

Prof. Dr. Annelie Keil

Gedanken zum Gottesdienst am Buß- und Betttag in der evangelischen
Andreaskirche in Bremen , am 21.11.2007

Andere achten

Achtsamkeit -Tonart einer Herzensbildung von Anfang an

Ohne Achtsamkeit und Respekt kann man weder sich selbst, noch einen anderen Menschen, noch die Welt, in der wir leben, noch die Schöpfung als uns umschließendes Ganzes wirklich und von innen heraus zur Kenntnis nehmen, achten, dem Fremden darin begegnen oder das Leben in seiner ganzen Vielfalt lieben lernen. **Auch das eigene Leben braucht vom ersten bis zum letzten Atemzug eine Beachtung**, die sich als Achtsamkeit gegenüber dem Geheimnis erweist, das jedes einzelne Leben wie das Leben insgesamt in sich trägt. **Wer sich selbst nicht achtet, kann auch keinen anderen Menschen achten.** Wer die eigene Arbeit nicht wertschätzt, kann auch die Arbeit der Anderen nicht wertschätzen. Wer die eigenen Schwächen, Fehler, seinen Neid, seine Missgunst, seine Gier nicht als etwas Gewordenes achtet, das nicht „angeboren“ ist, sondern auf Veränderung wartet, wird die Schwächen und Fehler der anderen Menschen und die Strukturen einer Konkurrenz-, Neid- und Geizgesellschaft, die immer mehr Menschen krank macht, auch nicht zum Anlass nehmen, dies zu verändern, sondern bewusst und unbewusst gemeinsam mit anderen zu Intoleranz, Ausgrenzung, gegenseitiger Beschuldigung, Vorurteilen und zum Unfrieden anstiften.

Warum werden wir geboren? Wo kommen wir her? Wer sind wir? Wer die Anderen? Wohin gehen wir? Was erwarten wir? Was erwartet mich? Diese Fragen bewegen und beunruhigen die Menschen, seit sie die Erde bevölkern, und ihr Wohlbefinden hängt maßgeblich davon ab, ob sie befriedigende Antworten darauf finden. Diese Fragen sind der Aufruf zur Achtsamkeit und werden diese Fragen verdrängt oder bleiben sie gänzlich unbeantwortet, so legt sich ein dunkler Schatten auf die Seele, weil ihre „religiöse Urfunktion“ (C. G. Jung) nicht befriedigt wird. Viele von uns fühlen sich über längere Zeiträume und manchmal bis zum Tod verwirrt, weil ihnen niemand hilft, sich mit

diesen Fragen auseinanderzusetzen. Manche Frage wird im Keim erstickt. Immer wieder schwankt der Boden, wenn andere uns die Achtung verwehren, falsch Zeugnis ablegen oder uns die Anerkennung verweigern, die wir verdienen- was nur eine andere Form der „üblen Nachrede“, nämlich ausschweigen ist. Nicht wenige ziehen ins Leben hinaus, um sich und Anderen das Fürchten zu lernen. Ob und wie erfolgreich sind, kann man in ihren Biografien, Kranken- und auch in ihren Erfolgsgeschichten nachlesen. Aber eigentlich sollten wir ins Leben ausziehen, um das Lieben, Hoffen und Gestalten zu lernen, und der Lebensangst wie dem Fürchten mit diesen Kräften entgegentreten.

Wenn Kinder geboren werden, ist ihnen ein Wissen um die großen spirituellen Zusammenhänge selbstverständlich. Sie haben im Prozess des eigenen Werdens die Prinzipien der Schöpfung als Form nachhaltiger Koexistenz erfahren, neun Monate lang bedingungsloses Asyl erlebt. Deshalb wissen sie, dass es auch weiterhin im Leben um die Achtsamkeit der Zuwendung und Liebe zum anderen geht, um die Notwendigkeit von Beziehungsaufnahme und die Hoffnung auf Zukunft. Voller Vertrauen strecken sie die Hände nach den Menschen aus, die schon da sind, um den Traum zu erfüllen, der in dem Versprechen liegt, welches wir mit unserer Geburt erhalten: Du wirst gesehen und geachtet Du bist willkommen als einer von uns! Kleine Menschen klagen die Verwirklichung des Traumes mit lautem Gebrüll ein und belohnen die, die ihn erfüllen, mit dem schönsten Lächeln der Welt. Haben Sie selbst schon einmal das erstaunte Lächeln im Gesicht eines Menschen gesehen, der ganz unerwartet eine ihn würdigende Beachtung, vielleicht ein Dankeschön für das findet, was er täglich ohne Murren und wie selbstverständlich in der eigenen Familie leistet? Im Gesicht eines Bettlers, der freundlich begrüßt wird? Im Gesicht eines Kranken, der in den Worten des Arztes Mitgefühl erlebt? Im Gesicht eines Asylanten, der einen Augenblick von zu Hause erzählen darf und nicht nur als Eindringling aus fremden Ländern erlebt wird?

