. Für die einen war es früher besser. Das ist die Nostalgie. Für die anderen wird es in Zukunft besser werden. Das ist die Utopie.¹ Die menschliche Kreativität hat dieser Dimension eine grosse Vielfalt beschert: Die Zukunft kann demnächst sein:

- Wenn Du das erreicht hast, wird es Dir besser gehen: Ein wunderbares Mittel, sich selbst abzuspornen, oder, wenn man es nicht sich selbst verspricht, sondern anderen, andere zu motivieren. Hierin liegt wohl das grösste Potential zur Manipulation in unserer Kultur.
- Wenn Du das gekauft hast, wird es Dir besser gehen: Damit arbeitet die Werbung.
- Wenn Du Dich anstrengst, wird es Dir besser gehen: Denn dann erreiche ich ja etwas (s. o.), somit geht es mir später besser. In dieser Ausprägung ist diese Illusion derart blind geworden, dass sich viele nicht einmal mehr überlegen, ob das etwas, das sie dann erreichen, für sie wirklich einen besseren Zustand bedeuten würde. Es reicht Vielen die vage Aussicht, irgendwann „etwas“ zu haben, zu sein, was nur anders ist als jetzt. Nüchtern betrachtet nennt man das Ausbeutung. Ich kann mich selbst ausbeuten oder mich von anderen ausbeuten lassen, wenn ich ihren Versprechungen Glauben schenke. Es wird schnell klar, warum jedem Versuch, diese Illusion zu zerstören, immenser Widerstand entgegen gesetzt wird – wirtschaftlich, politisch, religiös, kulturell.
- Die stoische Variante: Wenn Du genug wartest, wird es Dir besser gehen: Ein wunderbares Mittel, um Dir Dinge zuzumuten, die Du Dir nicht zumuten würdest, wenn es keine Aussicht

¹ Wolfgang Giegerich: Drachenkampf oder Initiation ins Nuklearzeitalter. Zürich: Schweizer Spiegel Verlag 1989, S. 173f. spricht von dem Rückzug aus dem Wirklichen in das Asyl des Privaten. Ich empfehle für ein tieferes Verständnis des hier dargestellten Zusammenhangs die Lektüre von Giegerich. Da Giegerich umfassender schaut, nämlich nicht nur auf die Illusion, sondern auf die Trennung von der Welt, führt er nicht nur eine Dimension der Vergangenheit und der Zukunft auf, sondern auch noch eine der Gegenwart: Für ihn ist Nostalgie die Verlegung der wahren Welt ins *nicht mehr*, Utopie die Verlegung der wahren Welt ins *noch nicht* und in der Dimension der Gegenwart ist Selbstentfaltung die Verlegung der wahren Welt ins *persönliche Innere*.

gäbe, dass es Dir später besser geht. Auch ein wunderbares Mittel, um Menschen in unbefriedigenden Zuständen zu halten. Diese Variante ist eine Falle, in die ich leicht gerate, wenn ich spirituellen Boden betrete: Wenn ich darauf vertraue, dass Gott oder das Schicksal es einrichten wird, dass mir etwas Bestimmtes passiert oder auch nur, dass es mir besser gehen wird als im Moment, bin ich noch in der Illusion. Ich komme erst aus ihr heraus, wenn ich darauf vertraue, dass Gott oder das Schicksal mich in meinen gegenwärtigen Zustand geführt haben, weil genau das meine Erfahrung sein soll. Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass diese Perspektive fast nicht gehalten werden kann, wenn ich über längere Zeit in sehr schmerzhaften Zuständen lebe.

Die bessere Zukunft muss aber nicht demnächst sein. Sie kann am Lebensende sein; sie kann nach dem Tod sein, in einem Paradies oder Nirwana. Sie kann sogar in einem späteren Leben sein, wenn man von Reinkarnation ausgeht.

