

Rudolf Walter (Hg.)

Von
Achtsamkeit

Von Achtsamkeit
bis Zuversicht
von achtsamkeit
bis zuversicht
Ein ABC des
guten Lebens

bis
Zuversicht

ABC des guten Lebens

einfach leben

Schweizerische Nationalbibliothek NB
Bibliothèque nationale suisse BN



1901971021 230

HERDER

Von Achtsamkeit bis Zuversicht

Ein ABC des guten Lebens

Herausgegeben von Rudolf Walter

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Vorwort – <i>Von Rudolf Walter</i>	11
Achtsamkeit – Verbundenheit erfahren <i>Von Daniel Hell</i>	17
Anerkennen – Schöpfungswort und Zauberwirkung <i>Von Ingrid Riedel</i>	21
Barmherzig sein – Weg der Erlösung <i>Von Bernardin Schellenberger</i>	25
Beharrlichkeit – Überraschung auf der zweiten Meile <i>Von Georg Sporschill</i>	28
Bei sich sein – Anfang der Weisheit <i>Von Ulrich Schaffer</i>	32
Bewahren – Gegen die Fliehkraft <i>Von Alois Glück</i>	36
Dankbarkeit – Eine neue Sicht der Welt <i>Von Luise Reddemann</i>	39
Demut – Erfahrung des Kleinen <i>Von Odilo Lechner</i>	43
Dienen – Beziehungen stiften <i>Von Notker Wolf</i>	46
Ehrfurcht – Kompass des Herzens <i>Von David Steindl-Rast</i>	49
Feiern – Verwandelter Alltag <i>Von Norbert Blüm</i>	53
Fragmentarisch leben – Kostbar und zerbrechlich <i>Von Regina Ammicht Quinn</i>	56
Freiheit – Traum und Wirklichkeit <i>Von Ruth Pfau</i>	61
Freimut – Schwache Rede wird zur Kraft <i>Von Hans Maier</i>	64

Freude – Schöner Götterfunken ... <i>Von Klaus Renn</i>	67	Innehalten – Kein pausenloses Glück <i>Von Karlheinz A. Geißler</i>	126
Freundschaft – Wohlwollen und Zutrauen <i>Von Richard Rudert</i>	72	Klugheit – Wissen, was dran ist <i>Von Jürgen Werbick</i>	129
Frieden stiften – Kunststück des Lebens <i>Von Friedrich Schorlemmer</i>	75	Konfliktfähigkeit – Spannungen dürfen sein <i>Von Martin Werlen</i>	133
Gastlich sein – Wer gibt, gewinnt <i>Von Andrea Schwarz</i>	81	Lebenslust – Kultur des Lebens, nicht des Todes <i>Von Leoluca Orlando</i>	136
Geduld – Jedes Ding hat seine Zeit <i>Von Annette Schavan</i>	84	Leichtigkeit – Geerdet und beflügelt <i>Von Pierre Stutz</i>	141
Gelassen sein – Rückkehr zu einem inneren Ort <i>Von Eckhard Schiffer</i>	87	Liebe – Alles andere als gleichgültig <i>Von Gerd B. Achenbach</i>	144
Gerechtigkeit – Kritisches Prinzip <i>Von Wolfgang Thierse</i>	91	Loslassen – Schlüssel zum Glück <i>Von Amoghavajra Karl Schmied</i>	147
Geschwisterlichkeit – Zugehörig und verbunden <i>Von Linda Jarosch</i>	95	Maß halten – Der ganze Mensch im Blick <i>Von Dietrich Grönemeyer</i>	151
Glauben – Wissen neu durchdenken <i>Von Karl Lehmann</i>	98	Mitgefühl – Valse sentimentale <i>Von Roman Kofmann und Svetlana Geier</i>	155
Gönnen – Wer Freude teilt, hat mehr <i>Von Verena Kast</i>	101	Nicht verurteilen – Der erste Stein <i>Von Ruthard Ott</i>	160
Großzügigkeit – Lehren aus dem Garten <i>Von Gottfried Bachl</i>	104	Offenheit – Zusammenfall der Gegensätze <i>Von Maire Hickey</i>	164
Helfen – Nach unseren Möglichkeiten <i>Von Horst Seehofer</i>	109	Risikobereitschaft – Tarifordnung für Märtyrer <i>Von Rupert Neudeck</i>	167
Herzlichkeit – Hand aufs Herz <i>Von Niklaus Brantschen</i>	112	Segnen – Schutzschild gegen die Kälte <i>Von Bärbel Wartenberg-Potter</i>	171
Hingabe – Die Geburt der Freude <i>Von Johannes Pausch</i>	115	Sehnsucht – Schöpferische Spannung <i>Von Paul M. Zulehner</i>	175
Hoffen – Nicht zu wenig, nicht zu viel <i>Von Wolfgang Schmidbauer</i>	118	Selbsterkenntnis – Versöhnung mit dem Schatten <i>Von Wunibald Müller</i>	179
Humor – Schwerelose Erleuchtung <i>Von Tomáš Halík</i>	122	Sich binden – Der Blick des Kindes <i>Von Mathias Jung</i>	183

