

Vera Bartholomay

Herzen berühren

Sehnsucht nach
tiefen Begegnungen



 lebensgut_verlag

 LebensGut Verlag

 LebensgutVerlag

Newsletter:

www.lebensgut-verlag.de/kontakt/

1. Auflage 2022

Lektorat: Isabelle Romann

Gestaltung und Satz: Miriam Hase

Bildnachweis: depositphotos #345842718 Ariyathongchai, freepik.com

Bild der Autorin: Jennifer Weyland

ISBN 978-3-948885-19-9

www.lebensgut-verlag.de

*Von Herzen für
Dan und Tonje
Jonas und Tanmaya*

Vera Bartholomay

Herzen berühren

Sehnsucht nach tiefen Begegnungen

Inhaltsverzeichnis

Übersicht: Übungen und Rituale	8
Traum für eine neue Zeit	10
Einleitung	11
Die Sehnsucht nach berührenden Begegnungen	13
Herzen öffnen	19
Selbstfürsorge – deine persönliche Stärkung	73
Gemeinsam oder einsam	111
Das Herz im Körper	121
Heilsame Berührung	135
Die Heilung der Herzen	141
Herzensprojekte	189
In die Weite reichen	217
Segen	227
Über die Autorin	232
Ausblick	234
Quellen und weitere Leseempfehlungen	235

Übersicht: Übungen und Rituale

Rosenblütenmeditation für die Herzöffnung 	20
Alles ist gut	24
Ein neuer Blick auf dich selbst	30
Ein kostbarer Augenblick	42
Lauschen	44
Tonglen	56
Herzfäden	59
Meeresatmung 	67
Rippenraumdehnung	69
Größer werden	70
Brustraum dehnen	71
Umarme dich selbst	76
Dein größeres Ich 	77
Lichtsäule 	89
Dankbarkeitsübung 1	100
Dankbarkeitsübung 2	100
Dankbarkeitsübung 3	100
Dankbarkeitsübung 4	101
Problemlösung durch Herzdenken	105

Die Wirkung von Dankbarkeit auf den Körper	128
Anregungen zur Stimulation des Vagusnervs	130
Energie geben über die Hände	136
Mehr Leichtigkeit	139
Herzrücken	145
Energie zurückholen	148
Herzensbitte	159
Herzensbrücke	165
Über die aktuellen Probleme hinaussehen	166
Abschiedsritual 1	175
Abschiedsritual 2	176
Metta-Meditation für Liebe und Mitgefühl	218
Das Lichtnetz 	225
Bedingungslose Fürsorge	229
Morgensegen	231

 Diese Hördateien findest du unter:
www.vera-bartholomay.com/herzbonus

Traum für eine neue Zeit

In der Morgendämmerung werde ich plötzlich wach. Oder bin ich noch im Traum? Im Raum hat sich etwas verändert, ohne dass ich gleich greifen kann, was es genau ist. Dann sehe ich die Umriss eines Körpers vor dem Fenster, das zum Garten hinzeigt. Und ich weiß, er ist wieder da, es gibt wieder eine Botschaft für mich aus einer Welt jenseits der unseren.

Es werden keine Worte gesprochen. Daran habe ich mich schon lange gewöhnt. Und dennoch tauschen wir ganze Sätze aus, es gibt keinen Zweifel an den Inhalten. Paradoxa gehören zu diesen Begegnungen dazu.

Heute Nacht ist die Stimmung sehr ernst. Die Botschaft ist ganz klar: Es geht so nicht weiter. Die Menschen entwickeln sich in eine Richtung, die zu ihrer eigenen Zerstörung führt. Sie müssen innehalten lernen. Wieder spüren lernen, worauf es wirklich ankommt, was wirklich wichtig ist. Warum sie überhaupt hier auf dieser Erde sind. Es geht so ganz und gar nicht um Besitz und Konsum, um „schneller, höher, weiter“. Es müssen wieder Herzen berührt werden, von all der Schönheit dieser Erde, von Begegnungen zwischen den Menschen.

Was können wir aber tun, damit die Menschen wieder den Zugang zu ihren eigenen Herzen finden? Wie können wir für die notwendige Langsamkeit und Stille sorgen, ohne die es nicht möglich sein wird?

Es gibt in dieser Nacht keine Antworten. Nur Fragen. Vielleicht suchen wir gemeinsam nach den Antworten?

Einleitung

Das Buch in deinen Händen ist ein persönliches Buch. Es handelt von meinen eigenen Erfahrungen und von Menschen um mich herum, von privaten Kontakten und beruflichen Begegnungen. Von Menschen, die mich beeindruckt oder erschreckt haben. Geschichten, die mich nicht losgelassen haben. Erkenntnisse darüber, was uns das Leben erschwert oder leichter macht. Dabei sehr wissend, wie schwer manche Schritte im Alltag sind, wie sehr auch meine persönlichen Erfahrungen mir ununterbrochen genügend Stolpersteine bieten. Und wie ich gerade deshalb auf der Suche nach hilfreichen Gedanken und Methoden bin.

In diesem Buch findest du nur wenig über Forschung oder Wissenschaft. Beweisen kann ich gar nichts. Aber vielleicht erreiche ich trotzdem oder gerade deshalb dein Herz. Vielleicht kann ich ein wenig dabei helfen, auch deine Sehnsucht nach einer anderen Welt zu wecken oder zu stärken.

Wollen wir uns gemeinsam auf den Weg machen, unsere eigenen Herzen und einige andere besser kennenzulernen?

Wollen wir – frei nach Rainer Maria Rilke – erst die Fragen lieben lernen und dann langsam in die Antworten hineinleben?

*Die Sehnsucht nach
berührenden Begegnungen*

Liebe als größte Macht

„What if the mightiest word is love?“ Diese große Frage stellte die Lyrikerin Elizabeth Alexander bei der ersten Amtseinführung von Barack Obama.

Wenn Liebe die allergrößte Macht hätte ...

Wie müssten wir dann leben? Wie könnten wir dann leben?

Damit meine ich nicht nur die exklusive Liebe zwischen einzelnen Menschen, sondern eine all(es)umfassende Kraft. Liebe zu den Menschen, ja, vielleicht gar für die ganze Schöpfung. Eine Liebe, die als Kraft nicht verloren geht, sondern weiterwandert, auch lange nachdem wir als Einzelwesen nicht mehr auf dieser Erde sind. Liebe in einer Form, deren Tragweite wir bislang nur ahnen können.

In den vergangenen Jahren waren wir in besonderem Maße aufgerufen, unser Menschsein miteinander und füreinander neu zu denken. Wir fanden uns in einer verwandelten Lebenssituation wieder, in einer Welt, deren Regeln, Grenzen und Werte auf den Kopf gestellt wurden.

Für viele von uns waren es lebensentscheidende Monate, in denen wir uns wiederholt fragten, was nun wirklich wichtig ist? Wie wollen wir leben? Wie sehr brauchen wir uns?

Meine eigenen Antworten auf solche Fragen lauteten mit immer größer werdender Überzeugung: „Wir brauchen eine tiefere Herzensqualität.“

Konsum, Statussymbole, nichtssagende soziale Interaktionen, Zeitstress durch die vielen Aktivitäten, die vermeintlich im Alltag sein mussten, und so viel mehr. All diese Dinge verloren ihre Wertigkeit und mussten nach einer Weile für jeden Einzelnen neu geprüft werden.