Träumen kann jeder. Und dass wir andere mehr achten, uns mit ihnen auseinandersetzen, von ihnen lernen und uns auch mit gutem Grund und würdig abwenden können, weil wir es mit ihnen nicht aushalten,

ist eine Art Traum. Träume sind Lebendigkeit. Naiv wie ein Kind, aber weise wie ein alter Mann, fordert der über 80jährige Arno Gruen mit dem Titel seines letzten Buches immer noch: „Ich will eine Welt ohne Krieg“. Träume können subversiver sein als politische Ideologien, wenn es um das Leben der Menschen geht. „Träume durchdringen die Mauern der Ignoranz und öffnen den Blick für das, was im Leben alles möglich wäre.“ (Gruen) Auch die Menschenrechte wie die Gebotstafeln in den verschiedenen Religionen lehren von einem Traum, der auf gegenseitiger Achtung beruht und den man zur Wirklichkeit werden lassen kann: einer Menschheit, die den Frieden des Herzens, Freiheit, Gleichheit, Gerechtigkeit, Geschwisterlichkeit. Anerkennung, Toleranz als tägliche Praxis übt.

Diese Art von Träumen macht vielen Erwachsenen und vor allem den Herrschenden der Welt Angst, denn es ist ein Denken, das die Grenzen überschreiten und die Begrenzungen durchbrechen will, hinter denen die Menschen Schutz vor Zweifel, Unsicherheit und eigener Verantwortung suchen. Gegen das Bollwerk der Pseudo-Wahrheiten der Erwachsenen, welches diese für den Ausdruck der Vernunft und eine realistische Einschätzung halten, schreibt der zehnjährige Christian seine Rede an die Menschheit: (in Oberthür, Die Seele ist eine Sonne)

Hört mir zu, ihr Menschen!

Wofür leben wir? fragen sich viele Menschen, doch jeder lebt für den anderen. Ihr lebt für eure Kinder, für jedes andere Stückchen Hilfe. Alle, die leben, leben für etwas. Und alles zusammen ist die Menschheit. Der Krieg zerstört die Menschheit. Im Krieg lebt jeder für sich selbst und nicht für den anderen. Wenn das so weitergeht, gibt es bald keine Menschheit mehr. Wer will das schon?

Und die gleichaltrige Anne ergänzt Christian und ermutigt in ihrer Rede an die Menschheit auch den alten Arno Gruen:

Findet Frieden zueinander, räumt den Krieg aus der Mitte. Es ist nicht gut, Menschen umbringen zu wollen, nur weil ihr sie hasst. Es ist

besser, wenn Frieden herrscht und alle sich vertragen, so dass es das Wort Krieg nicht mehr gibt. Kehrt mit Besen den Krieg aus der Welt

„Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will“, wie Albert Schweitzer schreibt, ist Sinn und zu erfüllender Auftrag. Ich kenne keine andere Formulierung, die den Grundsatz sozialer Ethik so auf den Punkt bringt und mit der Lehre von der Notwendigkeit der Achtung des anderen verbindet. Mit 12 Jahren ließ ich mich gegen den Willen meiner Mutter taufen, weil ich in dem Theologen, Arzt und in Afrika praktizierenden Christen Albert Schweitzer meinen Jugendhelden fand, der mir als erster die Gewissheit gab, dass die Menschheit nicht zugrunde gehen wird, wenn wir Menschen uns entschließen, uns einem Denken zu öffnen, das auch das Herz öffnet.. Seine einfach zu verstehende und doch so umfassende „Ethik der Hingebung an das Leben aus Ehrfurcht vor dem Leben“, hat mich immer wieder herausgefordert. Diese Grundhaltung nötigt den Menschen, allem Willen zum Leben die gleiche Ehrfurcht vor dem Leben entgegenzubringen wie dem eigenen. Jeder einzelne Mensch braucht einen festen Lebenswillen, an dem er wie an einem Wanderstab Unterstützung findet. Wir können ahnen, was es bedeutet, wenn dieser Wille schon in frühen Tagen gebrochen wird, weil man einem Kind den Willen der Erwachsenen aufzwingt, ohne dass es den eigenen Willen zum Leben entwickeln kann. Der Mensch, der sein Leben wirklich will, das ihm, ohne dass er gefragt wurde, als offener Traum und Aufgabe im nackten Zustand geschenkt wurde, muss diesen Willen in der Hingabe und der damit verbundene Verantwortung in seinem konkreten Leben üben. Das „Ja“ zur Welt geht deshalb immer auch kritisch mit dem „Nein“ zur Welt Hand in Hand, wenn diese nicht die Bedingungen schafft, unter denen sich Leben für alle Menschen entfalten kann. Für Schweitzer ist die Hingebung an das Leben als Erscheinung eines innerlichen, geistigen, seelischen, sozialen und spirituellen Verhältnisses zur Welt zu begreifen, das nicht abstrakt ist, sondern konsequent auf Verwirklichung drängt. Nur wer sich mit dem Leben verabredet, kann entdecken, welche Dimensionen sich öffnen und welche Erfahrungen es ermöglicht.

