

Orientierung und Troost

Schlüsselworte wider die Ratlosigkeit.

Frohe Weihnachten sind heuer nicht selbstverständlich.

Aber es gibt Wegweiser und Begleiter. JOSEF BRUCKMOSER



Manche Wörter strahlen aus wie das Licht eines Leuchtturms. Sie leiten durch Stürme, und ja, auch durch Pandemien. Orientierung ist ein solches Wort. Es kommt vom lateinischen „oriens“ und weist auf den Osten, den Sonnenaufgang hin. „Wenn wir wissen, wo die Sonne aufgeht, können wir alle anderen Himmelsrichtungen bestimmen und uns auf unser Ziel ausrichten“, schreibt Bruder David Steindl-Rast, der mit 95 Jahren seine reiche Lebenserfahrung und spirituelle Weisheit in dem Buch „Orientierung finden“ vorlegt.

Mit 21 Schlüsselworten nimmt der 1926 in Wien geborene Mönch des Benediktinerklosters Mount Saviour im Bundesstaat New York die Leserinnen und Leser auf eine Reise mit, die nicht zufällig in der Dankbarkeit als Weg zur Fülle ihren Schluss- und Höhepunkt erreicht. „Mir fällt nichts ein, das am Ende nicht positiv ausgegangen wäre. Auch Dinge, von denen man meint, das sei eine Katastrophe, stellen sich am Ende als Geburtsstunde von etwas Neuem heraus. Ich möchte nichts vermissen“, sagte Bruder David in einem SN-Gespräch – ohne dass er deshalb das abgrundtief Böse in der Welt übersehen würde: „Natürlich wünsche ich mir, Rassismus wäre nie entstanden, oder Fundamentalismus. Aber so ist es leider.“

Am Anfang der Orientierung steht für David Steindl-Rast die Erkenntnis des eigenen Daseins, die man auf zwei Weisen ausdrücken könne: „Ich bin da“ oder: „Es gibt mich“. Die erste berge die Gefahr, dass dieses „Ich“ alles auf sich selbst beziehe und damit in sich selbst stecken bleibe. Der Satz „Es gibt mich“ weist dagegen auf den entscheidenden Sachverhalt hin, dass es außer mir noch unzählig viele andere Lebewesen gebe. Zudem werde in diesem Gegebensein mein Dasein als Geschenk des Universums erkennbar. „Ich sehe mich eingebettet in ein Geben und Nehmen, und meine Umwelt wird dadurch zur Mitwelt – zu einem Netzwerk von Beziehungen, das alles mit allem verbindet.“ Dieses „gelebte Ja zur Zugehörigkeit“ sei das, was das Wort Liebe meine.

Es ist eine der wertvollen Gaben von Bruder David, dass er große und vielfach geschundene Worte wie „Liebe“ in einen neuen Gedanken auflöst und verständlich macht. Das gilt auch für das Wort „Gott“, das er gleichsetzt mit „Geheimnis“. Meist habe es Vorteile, diese letzte Wirklichkeit „Geheimnis“ zu nennen, weil es beim Wort „Gott“ ernst zu nehmende Schwierigkeiten gebe. „Vielen Menschen fällt es schwer, die irreführende Vorstellung von Gott zu verlernen, die ihnen in der Kindheit beigebracht

wurde. Oder sie können nicht vergessen, was im Laufe der Geschichte ‚im Namen Gottes‘ verbrochen wurde.“ Namen und Bilder von Gott führten daher schnell zu Meinungsverschiedenheiten und Konflikten, „weil wir zu leicht vergessen, dass sie alle auf ein und dieselbe mächtige vereinigende Lebenskraft hinweisen“. Hinter allem, was uns im Leben begeistere, stecke dieses Geheimnis, dieses „Mehr-und-immer-mehr“.

Wie der Mensch diesem Geheimnis auf die Spur kommen könne, illustriert Steindl-Rast wieder an einem lebensnahen Beispiel: dem „Stop – Look – Go“, mit dem Kinder in den USA gefahrlos über die Straße kommen. Dies sei die einfachste Formel dafür, ein dankbares Leben einzuüben. Es beginne mit dem „Stop“, dem Innehalten und Stillwerden. Denn im Schweigen werde „das Ohr des Herzens“ hellhörig. Damit beginne „der zeitlose Fließweg“, der allen klassischen spirituellen Methoden zugrunde liege, „damit wir in Harmonie mit dem Universum leben lernen“.

David Steindl-Rast: „Orientierung finden. Schlüsselworte für ein erfülltes Leben“, 19,95 Euro, Tyrolia 2021.





