

Rudolf Walter (Hg.)

**Von
Achtsamkeit
bis
Zuversicht**

ABC des guten Lebens

einfach leben

HERDER

Von Achtsamkeit bis Zuversicht

Ein ABC des guten Lebens

Herausgegeben von Rudolf Walter



FREIBURG · BASEL · WIEN

Impressum

Titel der Originalausgabe: Von Achtsamkeit bis Zuversicht.
ABC des guten Lebens © Verlag Herder GmbH, Freiburg
im Breisgau 2017 Alle Rechte vorbehalten www.herder.de

Eine erste Auflage des Buches erschien, mit anderem
Vorwort, 2005 unter dem Titel „Mit einem weiten Herzen.
Haltungen, die gut tun“ zum 60. Geburtstag von Anselm
Grün.

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal

Umschlagmotiv: © Andrey_Kuzmin / © Franzi -
shutterstock

E-Book-Konvertierung: le-tex publishing services GmbH,
Leipzig

ISBN (E-Book): 978-3-451-81117-3

ISBN (Buch): 978-3-451-06953-6

Inhalt

Vorwort – *Von Rudolf Walter*

Achtsamkeit – Verbundenheit erfahren

Von Daniel Hell

Anerkennen – Schöpfungswort und Zauberwirkung

Von Ingrid Riedel

Barmherzig sein – Weg der Erlösung

Von Bernardin Schellenberger

Beharrlichkeit – Überraschung auf der zweiten Meile

Von Georg Sporschill

Bei sich sein – Anfang der Weisheit

Von Ulrich Schaffer

Bewahren – Gegen die Fliehkraft

Von Alois Glück

Dankbarkeit – Eine neue Sicht der Welt

Von Luise Reddemann

Demut – Erfahrung des Kleinen

Von Odilo Lechner

Dienen – Beziehungen stiften

Von Notker Wolf

Ehrfurcht – Kompass des Herzens

Von David Steindl-Rast

Feiern – Verwandelter Alltag

Von Norbert Blüm

Fragmentarisch leben – Kostbar und zerbrechlich

Von Regina Ammicht Quinn

Freiheit – Traum und Wirklichkeit

Von Ruth Pfau

Freimut – Schwache Rede wird zur Kraft

Von Hans Maier

Freude – Schöner Götterfunken ...