Wir gingen durch tiefe Transformationszeiten. Manche turbulenter als andere. Aber niemand blieb unberührt.

Und obwohl es Zeiten mit einer äußerlich sozialen Distanz gab, erlebten wir im Inneren eine immer stärker werdende Transformation ins Wir.

Denn getragen haben uns in dieser Zeit häufig die tiefen Freundschaften, Beziehungen und so manche unerwartete Herzensbegegnung mit völlig fremden Menschen. Das war der Nektar, der tief in unsere Zellen hineinsickerte und uns Mut und Zuversicht gab. Und Sinn. Denn was sollte der Sinn unserer irdischen Existenzen sein, wenn nicht die Berührung der Herzen?

Wenn Liebe die allergrößte Macht wäre ...

Dann wäre eine der dringendsten Aufgaben die Heilung der Herzen. Vielleicht gar als wichtigster Bestandteil einer wirklich tiefgreifenden persönlichen Heilung. Als Fundament für eine sich verwandelnde Welt, in der neue Werte an Gültigkeit gewinnen. In der ein Wir-Gefühl mehr Raum gewinnen kann.

Dabei sind wir alle verletzte Wesen. Haben wir doch immer wieder erfahren, wie sehr es schmerzt hat, unsere Herzen für Menschen und Gegebenheiten zu öffnen und dabei verwundet zu werden. Vielleicht wissen wir, dass es keine Alternative dazu gibt, trauen uns aber nicht, wieder voll in unsere Herzenskraft zu gehen.

Wollen wir einige dieser Schritte zusammen wagen? Und den Zauber, aber auch den Schrecken genauer anschauen. Lösungen suchen, dort wo es schwierig wird. Kleine Anregungen und Übungen für alltägliche und ganz besondere Situationen wirken lassen. Aber uns auch Mut machen und stärken lassen von Worten, Erfahrungen und Geschichten.

Lichtfragmente sammeln

In der jüdischen Mystik, der Kabbala, gibt es eine Geschichte vom „Zerbrechen des Gefäßes“ („Schvirat ha-Kelim“) bei der Entstehung unserer Welt, die viel über unser Menschsein aussagt.

Die anschließende Kurzfassung davon ist von mir sehr frei nach einem Gespräch zwischen der Autorin Rachel Naomi Remen und Krista Tippett erzählt.

„Am Anfang der Schöpfung gab es eine große, heilige Dunkelheit. Diese war der Ursprung aller Dinge. Im Laufe der Zeit entstand unsere Welt als ein göttlicher Lichtstrahl aus der Dunkelheit. Dabei geschah etwas, was dazu führte, dass mit Licht gefüllte Gefäße zerbrachen. Und die Ganzheit der Welt, das Licht der Welt zerbrach in abertausende Lichtfragmente und fiel in die Welt der Materie hinein – in Ereignisse und in alle Menschen hinein –, wo es bis zum heutigen Tag tief versteckt ist.“

Rachel Naomi Remens Großvater war Rabbi. In seiner Interpretation dieser klassischen Kabbala-Geschichte ist die Menschheit eine Antwort auf diesen Unfall. Denn wir sind als Menschen mit der Fähigkeit ausgestattet, das verborgene Licht in allen Ereignissen und in allen Menschen zu finden, es hervorzuholen und dadurch wieder sichtbar zu machen. So können wir nach und nach dazu beitragen, die Ganzheit der Welt wiederherzustellen, die Heilung der Welt („Tikun Olam“) möglich zu machen.

Laut Rachel Naomi Remen ist dies eine gemeinsame Aufgabe aller Menschen, die je gelebt haben, die heute auf der Erde sind und die kommen werden. Wir sind alle Heilende dieser Welt. Jeder Mensch an seiner Stelle und in seinem Leben. Denn jeder von uns ist genau das, was gebraucht wird.

Wir haben genau die Fähigkeiten bekommen, die an unserer Stelle im Leben benötigt werden.

Du bist also genau richtig, so wie du bist!

Zum Nachdenken:

Wie kannst du mit diesem Wissen leben?

Was kannst du tun, um genau deinen Anteil an der Heilung der Welt zu erfüllen?

Was könnte es gleich heute sein?

Herzen öffnen

Rosenblütenmeditation für die Herzöffnung

Die folgende Übung öffnet dein Herz ganz sanft für neue Wahrnehmungen.

Sorge für eine ungestörte Zeit und setze dich bequem hin. Achte dabei darauf, dass du den Boden gut unter deinen Füßen spürst. Vielleicht magst du auch die Augen schließen.

Atme tief ein und aus. Lasse das Ausatmen dabei immer etwas länger sein als das Einatmen. Lasse alles, was du heute bereits erlebt hast oder womit du dich zurzeit beschäftigst, bewusst von dir abfallen und genieße die langsam einkehrende Ruhe.

Versuche für einen kurzen Moment, dein eigenes Herz wahrzunehmen. Dabei solltest du nichts bewerten, sondern nur wahrnehmen. Wie fühlt es sich an?

Dann stelle dir vor, dass sich eine kleine zarte Rosenknospe in deinem Herzen befindet. Sie hat deine Lieblingsfarbe. Während du langsam und tief ein- und ausatmest, öffnet sich die Rosenknospe ganz behutsam. Immer mehr. Die Blätter entfalten sich nach und nach, dabei strömt ein angenehmer Rosenduft hinaus. Gönn dir reichlich Zeit dafür.

Wenn die Knospe ganz zur Blüte geworden ist, spürst du, wie der Duft weit über dein eigenes Herz hinausströmt und die Menschen um dich herum erreicht, auch wenn sie gerade nicht im Raum sind, sondern irgendwo da draußen.

Genieße diesen Zustand für einen Moment, und vielleicht spürst du sogar, dass sich durch diese kleine Übung etwas in dir verändert hat.

Dann atmest du noch einmal tief ein und öffnest die Augen wieder.

Vielleicht schaffst du es, ein wenig von diesem Rosenduft mitzunehmen, wenn du danach wieder in deinen Alltag gehst. Lasse dich davon überraschen, was heute geschehen darf.

Das Herz ist ein Kraftfeld

Wenn manche Menschen einen Raum betreten, geht die Sonne auf. Sie haben die besondere Fähigkeit, alles um sie herum hell zu erleuchten, und strahlen eine solche Herzenswärme aus, dass sich die Anwesenden gleich entspannen und besser fühlen. Meistens wissen sie noch nicht einmal um diese Fähigkeit. Zumindes halten sie sie nicht für etwas Besonderes. Sonst hätten sie wohl auch nicht diese unschuldige und so ganz und gar nicht auf Effekt bedachte Wirkung.

Kein Wunder, dass eine solche Ausstrahlung wahrgenommen werden kann, denn unser Körper ist von einem elektromagnetischen Feld umgeben, das von empfindlichen Messgeräten im Abstand von bis zu drei Metern gemessen werden kann. Und ich behaupte aus Erfahrung, dass es auch noch viel weiter reicht ...

Dabei hat man festgestellt, dass das elektromagnetische Feld des Herzens das stärkste des Körpers ist, sogar 5000-mal stärker als das des Gehirns.

Forschende im amerikanischen HeartMath® Institute haben nachgewiesen, dass Informationsmuster, die im Herzen einer Person erzeugt wurden, in den Gehirnwellen einer zweiten Person messbar sind. Das bedeutet konkret, dass von uns erzeugte Gefühlszustände – oder nennen wir sie hier elektro-

magnetische Informationen – von anderen Menschen um uns herum registriert werden können.