Der Mensch ist bedürftig oder Leben braucht Hilfe

Als Lebewesen ist der Mensch bedürftig und zum Stoffwechsel mit der Welt und dem Kosmos gezwungen. Auf allen Ebenen seiner menschlichen Existenz muss er mit jedem Atemzug **seinen Horizont erweitern, das heißt seine Person im engeren Sinn überschreiten**, um überleben zu können: körperlich, seelisch, geistig, sozial und spirituell. Nur auf sich gestellt könnte der Mensch sich nicht ernähren, in der Krankheit auf Hilfe hoffen, ohne Gegenüber läuft seine Liebe ins Leere. Er müsste nicht sprechen lernen, wenn niemand ihn verstehen oder hören würde. **Um unsere Empfindungsfähigkeit** entwickeln zu können, brauchen wir den Austausch mit anderen Menschen. **Das menschliche Gehirn braucht eine Frage**, ein Problem, also einen Anstoß, um Denken zu lernen, und die Menschheit inzwischen eine angemessene „Bedienungsanleitung“, damit sie verantwortlicher und kreativer mit dem Gehirn umzugehen und sein Potenzial zu nutzen lernt, anstatt es wahllos mit Informationen voll zu stopfen (Hüter). **Beziehungen und soziale Verbindungen lassen uns überleben, wenn wir sie eingehen**, wobei in diesem Prozess immer wieder die unterschiedlichsten Hürden und Grenzen überwunden werden müssen. **Der Verlust von Beziehungsfähigkeit macht krank.** Ohne eine Vorstellung einer den einzelnen Menschen übergreifenden universellen, spirituellen wie politischen Ordnung, in der Frieden, Gerechtigkeit, Geschwisterlichkeit, Solidarität und Menschlichkeit ethische Orientierungen für das Zusammenleben sind, würde unser Leben in Angst und Sinnlosigkeit versinken. Glaube, Liebe und Hoffnung sind die emotionalen Grundlagen und Kräfte eines Lebens, das Geborgenheit und Sicherheit im eigenen Leben nicht nur durch Macht, Wissen und materielle Unabhängigkeit, sondern auch und vor allem auf dem Weg der sozialen und spirituellen Einbindung des einzelnen in die menschliche Gemeinschaft sucht. **Leben lebt immer in und von der Anwesenheit anderer Lebewesen.**

Stoffwechsel und Austausch, Kontakt und Integration sind Grundprinzipien des Lebens, die die menschliche Existenz einerseits ermöglichen, aber gleichzeitig verunsichern und gefährden, wenn sie fehlen. Wir haben das Leben nicht einfach,

sondern müssen es in jedem Augenblick mit unserem Herzschlag, unserem Atem, der nächsten Mahlzeit, durch unsere Arbeit oder unsere Liebe zum **Leben erzeugen**. Alles Leben weist über sich hinaus. **Wir sind ein Teil des Universums eines großen unendlichen Ozeans, aus dessen Tiefen wir am Tage unserer Geburt herausgetreten sind und in den wir im Moment unseres Todes wieder zurückkehren**

Leistung, Stärke und Erfolg sind tragende Säulen im Leben der Menschen. Werden sie zur einseitigen Ausrichtung, vertreiben sie die Sehnsucht nach Verbundenheit. **Was Menschen verbindet, ist die Empathie, die Fähigkeit zum Mitgefühl, eine Art Lebensprinzip, mit dem uns die universale Ordnung ausgestattet hat und ohne das wir kaum überleben könnten**. Durch Empathie sind wir in der Lage, uns in die Situation anderer – unserer Kinder, Eltern, Partner und Partnerinnen und unserer Mitmenschen – einzufühlen und deren Bedürfnisse, Wünsche, Gedanken und Lebensbewegungen nachzuempfinden. **Um die für die Empathie notwendige Empfindsamkeit zu entwickeln, müssen wir immer wieder neu aus dem Gefühl des Gegeneinander, der Konkurrenz, von Hass und Neid sowie aus den Rollen aussteigen, die unsere Wahrnehmung und Aufmerksamkeit für das, was im Leben geschieht und sich verändert hat, verblenden**. Solange wir den Helden, die Liebende, den Unverstandenen, das Opfer, den Mächtigen, die Überlegene, die weise Frau, den alten Adam oder sonst etwas spielen, um den von uns selbst erdachten oder gesellschaftlich auferlegten Posen zu entsprechen, können wir kein positives, lebensförderliches Gefühl für uns selbst und andere entwickeln. In der Folge verweigern wir uns damit auch dem nötigen Bewusstseinswandel, einer anderen Begegnung mit dem Leben und dem Lebensgefühl, das mit der Fähigkeit zum Mitgefühl verbunden ist. Wir halten uns als Menschen selbst zum Narren.

Unserer menschlichen Natur nach könnten wir entgegen der Tendenz zu Konkurrenz, Siegerpose und kriegerischer Auseinandersetzung potenziell auch zum Beleg und Nachweis dafür werden, dass Kreativität, Geistesfrieden, umfassende Liebe und Respekt vor der Vielfalt des Lebendigen trotz oder gerade wegen aller Unterschiede möglich ist. Der die Menschen und das Leben übergreifende und sie

verbindende Zusammenhang der kosmischen und schöpferischen Ordnung kann sich allerdings nur zeigen, wenn sich die Menschen als Teil dieser Ordnung verstehen und ihr eine Bühne geben. Das ist der Auftrag, der mit Zeugung und Geburt seinen Anfang nimmt und uns bis zum Tod durch unser Leben begleitet.