Von Klaus Renn

Freundschaft – Wohlwollen und Zutrauen

Von Richard Rudert

Frieden stiften – Kunststück des Lebens

Von Friedrich Schorlemmer

Gastlich sein – Wer gibt, gewinnt

Von Andrea Schwarz

Geduld – Jedes Ding hat seine Zeit

Von Annette Schavan

Gelassen sein – Rückkehr zu einem inneren Ort

Von Eckhard Schiffer

Gerechtigkeit – Kritisches Prinzip

Von Wolfgang Thierse

Geschwisterlichkeit – Zugehörig und verbunden

Von Linda Jarosch

Glauben – Wissen neu durchdenken

Von Karl Lehmann

Gönnen – Wer Freude teilt, hat mehr

Von Verena Kast

Großzügigkeit – Lehren aus dem Garten

Von Gottfried Bachl

Helfen – Nach unseren Möglichkeiten

Von Horst Seehofer

Herzlichkeit – Hand aufs Herz

Von Niklaus Brantschen

Hingabe – Die Geburt der Freude

Von Johannes Pausch

Hoffen – Nicht zu wenig, nicht zu viel

Von Wolfgang Schmidbauer

Humor – Schwerelose Erleuchtung

Von Tomáš Halík

Innehalten – Kein pausenloses Glück

Von Karlheinz A Geißler

Klugheit – Wissen, was dran ist

Von Jürgen Werbick

Konfliktfähigkeit – Spannungen dürfen sein

Von Martin Werlen

Lebenslust – Kultur des Lebens, nicht des Todes

Von Leoluca Orlando

Leichtigkeit – Geerdet und beflügelt

Von Pierre Stutz

Liebe – Alles andere als gleichgültig

Von Gerd B Achenbach

Loslassen – Schlüssel zum Glück

Von Amoghavajra Karl Schmied

Maß halten – Der ganze Mensch im Blick

Von Dietrich Grönemeyer

Mitgefühl – Valse sentimentale

Von Roman Kofmann und Swetlana Geier

- Nicht verurteilen** – Der erste Stein
Von Ruthard Ott
- Offenheit** – Zusammenfall der Gegensätze
Von Máire Hickey
- Risikobereitschaft** – Tarifordnung für Märtyrer
Von Rupert Neudeck
- Segnen** – Schutzschild gegen die Kälte
Von Bärbel Wartenberg-Potter
- Sehnsucht** – Schöpferische Spannung
Von Paul M Zulehner
- Selbsterkenntnis** – Versöhnung mit dem Schatten
Von Wunibald Müller
- Sich binden** – Der Blick des Kindes
Von Mathias Jung
- Sich einfühlen** – Im Inneren berührt
Von Irmtraud Tarr
- Sich einlassen** – Wie Beziehung gelingt
Von Hans Jellouschek
- Solidarität** – Schwäche und Stärke
Von Peter Eicher
- Still sein** – Ruhe aushalten
Von Christine Kaufmann
- Teilen** – Wenn jeder gibt, was er hat
Von Peter Neher
- Toleranz** – Überzeugt und aktiv
Von Wolfgang Huber
- Treue** – Lass dich nicht verbiegen
Von Margot Käßmann

Trösten – Da sein im Leid

Von Johann-Christoph Student

Unterscheidung – Die Kunst des Entscheidens

Von Martin Maier

Versöhnen – Vergebene Schuld

Von Susanne Breit-Keßler

Vertrauen – Tragender Grund

Von Hans Küng

Verzeihen – Einbruch des Neuen

Von Johannes B Brantschen

Verzichten – Der lange Weg zum Glück

Von Horst Petri

Zivilcourage – Nicht Meute, nicht Leitwolf

Von Hans-Joachim Meyer

Zuversicht – Keine Zeit zu klagen

Von Fulbert Steffensky

Zu den Autoren

Für Anselm Grün

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.

Achtsamkeit

Verbundenheit erfahren

Von Daniel Hell

„**A**chtsamkeit in allem Tun, das gibt meinem Leben einen zarten Hauch“, schreibt Anselm Grün. Für ihn geschieht Achtsamsein nicht nur im Kopf. Es ist kein rein geistiger Vorgang. Achtsamkeit hat auch mit dem Herzen zu tun. Sie führt zu einem zarten Empfinden, wie es etwa der Hauch eines leichten Luftzuges oder die Frische des Morgens vermitteln können.

Dieses Verständnis von Achtsamkeit ist in der deutschen Sprache nicht unbedingt angelegt. Das Wort „Achtsamkeit“ leitet sich von „achten“ ab. Das kann irreführen. Denn wer achtet, erweist auch Referenz. Er macht gleichsam voller Hochachtung einen Bückling oder gibt Ob-acht und geht als Be-obachter auf Distanz.

Achtsamkeit im spirituellen Sinn meint etwas anderes, nämlich ein aufmerksames Wahrnehmen, ein Anteil nehmendes Präsentsein oder eine absichtslose Wachheit. Dieses spirituelle Verständnis von Achtsamkeit (als Übersetzung des englischen Wortes „mindfulness“) hat sich in den letzten Jahrzehnten unter dem Einfluss einer weltweiten Meditationsbewegung zunehmend verbreitet.

Das Wort „mindfulness“ oder Achtsamkeit wurde zunächst vor allem vom buddhistischen Mönch Thich Nhat Hanh verwendet, um auszudrücken, was in der buddhistischen Lehre mit Sati (in der Palisprache so viel wie „unreflektiertes, reines Wahrnehmen“) gemeint ist. Diese Begrifflichkeit gibt in neuer und unverbrauchter Weise wieder, was in der christlichen Tradition in dem schönen, aber vielfach abgenutzten Bild des „reinen Herzens“ angesprochen ist.

Aber ist diese Gleichsetzung auch wirklich richtig? Kommt im Pali-Wort „sati“ (reines Bewusstsein) genau das Gleiche zur Sprache wie im englischen „mindfulness“ (aufmerksam sein, im Geiste tragen), im deutschen Ausdruck „Achtsamkeit“ oder gar in der Metapher vom reinen Herzen? Oder ist hier nicht eine Schwerpunktverschiebung im Gange, die auch die spätmoderne Gesellschaft prägt: Von Herz und Sinn zu Kopf und Geist, von Zärtlichkeit und Wärme zu Klarheit und Sachlichkeit?