Sich einfühlen – Im Inneren berührt <i>Von Irmtraud Tarr</i>	187
Sich einlassen – Wie Beziehung gelingt <i>Von Hans Jellouschek</i>	192
Solidarität – Schwäche und Stärke <i>Von Peter Eicher</i>	197
Still sein – Ruhe aushalten <i>Von Christine Kaufmann</i>	201
Teilen – Wenn jeder gibt, was er hat <i>Von Peter Neher</i>	206
Toleranz – Überzeugt und aktiv <i>Von Wolfgang Huber</i>	209
Treue – Lass dich nicht verbiegen <i>Von Margot Käßmann</i>	213
Trösten – Da sein im Leid <i>Von Johann-Christoph Student</i>	216
Unterscheidung – Die Kunst des Entscheidens <i>Von Martin Maier</i>	220
Versöhnen – Vergebene Schuld <i>Von Susanne Breit-Kessler</i>	224
Vertrauen – Tragender Grund <i>Von Hans Küng</i>	227
Verzeihen – Einbruch des Neuen <i>Von Johannes B. Brantschen</i>	232
Verzichten – Der lange Weg zum Glück <i>Von Horst Petri</i>	236
Zivilcourage – Nicht Meute, nicht Leitwolf <i>Von Hans-Joachim Meyer</i>	239
Zuversicht – Keine Zeit zu klagen <i>Von Fulbert Steffensky</i>	242
Zu den Autoren	246

Vorwort

Von Rudolf Walter

Von A bis Z – das meint in der Regel, dass etwas „von vorne bis hinten“ erfasst, eingegrenzt, umfassend beschrieben, endgültig katalogisiert ist.

„Von Achtsamkeit bis Zuversicht“, der Titel dieses Buches meint natürlich keinen festen Tugendkatalog in alphabetischer Systematik. Der große Fortschritt, den das Alphabet gegenüber Hieroglyphen und Zeichenschriften in der Geschichte der menschlichen Kultur brachte, ist ja seine Offenheit: Wenige Zeichen genügen, um alles auszudrücken, was Menschen denken und zu sagen haben. Nach jüdischer Überlieferung besteht das Alphabet aus den Bausteinen, die das Leben ausmachen und umfassen das Leben in seinen unendlichen Möglichkeiten, immer neu gelebt, immer frisch erzählt und immer anders beschreibbar.

Es geht in diesem Buch aber um unser Leben, genauer, um eine besondere Perspektive darauf: darum, was ein gutes, gelingendes Leben im Alltag ausmacht. „Gutes Leben“ ist Gegenstand der Glücksforschung und der Sozialethik. Da geht es um die Frage: Was ist gut für mich und für andere? Wie kann ich ohne Angstverknötungen in mir selber, stimmig, in guten Beziehungen, frei und verbunden, offen und doch mit Halt und Stabilität leben?

„Haltung“ ist ein Wort, um zu beschreiben, wie das gehen könnte, das gute Leben.

Aber Haltung ist an sich noch kein positiver Begriff. „Haltung annehmen“, das kann heißen: sich freiwillig klein

machen und unterordnen. Eine Bewegung erstarrt und friert ein. Leben stockt.

Wenn wir den Begriff „Haltung“ allerdings positiv verwenden, dann kann er ausdrücken, dass Werte sich im Verhalten und Tun, in Emotionen und in der Wahrnehmung, seelisch wie körperlich zeigen, dass sie sozusagen in Fleisch und Blut übergehen können. Haltung zeigen, das heißt, sich selber unterscheidbar machen, sich nicht verstecken hinter anderen. Das Eigene finden und es leben.

Haltung beschreibt auch ein Verhältnis: zu sich selber – verbunden mit anderen und der Welt insgesamt zugewandt: Kraftvoll, fest, sicher, voll aktiver Energie und Dauer. Haltung engt also nicht ein, aber sie konzentriert. Sie isoliert sich nicht, sondern lebt in Resonanz. Die benediktinische Tradition spricht von einem „weiten Herzen“. Ein Bild, das auch mit der Vorstellung von Glück zu tun hat.