Ganz geschickt ist es, wenn man beide Dimensionen kombiniert: Zu einem anderen Zeitpunkt an einem anderen Ort ist es viel besser. Es gibt Religionen, die das zu ihrem zentralen Programm gemacht haben. Einer der Gründe, warum diese Illusion sich derart in unserer Kultur festgesetzt hat, ist, dass die Religion, auf der sie im Wesentlichen basiert, dieses Programm fährt.

Das klingt jetzt vielleicht noch irgendwie locker. Es ist aber für viele bitterer Ernst, vor allem für die, welche diese Illusion in einen Teufelskreis geführt hat, aus dem sie kaum noch herausfinden: Damit es mir besser geht, muss ich dies und das. Das Dies und Das (z. B. mehr Arbeitszeit) führt dann oft zu einem Verlust an Lebensqualität. Also muss ich noch mehr, damit es mir besser geht, und so weiter. Wer da drinsteckt, für den ist das wirklich nicht mehr lustig. Noch perfider, wenn er mit einem Kredit noch tatsächlich den Wechsel auf die Zukunft macht. Und er findet vor allem selten zur inneren Distanz, die nötig ist, um diesen Zirkel zu durchschauen.

Es hat keinen Sinn, Illusionen zu verteufeln. Es bringt mehr, sich klar zu machen, was ihr Nutzen, ihr Gewinn ist und was ihr Preis. Wenn ich beides voll und ganz erfasst habe, kann ich mich entscheiden, ob ich mit dieser oder ohne diese Illusion leben will, ganz frei. Also schauen wir uns beides an.

Der Preis

Zunächst zum Preis: Der lautet knapp und bündig: Leben. Aus der Logik der Illusion (andernorts als hier, zu anderer Zeit als jetzt) folgt, dass mich die Illusion weg vom hier und jetzt bringt. Es geht um Präsenz, zu deutsch: Gegenwartigkeit. Ich bezahle also mit Gegenwartigkeit und bekomme Zukünftigkeit oder Vergangenheit oder Anderswo. Und was ist hier und jetzt anderes als das wirkliche Leben? Man kann das, wenn man will, sehr radikal sehen: Ein Funke von woanders oder zu anderer Zeit bedeutet, dass ich aus der Präsenz aussteige. Man kann es auch graduell sehen: In der Masse, in der ich mich dieser Illusion hingebe, lebe ich anderswo: Wenn ich zu 70 Prozent in dieser Illusion bin, lebe ich zu 30 Prozent das Leben, wie es ist. Der Rest ist nicht Leben, sondern als ob, das Leben nicht in der Wirklichkeit, sondern in der Möglichkeit.

Nicht in der Wirklichkeit zu leben, bedeutet Verlust an Lebendigkeit. Wenn ich die zuvor genannte graduelle Aufteilung als Beispiel nehme, verpasse ich 70 Prozent meines Lebens. Ich verliere an Vitalität, innerer Beweglichkeit, Bereitschaft, mich auf das einzulassen, was gerade das Leben an mich heran trägt. Das hat mit Lebensqualität zu tun; aber nicht in der Art, wie sie unsere Kultur versteht: Möglichst viele Annehmlichkeiten, möglichst wenig Unannehmlichkeiten; sondern damit, wie facettenreich das Leben ist, wie vielfältig. Vielfalt führt zu innerem Reichtum. Die Flucht in die Illusion vernichtet unglaublich viele dieser Facetten. Ich bezahle also mit Reichtum, innerem Reichtum.

