

Montag, 21.2.2022: Einfach zuhören

Ich bin der Meinung, dass man am besten Beziehung zu anderen Menschen aufbauen kann, indem man ihnen zuhört. Vielleicht ist Aufmerksamkeit das wertvollste, was wir einander schenken können. Einfach zuhören. Nicht bloß anhören, sondern zuhören, mit echter Anteilnahme. Mit dem Herzen zuhören. Einem Menschen mit seiner Geschichte Zeit schenken und Raum geben. Das ist oft viel wichtiger, als alle Einzelheiten einer Erzählung genau zu verstehen. Manchmal ist es sogar besser, ein Detail nicht ganz genau zu verstehen und trotzdem aufmerksam bleiben.

Was uns am meisten am aufmerksamen Zuhören hindert, das ist unser Geltungsbedürfnis. Wir hören nur äußerlich zu. Eigentlich sind wir schon während des Anhörens im angespannten Wartestand: „Wann hört er endlich auf mit Reden? Wann komme ich dran?“ Oft nehmen wir die Geschichte eines Menschen zum Anlass, unsere eigene Geschichte zu erzählen, obwohl sie mit der Geschichte des anderen gar nichts zu tun hat. Vielleicht kennen Sie das ja: Sie erzählen einer befreundeten Person etwas, was Ihnen wichtig ist. Kaum sind sie fertig, ruft die Person: „Genau so etwas habe ich auch erlebt!“ Und dann kommt eine völlig andere Geschichte. Sie merken: Der hat gar nicht zugehört. Und tatsächlich, es stimmt ja: Er oder sie hat bloß gewartet, bis Sie fertig sind, damit er die eigene Geschichte erzählen kann.

Besonders weh tun solche Erfahrungen, wenn man eine schmerzliche Geschichte zu erzählen hat. Gute Freunde und gute Freundinnen erkenne ich daran, dass ich ihnen erzählen kann, was mich bedrückt, und dass sie nicht schon sofort genau wissen, was ich jetzt am besten machen sollte. Vorschnelle Ratschläge sind oft ein Zeichen dafür, dass die andere Person gar nicht richtig zugehört hat. Vielmehr halten gute Zuhörer meine Trauer aus, meine Tränen, meine Ratlosigkeit. Sie beschwichtigen nicht. Sie wimmeln nicht ab. Sie können schweigen. Sie ertragen die eigene Ratlosigkeit. Sie werden auch nicht ungeduldig, wenn die Trauer nicht schnell weicht, sondern bleibt.

Ich wünsche Ihnen für den heutigen Tag Menschen, die ihnen aufmerksam zuhören. Und ich wünsche Ihnen auch umgekehrt, dass es Ihnen gelingt, anderen Menschen heute einmal bewusst zuzuhören. Das trägt für das Entstehen guter Beziehungen mehr bei als noch so gut gemeinte Worte.

Dienstag, 22.2. 2022: Stille

Als am 11. September 2001 zwei Flugzeuge in die beiden Türme des World-Trade-Centers in New York gesteuert wurden, war die Welt erschüttert. In Berlin ordnete der damalige Schulsenator eine Schweigeminute in allen Schulen an. Doch in den Schulen regte sich Widerstand: Das würde die Schülerinnen und Schüler überfordern. Das wiederum erregte Unmut und Ärger in vielen öffentlichen Äußerungen: Es müsse doch möglich sein, wenigstens eine Minute lang gemeinsam zu schweigen. Ich war damals Lehrer und dachte mir: Wer so redet, hat keine Ahnung von Schule; hat keine Ahnung von der Verletzlichkeit gemeinsamen Schweigens; und hat schließlich auch keine Ahnung von der Kraft gemeinsamen Schweigens, von gemeinsam erlebter Stille.