Gutes Leben – ein Begriff aus der Glücksforschung. Aber auch ein Wort in der Alltagssprache. „Jeder ist seines Glückes Schmied“: Das Sprichwort ist alt und hat immer noch Konjunktur – aus vielerlei Gründen und in manchen Lesarten.

Verantwortung und Freiheit des Einzelnen werden gerade heute sehr hoch gehalten. Aber ist, wenn jeder nur an sich denkt, wirklich an alle gedacht? Kann das wirklich die Parole des Richtigen sein: möglichst billig, möglichst schnell und möglichst alles für mich? Die Angst, im viel zu kurzen Leben viel zu kurz zu kommen, verengt den Horizont. Der Tunnelblick der Lebensgier erklärt für gut, was dem Ego dient. Wer aber die Welt nur als Echoraum eigener Wünsche erfährt, der

lebt ziemlich einsam. Man kann noch so viel in sich hineinstopfen, das macht höchstens den Magen weit – aber das Herz?

Unser eigenes Glück ist nicht unabhängig vom Befinden des Nächsten. Ich bin mehr als mein Ego. Ich bin auch Anfang und Teil der Gesellschaft. Wie ich mit anderen umgehe, das färbt auf mein Inneres ab, nicht nur umgekehrt. Und wie ich mit mir umgehe, das bekommen auch die anderen zu spüren. Wir selber sind ein Teil der ganzen Welt. Und die Welt findet in uns ihren Ort.

Die spirituelle Tradition hat diesen Schnittpunkt zwischen Ich und Welt im Symbol des „Herzens“ benannt. Das Herz ist der Bereich, „in dem wir mit allem und allen zusammenhängen“ (David Steindl-Rast). Wer sein Herz in seinen Tiefen und Untiefen kennt, der erkennt in sich auch den anderen. Er erfährt seine Verbindung und Verwandtschaft mit allen. Hier sind wir ganz – ganz bei uns, aber auch offen für die anderen.

Wenn wir „kein Herz haben“ für etwas, dann ist es uns nicht wichtig. Nur wenn uns etwas wirklich anrührt, geht es uns „zu Herzen“. Und wenn wir etwas „von Herzen“ und immer wieder tun, hat das pulsierende und antreibende Wirkung. Seele und Körper, spirituelle Kraft und Erkenntnis sind dann verbunden. Wenn wir „mit dem Herzen sehen“, erschließt sich eine Wahrheit, die einem bloß rechnenden Verstand nicht zugänglich ist. Wissen allein reicht nicht aus; es muss in einer Herzensbildung verankert sein. Nicht alles ist einfach. Aber es gibt Dinge, die sind einfach so, weil sie so sind. Wo wir intuitiv und sicher wissen, was gut ist und recht.

Das Herz ist also ein wahrnehmendes, aufnehmendes und gleichzeitig aktives Organ. Es kann einen Menschen verschließen, und es kann ihn öffnen und frei machen. Ein Wort, das wir „beherzigen“, kann unser Leben verwandeln. Mit „vollem Herzen“ etwas tun, das heißt: hier steckt unsere ganze Kraft dahinter. „Herzlichkeit“ nennen wir die Energie, die das Eis bloßen Eigeninteresses schmilzt.

Anselm Grün kommt immer wieder auf dieses Bild des Herzens zurück, wenn er über seine und unsere Suche nach dem Glück spricht und Haltungen beschreibt, die uns dabei helfen: selber inspiriert von der befreienden Botschaft der Bibel, von der scharfsichtigen Seelenbeobachtung der Wüstenväter, den Einsichten der Tiefenpsychologie oder der Weisheit der Märchen, aber auch dem Lebenswissen und der Lebenserfahrung von Menschen, die er begleitet.

„Das Glück ist im Herzen“, sagt er. Und: „Wo sich das Herz weitet, da ist der Himmel.“ Gott ist kein Gerichtsvollzieher und kein Kassationsbeamter, sondern Liebe. Auf dem Grund unseres eigenen Herzens wohnt diese geheimnisvolle Kraft, die uns, nach den Worten der Mystiker vieler Religionen, näher ist als unser eigenes Herz. Sich dieser Kraft zu öffnen, sich ihr hinzuhalten, sich von ihr verwandeln zu lassen – das macht wirklich frei. Es ist eine Kraft, die nicht nur mir, sondern allen und allem gilt. Unsere tiefste Sehnsucht führt uns weg von unseren Beengtheiten und auf diese Wirklichkeit zu, die wir nicht selber sind: den göttlichen Grund, von dem wir kommen und zu dem wir gehen. Das Herz, so Anselm Grün, ist der Ort, wo wir dies spüren. Und es ist gleichzeitig das Navigationsorgan für diese Weite. Diese pulsierende Kraft, die uns ins Weite treibt, macht uns lebendig und hält die Welt in Bewegung. Sie lässt uns aufblühen – zu unserem Glück.