Ein Aspekt des Lebens als Preis für diese Illusion ist, dass die Illusion permanent Energie (ver)braucht, also vom Leben abzieht: Ich muss mich, da der Inhalt der Illusion anderswo zu anderer Zeit ist, mehr oder weniger häufig gedanklich oder emotional anderswo hin oder in eine andere Zeit begeben. Ich muss die Illusion gewissermassen nähren mit Gedanken. Sobald ich keinen einzigen Gedanken mehr an die Illusion verwende, endet sie in diesem Augenblick. Sie hat kein Eigenleben, sondern existiert nur in Gedanken, die wir nähren. Man kann sie schon zwischendurch parken wie ein Auto in der Garage. Dann ist sie für diesen Moment nicht im Arbeitsspeicher, sondern im Langzeitgedächtnis, das ich abrufen kann, das aber nicht permanent aktiv ist. Dann verbrauche ich in meinem Kopf aber immer noch Speicherplatz, den ich vielleicht anderweitig nützen könnte. Letztlich geschieht in dem Moment, wo ich nicht an die Illusion denke, etwas Kostbares: Sie existiert nicht, sondern ich lebe statt ihrer das Leben. Aber Vorsicht: Ich habe bei mir selbst beobachtet, dass das nicht mehr Denken an die Illusion nicht heisst, dass sie weg ist. Die Illusion hat nämlich derartig viele Facetten, dass es mir häufiger geschieht, dass ich von einer Facette zur anderen springe anstatt in den Fluss des Lebens: Vom Gedanken an die nächsten Ferien zur Überlegung, dass ich mir von meinem nächsten Lohn endlich X kaufen kann, etc. Manchmal kann ich beobachten, dass eine andere Illusion eine Variante dieser letzten Illusion darstellt.

Das ist nicht der einzige Energieeinsatz: Wenn ich einmal von der eher seltenen, in religiösen oder spirituellen Kreisen verbreiteten stoischen Variante absehe, verlangen alle Varianten ihren Einsatz: Ich muss etwas erreichen, Geld beschaffen, um etwas zu kaufen, mich anstrengen, mich einsetzen. Ich verwende neben dem Nähren von Gedankenkonstrukten also ständig mehr oder weniger Energie für eine Tätigkeit, von der ich annehme, dass sie mich näher an die Welt woanders oder zu einer anderen Zeit bringt. Es wird schnell klar, dass hier nur überschüssige Energie eingesetzt werden kann. Das ist wohl der Grund, warum man vor allem in Zivilisationen mit viel Wohlstand ein enormes Mass an Einsatz für die Verbesserung der Welt beobachten kann, was immer jeder darunter versteht. Zivilisationen, in der die Menschen genug damit beschäftigt sind, sich Nahrung und ein Dach über dem Kopf zu beschaffen, kennen das weniger. Ich habe jedoch auch Menschen kennen gelernt, die keine überschüssige Energie auf die Illusion verwendet haben, sondern sich derart für die Verbesserung der Welt eingesetzt haben, dass sie sich um so weniger um sich selbst gekümmert haben, bis an den Rand der Verwahrlosung.

Dazu braucht es übrigens nicht unbedingt ein tatkräftiges Engagement. Man kann den Tag so lange damit zubringen, die Illusion nur gedanklich oder in Gesprächen zu nähren, dass man darüber ganz das Essen und manchmal auch den Schlaf vergisst.

Ich werde den Eindruck nicht los, dass die Tendenz, dass immer mehr Menschen an den Rand ihrer Kräfte kommen, überlastet sind, mit Burnout, Herzinfarkten und anderen Erschöpfungsfolgen leben, auch damit zu tun hat, wie stark diese Illusion in unserer Kultur gewachsen ist. Würden wir sie auf einmal loslassen, gäbe es wahrscheinlich viele Menschen, die sagen würden: Wie ich hier und jetzt lebe, ist ja Wahnsinn. Das beende ich sofort und mache es von jetzt an anders.