Es scheint deshalb nicht bedeutungslos, wenn eine „Spiritualität mit Herz“, das heißt aber auch: eine „Achtsamkeit mit Zärtlichkeit“ (Anselm Grün), vertreten wird. Dann verliert Achtsamkeit nämlich den ausschließlich geistigen Charakter. Sie wird zu einem sensiblen Spüren mit dem ganzen Leib, zum ganzheitlichen Wahrnehmen mit Herz und Kopf, mit Haut und Haar, mit Bauch und

Geschlecht. Ein solches Achtsamsein hebt den Menschen nicht von sich und seiner Umwelt ab, sondern führt ihn vielmehr zurück in eine tiefe Verbundenheit mit dem Umfassenderen, von dem er nur ein Teil ist.

Diese Bezogenheit auf das Universelle zeigt sich exemplarisch im Atmen. Wer achtsam ein- und ausatmet, realisiert seine Verbundenheit mit der übrigen Welt. Beim Einatmen wird Luft aus der Außenwelt aufgenommen, beim Ausatmen in transformierter Weise wieder an sie abgegeben. Im Auf und Ab der Atembewegung lässt sich spüren, wie der Atem den Leib durchdringt, wie Innen und Außen zusammenfinden. Obwohl es sich dabei um ein völlig natürliches Erleben handelt, ist es nicht einfach, die Erfahrung dieses Eingebundenseins in ein größeres Ganzes in Worte zu fassen. Was hier erlebt wird, geschieht zunächst sprachlos, vor jedem Denken und jeder Überlegung.

Deshalb kann es hilfreich sein, von einem „Innewerden“ zu sprechen. Wer innewird, nimmt (noch) nicht die Position eines Beobachters ein, sondern öffnet sein Inneres dem Äußeren. Innewerden ist ein befreiender Vorgang. Es löst das Ich aus seiner Abkapselung. Es schließt weder andere Erkenntniswege aus, noch grenzt es sich unnötig von bisher Unbekanntem und Fremdem ab. Es schenkt ein grundlegendes Gefühl der Ehrfurcht vor der Wirklichkeit und dem Leben.

Ein solches Innewerden lässt sich nicht erzwingen – auch mit dem stärksten Willen nicht. Wer innewird, reißt die Menschen und die Dinge nicht zu sich heran. Auch schneidet er die Welt nicht in Scheiben, um sie mit der Schärfe des Verstandes zu analysieren. Wer innewird, hegt keine Absichten. Er erfährt vielmehr staunend, was geschieht.

Achtsames Innewerden kann erleichtert werden, wenn sich ein Mensch dem Nächstliegenden zuwendet, eben z. B. dem eigenen Atmen, aber auch dem eigenen Gehen, Stehen oder Sitzen, überhaupt jeglichem leiblichen Tun. Hilfreich ist eine Umgebung, die Ruhe und Geborgenheit ausstrahlt. Nicht umsonst haben östliche und westliche Mönche die Stille gesucht und Gotteshäuser oder Tempel gebaut, um im Schweigen dem alles Umfassenden – dem Reich Gottes oder Brahman – innezuwerden. Im hektischen Alltag der Moderne kann ein bewusster Rückzug in eine stille Ecke oder das Aufsuchen unzerstörter Naturgebiete eine Hilfe sein.

Henry David Thoreau hat in seiner kleinen Schrift „Vom Spazieren“ den Streifzug durch die Natur als Lebensmodell beschrieben und dabei ein unprätentiöses Plädoyer für das Innewerden verfasst: „Ich gehe hinaus in eine Natur, in der sich schon die alten Dichter und Propheten Manu, Moses, Homer und Chaucer bewegten. Man mag sie Amerika nennen [wo Thoreau lebte, D. H.], doch sie ist nicht

Amerika: Weder Amerigo Vespucci noch Christoph Kolumbus oder irgendein anderer haben sie entdeckt. In der Mythologie wird sie wahrheitsgemäßer beschrieben als in jedem Werk über die sogenannte amerikanische Geschichte, das mir zu Augen gekommen ist.“

Wer in die Natur eintaucht oder sich dem Augenblick anvertraut, erfährt eine andere Welt als die, welche sich dem Besitz nehmenden Blick des Alltags-Ich zeigt. Er wird einer Welt inne, die weder Leistung noch Verdienst kennt. Er spürt, dass das, was ihm geschieht, nicht einfach in seinen Händen liegt. Achtsames Innewerden ist auch ein Geschenk. Dieses Geschenk anzunehmen – das Zulassen – ist ebenso wichtig wie das vorbereitende Tun. Um diesen Zusammenhang zu illustrieren, hat Anselm Grün das mythische Bild geprägt, dass ein Engel der Achtsamkeit den Menschen das Geschenk der Verbundenheit bringe. Wer dieser Verbundenheit innewird, ist dankbar für das, was ist.