Leben ist ein Weg durch die Fremde, aber indem wir achtsam und umsichtig, neugierig und mutig leben, lernen wir es kennen.

Im ständigen **Wechselspiel mit seiner Umgebung, im Stoffwechsel zwischen Mensch, Natur, Umwelt und Kosmos realisiert das konkrete Leben diese den einzelnen Menschen übergreifende Wahrheit** in dem Maß, wie der Mensch mit seinen eigenen Bedürfnissen in Kontakt ist und seine Umwelt zur Befriedigung seiner Bedürfnisse beeinflussen kann. **Werden dem menschlichen Leben die Möglichkeiten zur Entfaltung und Befriedigung seiner Grundbedürfnisse und anderer persönlicher Lebenswünsche genommen**, die dem Leben Sinn verleihen und in den Grundrechten demokratischer Verfassungen verankert sind, **so ist der Mensch in seiner Entwicklung auf unterschiedliche Weise gefährdet**. Wer arm, obdachlos, allein, ohne Bildungschancen, chronisch krank, zugewandert und unter diesen Bedingungen seine Kindheit verbracht hat oder älter als erwartet geworden ist, ist sichtbar bedroht, vor allem dann, wenn er nicht beachtet wird. **Nicht nur der Mangel an Nahrung, Kleidung und Wohnung behindert die menschliche Entwicklung, sondern auch der Mangel an Wissen, der Verlust von Autonomie und Freiheit, die Verletzung der Würde oder der Verlust von Beziehungsnetzen und sozialer Bindungsfähigkeit**. Wenn Kinder schon früh um ihre materiellen und geistigen Lebensbedingungen, um die Stärkung ihres Vertrauens ins Leben oder ihren authentischen Selbstausdruck betrogen werden, verlieren sie den Mut, dem Leben zu begegnen, es zu wagen und bleiben ziemlich schnell auf der Strecke.

Damit steht **der Mensch als mitdenkendes, mitfühlendes und selbstverantwortlich handelndes Wesen zur Debatte**. Das individuelle Leiden wie das an der Gesellschaft verschränkt sich ineinander, und einzelne Menschen wie ganze Gruppen übersetzen

diese umfassende Gefährdung des Lebens in körperliche, seelische und soziale Krankheitsbilder. **Nicht zufällig sprechen wir von Zivilisationskrankheiten, einer weltweiten Zunahme von Depressionen, von „süchtigen oder schizophrenen“ Gesellschaften oder vom "Wahnsinn der Normalität" (Arno Gruen).**

Auch Gesundheit ist mehr als Unauffälligkeit und die Abwesenheit von Symptomen, sondern nach Meinung der

Weltgesundheitsorganisation ein umfassendes körperliches, geistiges, seelisches und soziales Wohlbefinden. Befund und Befinden gehören zusammen. Wer körperlich ohne Befund ist, kann ein seelischer Krüppel sein. Wer seelisch geschwächt erscheint, kann sozial sehr sensibel sein und „natürliche Sozialität“ (Reich) besitzen.

Zunehmend erkranken Menschen am zunächst unsichtbaren Verlust ihrer Lebensperspektiven, das heißt am Verlust der Fähigkeit, sich selbst und die Welt mit Blick auf die Befriedigung ihrer Bedürfnisse beeinflussen zu können. Immer mehr Menschen verlieren die Kompetenz, Beziehungen einzugehen, dialogfähig zu bleiben, für sich und andere verantwortlich zu handeln und **Hoffnung auf Zukunft zu entwickeln.** Kinder bauen diese Kompetenzen erst gar nicht auf, wenn ihnen das entsprechende Milieu und die nachahmenswerten Vorbilder fehlen. Die Neurobiologen und Hirnforscher sprechen in diesem Zusammenhang von der großen Bedeutung der „**Selbstwirksamkeit**“, **womit die lebensnotwendige Erfahrung gemeint ist, Wirkungen auszulösen, den Glauben und den Mut zu entwickeln, das Leben selbst und zusammen mit anderen in die Hand nehmen zu können.** Dazu gehört auch, von Kindesbeinen an Vertrauen zu erfahren und Vertrauen schenken zu lernen. Nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern jeder Mensch braucht das menschliche Gegenüber, um sich selbst wie in einem Spiegel zu entdecken und in diesen Begegnungen Leben zu lernen. Auch ganze Gesellschaften überleben langfristig nur, wenn sie das Miteinander und nicht nur das Gegeneinander fördern. „Wenn Kooperation und sozialer Zusammenhalt eine Gemeinschaft charakterisieren, kann jedes Mitglied sein eigenes Potenzial entfalten und der Allgemeinheit zur Verfügung stellen.“ (Arno Gruen)

Die Beeinträchtigung und der Verlust von Kontakt, Autonomie und Selbstbestimmung, von Zukunftsvorstellungen und

Selbstwirksamkeit können die körperliche, seelische, geistige, soziale und spirituelle Entwicklung eines **Menschen nicht nur nachhaltig beeinflussen, sondern geradezu aushebeln und in ihm das Gefühl völliger Hilflosigkeit und Selbstentwertung hinterlassen.** Wenn Eltern ihr Kind zur eigenen Selbstbestätigung benötigen und auf diese Weise benutzen, wird nicht nur dessen eigenes Wesen ignoriert und eingeschränkt, sondern es bekommt auch keine Möglichkeit, in sich hineinzuhorchen und seine eigenen mitfühlenden Fähigkeiten zu entwickeln und zum Maßstab seines Verhaltens zu machen. **Statt schrittweise Autonomie und Selbstbestimmung zu entdecken, wird dem Kind ein Gefühl von Minderwertigkeit vermittelt.** Es lernt, reduziert und folgsam auf von außen vorgegebene Anweisungen zu reagieren.