Es ist möglich, dass das Leben in der Illusion bedeutet, dass das Leben an Intensität verliert. Ganz so sicher bin ich mir darüber aber nicht, weil ich mich schon beobachtet habe, wie ich in einer unglaublichen Intensität diese letzte Illusion verfolgt habe. Was auf jeden Fall dann jedoch fehlte, war der Bezug zur Realität. Und damit komme ich zum letzten Preis:

Da die Illusion kein Eigenleben hat, sondern ein Gedankenkonstrukt ist, steht sie der Realität immer gegenüber. Und es kann Momente geben, in denen ich erkenne, dass die Realität mehr Macht hat als die Illusion. Man könnte solche Momente als Momente des Zusammenbrechens der Illusion ansehen oder als Momente, in denen die Energie, die benötigt wird, die Illusion aufrecht zu erhalten, nicht mehr ausreicht, um sie grösser aufzublasen als die Realität. Wie immer man das sehen will, es sind schmerzhafteste Momente oder zumindest Momente, die mich

in einer Ödnis zurück lassen, in einer Leere, die eben nicht das Leben ist, sondern die mir zeigt, wie weit entfernt davon ich die ganze Zeit bin oder war.

Es ist kaum auszumalen, was passiert, wenn wir einmal für eine kurze Weile, eine halbe Minute, eine Minute oder gar länger jegliche Illusion, es könnte eine bessere Welt geben, fahren lassen: Wir brauchen unendlich weniger Energie, unser Geist wird ruhig, wir nehmen den Moment vollständig wahr, mit allen Sinnen, wir essen, wenn wir Hunger haben, waschen Wäsche, wenn sie schmutzig ist, kaufen ein, wenn der Kühlschrank leer ist, schlafen, wenn wir müde sind, setzen jemanden vor die Türe oder gehen ihm aus dem Weg, wenn er uns mit Unflat beschimpft. Wir liegen an der Sonne, wenn sie scheint, machen einen Regenspaziergang, wenn es regnet. Wir sind weniger erschöpft, weniger getrieben, Gelassenheit und Zufriedenheit in unseren Leben nehmen zu. In uns breitet sich ein unglaublicher Friede aus. Aller Kampf fällt ab wie ein schwerer Mantel. Und wir haben, weil unser Körper genug versorgt ist, Zeit, uns dem zu widmen, was unsere Seele nährt. Überhaupt haben wir sehr viel mehr Zeit. Da wir weniger mit woanders beschäftigt sind, nehmen wir deutlicher die Zeichen des Körpers wahr, was ihm Lust bereitet und können dem nachgehen. Wir haben vor allem viel mehr Zeit für Liebe – zu uns selbst und zu anderen. Und Reichtum nimmt zu, im Innen.

Der Nutzen

Der wohl grösste Nutzen der letzten Illusion ist die Kehrseite des grössten Preises: das Leben. Das Leben bringt Erfahrungen mit sich, die uns schrecken, schmerzen, traurig machen, überwältigen, ängstigen, bedrohen, beschämen. Schon was mir allein zustösst, handelt es sich dabei um heftige Emotionen. Wenn jemand dann noch so sensibel ist oder wird, dass er das Grauen in der Welt wahrnehmen kann, den Schmerz, die Trauer, die Bedrohung, den Schrecken, die Angst, die andere erleben, dann braucht es eine grosse Seelenstärke, all diese Emotionen in sich zulassen zu können und sie nicht zu betäuben. Das verbreitetste Betäubungsmittel ist nämlich die Anästhesie, das nicht Wahrnehmen, nicht Hinschauen, Ausblenden, gefolgt als zweithäufigste von der Illusion, es könnte eine bessere Welt geben. Denn das versetzt das Ich auf der Stelle gedanklich in einen Zustand, in dem diese Emotionen nicht mehr sind oder sein müssen, weil dort die Ursachen dafür abwesend sind: Die Flucht in eine heile Welt, und da sie hier und jetzt nicht ist, eben zu einem anderen Zeitpunkt oder an einem anderen Ort. Psychologisch gesehen ist diese Illusion eine permanente Dissoziation. Warum sie nicht als solche behandelt wird, muss daran liegen, dass sie systemimmanent ist. Ihr grosser Nutzen ist also der Schutz vor heftigen Emotionen. Sie zuzulassen ist ein gnadenloser Weg, sicher kein Sonntagspaziergang. Das Leben ist nicht gnädig, das Leben ist.