Das Herz nimmt Dinge wahr und fühlt wirklich.

Forschende im Bereich der Neurowissenschaften haben außerdem nachgewiesen, dass das Herz ein eigenes unabhängiges Nervensystem aufweist, das große Ähnlichkeit mit dem Nervensystem des Gehirns hat. Das Herz besitzt mindestens 40 000 Nervenzellen (Neuronen). Das entspricht immerhin der Menge von Neuronen, über die auch verschiedene Funktionsbereiche des Gehirns verfügen. Dr. J. Andrew Armour hat passend dazu den Begriff „Herzgehirn“ („heart brain“) geprägt. Dieses Neuronensystem hat übrigens sowohl ein Kurzzeit- als auch ein Langzeitgedächtnis, und die Signale, die es an das Gehirn schickt, können unsere emotionalen Erfahrungen beeinflussen.

Noch ein Grund mehr, sich Gedanken darüber zu machen, wie wir unser Herz strahlen lassen.

Die Essenz von Liebe

Bedingungslose Liebe schenken. Oh je, welch ein großes Wort: bedingungslos. Und ich spreche hier ausdrücklich nicht vom Hormonzustand von Frischverliebten.

Wer kann das schon wirklich gut – bedingungslos lieben? Dennoch gibt es eine solche Liebe, auch wenn wir sie alle wohl eher kurze Zeit wirklich spüren oder geben dürfen.

Die Seminarleiterin hatte lange Zeit in tibetischen Klöstern verbracht und dort täglich Liebe und Mitgefühl für alle Mitgeschöpfe praktiziert. Jetzt wollte sie unserer Gruppe verschiedene Zustände klarmachen und bat mich, für das nächste Beispiel zur Verfügung

zu stehen. Ich setzte mich vor sie – vollkommen unvorbereitet auf das, was jetzt kam.

Es legte sich ein warmer Mantel aus Liebe um mich und füllte mich gleichzeitig von innen und von außen durch alle Poren. Ein leichtes, lichtvolles, fast schwebendes Gefühl von ungeahnter Intensität. Ich war vollkommen ergriffen und überwältigt. Ein solches Gefühl hatte ich in meinem Leben noch nie erfahren.

Genauso schnell, wie es mir geschenkt wurde, wurde es auch wieder beendet, und ich war zurück im bisherigen Seminargeschehen. Aber etwas in mir war für immer verwandelt.

Da habe ich verstanden, dass man bedingungslose Liebe tatsächlich lernen kann. Natürlich ist es ein Zustand, aber auch eine Methode, die wir üben können. „Herzengüte“ ist nicht unbedingt eine Fähigkeit, die Menschen von Geburt in sich haben, sondern oft das Ergebnis einer langen Lebensreise und Einübung. So wie es zu den buddhistischen Meditationspraktiken seit Jahrtausenden gehört, die viele Menschen – übrigens auch der Dalai Lama – täglich für mehrere Stunden praktizieren. Genauer findest du in der Beschreibung der Metta-Meditation an anderer Stelle in diesem Buch.

Menschen, die eine Weile im Umfeld des Dalai Lama sein durften, berichten davon, wie sie sich vollkommen aufgehoben und angenommen gefühlt haben, ja, regelrecht mit Liebe geflutet wurden. Und das von einem vollkommen fremden Menschen, der vielleicht noch nicht einmal besonders persönlich wurde. So schaffen es Menschen wie der Dalai Lama und andere „Herzengüte-Profis“, Hunderttausende von Menschen zu faszinieren und zu beschenken.

Aber wie fangen wir „normalen“ Menschen an, wenn das Ziel so groß ist? Natürlich mit winzigen Babyschritten.

Eine Einstiegsübung könnte so aussehen:

 **Alles ist gut**

Setze dich bequem hin und schliesse deine Augen. Stelle dir vor, dass du dich in einem der seltenen Augenblicke befindest, in denen alles gut ist. Du bist mit dir im Reinen, ja, sogar ganz glücklich. Um dich herum ist alles so, wie es sein soll. Deine Lebensumstände, deine Mitmenschen.

Vielleicht denkst du jetzt, einen solchen Zustand kenne ich gar nicht, wie soll ich ihn mir dann vorstellen? Doch, ich behaupte, du kennst ihn. Vielleicht nur aus sekundenlangen Erlebnissen, aber dennoch geht es jetzt genau darum.

Wenn du immer noch behauptest, du kennst einen solchen Zustand nicht, dann stelle ihn dir für einen Augenblick in deiner Fantasie vor. Nur ganz kurz. Sekunden genügen. Koste diese wenigen Sekunden wie eine seltene Frucht. Mit der Zeit wirst du diesen Zustand immer länger halten können.

Lasse dieses kostbare Gefühl immer mehr nach außen strahlen – über deinen Körper hinaus, zu deinen Mitmenschen hin, zur Natur um dich herum. Beginne hier auch erst einmal klein und weite die Reichweite mit der Zeit immer mehr aus.

Wenn du diese Übung regelmäßig machst, wird sie dir immer leichter fallen, und du wirst spüren, dass sie etwas mit dir macht, etwas in dir verändert. Vielleicht wirst du gelassener, ruhiger, in dir stimmiger. Vielleicht liebst du irgendwann tatsächlich Menschen, die Welt und auch dich selbst ein Stück weit bedingungsloser?

Aber auch in alltäglichen Situationen – ohne Meditationen und Übungen – entfaltet das Kraftfeld des Herzens seine Wirkung.

Mir geht es gerade gut. Ich habe gute Nachrichten bekommen und bin voll in Gedanken über diese Freude und Erleichterung, dass jetzt alles gut wird. Offenbar lächele ich, ohne es selbst zu merken, während ich durch eine Menschenmenge in der Stadt gehe. Eine ältere Bettlerin spricht mich an, und ohne groß nachzudenken oder sie im besonderen Maße wahrzunehmen, gebe ich ihr ein paar Münzen. Sie schaut mich an und sagt: „Danke für das Lächeln!“ So wenig bedarf es also. Ihr geht es jetzt besser und mir erst recht.

Ein Geschenk an andere

Verschenke dich

Es war einer dieser sehr trüben Tage. Gerade hatte ich Nachrichten bekommen, die mich sehr verunsicherten und vieles infrage stellten. Ich bin sicher, auch du kennst solche Tage, an denen man sich am liebsten verkriechen möchte und bloß keine Herausforderungen mehr bewältigen mag. Ich bin nichts wert, ich kann nichts, niemand interessiert sich für mich.

Ich musste aber etwas einkaufen gehen und beschloss, diesen Tag selbst in die Hand zu nehmen und die Stimmung zu ändern. Die Frau hinter der Theke hatte auch keinen leichten Tag heute. Das sah man ihr an. Ich sagte ihr bewusst etwas Nettes. Ich weiß gar nicht mehr, worüber – vielleicht ihre Frisur, die Farbe ihrer Bluse, was auch immer. Ihr Gesicht hellte sich auf, und der Tag war gerettet. Aber interessanterweise nicht nur für sie, sondern auch für mich.

Denn: „Wir leben nicht von dem, was wir bekommen, sondern von dem, was wir geben.“ Diesen Satz habe ich einmal auf dem Frankfurter Flughafen entdeckt. Die Weisheit versteckt sich manchmal an seltsamen Orten.