Mark ist ein kleiner Junge, der in seiner Familie viel Entwertung und Gewalt erlebt hat. Jeden Sonntagmorgen zwang sein Vater ihn und seine kleine Schwester, aus einer drehbaren, mit vielen Schnipseln gefüllten Trommel ein Los zu ziehen, auf dem die Zahl der Schläge für die kommende Woche verteilt auf die sieben Tage angekündigt wurde, und je nachdem gab es mal mehr, mal weniger Prügel. Es war immer auch ein großes Los dabei, das eine ganze Woche ohne Schmerzen versprach. Es dauerte lange, bis die Schreie der Kinder gehört wurden und Hilfe kam. Irgendwann landete Mark in der Kinderpsychiatrie und stieß dabei auf zwei Lehrerinnen, die ihn mit Liebe und Geduld immer wieder unter dem Tisch hervorlockten, unter dem er sich morgens bei Schulbeginn versteckte, ein verstummtes Kind, das sich von Kopf bis Fuß mit Mullbinden umwickelt hatte, um die Verletzungen nicht zu zeigen, die ihm in der Vergangenheit beigebracht wurden.

Eines Tages war es so weit, dass er Kaugummi-Alf, einer erdachten Figur, erlaubte, seine Geschichte zu erzählen. Die Lehrerinnen haben sie veröffentlicht, und so lautet der Bericht:

Ich heiße Alf und bin ein Kaugummi

Ich heiße Alf. Heute möchte ich meine Lebensgeschichte als Kaugummi erzählen.

Ich lebte in einer Kaugummipackung.

Eines Tages holt mich ein kleiner Junge heraus

*und isst mich auf. Da kaut und beißt einer auf mir herum.
Aber das Schlimmste kommt noch:
Plötzlich spuckt er mich aus. Man tritt und trampelt auf mir
herum. Und wie es so kommt, bleibe ich an einer Schuhsohle kleben.
Der Schuh wird in den Müll transportiert.
Und von hier aus der Mülltonne kommt mein Bericht.
(Hesse, Wellershoff)*

Bei dieser Lebensbeschreibung eines zwölfjährigen Jungen bleibt dem Leser das Lachen im Halse stecken. Trotz aller Betäubungsversuche hat Mark die bisherigen Entführungen in die Erwachsenenwelt immerhin überlebt und kann uns eindringlich mitteilen, wie ein Kind sich fühlt, dem das Recht auf ein würdevolles Leben bestritten worden ist und das zur Knetmasse für andere Menschen wurde. Kein Psychiater könnte diagnostisch genauer beschreiben, wie sich ein solches Leben anfühlt. Aber trotz seiner auswegslosen Situation hat Mark nicht verlernt, von einem anderen Leben zu träumen, einem Leben, das in seiner Lostrommel einen Zauberstab hat, mit dem man sich erzaubern kann, was man braucht. Unter dem Schutz ihm zugewandter Erzieherinnen lernt er, auf eine Zukunft zu hoffen und schreibt:

Wenn ich zaubern könnte

*Wenn ich zaubern könnte, dann würde ich mir als erstes ein eigenes, riesengroßes U-Boot mit Besatzungsleuten zaubern. Und danach ein riesengroßes Schiff mit Mannschaft. Und einen großen Strand. Und eine Salzstangenfabrik.
(Hesse, Wellershoff)*

Kriegsschiffe mit Besatzung und große Schiffe mit Mannschaft reichen für ein neues Leben nicht aus. Man braucht auch einen Strand, an dem man landen und ankommen kann. Auch eine einzelne Tüte Salzstangen genügt nicht, um länger bei guter Stimmung zu bleiben. Um die Bedürfnisbefriedigung zu sichern, ist eine ganze Fabrik schon besser, und außerdem kann man als Fabrikbesitzer selbst bestimmen, was man braucht und ist nicht von anderen abhängig. Die Zeiten der Menschlichkeit waren und sind immer wieder finster, schrieb eine weitere Wegbegleiterin in meinem Leben, nämlich

Hannah Arendt, in ihrem Buch „Menschen in finsterner Zeit.“ Aber gerade wenn die Zeiten am dunkelsten sind, geht die Erhellung, auf die wir hoffen, weniger von Theorien und Begriffen aus als von jenem unsicheren, flackernden und oft schwachen Licht, „welches einige Männer und Frauen unter beinahe allen Umständen in ihrem Leben und ihren Werken anzünden und über der ihnen auf der Erde gegebenen Lebenszeit leuchten lassen.“ (Hannah Arendt) Wir sind ganz persönlich gefragt, wenn es um unser und das Zusammenleben mit anderen Menschen geht, müssen selbst Hand anlegen, selbst herausfinden, was unter welchen Umständen und wo getan werden muss und getan werden kann, damit wir erfahren und fühlen, was es heißt, ein Mensch im aufrechten Gang zu werden.