Die Kehrseite der Lebendigkeit als Preis: Ich muss mich nicht einlassen auf das Leben. Ich kann so tun als ob. Ich kann das Rosinen picken bis zum Exzess betreiben und allem, was mir in meinem Leben nicht gefällt, ausweichen, in dem ich mich gedanklich in die Illusion begeben, es könnte besser sein. Ich muss mich auf diese äusserst intelligente Weise nie voll und ganz der Erfahrung stellen, dass es eben im Moment nicht besser ist, sondern genau so, wie es ist. Ich kann dieses Spiel bis zu einer völligen Beliebigkeit betreiben. Je besser ich es beherrsche, umso unberührbarer bin ich, um so mehr am gegenwärtigen Leben lässt mich letztlich kalt. Mein Eindruck ist, dass selbst Menschen, die wir als völlig gefühlslos erleben, Zombies oder wie man sie nennen will, nicht wirklich keine Gefühle haben. Sie haben wohl welche, aber sie sperren sie ein in einem inneren Raum mit der Botschaft: Wenn die Welt besser ist, werde ich sie zeigen oder wenigstens haben. Im Extremfall sind alle Gefühle aus der Gegenwart verbannt nach der Vergangenheit oder der Zukunft. Wer nicht völlig abgestumpft ist, der kann dann manchmal im Rückblick der Jahre feststellen, was er im Leben verpasst hat, wie das Leben an ihm vorbeigezogen ist, ohne dass er daran Anteil nahm. Ich kenne eine Frau, die mit vierzig Jahren bitter jammerte, wie viel sie früher von ihrem Leben verpasst habe. Sie gab diesem Klagen so viel Energie, dass sie darüber sich auf das, was das Leben gegenwärtig an sie heran trug, wieder nicht einlassen konnte. Ganz perfide wird eine solche Konstellation, wenn ich

dann mit vierzig meine, zwischen vierzig und fünfzig die Zeit zwischen zwanzig und dreissig nachholen zu müssen. Denn dann werde ich zu einem späteren Zeitpunkt realisieren, dass ich die Zeit zwischen vierzig und fünfzig verpasst habe und muss dann diese nachholen. So kann ich ständig in einer anderen Zeit als der Gegenwart leben.

Das Leben in der Illusion, es könnte eine bessere Welt geben, ist eine Form des Lebens in Möglichkeiten. Die Illusion hält Möglichkeiten offen, die vielleicht das Leben nicht gibt. Sie spiegelt uns also eine Freiheit vor, die sich nie erproben muss, weil sich die Möglichkeiten ja immer zu späterer Zeit oder an anderem Ort realisieren. Die Illusion der besseren Welt schafft also die Illusion der Freiheit. Gemeint ist damit nicht die reale Freiheit, die Möglichkeiten zu wählen, die mir das Leben bietet.

Die stoische Variante hat einen weiteren Nutzen: Sie gibt Verantwortung ab: Ich muss nur warten, dann kommt schon die bessere Welt. In letzter Konsequenz bedeutet das: Ich muss mich um mein Leben nicht selbst kümmern. Das ist wunderbar bequem.

Einen praktischen Nutzen hat die Illusion, wenn ich vorübergehend in Zuständen lebe, die unerträglich sind, z. B. vor Schmerz. Dann ist es eine sinnvolle Strategie, mein Wissen einzusetzen, dass alle solche Zustände vergehen, und dies bewusst einzusetzen. Das hat dann die Funktion eines Anästhetikums. Wenn dies zeitweilig und nicht auf Dauer eingesetzt wird, wenn es ferner bewusst geschieht, ist das vielleicht weniger eine Illusion als ein Vertrauen auf Veränderung. Oder dann wird die Illusion vorübergehend zum Medikament. Und da es weniger Nebenwirkungen und keine körperlichen Spuren hinterlässt, erscheint mir das, wenn es nützt, allemal sinnvoller als schmerzstillende chemische Präparate.