Anderen Gutes tun schaltet Krankmacher aus

Joachim Bauer, Facharzt für innere Medizin, Psychiater und Psychotherapeut, war viele Jahre in der Genforschung und in der Hirnforschung tätig. 2020 hat er in seinem viel beachteten Buch „Fühlen, was die Welt fühlt“ eindringlich darauf hingewiesen, dass wir ohne tief empfundene Empathie für unsere Mitwelt nicht aus dem Teufelskreis der Zerstörung unseres Planeten herauskommen werden. In seinem jüngsten Buch legt Joachim Bauer nun dar, wie die innere Lebenseinstellung die Aktivität der Risikogene beeinflusst. Bei Testpersonen, die man gebeten hatte, einem Mitmenschen jeden Tag eine kleine Freude zu bereiten, kam es zu einem signifikanten Abfall dieser Aktivität. Entscheidend seien dabei Freiheit und Freiwilligkeit. Diese würden echte Tugend von einem Tugendterror unterscheiden, der Stress erzeuge und krank mache. Das Fazit des Autors ist, dass wir auch dem eigenen Glück dienen, wenn wir anderen Gutes tun.

Joachim Bauer: „Das empathische Gen. Humanität, das Gute und die Bestimmung des Menschen“, 208 S., 20,60 Euro, Herder 2021.



Annäherung an das Glück in 80 Versuchen

Nein, das ist kein neuer „Glücksratgeber“. Die deutsche Philosophin Ariadne von Schirach nähert sich dem Thema in nicht weniger als 80 „Glücksversuchen“ an. Von „Glück ist erlernbar“ bis „So tun, als ob“ kreisen sie darum, sich selbst näherzukommen. „Glück ist Selbstannahme und Selbsterziehung. Wir müssen uns immer wieder selbst aufrichten und zum Glück ermahnen“, sagt die Autorin. Selbstgespräch und Einklang mit sich selbst gehören ebenso zu ihren Glücksversuchen wie das Scheitern und die offenbar unvermeidlichen Rückfälle. Trotzdem ist diese Glückssuche nicht selbstbezüglich. Sie kreist um Beziehungen und Teilhabe, um die guten und die bösen Tage, die sich daraus ergeben. „Eine Beziehung zu haben bedeutet, teilzuhaben. Und teilzuhaben bedeutet immer auch zu leiden“, sagt Ariadne von Schirach über ein bewusstes und maßvolles Leben, „das anständig gelebt und anständig beendet wird“.

Ariadne von Schirach: „Glücksversuche. Über die Kunst, mit seiner Seele zu sprechen“, 288 S., 20,95 Euro, Tropen 2021.



Kraft schöpfen aus Geschichten des Gelingens

Schon das Cover macht deutlich: Hier schreibt kein Kind von Traurigkeit. Dennoch ist die Philosophin, Theologin und Expertin für Lebensfragen und Spiritualität in einer christlichen Ordensgemeinschaft in Wien weit davon entfernt, die gegenwärtige Situation zu verharmlosen. Dass die Coronapandemie „schon auch ihr Gutes habe“, hat Melanie Wolfers nie so platt akzeptiert. In ihrem Buch „Zuversicht“ hält sie mit „Geschichten des Gelingens“, auch jene von Menschen bereit, „die in düsteren oder sogar aussichtslos erscheinenden Situationen fähig waren, ihren Lebensmut zu bewahren. Dazu braucht es auch die Mühe des Durchgangs: 1. Im Schlamassel wirklich ankommen, 2. realistische Bestandsaufnahme, 3. am Tief- und Wendepunkt das Schwere anerkennen und betrauern, 4. Lösungen suchen, 5. sich für eine Option entscheiden und diese umsetzen, 6. alles tun, was in unserer Macht liegt, und offen sein für Rettendes, dafür, dass uns das Leben geschenkt ist.“

Melanie Wolfers: „Zuversicht. Die Kraft, die an das Morgen glaubt“, 157 S., 14,40 Euro, bene.



Wie das richtige Maß zum eigenen Selbst hinführt

Das richtige Maß ist keine mathematische Größe, sondern mehr eine Kunst, sagt Johannes Huber, der auch in seinem neuen Buch die große Kunst beherrscht, wissenschaftliche Erkenntnisse und die Grundlagen einer ethischen Lebenseinstellung in eine fruchtbare Zusammenschau zu bringen. Da steht auf der einen Seite das erotische Echo der Evolution und auf der anderen das Maß des Göttlichen und des Ewigen. Die Wissenschaft ziehe die Grenzen gern dort, wo unsere Sinneswahrnehmungen enden. „Dabei vergessen wir gerne, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind, das zu durchschauen unser Gehirn nicht in der Lage ist“, sagt Huber und wirft einen Blick in die Zukunft: Wird es der Menschheit gelingen, bei den großen Herausforderungen der künstlichen Intelligenz und der synthetischen Biologie das richtige Maß zu finden? Für diese ständige Suche nach dem Guten mahnt Johannes Huber Toleranz ein – statt Shitstorm.

Johannes Huber: „Die Kunst des richtigen Maßes. Wie wir werden, was wir sein können“, 324 S., 24 Euro, edition a 2021.