Wie aber kann ein Mensch in Not dankbar sein? Wie kann er das Geschenk des achtsamen Innewerdens annehmen? Wie kann er die innerliche Ruhelosigkeit und den abweisenden Ärger überwinden, wie deprimierende Hoffnungslosigkeit und frustrierte Sehnsucht nach einem lustvollen Leben hinter sich lassen? Dafür gibt es keine allgemein gültigen Antworten. Generelle Ratschläge laufen Gefahr, unversehen zu Schlägen zu werden. Zu

offensichtlich ist z. B. die Behinderung, die eine Depression mit sich bringt, weil sie Konzentrations- und Empfindungsfähigkeit herabsetzt. Dennoch schließen auch depressive Leiden die Entwicklung hin zu größerer Achtsamkeit nicht aus. Manchmal kann die Erfahrung einer leichteren depressiven Blockade sogar dazu beitragen, dass sich ein Mensch entäußert und in das Leben „hineinstirbt“, wie sich Peter Schellenbaum ausdrückt. Teilhard de Chardin hatte in diesem Zusammenhang den Mut, von einer „glückseligen Minderung des Lebens“ zu sprechen.

Solche Aussagen setzen voraus, dass sich ein Mensch, allen gesellschaftlichen Vorurteilen zum Trotz, in depressiver Stimmung nicht selbst entwertet, sondern achtsam und vorurteilsfrei wahrnimmt, was er empfindet. Dann kann es geschehen, dass die Erfahrung von Antriebsarmut, herabgestimmten Gefühlen und innerer Leere der Entdeckung einer größeren und umfassenderen Wirklichkeit weicht.

Silja Walter dichtet:

„Red ich und red ich,
verbleibst du hinter dem Licht und
wartest
so lang in der Nacht, bis ich schweige.

Dann bläst du die Lichter rund um mich aus,

die Nacht gibt dich frei
und du kommst.“

Anerkennen

Schöpfungswort und Zauberwirkung

Von Ingrid Riedel

Anerkennen enthält ein Erkennen, ein Erkennen des Anderen in seiner Art, in seiner Leistung, in seinem Wert. Kein Anerkennen ohne Erkennen. – Wohl aber gibt es ein Erkennen, ein Wahrnehmen der Andersartigkeit des Anderen, ohne sie anzuerkennen, ohne ihn anzuerkennen. Es gibt ein Wahrnehmen des Anderen, das ihm Leistung und Wert aberkennt. Es ist allerdings zu bezweifeln, ob dies dann wirklich schon ein Erkennen des Anderen ist.

In der Bibel sind bekanntlich Erkennen und Lieben sehr eng miteinander verbunden; wirkliches Erkennen des Anderen, ihn wahrzunehmen als den, der er in Wahrheit ist, das heißt bereits: an-erkennen.

Wie in den Wortbildungen an-sprechen, an-lehnen, anempfinden bedeutet die Vorsilbe „an“ auch beim anerkennenden Erkennen zugleich eine Zuwendung, ein Zu-Erkennen. Anerkennen ist ein Würdigen des Anderen, ein Zu-Erkennen von Wert im Hinblick auf sein Tun und, viel mehr noch, im Hinblick auf sein Sein, sein So-Sein.

Anerkennen ist nahe verwandt mit Wertschätzen, den Wert des anderen, der anderen zu schätzen wissen.

Anerkennen aber bedeutet darüber hinaus, die Wertschätzung nicht nur zu empfinden, sondern auch auszusprechen, auszudrücken, dem Anderen gegenüber, aber auch vor den anderen – gegenüber einem Nahestehenden, Angehörigen oder gegenüber Freunden.

Anerkennen zeigt Wirkung. Anerkennung, das ist ein Zauberwort!