Wir leben nicht nur um unserer selbst wegen. Wir sind auch da, damit etwas für andere entstehen kann, um andere zu stärken, stützen und nähren. Den Boden für etwas zu bereiten. Meist in klitzekleinen Gesten, die gar nicht so spektakulär erscheinen.

Aber auch dir tut es gut – wie ein asiatischer Spruch es ausdrückt: „Es bleibt immer ein wenig Duft an den Händen derer haften, die Rosen schenken.“

Zum Nachdenken:

Was könnte heute deine Aufgabe sein? Für wen?

Kommunikation ohne Worte

Der amerikanische Autor Parker Palmer geriet vor vielen Jahren in eine schwere Depression. Gar nichts ging mehr. Der Kontakt zur Welt war verloren, er war kaum erreichbar für Sinneseindrücke, Menschen oder Worte.

Ein Freund erfasste die Situation und tat intuitiv das Einzige, womit er ihn erreichen konnte. Jeden Nachmittag schaute er nach der Arbeit bei Parker Palmer vorbei und massierte ihm ausgiebig die Füße. Denn, warum auch immer, die Füße waren noch eine Körperstelle, an der er eine Berührung nicht nur zulassen, sondern auch wirken lassen konnte. Von dieser Art der Berührung konnte er langsam wieder in einen vorsichtigen Kontakt mit seiner Umgebung treten und mit der Zeit sogar die Zuneigung seines Freundes wahrnehmen und wie sehr er ihn als Mensch hinter all den dunklen Schatten gesucht hatte.

Zum Nachdenken:

Wie können wir uns noch erreichen, wenn die üblichen Wege nicht mehr funktionieren?

Vielleicht hast du selbst etwas erlebt, das dich wieder zum Leben erweckt hat, als du ganz weit unten warst?

Das Wunder im anderen erkennen

Wie fühlt sich jemand in deiner Anwesenheit?

Menschen vergessen vielleicht, was genau in welcher Situation geschah, aber nicht so schnell, wie sie sich durch deine Worte gefühlt haben.

In meiner Schulzeit gab es eine Lehrerin, die mich sehr geprägt hat. Vor einiger Zeit trafen sich einige aus ihrer Schülerschaft, und Einzelne berichteten, dass sie ja wohl ihre Lieblingsschülerinnen und -schüler damals gewesen seien. Na, das dachte ich ehrlich gesagt auch von mir. Welch eine Gabe dieser Lehrerin, dass so viele Kinder und Jugendliche aus ihrer Schülerschaft von ihr das Gefühl vermittelt bekamen, für sie etwas ganz Besonderes zu sein!

Zum Nachdenken:

Ich bin sicher, dir fallen jetzt einige Situationen aus deinem Leben ein, in denen bestimmte Menschen ein Gefühl in dir ausgelöst haben, das du nie vergessen hast. Vielleicht war es ein lobendes Wort oder eine entscheidende Anregung? Oder fühltest du dich in diesem Augenblick wirklich gesehen?

Vielleicht magst du dir drei Sätze überlegen, die dir unendlich gutgetan haben. Auch wenn es lange her sein sollte.

Wer hat sie gesprochen? Warum haben sie dich so berührt? Ahnst du, dass auch du so etwas in anderen bewirkt hast?

Siehe, welch ein Mensch!

In einer kleinen Kirche entdeckte ich eine Inschrift am Altar:

„Ecce homo – Siehe, welch ein Mensch“

Die Inschrift ist auf der Seite angebracht, wo Geistliche stehen, wenn sie zur Gemeinde sprechen. Mich hat es sehr berührt, mir vorzustellen, dass sie in diesem Bewusstsein zu den einzelnen Menschen in der Kirche sprechen konnten.

Wie wäre es, als Mensch in dieser Gemeinde das Gefühl zu bekommen, in diesem Augenblick wirklich gesehen zu werden – mit all meinen Fehlern, mit all meinen Schwächen? Und dennoch geliebt zu sein.

Für manche Menschen entsteht dieses Gefühl im Zwiegespräch mit göttlichen Kräften. Ein Geschenk.

Ein neuer Blick auf dich selbst

Nun können wir solche Situationen nicht herbeizaubern. Aber lasse uns mal einen kleinen Versuch machen, einen etwas anderen Blick auf dich selbst zu richten.

Diesmal ist es eine Schreibübung. Du brauchst also einige leere Blätter, einen Stift und natürlich einen ungestörten Augenblick.

Mache zuerst für einige Minuten die Augen zu und stelle dir vor, dass du hinter deinen geschlossenen Augenlidern deinen Blick ein wenig weitest. Als würdest du ein Stück weiter nach links und rechts als üblich schauen wollen, ohne die Position deiner Augen zu ändern. Dadurch entspannen sich deine Augen und nehmen mehr wahr.

Dann änderst du die Blickrichtung, als könntest du dich selbst jetzt von einer höheren Stelle aus betrachten. Als würdest du wie ein Vogel von der Erde abheben können und schwebend aus der Luft einen Blick auf die Person richten, die du bist. Aber jetzt so, als wäre es eine fremde Person, die du betrachtest.

Aus dieser hohen und weiten Perspektive beschreibst du jetzt, welch einen Mensch du gerade vor dir siehst. Dein Blick ist voller Güte und Liebe, voller Wertschätzung und Gnade. Kritische Stimmen sind hier absolut untersagt.

Es ist egal, ob dir eher Wortfragmente oder ganze Sätze in den Sinn kommen. Schreibe alles auf. Erlaube dir, in dieser Beschreibung Worte über dich zu benutzen, die du sonst nicht so leicht in den Mund nehmen würdest. Hier ist nicht die Stelle für Bescheidenheit. Alles, was spontan kommt, soll ungefiltert einen Platz auf deinem Papier finden.

Wenn es dir sehr schwerfällt, wiederholst du diese Übung einige Tage oder Wochen später. Aber irgendwann solltest du sie unbedingt machen.

Wenn wir jetzt gemeinsam in einer Gruppe wären, würde ich dein Blatt anschließend von einer anderen Person für dich vorlesen lassen. Vielleicht hast du aber das Glück, in deinem Umfeld eine solche Person zu haben, die dir nach einiger Zeit dein Blatt ohne Wertung und voller Respekt vorliest. Damit du diesen anderen Blick auf dich auch über das Hören aufnehmen kannst.

Unterschiedliche Geschöpfe

„In Gottes Garten gibt es viele Blumen“ heißt es ja so schön. Wir sind aber meist schnell im Verurteilen anderer Menschen, wenn sie uns nicht gefallen oder uns auf die Nerven gehen.

Manchmal ist es jedoch spannend, einen Versuch zu wagen, gerade diese Menschen wie seltene Pflanzen oder Blumen zu betrachten. Für einen Augenblick aus dem Urteil zu gehen und sie möglichst neutral anzuschauen. Du musst sie dabei nicht mögen oder lieben, sondern nur hinschauen.

Welches Gewächs habe ich da vor mir? Was hat diesen Menschen gebildet? Welche Form oder Gestalt hat dieser Mensch bekommen, geprägt durch Wind und Kälte, durch all diese Ereignisse, von denen wir wenig wissen? Welche Blüte ist dabei entstanden? Was hat dieser Mensch dadurch entwickelt, was vielleicht gar nicht so leicht sichtbar ist? Schaffe ich es, gerade bei Menschen, die ich nicht besonders mag, doch noch irgendetwas Schönes zu entdecken?