Damals begann ich zu begreifen, dass man gemeinsames still-sein *lernen* muss. Mir schien Schule ein geeigneter Ort zu sein, damit zu beginnen. Gemeinsam angemessene Körperhaltung einnehmen, Blick senken, mit der Aufmerksamkeit nach innen gehen. Für Kinder und Jugendliche ist das ungewöhnlich. Am meisten hilft es für die Einübung, wenn man Minuten der Stille ritualisiert – am Beginn oder Ende des Unterrichts, am Beginn oder Ende von Konferenzen. Eine Schulversammlung in einer Turnhalle verläuft völlig anders, wenn sie damit beginnt, dass sich 800 Schülerinnen und Schüler im Versen- oder Schneidersitz auf den Boden setzen und sich zunächst einmal für eine Minute der gemeinsamen Stille öffnen. Wenn die Jugendlichen solches Verhalten gewohnt sind, braucht man dafür gar keinen disziplinarischen Druck aufzubauen. Es funktioniert von selbst. In solcher Stille wird Gemeinschaft, Solidarität und Zugehörigkeit ganz tief erfahren. Das melden mir heute ehemalige Schülerinnen und Schüler zurück, wenn sie auf ihre Schulzeit blicken.

Stille wird in der lauten Stadt und im hektischen Alltag in der Regel als etwas Leeres erlebt. Die Leere muss gefüllt werden – mit Dauerbeschallung im Radio, mit Fingern am I-Phone oder mit Konsole im Park. Sollte Ihnen das heute mal auffallen, dass Sie Stille nicht aushalten, dann schlage ich Ihnen vor: Machen Sie sich das bewusst, atmen Sie tief durch und lassen Sie mal eine Minute Stille zu. Sie werden sehen: Je öfters Sie das machen, um so mehr werden Sie Mensch.

Mittwoch, 23.02.2022: Sinn-Momente

Rachel Naomi Remen, Ärztin und Professorin für integrative Medizin in San Francisco, erzählt die Geschichte von einem Notfallarzt namens Harry, der viele Jahre lang mit Geschick und Routine Frauen in Notsituationen erfolgreich entbunden hatte. Eines Tages war es wieder so weit, doch diesmal passierte etwas Besonderes, schreibt Rachel: „Noch bevor die Nabelschnur durchtrennt war, nahm Harry das Baby auf seinen linken Arm. Mit der linken Hand hielt er seinen Kopf und reinigte mit einem Absauger Mund und Nase vom Schleim. Plötzlich öffnete das neugeborene Mädchen die Augen und schaute ihn direkt an. In diesem Moment fiel Harry gewissermaßen aus der Rolle: Er, der Techniker, wurde sich einer ganz einfachen Tatsache bewusst: Er war das erste menschliche Wesen, das dieses Mädchen sah. Voller Mitgefühl hieß er es im Namen aller Menschen willkommen, und Tränen stiegen ihm in die Augen.“

Ich nenne solche Momente „Sinn-Momente“. Wir gehen routiniert, professionell und engagiert bestimmten Tätigkeiten nach, doch plötzlich, in einem Moment erschließt sich uns der tiefere Sinn unserer Tätigkeit. Natürlich wusste Harry auch vor diesem Erlebnis, dass seine Tätigkeit als Notarzt sinnvoll ist. Aber erst der Blick des Säuglings rührte ihn zu Tränen. Der Sinn seiner Tätigkeit ergriff ihn in der Tiefe. Solche Sinnerfahrungen sind Glückserfahrungen. Sie sind eine Kraftquelle für das Leben. Sie leisten im Effekt mehr für die Motivation als alle Motivationsseminare und finanziellen Anreize zusammengenommen.

Sinnerfahrungen haben den Charakter eines Geschenkes. Geschenke kann man nicht planen. Ich persönlich glaube, dass Sinnerfahrungen nicht bloß zufällig geschehen. Sie werden vom Himmel geschenkt. Deswegen reagiere ich auf Sinnerfahrungen mit Dankbarkeit. Ich mache mir das Geschenk bewusst, danke dafür, und erzähle es auch weiter, wenn es dran ist und passt. Das ermutigt dann auch andere zu einem Leben in Fülle, das mehr ist als bloßes Funktionieren.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Tag