Wie strahlt mein kleines Patenkind auf, wenn ich seine ersten Versuche im Schwimmen und Tauchen anerkenne – genauer gesagt: wenn ich es, dieses Kind selber, in seinen mutigen Übungen, seinen gelingenden Wagnissen sehe, erkenne und anerkenne! Wie kann es sich daraufhin gleich ein paar Meter mehr über Wasser und auch unter Wasser halten! Manche Kinder – wie auch dieses – lernen das Schwimmen ja leichter unter Wasser und überwinden gerade dabei die Angst, unterzugehen.

Wie strahlt meine türkische Zugehfrau fast noch mehr als die frisch geputzte Balkonfensterfront, wenn ich ihre Kunst, sie bis zum Dachgiebel hoch blank zu bekommen, anerkenne. Sie putzt gleich noch die Dachluken mit, die vom Sommerstaub blind geworden sind. Auch sie fühlt nicht nur ihre Arbeit, sondern eben sich anerkannt, sich, die für ihre drei inzwischen studierenden Töchter putzen geht. Sie weiß sich anerkannt, ja respektiert, wenn ich sie gelegentlich nach dem Studium ihrer Töchter frage, die ich

kenne, da sie gelegentlich auch zum Putzen mitkommen. Mein Respekt ist begründet.

Zauberwort Anerkennung! Wie tauen die Mitarbeiter auf, wenn sie sich während kritischer Phasen in ihrem besonderen Einsatz gewürdigt sehen! Wie bekommt alles neuen Schwung, wenn auch der Neuanfang nach einer negativen Entwicklung entsprechend anerkannt wird. Und umgekehrt: Wie greifen Lähmung und Resignation um sich, wenn nur noch Mängel angemahnt und Differenzen aufgezählt werden, wenn vor lauter Kritik – auch wenn sie von Fall zu Fall berechtigt sein mag – die Anerkennung für die Einzelnen, für ihr Bemühen ausbleibt. Anerkennen allerdings beruht, wie wir schon gesehen haben, auf Erkennen. Es gilt, den Anderen, die anderen zu sehen in ihren Werken, die vielleicht von den unseren etwas abweichen: Es gilt, sie in ihren Werten wertschätzen zu lernen.

So steht in den südlichen Ländern, von Italien und Spanien bis Afrika die Kommunikationskultur im Stellenwert höher als etwa der formale Wert der Pünktlichkeit. Man bricht eine Begegnung, ein persönliches Gespräch nicht abrupt ab, nur weil irgendwo eine Glocke schrillt und das Ende der Arbeitspause anzeigt.

Es gilt, den Wert solcher Kommunikationskultur erst einmal zu erkennen, um sie anerkennen zu können; und dann, aus solch einem anerkennenden Verständnis heraus,

wird man Menschen aus anderen Kulturen auch die Bedeutung unseres Verhältnisses zur Zeit für effektive Arbeitsprozesse nahe bringen und sie dafür gewinnen können.

Anerkennung wäre schließlich auch ein heilsames Zauberwort gegen die verfallende politische und publizistische Kultur in unserem Lande. Auch hier ginge es wohl zuerst einmal um ein Erkennen der jeweiligen Lage und um Sachverstand, ehe man „die Politiker“ oft pauschal entwertet und mit Häme überschüttet. Dabei wäre Anerkennung des Anerkennenswerten hier wie überall der viel wirksamere Anreiz, um positive Entwicklungen voran zu bringen und zu ermutigen, wie bescheiden auch immer die Anfänge sein mögen.

Anerkennung auch des politischen Gegners, sofern auch er, von seinem Standpunkt aus, das Gemeinwohl im Blick hat, sollte wieder selbstverständlich werden. Der Respekt, der charaktervollen und integren Persönlichkeiten der Gegenpartei im Allgemeinen auch heute noch gezollt wird, sollte auch schwächeren Personen nicht versagt werden – eingedenk der eigenen Schwachstellen und Schattenseiten, die jeder Einsichtige von sich selbst kennt.

Nur eine Kultur der Anerkennung, die die jeweils anderen in ihrem Einsatz, ihrer Leistung und ihrer Persönlichkeit sieht, erkennt und anerkennt, vermag aus der gegenseitigen Wertschätzung heraus die Werte neu zu

schöpfen, die unserer Gesellschaft – mit ihren sozialen, demokratischen und last not least auch christlichen Basisvorstellungen – noch immer inhärent sind: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“.

Das Recht auf Anerkennung sollte zu den Grundrechten gehören – ist es doch eine anthropologische Konstante, dass wir alle von Kind auf nur dann zu einem begründeten Selbstwertgefühl gelangen, wenn wir von den wichtigsten Bezugspersonen gesehen, erkannt und anerkannt werden. Anerkennung: Es ist wirklich ein Schöpfungswort, das uns Daseinsberechtigung gibt!