Verteidiger der Illusion werden einwenden, dass die Auflösung dieser letzten Illusion zu einer völligen Gleichgültigkeit gegenüber anderen und der Umwelt führen würde. Warum nur? Wenn ich weniger Gedanken auf eine bessere Welt verwende, habe ich mehr übrig, mir zu überlegen, wie mein Verhalten hier und jetzt konkret sich auswirkt, auf mich, die Menschen um mich und meine Umwelt. Da ich mit den vorletzteren und in der letzteren lebe, habe ich ein unmittelbares Interesse daran, es mit beiden so gut wie möglich zu haben.

Es bleibt die Frage, wodurch sich die Illusion, es gäbe eine bessere Welt, unterscheidet von Visionen und Zielen, die ich verfolge, um mein Leben zu gestalten oder mich weiter zu entwickeln. Die Grenze zwischen Vision und Illusion ist nicht immer klar und manchmal hauchdünn. Vielleicht ist der Unterschied auch graduell. Es gibt einige Gradmesser: Je umfassender das Bild der besseren Welt und je weiter es in der Ferne liegt, auch je unabhängiger von meinem konkreten Verhalten ist, um so eher haben wir es mit der Illusion zu tun. Auch je abstrakter es ist, um so näher sind wir an der Illusion. Konkrete, realistische Weise zu erreichende Ziele, für die ich mich einsetze, sind keine Illusion. Ein guter und wohl entscheidender Barometer ist auch die Bewertung, die in der Vorstellung liegt. Wenn ich als angehende Medizinstudentin die Vision habe, eines Tages Ärztin zu sein, liegt das näher an der konkreten Lebensgestaltung und Verfolgung von Lebenszielen, selbst wenn in der Vision Ärztin die Konnotation mitschwingt, dass es mir dann besser geht als jetzt. Wenn ich jedoch das Studium beginne mit der Vorstellung, dass am Ende alles besser sein wird, lebe ich mit grosser Sicherheit in der Illusion. Denn wer solch ein Studium absolviert hat, weiss: Es wird nicht besser, es wird nur anders. Wenn ich entscheide: Ich werde Ärztin oder Lokomotivführer oder ich baue ein Haus oder ich zeuge ein Kind, wenn ich das dann ins Werk setze, lebe ich nicht in der Illusion einer späteren besseren Welt. Die Einladung an eine neue Erfahrung in mein Leben, in meine Welt bedeutet nicht, das sich meine jetzige Welt so bewerte, dass ich mir die künftige als eine bessere vorstelle. Ein Kriterium ist auch, wie viel Lebendigkeit aktuell vorhanden ist und wie viel aufgeschoben wird auf die Zukunft. Wenn ich also an dem, was ich tue, meine Freude habe, selbst wenn ich damit – vielleicht nur auch? – ein in der Zukunft liegendes Ziel verfolge, bin ich in meinem Tun gegenwärtiger, als wenn ich völlig freudlos nur aufs Ende

schaue. Insofern wird letztlich auch die Menge an Gedanken Ausschlag gebend sein, die ich auf das künftige Ziel verwende.

Wie komme ich denn aus dieser Illusion heraus, die doch unser ganzes Leben durchdringt, wenn ich dies denn überhaupt will? Zum ersten: Ich weiss nicht, ob wir da überhaupt noch ganz raus kommen. Zum zweiten: Ich muss mir ihrer immer wieder bewusst werden, immer und immer wieder. Dazu hilft, sich selbst zu beobachten und ganz genau zu schauen, ob ich gerade mit etwas gedanklich beschäftigt bin, was nicht hier und jetzt stattfindet. Dann kann man Fragen stellen wie:

Befassen sich meine Gedanken damit, dass etwas anderes besser wäre als das, was gerade hier und jetzt passiert?

Was genau wäre dann besser? Diese Frage bringt mich auf die Spur, was an meiner gegenwärtigen Realität ich vielleicht jetzt verändern will.