Donnerstag, 24.02.2022: Verlorenes Wissen

Ich saß an einem Werktag nachmittags alleine in einer Kirche, um ein wenig still zu sein und um zu beten. Da trat ein Mann mit seinem Sohn ein – ich schätze, der Junge war 10 Jahre alt. Die beiden schritten durch die Kirche, schauten den Raum aufmerksam an. Plötzlich erklang die Stimme des Sohnes: „Pappi, wer ist denn der Mann da an dem Kreuz?“ Der Vater antwortete: „Das weiß ich leider auch nicht.“

Mich machte das traurig, aber zugleich auch stutzig. Denn ich fragte mich: Bin ich vielleicht der letzte Mohikaner in dieser Stadt, den so etwas traurig macht? Als Verlust kann man ja etwas nur dann empfinden, wenn man weiß, dass da etwas ist, was man verloren hat. Aber wenn man es gar nicht mehr weiß? Spürt man dann noch den Verlust? Irgendwann vergisst man, dass man vergessen hat – dann tut es auch nicht mehr weh. Und dann lebt man auch gut ohne dieses Wissen.

Aber es stimmt ja nicht ganz. Der Junge fragt. Und der Vater bedauert, dass er nicht weiß. Vielleicht haben die beiden nach diesem Erlebnis zu Hause nachgesehen oder sich bei Freunden erkundigt. Ich erlebe immer öfter, dass Menschen es bedauern, so vieles nicht mehr zu wissen, was ihre Vorfahren über Jahrhunderte selbstverständlich wussten. Es geht dabei nicht nur um ein äußerliches Wissen. Vielmehr wollen sie dann auch verstehen, warum der Mann am Kreuz so vielen Menschen über so viele Generationen hinweg so viel bedeutet hat. Vielleicht hat man da noch mehr verloren als bloßes Bildungswissen.

Ich glaube, dass es ein Verlust ist, wenn wir nicht mehr wissen, wer der Mann am Kreuz ist. Es geht ja um mehr als bloß um Wissen. Es geht um die Frage, welche Bilder uns wichtig sind. Ich war vor einiger Zeit in China. Da sah ich viele Bilder von Mao, von Xi Jing Ping, von dicken Götterfiguren, die Harmonie ausstrahlten. Gehe ich durch Berlin, sehe ich vor allem Plakate mit Menschen, die schöne Kleidung auf schlanken Körpern tragen und strahlend weiße Zähne blecken. Da möchte ich mich immer wieder von dem Mann am Kreuz stören lassen. Er hängt ja nicht einfach grundlos am Kreuz, sondern weil er Überzeugungen hatte, für die andere ihn hassten.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Tag.

Freitag, 25.02.2002

Schwerter zu Pflugscharen

„Dann schmieden sie Pflugscharen aus ihren Schwertern, und Winzermesser aus ihren Lanzen.“ das war das Hoffnungsbild in Zeiten des Kalten Krieges. Jetzt ist wieder Krieg in Europa. Heißer Krieg. Der russische Angriff auf die Ukraine trifft ganz Europa. Er trifft Kinder, Frauen und Männer in den Städten und Dörfern der Ukraine, er löst in Polen, Litauen, Estland und Lettland und in anderen Ländern große Angst aus. Menschen werden auch zu uns nach Berlin fliehen.

„Dann schmieden sie Pflugscharen aus ihren Schwertern und Winzermesser aus ihren Lanzen“ – so das biblische Bild. Wann ist dieses „Dann“? Man muss das Bild von den umgeschmiedeten Schwertern und Lanzen in den Zusammenhang stellen. Dann versteht man die Hoffnung, die es sogar mitten im Krieg ausstrahlt. „Am Ende der Tage wird es geschehen“ – so steht es in der Schrift. „Der Berg mit dem Haus des Herrn steht fest gegründet als höchster der Berge. ... Zu ihm strömen alle Völker“: Ukrainer, Russen, Polen, Deutsche, Kasachstaner, die Völker des Nahen und Mittleren Ostens, kurz: Alle Völker.