Sollte dies auch innerhalb der Kirche gelten, wo es um mehr geht oder gehen sollte als nur um subjektive Spielarten der Glaubensüberzeugung? Inwieweit kann es auch hier um die Anerkennung alternativ Denkender und Glaubender gehen?

Wir sollten davon ausgehen, so meine ich, dass es keine Spielart und Klangfarbe religiöser Erfahrung gibt, die nicht zum Ganzen gehört, ohne die das Ganze nicht ärmer wäre. Auch innerhalb der Glaubenserfahrung mag es „bedrohte Arten“ geben, die schützenswert, aner kennenswert sind.

Auch hier gibt es Innovationen und Mutationen, die sich den jeweils veränderten Umweltbedingungen verdanken.

Nur Akzeptanz, nur Anerkennung verhindert, dass alternative Einzelne und kleinere Gruppierungen isoliert werden und sich zu Extrempositionen auswachsen; nur

Integration und Anerkennung der Einzelfarbe in ihrer relativen Nuance dient dem Ganzen des Farbkreises und kommt der Ganzheit zugute, die das einzige Symbol ist, das dem unbegreiflich Umfassenden des Göttlichen nahe kommt.

Barmherzig sein

Weg der Erlösung

Von Bernardin Schellenberger

*M*ein Vetter Richard hat die Gabe, fast überall binnen weniger Minuten mit jemandem im persönlichen Gespräch zu sein. Nur mit komplizierteren Leuten geht das nicht. Sie reagieren pikiert oder lähmen ihn, weil sie Unnahbarkeit ausstrahlen. Aber zu einfachen Menschen hat er, selbst ein einfacher Mensch, dank seines offenen Wesens und seines Humors meistens sofort einen Draht. Der Frau an der Lidl-Kasse, die bei jedem Einkaufswagen aufspringt, um zu kontrollieren, ob er leer ist, macht er ein Kompliment für ihren Arbeitgeber, dem offenbar an ihrer Fitness liege; andere müssten dafür nach Feierabend pro Stunde zwölf Euro extra hinlegen. Öfter ergeben sich daraus ernsthaftere Gespräche. Einmal hätten wir fast einen Zug verpasst, weil er am Bahnhof eine Viertelstunde lang nicht mehr aus der Toilette kam. Er war bei der Toilettenfrau hängen geblieben, die ihm ihr Familienschicksal geschildert hatte, dessentwegen sie selbst im Rentenalter noch etwas dazuverdienen müsse. Indes zwei, drei Herren vorbeihuschten, die gerade kein Kleingeld hatten oder hergeben wollten, drückte er ihr zum Abschied einen Zehn-

Euro-Schein in die Hand mit der Bemerkung, so viel habe er zwar nicht abgeladen, aber das sei dafür gedacht, dass heute Abend unterm Strich mehr herauskomme. Besucht er meine Mutter im Altenheim, dann geht er zu den Stationsschwestern, sagt: „Mädels, ich bewundere euch, das könnte ich nicht, den ganzen Tag immer bloß hinter alten Leuten herlaufen!“, zückt einen Schein und fordert sie auf: „Da, trinkt zwischendurch wenigstens einen Kaffee oder holt euch ein Eis!“

Von Richard habe ich gelernt, was bei der „Barmherzigkeit“ der springende Punkt ist. Es mag überraschen, wenn ich jäh mit diesem Begriff daherkomme. Richard würde sich nicht als jemanden verstehen, der „barmherzig“ ist. Das ist sogar ein Wesensmerkmal des Barmherzigseins: Man merkt und reflektiert gar nicht, dass man es ist.

Richard geht spontan ebenerdig, von gleich zu gleich, auf seine Mitmenschen zu, weil er unwillkürlich von *ihnen* her, von *ihrer* Situation her denkt. Er fühlt nach, wie es ihnen wohl geht. Das spricht er auf seine ungezwungene Art aus, und gleich ist Resonanz da: Die übliche Fremdheit ist weg, Mensch spricht zu Mensch.

Dass er immer ziemlich rasch ein Scheinchen zückt, mag man als seine Marotte deuten; oder auch ernsthafter: dass er es nicht beim bloßen Reden bleiben lassen will mit