Die Beiträge dieses Buches sind – aus ganz verschiedenen Richtungen – eine Art Resonanz auf diese menschenfreundliche Sicht des guten Lebens.

Würden unsere Beziehungen von einem weiten Herzen bestimmt – die Welt wäre freundlicher.

Sie würde vielleicht sogar erlöster aussehen.

Ehrfurcht

Kompass des Herzens

Von David Steindl-Rast

Das Wort Ehrfurcht weckt in mir eine Assoziation mit Kokosnüssen. Dahinter steht eine Kindheitserinnerung. Eine Kokosnuss war eine Seltenheit in unserem Dorf. Von uns Kindern wurde dieser nasenlose Koboldskopf, der uns aus der Einkaufstasche der Mutter anguckte, fast mit der gleichen Begeisterung begrüßt wie das Murmeltier, von dem wir im Sommer auf der Alm manchmal einen kurzen Blick erhaschen konnten. Eines jedenfalls hatten Kokosnüsse den Murmeltieren voraus: Sie gaben Milch. Und nicht wie die Kühe. Kokosnüsse melken hieß, ihnen den Kopf anbohren. Bei diesem Anzapfen erreichte

unsere freudige Erregung stets ihren Höhepunkt. Diesmal – an dem Tag, seit dem Ehrfurcht und Kokosnüsse in meiner Erinnerung untrennbar verbunden sind –, diesmal überraschte der Jüngste die ganze Familie gerade in dem Augenblick, als wir alle erwarteten, die Kokosmilch herausschießen zu sehen. „Wegschauen!“, rief er plötzlich. „Wegschauen! – Niemand darf hinschauen, nur ich.“ Ihm zuliebe, der als Einziger von uns drei Brüdern noch nicht zur Schule ging, und weil die Kokosnuss eigentlich ein Geburtstagsgeschenk für ihn war, schauten wir wirklich weg oder taten zumindest so, als ob wir weg-schauten. Es wurde ganz still. „Jetzt hab ich etwas gesehen“, erklärte er fast feierlich, „was vor mir noch niemand gesehen hat, nur Gott.“

Dieses begeisterte Erschaudern, das wir schon als Kinder – vielleicht besonders als Kinder – erleben, drückt wohl das innerste Wesen der Ehrfurcht aus. Von da her möchte ich versuchen, drei Fragen zu beantworten: Wo liegt der Ursprung der Ehrfurcht? Was ist ihr Sinn? Und: Wie können wir sie pflegen?

Auf einen zwiefältigen Ursprung der Ehrfurcht weist schon das zusammengesetzte Wort selbst hin. Die Furcht, um die es hier geht, ist achtungsvolle Scheu vor dem Erhabenen; mit ihr paart sich aber die Wertschätzung, Achtung, ja die Bewunderung, die der erste Teil des Wortes ausdrückt. Wir sollen hier nämlich nicht so sehr an die Ehre in ihrer heutigen Bedeutung denken, sondern an das ältere Zeitwort „ehren“, das für liebendes Anstaunen steht. Ehrfurcht geht also aus der Spannung zwischen heiligem Schaudern und anbetender Verehrung hervor. Sie bezieht sich auf die beiden Elemente des Heiligen, die Rudolf Otto als „Tremendum“ und „Fascinatum“ identifiziert. Was das Gefühl der Ehrfurcht auslöst, ist das Heilige.

Wir haben es hier mit einem menschlichen Urgefühl zu tun. Gefühle steuern unser Verhalten. So löst Hunger Nahrungssuche aus und Müdigkeit Schlaf. Urgefühle steuern unsere Hal-

tung zu den grundlegenden Welten, in die wir als Menschen gestellt sind: Überwelt, Mitwelt und Innenwelt. Ehrfurcht, Mitgefühl und Scham nennt sie Vladimir Solovjew. Er ordnet der Innenwelt die Scham zu, mit der wir die Heiligkeit unserer Intimsphäre hüten; Mitgefühl ehrt die heiligen Bande, die uns mit unserer Mitwelt verbinden; Ehrfurcht wird durch das Heilige selbst ausgelöst; durch jenes grenzenlose Mehr, das uns jenseits des durch Raum und Zeit Begrenzten entgegenwartet – in der Musik, manchmal in Gipfelerlebnissen, unter dem Sternenhimmel vielleicht.