„Sie sagen: kommt wir ziehen hinauf zum Berg des Herrn.... Er zeige uns seine Wege. Er spricht Recht im Streit der Völker.“ – Er zeige uns allen, was recht ist und was unrecht. Er zeige uns, wie wir zueinander finden können. Er zeige uns, woran wir Gewalttäter erkennen und wie wir Völker vor ihnen schützen können. Er zeige uns, wie wir uns auf rechte Weise für alle einsetzen können, die unter dem Krieg leiden, auch für die, die zu uns fliehen werden. Er zeige uns, wie aus uns von Konsumenten von Kriegsnachrichten Arbeiterinnen und Arbeiter für den Frieden werden können.

„Dann“ – also, wenn der Herr den Völkern seine Wege gezeigt hat und recht gesprochen hat –, „dann“ schmieden sie Schwerter zu Pflugscharen. Ja, dann. Die Hoffnung für den Frieden gründet im Recht, in unserer Erkenntnis für das Recht. Eine Erkenntnis, die uns verwandelt. Eine Erkenntnis, die wir nicht selbstherrlich vor uns herausposaunen, sondern die wir demütig und zugleich entschlossen annehmen. Frieden ist mehr als nur Schweigen der Waffen. Viele hoffen zurecht in diesen Tagen darauf, dass die Waffen bald schweigen. Doch viele hoffen auf noch mehr. Frieden ist Frucht der Gerechtigkeit. Der biblische Text spricht vom Frieden, der im Recht gründet. Beten Sie am heutigen Tag mit mir, dass die Hoffnung auf einen solchen Frieden nicht erlischt.

Samstag, 26.02.2022

Heiliger Schatten

„Tu Gutes und sprich darüber.“ So lautet das Mantra aller Öffentlichkeitsarbeit. Hunderttausende Profis sind ständig dabei, gute Nachrichten zu produzieren und Kampagnen zu starten, um Hilfsorganisationen, NGO´s und andere soziale Einrichtungen zu fördern und Spenden zu acquirieren.

Ich las kürzlich eine Geschichte, eine Legende, die wie ein Gegenprogramm klingt- Sie trägt den Titel „Heiliger Schatten“, und geht so: Es war einmal ein Mann, der so gütig war, dass die Engel Gott baten, ihm die Gabe zu verleihen, Wunder zu tun. Gott in seiner Weisheit riet ihnen, den Mann zu fragen, ob er das überhaupt wolle. Die Engel besuchten also diesen gütigen Mann und boten ihm zuerst die Gabe des Heilens durch Handauflegung und viele weitere Gaben an. Der Mann schlug alle Angebote aus. Doch als die Engel sehr drängten, sagte er: „Nun gut, dann wünsche ich mir, dass ich viel Gutes tun werde, ohne es jemals zu wissen.“

Die Engel waren sehr verwundert. Sie berieten sich und beschlossen dann Folgendes: Jedes Mal, wenn der Schatten des heiligen Mannes hinter ihn falle, habe er die Macht Krankheiten zu kurieren, Schmerzen zu lindern und Trost zu spenden. So geschah es, dass sein Schatten die öden Pfade hinter ihm grün werden ließ, blassen Kindern eine gesunde Farbe und unglücklichen Männern und Frauen Freude geschenkt wurde. Der Mann lebte sein tägliches Leben weiter und verbreitete zugleich, ohne sich dessen bewusst zu sein, Segen - wie Blumen den Duft. Die Menschen respektierten seine Bescheidenheit und folgten ihm schweigend, ohne je über seine Wundertaten zu sprechen. Bald vergaßen sie sogar seinen Namen und nannten ihn nur noch den „Heiligen Schatten“.

Soweit die Geschichte. Ich will nun damit nicht jene entmutigen, die Öffentlichkeitsarbeit für eine gute Sache machen. Doch die Geschichte weist auf eine Falle hin. Wer viel Gutes tut und das auch weiß, kann selbstgerecht werden. Er oder sie ist dann mehr am eigenen guten Image interessiert als an dem Guten, dass er tut. Dagegen hilft nur eine Medizin. Sie trägt den schönen Namen „Demut“.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Tag.