„Vergegnung“ und Herzensbegegnung

Eine Annäherung aus jüdisch-christlicher Sicht

Gastbeitrag von Christoph Jost – Seelsorger und Lyriker

In seinen autobiografischen Fragmenten „Begegnung“ erzählt der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber gleich zu Beginn, wie er als vierjähriges Kind die Trennung seiner Eltern und den folgenden Verlust seiner ersten Heimat, der elterlichen Wohnung in Wien, erlebte und wie er anschließend bei seinen Großeltern väterlicherseits in Lemberg untergebracht wurde. Er beschreibt sie als Menschen, „die dem Bereden von Dingen der eigenen Existenz abhold waren“, und so wurde unter ihnen auch nicht von der Trennung seiner Eltern und dem Wegzug seiner Mutter gesprochen, „natürlich schon gar nicht in meiner Gegenwart“. So ist es dann auch nicht verwunderlich, dass der kleine Junge aus der Fassung gerät, als er eines Tages auf dem Innenbalkon des Hauses stehend von einem vier Jahre älteren Mädchen ohne äußeren Anlass zu hören bekommt, dass seine Mutter niemals mehr zurückkommen wird. Und er wusste, dass er „an der Wahrheit des gesprochenen Wortes keinen Zweifel hegte. Es blieb in mir haften.“

Es scheint ein ungeschriebenes Gesetz zu sein, dass Kinder nur sehr zögerlich über tiefgreifend bewegende Erlebnisse reden, schon gar nicht über traumatisierende. Aber genauso sicher scheint zu gelten, dass sie diese in ihrem Inneren intensiv verarbeiten, dass sie das Unfassbare begreifbar, in einem für sie passenden Bild oder Begriff „fassbar“ machen müssen. „Später einmal habe ich mir das Wort ‚Vergegnung‘ zurechtgemacht, womit etwa das Verfehlen einer wirklichen Begegnung zwischen Menschen bezeichnet war.“

Wir können ohne Kontakte, ohne Gespräche, ohne Begegnungen nicht leben, und wir entwickeln, jeder für sich, ein sehr ausgeprägtes, untrügliches Gespür dafür, ob uns eine zufällige oder

absichtliche Begegnung taugt oder nicht. Entsprechend reagieren wir, öffnen wir uns oder wenden uns ab, sind wir „tief im Herzen“ bewegt oder unberührt. Wir haben ein feinfühliges Sensorium für ge- oder misslingende, für heilsame oder unheilsame Begegnungen. Und ohne dass Martin Buber seine unerschöpflichen Gedanken über das Wesen „wirklicher Begegnung“ erklärend entfalten muss, wird es allein in seinem zurechtgemachten Wort „Vergegnung“ nur allzu deutlich erahnbar.

Wirkliche Begegnung erfasst den anderen in seiner Eigenheit, in seinem Wesen, in seiner gegenwärtigen Situation, in seinem Wollen und Streben, in seinem Können und Wollen. Aber auch in seiner Hilfsbedürftigkeit, in seiner Sprachnot oder gar Sprachlosigkeit, die sich über den Augenblick hinaus immer wieder auch in seiner Erlösungsbedürftigkeit erweisen kann. So gesehen erfasst wirkliche Begegnung den anderen auch in seinen Abhängigkeiten und Zwängen, in seinen seelischen und in seinen geistigen Nöten, sie nimmt Unzulänglichkeiten und Unvollkommenheiten (vor-) urteilsfrei wahr, sie wertet nicht und vergleicht nicht, sie besteht in der unvoreingenommenen, bedingungslosen Achtung und Wertschätzung, in der uneingeschränkten, vorbehaltlosen Liebe des anderen, „zwischen Ich und Du steht kein Zweck, keine Gier und keine Vorwegnahme“. Wirkliche Begegnung hält Sprachlosigkeit aus, schweigt und sucht (mit), wo die passenden Worte fehlen.

Aber: Wirkliche Begegnung ereignet sich immer auch im Schatten von Vergegnung. Nämlich dann, wenn eine Person eine andere zur eigenen Selbstdarstellung (miss-)braucht, wenn die Hilfe für den Nachbarn hauptsächlich dem eigenen Selbstwertgefühl dient oder die vordergründige Aufmerksamkeit für den anderen der eigenen Beachtung nutzt. Solche Vergegnungen nennt Martin Buber an anderer Stelle „Rückbiegung“, und er sagt: „Rückbiegung nenne ich es, wenn einer [...] den Anderen nur als das eigene Erlebnis, nur

als eine Meinheit bestehen lässt. Da wird dann Zwiesprache zum Schein“, mit anderen Worten zur Floskel.

Was aber macht aus einer „wirklichen Begegnung“ eine „heil-same Begegnung“ oder eine „Herzensbegegnung“? Mir fallen „Herzensemsch“, „Herzensbindung“ ein, altertümliche Begriffe, die überlagert sind von zeitgenössischen wie Authentizität, Resonanz, Echtheit, Wesentlichkeit, Verlässlichkeit. Trotzdem der Versuch, der „Herzensbindung“ nicht auszuweichen: Was braucht eine Herzensbindung, dass ich sie so nenne? Ganz bestimmt eine unermessliche Vertrautheit. Habe ich zu Gott eine Herzensbindung und was unterscheidet sie von anderen Bindungen und loyalen Beziehungen? Wie wird sie konkret?

Mag sein, dass der Unterschied zwischen wirklicher, wesentlicher Begegnung und der Herzensbegegnung nur ein Haarspalt breit ist und dass dessen Wahrnehmung eine Frage der Spiritualität ist und davon abhängt, ob man „Gott einlässt, [...] da wo man steht, wo man wirklich steht, da wo man lebt, wo man ein wahrhaftiges Leben lebt.“ (M. Buber)

Ob man sich also ansprechen lässt vom Unvorhersehbaren und offen ist für das Unfassbare, Unbegreifliche, Überraschende und Verwundernde, das jeder Begegnung innewohnt. Und ob man zum Staunen bereit ist, zur Unterbrechung des Gewohnten und Vertrauten. Und letztendlich auch, ob man sich bedingungslos – ohne Wenn und Aber – berühren oder anrühren und bewegen lässt.

So wie mich der zweite Satz in Mozarts Klarinettenkonzert tief in meiner Seele bewegt oder André Hellers Interpretation jiddischer Lieder oder die beiden Bilder über meinem Schreibtisch und über meinem Bett. Oder „Urs“, mein Bär, der treu und zuverlässig Tag für Tag in meinem Sessel sitzt. Oder das freundliche, wohlwollend warme Lächeln einer alten Südtiroler Bäuerin, mit dem sie auf meiner Wanderung meinen Gruß erwidert.

Die Bibel ist, mit jüdischer und christlicher Spiritualität gelesen, ein Buch der Begegnungen. Sie erzählt unablässig davon, wie Gott die Wege der Menschen kreuzt und unterbricht, aber auch begleitet, wie seine „Gebote“ dabei gehört oder überhört werden. Biblische Begegnungsgeschichten handeln immer auch davon, wie seine „Weisungen“ Fromme ermutigen und Frevler bekehren wollen, ohne sie zu zwingen, sie zur Umkehr anstoßen, zum Glauben führen und ihnen Heil eröffnen wollen.

