

## **Kommunikation - Ku, japanisch für "Leere"**

**von Christian Nourney | April 11, 2026 | Kommunikation**



Für Alles gibt es ein erstes Mal - so auch für mich bei meiner Überlegung, über welches Thema ich gern einen neuen Blog schreiben möchte. Es ist wie verhext, mir fällt im Augenblick nichts Passendes oder Sinnvolles ein. Also fange ich einfach an - mal sehen, wo mich das letztlich hinführt.

### **Worte und Gedanken**

Wenn ich meine eigenen Zeilen lese, fallen mir Formulierungen und Worte auf, die ich verwende. Das passiert ja nicht zufällig, wie ich selbst natürlich weiß. Mein Inneres spricht über meine Gedanken zu mir. Was "passt" nicht, was ist nicht "sinnvoll"? Warum fällt mir kein "Super-Thema" ein?

Ostern ist gerade vorbei - ein wichtiges christliches Fest, für mich ins Bewusstsein kommend gerade in Zeiten des Umbruchs, der Gewalt, der Intoleranz auch in Deutschland, aber auch in Zeiten der Hoffnung, der Liebe, der Zuversicht und des Vertrauens in die Zukunft. Das beginnt im Kleinen bei mir selbst und endet im Großen in der Welt. Doch das Thema ist mir heute "zu groß".

### **Was macht Sinn?**

In unserer Gesellschaft erwartet man - wer ist "man"? -, dass wir stets "Passendes" und "Sinnvolles" tun. Doch woher weiß ich, ob in meinen Blogs die bisherigen Themen gepasst

haben oder gar sinnvoll - also mit Sinn behaftet - waren? Klar, mein Ego ist stolz darauf, doch vielleicht lächeln Andere bloß darüber. Aber das kann mir wiederum egal sein: Ich tue das für mich selbst und kommuniziere das offen - viele Andere tun das nicht und setzen sich damit der Kritik gar nicht erst aus. Wer entscheidet letztlich, was "passt" oder "Sinn macht"? Stets entscheidet Jeder für sich selbst, weil es ihn oder sie irritiert, berührt, trifft, ärgert, provoziert, belustigt, erinnert, fühlen lässt - was auch immer.

### **Bedeutung von Leere**

Tja, und heute ist in mir "Leere". In der von mir zeitweise und sehr gern ausgeübten japanischen Kampfkunst wird "Ku" übersetzt mit "Leere". Dieses "Ku" wird jedoch völlig anders als mit Leere im westeuropäischen Raum interpretiert. Diese Leere umfasst im Gegenteil Alles - Alles ist da, und Alles hängt zusammen.

### **Wie ist das möglich?**

In der Buddhistischen Lehre wird Leere so verstanden, dass alle Dinge in der Welt miteinander zusammenhängen. Jeder Gegenstand, den ich anschau, lässt sich erklären, in dem ich eine weitergehende Beschreibung dazu abgebe. Und wenn ich tiefer in die Beschreibung gehe, kann ich diese immer auch für sich in größerer Detailtiefe und in weiteren Zusammenhängen erläutern. Und so hängen die Dinge aus Sicht der Buddhistischen Lehre alle voneinander ab, sind also Eins oder Alles umfassend die "Leere".

Ich persönlich empfinde diese Sichtweise - unabhängig davon, ob ich nun Buddhist bin oder nicht - nicht nur interessant an sich, sondern vielmehr sehr ermutigend. Auch wenn ich nicht über das ganz große Thema schreibe, regt es mich an, über diese Sicht bei allen meinen kleinen und größeren Schritten nachzudenken. Jeder von uns bewirkt einzeln und in Summe etwas; und es hängt von uns selbst ab, ob und was wir damit Positives in unserer kleinen oder in der großen Welt bewegen.

### **Impuls für Reflektion**

Im Moment fühle ich mich trotz meiner mehr als voll ausgefüllten Arbeitstage und vieler privater zu klärender Dinge irgendwie "leer". Die spontane Reaktion könnte jetzt "Vorsicht, Burnout!" lauten. Für mich ist das jedoch vielmehr das deutlich gewordene Signal zu prüfen, wo ich stehe und wo ich eigentlich wirklich hin will? Will ich so weitermachen wie bisher, was für Möglichkeiten stehen offen?

Das schließt den Kreis zu meinem Blog "Umgehen mit persönlichen (Sinn-) Krisen". Was kann ich Positives an einer Krise sehen? Worauf will sie mich aufmerksam machen? Möchte sie mich vielleicht dazu zwingen, innezuhalten und mich auf etwas zu besinnen, oder mich im Gegenteil dazu zwingen, mich zu bewegen - geistig oder körperlich? Die Krise reißt mich aus meinem Alltag heraus und fordert mich damit auf, das aktuelle Hier und Jetzt ganz intensiv und bewusst wahrzunehmen.

### **Zeit für Stille und innere Einkehr**

Es gibt eine Vielzahl an Methoden, um in die Stille zu kommen. Mich unterstützt dabei häufig, wenn ich mir 10 bis 15 Minuten Zeit für eine Meditation nehme. Und auch für Meditationen gibt es eine Reihe an Methoden und Übungen. Meistens reduziere ich meine Meditation darauf, auf mein Ein- und Ausatmen zu achten. Damit bin ich ganz bei mir.

Unabhängig davon, welche Methode oder Übung für Sie richtig ist: Nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit dafür und spüren Sie die "Leere".

### **Raum der Möglichkeiten**

Ja, diese Leere hat mich dazu gezwungen, das Hier und Jetzt ganz intensiv und bewusst wahrzunehmen - und mir gezeigt, dass wieder Alles möglich ist. Und auf einmal stelle ich fest, dass ich heute einen neuen Blog geschrieben habe, was ich mir bis gestern noch nicht vorstellen konnte.

Haben Sie auch schon einmal eine innere "Leere" verspürt? Wie sind Sie damit umgegangen? Haben Sie resigniert oder die Initiative wieder selbst in die Hand genommen? Wie haben Sie sich vorher und nachher gefühlt?

Ich freue mich über Ihr Feedback, gern persönlich,  
herzlichst  
Ihr Christian Nourney