Nichts, was in den Jahrhunderten und Jahrtausenden zum Auftrag wie zum Recht, ein Mensch zu sein, gesagt und gelebt wurde, entbindet uns von der Aufgabe, das alles von Neuem gemacht und von Neuem erfunden werden muss. "Mit jeder Geburt tritt, weil jeder Mensch einzig ist, der erste Mensch in die Welt“, heißt es bei Martin Buber. Unser eigenes Leben und unsere Möglichkeit, ein Mensch mit aufrechtem Gang zu werden, werden von unzähligen Kräften gelenkt. Wir müssen uns entschließen, denkende und liebende, achtsame und immer wieder auch mutige Menschen zu werden. Die uralte Aufgabe bleibt als Vision einer menschlichen Zukunft bestehen. Wir müssen uns vom Leben berühren lassen und seinen Sinn verstehen lernen. Es gibt etwas zu tun, denn die menschliche Zukunft ist in diesem Augenblick auch unsere eigene.

Das 9. Gebot “Du sollst nicht falsch Zeugnis reden wider deinen Nächsten” ist im Kontext der anderen Gebote ein **Ausdruck von praktischer Philosophie, eine Ethik für den Lebensalltag, wie der Gedanke der Liebe, des Mitfühlens und Mitleidens, der Wahrheit und Friedfertigkeit zu realisieren sei- in unserem eigenen Interesse wie als Anliegen gemeinsamen Lebens.** Die zehn Gebote bieten uns eine Art “**sittliches Gesetz**” oder “**natürliche Moral**” an, **einen Rahmen für die Kunst zu leben, sich in der Welt zurechtzufinden.** Sie sind Bestandteil der **Seelsorge**, Grundlage der **Selbstsorge** und wichtiges Element der orientierenden Lebensführung. Sie dienen dazu, sich im Gestrüpp der Strukturen, der

unterschiedlichen Bedingungen und Möglichkeiten, der ungleichen Lebenslagen und **konfliktreichen Lebenssituationen zu orientieren, persönlichen Sinn und Bedeutung zu finden** und auf dieser Grundlage eine Wahl zu treffen, die dem menschlichen Wesen zum Durchbruch verhilft. Keine Wahrheit kann einfach übernommen werden, sondern sie muss im Denken, Fühlen, Erleben und Handeln neugeboren werden und neu zum Leben gelangen. **“ Alles bis zu Ende gehende Denken ist religiös”** und **“wahres Denken gelangt zur Religion der Liebe”**, heißt es bei Albert Schweitzer. Hört die Auseinandersetzung zwischen Überlieferung und Denken auf, so leidet die christliche Wahrheit und mit ihr die christliche Wahrhaftigkeit Not. (AS, Notizen zu “Kultur und Ethik).

Was wir gegenwärtig als **Vertrauensverlust in die Politik, in die Wissenschaft, in die öffentlichen Institutionen, in die Solidargemeinschaft beobachten, ist eine tiefe geistige und kulturelle Krise**, die weniger mit den schwierigen Problemen zu tun hat, vor denen wir stehen, als mit einer **geistigen Haltung, die von Leere, Oberflächlichkeit, falschem Zeugnis und vor allem Respektlosigkeit gegenüber dem Leben und einer tiefen Angst vor eigenen Standpunkten und eigener Verantwortung gekennzeichnet ist.**Jede öffentliche Debatte und Nachrichtensendung, aber auch viele Gespräche in Familien, Schulen und Betrieben müssten unter dem 9.Gebot auf ihren Inhalt überprüft werden, ohne daß wir uns dabei allerdings als selbstgerechte “Richter” aufspielen. **Wir alle hätten die Pflicht, im öffentlichen wie privaten Leben die vielen Formen der üblen Nachrede, des schadenfrohen Spotts, der Demütigung, Verleumdung oder die leichtfertigen Aburteilungen zu mindern, damit nicht so viele Seelen Schaden nehmen.**

Anders sein als die Welt, hat uns Jesus aufgefordert. Fehlen einer Zeit die Geister, die sie in das ethische Nachdenken zwingen und zur Menschlichkeit auffordern, so vermindert sich ihre Sittlichkeit und damit ihre Fähigkeit, die sich ihr stellenden Fragen zu lösen. **Sittlichkeit ist nicht die weltmännische Höflichkeit der Kälte**, mit der man heute Kriege, Globalisierungsfolgen oder formale Rechte durchsetzt, und auch **keine formale Benimmregel**, sondern der **freiwillige Gehorsam gegenüber den Geboten der Menschlichkeit**

zum Schutze des Lebens. “ Der Mensch, der in der Liebe ist, ist ein Kind Gottes” und durch sie trete ich mit dem Unendlichen in Beziehung” (AS, GSW Bd. 3)