Aus der ständigen (spirituellen) Auseinandersetzung und Prägung mit seiner jüdischen Tradition und Frömmigkeit gewinnt Jesus von Nazareth das Selbstbewusstsein, Gottes geliebter Sohn zu sein. Ausgestattet mit dessen Vollmacht, begegnet er vorbehaltlos den Menschen seiner Zeit. Vor allem denjenigen am Rand der Gesellschaft, die beispielsweise wegen Krankheit vom religiösen Leben ausgeschlossen waren, die zu berühren sündhaft war. Ihnen galt seine uneingeschränkte Aufmerksamkeit. Um sie aus ihrer religiösen und sozialen Isolation zu befreien, um sie „gesund“ zu machen oder mit anderen Worten: um sie zu heilen, missachtete er, wann und wo es „heilsam“ war, geltende Gesetze und Gebote. Er zauberte nicht. Er widmete sich voll und ganz ihrer körperlichen und seelischen Not. Er sprach sie in ihrer Seele an. Er beschwor ihre Ängste. Er befreite ihre Herzen aus ihrem „Kerker“, und er weckte in ihnen neue Hoffnung, indem er ihnen eine neue, von religiösen und gesellschaftlichen Zwängen befreite Perspektive bot. Biblisch gesprochen eröffnete er ihnen auf wundersame Weise Wege zu Gott.

Vielleicht beschreibt das alles den haarbreiten Unterschied zwischen „wirklicher“ und „heilsamer“ Begegnung, deren wesentliche Merkmale ihre Bedingungslosigkeit und ihre Unmittelbarkeit, ihre Furchtlosigkeit und Großzügigkeit sind, aber ganz und gar auch ihre Unaufdringlichkeit, Bescheidenheit und Demut.

Ich sehe dich!

Aus anderen Kulturen können wir Anregungen finden für die Art und Weise, wie wir uns begegnen.

In Zulustämmen in Südafrika begegnen sich Menschen mit einem besonderen Gruß, „Sawubona“, was so viel bedeutet wie „Ich sehe dich; du bist mir wichtig und ich wertschätze dich“. Geantwortet wird mit „Sikhona“ – „dann bin ich“ oder „dann existiere ich für dich“.

Die indische Begrüßung „Namaste“ bedeutet im Sanskrit: „Ich verbeuge mich vor dir.“ Sie wird oft verbunden mit einer körperlichen Geste der Verbeugung, wobei die Handflächen zueinander vor der Brust gehalten werden.

Der Autor Omid Safi hat in einem Artikel beschrieben: Trifft man in muslimischen Kulturen jemanden und fragt: „Wie geht es dir?“, benutzt man die Formulierung „Kayf haal-ik?“ (arabisch) oder „Haal-e shomaa chetoreh?“ (persisch). „Haal“ ist dabei der flüchtige Zustand des Herzens, der Zustand in diesem Atemzug. Übersetzt wäre es dann so etwas wie: „Was fühlt dein Herz in diesem flüchtigen Augenblick?“ Wenn ich frage: „Wie geht es dir?“, will ich demnach wissen: Was berührt gerade dein Herz? Welche Freude oder welche Sorgen hast du?

Bei all diesen Begrüßungsmöglichkeiten geht es darum, dass unsere Begegnung nicht nur ein schnelles Sich-zufällig-Treffen wird, sondern eine wirkliche Berührung. Ich habe dich in diesem Moment wahrgenommen und du mich. Wir sind beide gesehen worden mit all dem, was gerade in unseren Herzen ist, und gehen beide beschenkt und gestärkt weiter.

Natürlich sagen wir im deutschsprachigen Raum auch „Wie geht es?“ als Begrüßungsformel. Auch diese Frage kann

in die Tiefe gehen. Aber wie oft lassen wir es zu? Wie oft geben wir einer Antwort wirklich Raum?

Oft läuft es komplett andersrum. Ich treffe eine alte Bekannte nach ganz vielen Jahren zufällig auf der Straße und frage voller Freude: „Mensch, wie geht es dir?“ Darauf folgt eine halbstündige Beschreibung ihrer aktuellen Befindlichkeit mit allen Details. Dabei ist nichts Besonderes vorgekommen, es gibt keine aktuellen Dramen oder außergewöhnlichen Themen, die gerade jetzt eine besondere Aufmerksamkeit erfordert hätten. Das normale Leben eben. Nun ja, ist ja auch gut. Aber nach einer Weile merke ich, dass die Kommunikation nur in eine Richtung geht und sehr oberflächlich bleibt. Wir tauschen uns nicht aus. Meine zaghaften Bemühungen, auch aus meinem Leben ein paar Fragmente einzustreuen oder gar die Gesprächsebene zu wechseln, gehen gänzlich unter. Nach einer halben Stunde verabschiedet sie sich, ohne auch ein einziges Mal nach mir gefragt zu haben.

Ich glaube, auch du kennst diese Situation allzu gut. Natürlich sind wir alle bereit, mit voller Aufmerksamkeit auf Menschen einzugehen, die in einer besonderen Notlage sind. Dann spielt unsere aktuelle Befindlichkeit gar keine Rolle. Aber außerhalb dieser Notsituationen sollte ein Gespräch schon ein Austausch sein, oder?

Interessant finde ich auch, wie viele Menschen offenbar gar nicht merken, dass sie alle Aufmerksamkeit auf sich ziehen und wie sie der Person gegenüber kaum Interesse entgegenbringen.

Als wen oder was sehe ich dich?

Ficre Ghebreyesus, geboren in Eritrea, flüchtete in jungen Jahren aus dem verstörenden Kriegszustand zwischen Eritrea und Äthiopien, nachdem einer seiner Brüder bereits umgekommen war. Auf seiner Flucht kam er auch nach Deutschland, wo er – wie er später sagte – einen Rassismus erlebte wie nie zuvor und als Mensch beinahe daran zerbrach.

Er heiratete später die amerikanische Lyrikerin Elizabeth Alexander, von der du am Anfang dieses Buches schon gehört hast, und starb viel zu früh an einem Herzversagen. Elizabeth Alexander sagt in ihrem sehr empfehlenswerten Erinnerungsbuch „The Light of the World“ über ihn, dass sein Herz in seinem Leben viel zu viel Leid ertragen musste und vielleicht deshalb so früh keine Kraft mehr hatte.

Die Tatsache, dass er in Deutschland war und ausgerechnet dort Rassismus erfahren hat, hat mich sehr betroffen gemacht. Denn irgendwo in diesem Land gibt es Personen, die ihn nicht als Mensch, sondern nur als Teil einer Rasse gesehen haben. Die ihm nicht geholfen haben, ihm nicht in die Augen geschaut haben. Die ihn vollkommen allein gelassen haben in seiner Not. Vielleicht war es jemand von uns? An wem gehen wir achtlos oder gar verächtlich vorbei?

Das tiefe Erkennen

In ganz außergewöhnlichen Augenblicken kann das Sehen und Erkennen einer anderen Person schon fast mystische Elemente haben.