Weil das Heilige eine so entscheidende Rolle spielt für die rechte Einbettung in unsere drei menschlichen Grundbereiche, darum eben auch die Ehrfurcht als das Gefühl, das vom Heiligen ausgelöst wird. Darin liegt auch schon die Antwort auf unsere zweite Frage, was der Sinn der Ehrfurcht sei. Ehrfurcht gibt unserem Leben Orientierung. Die berühmten Zeilen des mystischen Dichters Teerstegen verbinden Ehrfurcht mit dem letztgültigen Orientierungspunkt:

„Gott ist gegenwärtig!
Lasset uns anbeten
Und in Ehrfurcht vor ihn treten.
Gott ist in der Mitte.“

Auf die göttliche Mitte hin orientiert die Ehrfurcht das menschliche Leben. Kein Wunder, dass wir mit der Ehrfurcht in zunehmendem Maß auch die Orientierung verlieren und unsere Welt aus den Angeln fällt. „Ehrfurcht ist der Angelpunkt der Welt“, Goethe wusste das noch, und er meinte damit „Ehrfurcht gegenüber der Natur, den Mitmenschen und Gott“.

Zur Ehrfurcht vor der Natur rief, wie kein anderer, Albert Schweitzer uns auf. Er sah das Grundprinzip aller Ethik darin, „allem Willen zum Leben die gleiche Ehrfurcht vor dem Leben

entgegenzubringen wie dem eigenen.“ Als Prophet der Ehrfurcht vor der Natur lebte er sie uns konkret vor. Der Ehrfürchtige, so sagte Schweitzer, „reißt kein Blatt vom Baume ab, bricht keine Blume und hat Acht, dass er kein Insekt zertritt.“

Wenn die Ehrfurcht uns so das Herz weitet, dass wir in Blumen und Insekten dem Heiligen begegnen, werden wir auch für unsere Mitmenschen ein weites Herz haben. „Die Ehrfurcht schafft eine Atmosphäre von Feingefühl, Zartheit und Lebensschutz“, sagt Anselm Grün. Sein „Engel der Ehrfurcht“ schützt die Würde auch des geringsten Menschen nicht nur gegen Unterdrückung und wirtschaftliche Ausbeutung, sondern auch gegen zynische Neugier, etwa der Medien. Den Mitmenschen ernst nehmen heißt ja, an das Heilige rühren. „Religion ist Ehrfurcht“, sagt Thomas Mann, „die Ehrfurcht zuerst vor dem Geheimnis, das der Mensch ist.“ Das Menschliche ist eben, im Sinne Pascals, unendlich mehr als das Nur-Menschliche. Und das Natürliche ist unendlich mehr als das Nur-Natürliche. Dafür legt Einstein als Naturwissenschaftler, aber auch als Mensch Zeugnis ab: „Wer sich nicht mehr wundern und in Ehrfurcht verlieren kann, ist seelisch bereits tot.“ Ehrfurcht macht das Herz weit und lebendig.

Wie aber – so lautete unsere dritte Frage – wie können wir Ehrfurcht pflegen, zur Ehrfurcht erziehen? Dazu gehören Stille und Gelassenheit. Ehrfurcht als menschliches Urgefühl klingt in uns an, wenn wir sie nur nicht mit Lärm und Ablenkung übertönen. Zu „Gott ist in der Mitte“ fügt Teerstegen gleich hinzu: „Alles in uns schweige.“ Nur wenn wir den Kompass unseres Herzens stillhalten, kann die Kompassnadel sich auf den rechten Orientierungspol einspielen. Stille schafft Raum, in dem Ehrfurcht sich entfalten kann. Ein Kind, dem nicht viel Stille geschenkt wurde, wird kaum ehrfürchtig auf Kokosmilch schauen. Die Indianer wussten das. Sie sagten: „Ein richtig erzogenes Kind kann sitzen und schauen, wenn

nichts zu sehen ist; es kann sitzen und horchen, wenn nichts zu hören ist.“ Uns auf dieses Nichts immer wieder auszurichten – auf das Nichts, aus dem alle Fülle des Daseins entspringt –, das heißt Ehrfurcht pflegen. Gibt es etwas, das besser geeignet wäre, unsere Welt zu erneuern?