Wann haben diese Gedanken angefangen? Diese Frage kann zum Auslöser führen, also zu dem, was im hier und jetzt passiert ist, dem Startknopf (Trigger), der gewissermassen das Programm Illusion gestartet hat. Wenn ich diese Situation erkenne, komme ich vielleicht dem auf die Spur, wovor ich mit der Flucht in die Illusion ausweichen wollte.

Bei welcher Tätigkeit schweifen meine Gedanken häufig in die Illusion? Die Antwort kann einen Hinweis geben auf Tätigkeiten, die verändert oder eingestellt werden sollten.

Mit wie viel Freude mache ich das, was ich gerade tue? Mangelnde Freude ist die beste Abschussrampe in die Illusion einer besseren Welt. Wenn ich das verstehe, dreht sich das: *die Tätigkeit macht mir keine Freude, weil sie nicht meiner Vorstellung von einer besseren Welt entspricht*, um zu: *ich mache mir eine Vorstellung von einer besseren Welt, weil meine Tätigkeit mir keine Freude macht*.

Was wäre jetzt stattdessen da, wenn diese Gedanken nicht da wären?

Ich kann auch, wenn ich genügend Disziplin habe, in dem Moment, in dem ich realisiere, dass ich in der Illusion bin, radikal aussteigen: sofort jeden Gedanken abbrechen, dem ich gerade nachgehe. Es kann helfen, dazu Techniken oder Übungen einzusetzen, die meine Wahrnehmung stark auf meinen Körper und meine Sinneswahrnehmungen konzentrieren: Was sehe ich gerade? Was höre ich? Was rieche ich? Wo spüre ich was in meinem Körper? Welche Temperaturempfindung habe ich wo? Etc.

Es hat lange gebraucht, bis ich verstanden habe, dass die Wirkung der Illusion nur sehr beschränkt mit ihrem Inhalt zu tun hat. Es geht um die Struktur, nicht die konkrete Gestalt: Dass ich mich mit meinem Sehnen auf etwas richte, was nicht hier und jetzt ist. Damit die Illusion in Wirkung bleibt, braucht es eine Mindestdistanz. Es ist nämlich durchaus schon vorgekommen, dass in meinem Bild der besseren Welt Dinge enthalten waren, die sich im Laufe der Zeit in meiner gegenwärtigen Welt realisiert haben. Ich habe es dann oft fertiggebracht, mein Bild der besseren Welt flugs mit neuen Inhalten zu füllen, die weit genug vom hier und jetzt entfernt sind, um die Distanz aufrecht zu erhalten. Wenn man einmal verstanden hat, dass es weniger um die konkrete Ausgestaltung der besseren Welt geht, sondern um die Struktur dieses Programmes, welches ein Mindestmass an Distanz zum hier und jetzt erfordert, ist man dem Programm schon nicht mehr so hoffnungslos ausgeliefert. Man hat es wenigstens durchschaut.

Zum Schluss wird es paradox: Die bessere Welt gibt es tatsächlich! Aber sie ist nicht an einem anderen Ort oder zu einer anderen Zeit. Sie ist hier und jetzt – nur in mir. Die letzte Illusion ist vor allem, wie jede Illusion, eine Frage der Wahrnehmung. Sie hat mit Fülle und Mangel zu tun und damit, ob ich meinen Blick auf das eine oder das andere richte. Ob ich mich der Liebe zuwende oder vor ihr zurückweiche. Sie hat mit Dankbarkeit zu tun (siehe dazu das Kapitel *Dankbarkeit*) für das, was ich habe. Sie hat mit dem versteckten Verbot zu tun, dass es mir nicht gut gehen darf, wenn es anderen nicht gut geht (als ob diese anderen etwas davon hätten). Wenn ich die ganze Fülle des Lebens – die bessere Welt, die schon immer da ist – mehr und mehr in mein Herz lasse, schrumpft die letzte Illusion irgendwann so sehr zusammen, dass ich sie irgendwann nur noch im Rückspiegel wahrnehme. Vielleicht ist sie dann irgendwann, eines fernen Tages auch einfach nicht mehr da.