In meiner Jugend war ich einmal in einer sehr reichen Gegend einer Großstadt. Auf einer Brücke saß eine alte Bettlerin. Im Vorbeige-

hen trafen sich unsere Blicke. Ich wusste sofort, in diesem Augenblick erkennen wir uns auf einer ganz tiefen Ebene. Wir sind uns so nah und so vertraut. Vielleicht haben sich sogar unsere Seelen erkannt, denn dieser Blick weckte die Erinnerung an etwas ganz, ganz Tiefes und Altes in mir, das ich gar nicht genau benennen konnte. Ich war jedoch vollkommen überwältigt von diesem Gefühl und wusste nicht, wie ich jetzt reagieren sollte. Ich ging zwar nach kurzer Zeit zurück und habe ihr einen für meine Verhältnisse großen Geldbetrag gegeben. Ich habe aber gar nichts gesagt. Welch eine hilflose Geste! Heute wünsche ich mir, ich hätte den Mut aufgebracht, mich einfach zu ihr zu setzen und mit ihr zu sprechen.

Botschaften über Zeit und Raum hinweg

Vor vielen Jahren war ich in Berlin und beschloss recht spontan, allein in eine Ausstellung zu gehen, von der ich gehört hatte. In einem alten Fabrikgebäude hatte Fotograf und Autor Bernd Kolb Porträtaufnahmen von Menschen ausgestellt, die er auf Reisen in Asien gemacht hatte. Nicht irgendwelche Aufnahmen, denn er hatte sich auf die Suche begeben nach Menschen, die noch heute die alten Weisheitstraditionen Asiens bewahren. Er drückte bei diesen Begegnungen immer erst dann auf den Auslöser seiner Kamera, wenn er spürte, dass es gelungen war, eine tiefe seelische Verbindung zwischen ihm und dem Menschen gegenüber herzustellen. Manchmal erst nach vielen Stunden.

Mehr wusste ich nicht. Und das war auch gut so. Denn sonst hätte mich die Begegnung wohl nicht so unvermittelt getroffen.

Die Porträts waren in vielen riesengroßen, dunklen Industriehallen verteilt, die lediglich von Kerzen beleuchtet waren. Wir waren nur eine Handvoll Besucher und wurden von einem schweigenden Guide begleitet, denn allein hätte man sich gar nicht in diesen weiten Flächen zurechtgefunden. Niemand durfte

sprechen. Die übergroßen Porträts wurden von hinten beleuchtet und gewannen auch dadurch eine ganz eigenartige Kraft.

Aber das Entscheidende war etwas anderes: In der Begegnung mit diesen besonderen Gesichtern trat das Wesenhafte hervor, das Essenzielle auf einer viel höheren Ebene. Vielleicht gar das Seelengesicht, das über Jahrtausende unverkennbar bleibt.

Es traf mich vollkommen unvorbereitet. Ich habe bei einzelnen dieser Porträts Dimensionen betreten, um die ich vorher kaum wusste. Erinnerungen wurden wach von Existenzen jenseits unserer Zeit. Tiefe Seelenbegegnungen mit Botschaften, die mein Leben verändert haben, die Weichen gestellt haben für neue (und dabei doch ganz alte) Aufgaben.

Der Mensch hinter der Fassade

Johanna kam zu einer Behandlung zu mir. Natürlich bin ich immer freundlich und offen für meine Klientinnen und Klienten. Aber in diesem Fall ... Nun, ich muss zugeben, dass ich Johanna schon länger aus dem fernerem Bekanntenkreis kannte und nicht gerade besonders mochte. Sie hatte eine Neigung, so abfällig über Menschen zu reden, die nicht in ihr System passen, und wusste immer besser als andere, wie man zu leben, wohnen, sich zu benehmen hat. Meine Offenheit hatte also Grenzen ...

Wenn ich aber behandle, betrete ich andere Bewusstseins-ebenen und bekomme auch nicht alltägliche Informationen über diese Person. So auch jetzt.

Nach einigen Einstiegsschritten, in denen ich mich um ihr aktuelles körperliches Problem gekümmert hatte, betrat ich etwas, das ich die Seelenebene nenne, auch wenn es gewiss noch tiefere Dimensionen gibt, die ich nicht erfassen kann. Dort sah ich Teile von ihr und ihrem Wesen in ihrer Reinform, als einen glitzernden, leuchtenden Diamanten. Eine unendliche Schönheit. Es war nur

ein kurzer Augenblick, aber es hat meinen Blick auf sie für immer verändert. Nur manchmal, wenn sie wieder so kontrollierend in ihr Umfeld eingreift, werde ich etwas traurig und möchte ihr am liebsten sagen, was ihre Seele „eigentlich“ ausstrahlen möchte. Und hoffe, dass sie es irgendwann verstehen wird.

Dabei handelt es sich nicht einmal um eine ganz besondere Person. Wenn wir nahe genug an das Seelenwesen eines Menschen kommen, werden wohl alle als glitzernde Diamanten erscheinen. Nur schauen wir dort natürlich nicht so häufig nach. Erst recht nicht, wenn wir mit jemandem Probleme haben. Vielleicht wäre es aber dennoch eine gute Idee?

Wesensqualitäten

In meinen Seminaren machen wir manchmal Übungen, um die „Wesensqualität“ eines Menschen wahrzunehmen. Das bedeutet, tiefer und weiter zu „sehen“, als unser alltägliches Auge es schaffen kann.

In den meisten Fällen zeigen sich dabei ähnliche Wahrnehmungen wie oben beschrieben, und meist sind wir alle anschließend zu Tränen gerührt.

Nicht nur die Bilder, die dabei entstehen, können uns tief berühren, sondern allein schon die Situation selbst zu erleben, dass jemand uns wirklich voll und ganz als Person betrachtet, ist ein großes Geschenk.

Als Leiterin bin ich in meinen Seminaren normalerweise nicht auch Teilnehmerin bei den Übungen, die durchgeführt werden, denn meine Aufgabe ist ja eine andere. Aber manchmal geht die Personenzahl der Anwesenden nicht auf, und ich muss mitmachen, damit alle eine Übungsperson zur Verfügung haben. So

auch einmal, als die Übungsaufgabe lautete, die Wesensqualität des Gegenübers zu erahnen. Als Übungsobjekt hatte ich nur die Aufgabe, still dazusitzen und es geschehen zu lassen. Diesmal durfte ich wieder selbst erleben, was ich sonst lediglich für andere beschreibe.

Mein Gegenüber veränderte seinen Fokus in eine tiefere Wahrnehmung, und ich spürte gleich, wie ich von einer sanften und dennoch sehr intensiven wärmenden Welle geflutet wurde. Es entstand tatsächlich das Gefühl, dass dies einer der seltenen Augenblicke im Leben war, in denen ich wirklich gesehen wurde. Mit all dem, was ich bin, was ich war und sein werde. Eine große Liebe und eine vollkommene Akzeptanz.

Welche Details die Person dabei wahrgenommen hat, spielt hier keine Rolle. Diese sind aber natürlich sonst auch spannend für alle, die an solchen Übungen teilnehmen.

Aber allein schon dieses Gefühl spüren zu dürfen ist eine unendlich wertvolle Erfahrung.

Ein kostbarer Augenblick

Aus den Seminaren des großen buddhistischen Meisters Thich Nhat Hanh ist folgende Übung übermittelt:

Die Teilnehmenden wurden gebeten, eine andere Person für diese Übung zu wählen. Sie wurden dann aufgefordert, sich voreinander zu verbeugen in der Vorstellung, dass jeder Mensch eine Buddha-Natur hat. So auch ihr Gegenüber. Anschließend sollten sich beide Teilnehmenden umarmen und währenddessen dreimal tief ein- und ausatmen. Während des

ersten Atemzugs sollten sie sich sagen: „Ich werde eines Tages sterben.“ Während des zweiten Atemzugs: „Auch du wirst eines Tages sterben.“ Und beim dritten Atemzug: „Wir haben nur diesen kostbaren, kurzen Augenblick zusammen.“

Allein schon die Vorstellung dieser Schritte macht etwas mit uns.