Wir wollen geliebt und angenommen sein, aber müssen auch damit fertig werden, daß andere unsere Worte verdrehen, daß hinter unserem Rücken schlecht über uns geredet oder Intrigen gesponnen werden, daß wir ungerecht beschuldigt werden, daß wir nicht gehört werden, daß andere sich Urteile über unser Leben anmaßen, daß wir unsere Glaubhaftigkeit verlieren und uns nicht wehren können. Wir müssen auch damit fertig werden, daß wir selbst unglaubwürdig werden, uns aktiv an der üblichen Nachrede beteiligen, ihr aus Feigheit nicht entgegentreten, daß wir unseren Kindern, Partnern, Freunden und Nachbarn schon lange nicht mehr zuhören oder dem **menschenverachtenden Sprichwort: “ Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht, auch wenn er dann die Wahrheit spricht,”** folgen.

In vielen privaten und öffentlichen Bereichen ist **der Verzicht auf die Befolgung des 9.Gebotes nicht nur zu einer Bedrohung** für das menschliche Miteinander, sondern Hintergrund der Zunahme seelischer Erkrankungen geworden und **Anlass für eine Form des Lebensausstiegs, den wir “innere Emigration”, “Null bock” oder nur “ cool” nennen.** Schon kleine Kinder geraten in den Schatten der Negation, fliehen vor der Omnipotenz und den Perfektionsansprüchen ihrer Eltern und schämen sich, daß sie nicht so sind, wie sich andere das vorgestellt haben. Der mit Erfolgssucht, Leistungsterror, entmündigendem Machtstreben und ständigen Überholmanövern verbundene **Bewertungswahn hat in vielen Bereichen zu einer Art “ Krieg” geführt.** Jeder will besser sein und der Versuch, mitzuhalten ist in der Regel mit dem **Niedermachen der Konkurrenz verbunden.** Demütigungen, leichtfertige Verurteilungen, Unterstellungen, Schuldzuweisungen und Unaufrichtigkeit erobern Familien, Schulen, Betriebe, vergiften die öffentliche und private Kommunikation und gefährden das Leben und Zusammenleben der Menschen.

Der daraus entstehende **menschliche Leiden manifestiert sich in Körper, Geist und Seele als Depression, in Angstzuständen, als Schlaflosigkeit und Konzentrationsschwäche, als ständige Unruhe, Aggression und Hass.** Das Immunsystem wird unterwandert und geschwächt, der Blutdruck steigt, der Kopf flüchtet in die Migräne, neurotische Störungen, Erschöpfungs- und Versagensängste treten auf, das Denken kreist ständig um die erlittenen Quälereien, die Leistungen werden schlechter und die Fähigkeit, kreativ zu reagieren, erlahmt. **Apathie, Interesselosigkeit und vor allem das Gefühl der Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit breiten sich aus, wo Menschen im Dickicht des Misstrauens, der Unwahrhaftigkeit, der Lügen** oder der ständig erzeugten Schuldgefühle den Boden unter den Füßen und das Vertrauen in eine uns alle tragende Welt und die Mitmenschlichkeit verlieren.

Diese Art des Niedermachens mit Worten und Taten nennen wir heute **“Mobbing”, eine Zivilisationskrankheit, die mit dem Verlust einer Ordnung zu tun hat, in der Menschen sich als Leben inmitten von Leben verstehen und von der Ehrfurcht vor dem Leben eines jeden Lebewesens getragen sind.** **“ Mobbing” macht das 9. Gebot zu einem zentralen Leitgedanken in der Einhaltung des Grundrechts der Menschenwürde.** Meistens beginnt diese Form harmlos und ihr Verlauf ist schleichend. Die Betroffenen nehmen die Gehässigkeiten und dummen Sprüche zuerst auf die leichte Schuler. Niemand will sie wahrhaben und denen, die sich beteiligen, ist oft nicht bewusst, was sie tun oder woran sie sich beteiligen. Doch diese Angriffe wachsen sich aus und unterhöhlen das Selbstbewusstsein des Opfers, je jünger oder hilfloser umso mehr. **Die Betroffenen verlieren zunehmend ihr Ansehen in der Familie, in der Schule, in der Gemeinde oder im Betrieb und werden Schritt für Schritt zur Unperson gestempelt. Die Mitmenschen beginnen sich zu distanzieren und unterschlagen Informationen, verhindern Kontakte, greifen verdeckt und offen an.** Schuldzuweisungen, Verleumdungen, Lügen und Gerüchte umstellen die betroffenen Menschen. **Die Angriffe richten sich auf die Möglichkeiten der Menschen, sich mitzuteilen:** Anschreien, ständige Kritik an der Arbeit oder den Leistungen, Kontaktverweigerung durch abwertende Blicke, Gesten oder Andeutungen. **Sie richten sich auf die sozialen**

Beziehungen, in dem man die Betroffenen wie Luft behandelt, nicht mehr mit ihnen spricht, sich nicht ansprechen lässt. Das soziale Ansehen wird gemindert: falsche und kränkende Beurteilungen, Gerüchte, Ironisierung, Infragestellung führen sehr schnell dazu, daß jemand seine Fähigkeit zur Selbsteinschätzung verliert. Man weist den Betroffenen keine, kränkende oder sinnlose Arbeitsaufgaben zu, man verteilt so genannte Denkkärtchen, man droht Gewalt an oder greift zu Formen der körperlichen und seelischen Misshandlung.