Vielleicht magst du es aber auch einmal mit einer anderen Person ausprobieren.

Wie, glaubst du, würdest du dich dabei fühlen?

Mit offenem Herzen zuhören

Wahre Kommunikation kann ein Segen sein. Aber eine absolute Voraussetzung dafür ist, dass die Kommunizierenden auch wirklich zuhören können.

Der amerikanische Autor Parker Palmer beschreibt eine Praxis in den amerikanischen Quäkergemeinden, die man „Klarheit“ nennt.

Dabei sitzt man schweigend mit einer Person zusammen, die von ihren Problemen sprechen darf, und hört nur intensiv zu („listen deeply“). Damit bekommt diese Person die Möglichkeit, „die Weisheit ihrer inneren Stimme zu hören“, im Sinne von „sich selbst wirklich gut zuhören“. Manchmal steht eine Entscheidung an. Die zuhörende Person gibt aber keine Ratschläge, sie darf lediglich ehrliche Fragen stellen.

Zum Nachdenken:

Vielleicht erinnerst du dich daran, wie es war, als dir einmal jemand wirklich tief zugehört hat? Vielleicht gar über lange Zeit, ohne gleich dein Problem lösen zu wollen.

Oder als du jemandem tief zugehört hast?

Was hat sich dabei in der Situation und in dir oder in der anderen Person verändert? Was ist dabei entstanden?

Lauschen

Vielleicht magst du demnächst in einer passenden Situation diese Art des Lauschens ausprobieren? Oder du vereinbarst gar mit einer vertrauten Person, gemeinsam diese Übung auszuprobieren.

Es geht nicht nur um das Hinhören, sondern um ein wirkliches Lauschen.

Lasse dich mit deinem Gegenüber nieder, öffne dein Herz langsam und sauge wirklich in dich auf, was jetzt gesagt oder gezeigt wird. Achte auch auf das, was hinter den Worten durchschimmert.

Lasst euch Zeit. Lasse das Gesagte wirken. Schweige. Schweige immer noch. Lasse dein Gegenüber ganz zu Ende kommen. Halte dabei deine Meinung oder mögliche Ratschläge zurück. Es ist nicht deine Aufgabe, das Problem zu lösen.

Halte die gesagten Worte in deinem Herzen und segne sie.

Diese Art des Lauschens kannst du nicht nur praktizieren, wenn es um große Probleme geht oder eine besondere Situation es erfordert. Auch in alltäglichen Begegnungen kannst du die kleinere Variante davon ausprobieren.

Wenn du demnächst mal im Gespräch mit einem Menschen bist, kannst du vielleicht ein kleines Experiment wagen.

Vielleicht magst du diesen Menschen gar nicht so sehr. Oder du kennst ihn/sie gar nicht so gut. Vielleicht ist die Situation auch etwas unangenehm.

Versuche dann aber dennoch, für fünf bis zehn Minuten wirklich zuzuhören, diesen Menschen zum Reden zu bringen, ihm zu zeigen, dass du dich jetzt gerade wirklich für ihn interessierst, für das, was er zu sagen hat.

Es klingt schon fast banal, aber manche Leute bekommen sehr selten das Geschenk, dass ihnen jemand richtig zuhört. Du verschenkst deine Aufmerksamkeit für fünf bis zehn Minuten und machst einen Menschen glücklich.

Kleiner Selbsttest für deinen Umgang mit anderen

Wenn Menschen zusammenkommen, ist es immer wieder interessant zu beobachten, wie das Gespräch untereinander verläuft. Erstaunlich oft sind es wenige Menschen, die das Gespräch dominieren, die andere nicht wirklich ausreden lassen, geschweige denn, einen schweigenden Raum aushalten, in dem neue Gedanken entstehen können.

Die spontane Reaktion auf die Aussage eines anderen ist meist das schnelle Mitteilen der eigenen Meinung oder einer

vermeintlichen Lösung, statt hinzuhören oder gar eine weiterführende Frage zu stellen, damit diese Person die eigene Aussage etwas vertiefen kann.

Wenn man diese Menschen darauf hinweist, dass sie nicht wirklich ins Gespräch gehen, nicht wirklich in ein Miteinander, sind sie meist sehr erstaunt, weil sie es ein Leben lang so gemacht haben und es nie als etwas Fragwürdiges empfunden haben.

Zum Nachdenken:

Beobachte dich im Umgang mit anderen Menschen. Bitte vielleicht ein paar Personen aus deinem Umfeld um ihre Meinung, denn wir sind oft blind für uns selbst.

Wie gehst du wirklich mit Menschen um? Hörst du wirklich zu? Übernimmst du vorschnell die Kontrolle über das Gespräch oder darf sich etwas miteinander entwickeln und vielleicht ganz woanders hingehen als zuerst gedacht? Bist du offen für neue Erkenntnisse?

Kannst du Fehler zugeben? Kannst du dich gar entschuldigen? Oder für eine Weile zurücknehmen?

Gibst du stilleren Menschen gelegentlich den Raum, den sie brauchen?

Denk daran, du bekommst nur wirklich neues Wissen oder neue Erkenntnisse, wenn du anderen zuhörst, statt deine eigene Meinung zu wiederholen.

Einfach zuhören, statt das Problem lösen zu wollen

Wenn du gerade ein Problem hast, voller Sorgen bist oder einen Schicksalsschlag erlitten hast, erlebst du, wie unterschiedlich

Menschen mit einer solchen Situation umgehen. Manchmal erzählst du jemandem von deiner aktuellen Lage, und dein Gegenüber meint sofort, dein Problem lösen zu müssen. Es folgen dann gute Ratschläge, die natürlich manchmal hilfreich sein können, aber oft an deinem Problem vorbeigehen. Vielleicht warst du auch noch nicht so weit, dass überhaupt eine Lösung angedacht werden konnte.

Andere wiederum hören einfach nur zu, nehmen dich vielleicht in den Arm und drücken ihr Mitgefühl aus. Mehr muss es gar nicht sein. Nur für einen Moment gehalten zu sein. Ertragen zu sein. Verstanden zu sein.

Das Problem lösen wir später.

Angeborene Herzenstalente

Der Vater ist unterwegs zur Bushaltestelle mit seinem geistig behinderten Sohn, der aber fasziniert vor einem blühenden Zweig am Straßenrand stehen bleibt. Er studiert die Blüten, atmet den Duft ein und geht vollkommen ergriffen in diesem Erlebnis auf. Der Vater wartet geduldig, bis dieser magische Augenblick für den Jungen vorbei ist und der Weg fortgesetzt werden kann.

Das sind Augenblicke, in denen ich mich frage, wer hier eigentlich „behindert“ ist und wie groß die Wahrheit darin ist, dass wir heute zunehmend von Menschen mit besonderen Begabungen sprechen.

Moderne Schwangerschaftsdiagnostik hat dafür gesorgt, dass sie fast nicht mehr auf die Welt kommen. Aber in den älteren Generationen gibt es sie noch: Menschen mit dem Downsyndrom.