Mobbing ist eine Art Volkskrankheit, in der die Unterlegenheit des einzelnen Opfers oder ganzer Gruppen ausgenutzt wird. Menschen nehmen sich nicht wahr, respektieren sich nicht, sondern pöbeln, fallen übereinander her, greifen an und rotten sich zusammen, weil sie in der Masse untertauchen können und sich hinter den Machenschaften der anderen verstecken. Bei besonders erfolgreichem Mobbing kommt es bei Kindern, Jugendlichen, Männern und Frauen sogar zu **Selbstverstümmelungen oder Selbstmord. Ohne die Zustimmung anderer Menschen zu uns, verlieren wir unsere Verortung, wir werden inmitten der menschlichen Gemeinschaft heimatlos.**

An diesen Formen der Übertretung des 9. Gebotes sind wir alle beteiligt oder zumindest ständig in der Gefahr, das Gebot der Nächstenliebe und das Bekenntnis zum Nächsten, seinen Stärken und Schwächen, seinen Kräften und seinem guten Ruf zu verletzen. Eltern übersehen, daß ihre Kinder nicht nur als Opfer beteiligt sind, wenn in der Schule gemobbt wird. Bürgerinnen und Bürger beteiligen sich oder schauen weg, wenn in ihrer Stadt und Nachbarschaft das Recht, ein Mensch zu sein, verletzt wird. Familien einigen sich auf das so genannte schwarze Schaf in der Familie, um sich selbst nicht genau anzuschauen. Ganze Generationen schieben sich die Schuld für die gegenwärtigen Probleme in die Schuhe. Völker, Nationen oder Religionen bezichtigen sich gegenseitig, das Unglück der Welt zu sein. Wir maßen uns gar an, Achsen des Guten und Bösen zu definieren.

“ Gut bleiben heißt wach bleiben,” heißt es bei Albert Schweitzer, für den die Grundidee des Guten darin besteht, das Leben zu erhalten, zu fördern und seinen höchsten Wert – die Fähigkeit der göttlichen Liebe zu folgen- zu steigern. Zum Hintergrund des 9. Gebotes lautet sein Rat:” Von dem, was gut und böse ist und in welchen Erwägungen wir die Kraft finden, das eine zu tun und das andere zu lassen, kann keiner zu andern als ein Gelehrter reden. Immer vermag er nur auszusprechen, was er von dem, was alle bewegen soll, in sich selber findet, vielleicht überdachter, stärker, klarer als sie, so daß das Geräusch in Ton übergeht.” (AS, Notizen zu Kultur u. Ethik)

*„Aber das Bewusstsein vorausgesetzt, dass **auch zwischen den nächsten Menschen unendliche Fernen bestehen bleiben**, kann ihnen ein wundervolles Nebeneinanderwohnen erwachsen, wenn es ihnen gelingt, die Weite zwischen sich zu lieben, die ihnen die Möglichkeit gibt, einander immer in ganzer Gestalt und vor einem großen Himmel zu sehen“.* (Rainer Maria Rilke)

Rainer Maria Rilke macht uns auf einen der wichtigsten Punkte aufmerksam, die es zu berücksichtigen gilt, wenn es um die liebende, annehmende und respektierende Begegnung geht. Liebe ist gelebte Beziehung und sie muss in jenen Beziehungen eine konkrete Gestalt annehmen, in denen um die Liebe zwischen einem Paar, zwischen Eltern und Kindern, zwischen den Generationen, den Geschlechtern, zwischen Menschen unterschiedlicher Herkunft, Hautfarbe, sozialer Lage oder um Menschen sehr verschiedener Meinung geht. „ Dass ich liebe, wo man hasst, heißt es im Friedensgebet des Franz von Assisi. Was immer wir uns an Liebe, Nähe, Übereinstimmung, Bindung , Zuverlässigkeit und Schutz wünschen, wir sehr wir auch hoffen, dass wir am gleichen Strang ziehen, die gleiche Sprache sprechen und immer nur das Beste für die wollen, die wir lieben und die uns wie die Kinder in Familie, Kindergarten, Schule, Kirche und Gesellschaft nur vorübergehend und leihweise anvertraut sind, immer bleiben notwendiger- und glücklicherweise unendliche Fernen bestehen, aus denen ein wundervolles Nebeneinanderwohnen erwachsen kann, wenn es gelingt die Weite zwischen uns und den Anderen zu sehen, anzuerkennen und zu achten, weil sie uns die

Möglichkeit gibt, einander in ganzer Gestalt und vor einem großen Himmel zu sehen.

Literatur- und darin weitere Angaben

Annelie Keil (2004) Wenn Seele und Körper streiken. Die Psychosomatik des Alltagslebens, Ariston, Kreuzlingen

Annelie Keil (2006) Dem Leben begegnen. Vom biologischen Überraschungsei zur eigenen Biografie, Ariston/ Hugendubel, Kreuzlingen, München

Annelie.Keil@ewetel.net