

Montag, 20. März auspeitschen

Der Terror beginnt mitten in der Nacht. Es klingelt und hämmert an der Wohnungstür. Dann stürmen uniformierte SA-Männer herein und nehmen die Frau mit. In einer Baracke im Hinterhof eines Berliner Wohnhauses muss sie sich entkleiden und auf einen Bock legen. Dann erhält sie Peitschenschläge auf ihren nackten Körper. 20 Mal ein stechender Schmerz, Blut quillt aus der aufgeplatzten Haut. Die Frau, sie ist um die 50 Jahre alt, weiß nicht, was mehr weh tut: die Schläge oder die johlenden und hasserfüllten Kommentare der umstehenden Männer.

Vielleicht etwas harter Tobak am frühen Morgen eines so vielversprechenden Frühlingstages wie heute. Warum erwähne ich die Geschichte hier? Weil sie sich genau auf den Tag heute vor 90 Jahren zugetragen hat, am 20. März 1933, übrigens auch ein Montag. Es war die Zeit des beginnenden Nazi-Terrors mit unfassbaren Leidensgeschichten. SA-Männer wüteten in Berlin und überall in Deutschland gegen Sozialdemokraten, Kommunisten und natürlich gegen jüdische Menschen, Geschäfte und Einrichtungen. Es wurde denunziert und geprügelt. Der Ungeist der Niedertracht, Hass und Gewalt war aus der Flasche befreit und hinterließ überall nur Schmerz und Elend und Tod.

Und woher weiß ich so genau, was damals geschah? Ich weiß es aus dem sehr bemerkenswerten Dokumentarfilm von Volker Heise über Berlin im Jahr 1933, den man in der Mediathek des rbb findet. Neben den großen Ereignissen der Geschichte erzählt er auch die kleinen Begebenheiten des Alltags. Erlebnisse, festgehalten in Tagebüchern und Briefen.

Und warum ist mir das heute noch wichtig? Weil nur die Erinnerung an die Grausamkeiten der damaligen Zeit uns helfen kann, dass so etwas nicht wieder geschieht. Es sind gerade mal 90 Jahr vergangen, dass mitten in der Kulturnation Deutschland der Hitler-Terror losbrach. Eigentlich keine lange Zeit.

Stellen wir uns dieser Erinnerung. Und achten wir auf alle Formen von Hass und Fanatismus, von Pöbelei und rassistischer Herabwürdigung. Ja, es braucht Mut, sich auf die Seite von Recht und Anstand zu stellen, wenn es darauf ankommt. Ich bete darum, dass mir dieser Mut zuteil wird, falls es mal nötig werden sollte.

Dienstag, 21. März im Glück baden

Gestern war der internationale Tag des Glücks. Er wurde von den Vereinten Nationen ausgerufen. Mit dem Tag soll aber nicht die Lotto-Fee beschworen werden. Es geht vielmehr um den Anspruch auf Wohlbefinden, der jedem Menschen zugestanden werden soll. Streben nach Glück gehört ja neben Leben und Freiheit zu den wichtigsten Grundrechten der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung.

Ich habe den gestrigen Tag zum Anlass genommen, mal bewusst auf mein Glücksempfinden zu achten. Und siehe da: ich hatte ziemlich viel Glück. Als ich zur Straßenbahnhaltestelle kam, fuhr die Bahn glücklicherweise gerade ein -ohne dass ich warten musste. Gleich darauf hatte ich das Glück, einen freien Sitzplatz zu finden.

Im Laufe des Tages hatte ich dann noch mehr Glück: Die Ärztin, die ich aufsuchte, hat keine gefährliche gesundheitliche Beeinträchtigung festgestellt; und bei der Lottoziehung vom Wochenende hatte ich zwei Richtige - immerhin.

Aber Glück haben ist etwas ganz anderes als glücklich sein. Die Halbwertszeit von Glücksmomenten ist ja bekanntlich gering. Nicht das Geld, nicht der Millionengewinn, nicht der Erfolg oder das dicke Auto oder die Yacht sorgen für anhaltendes Glückserleben. Es sind die dauerhaften guten Beziehungen zu anderen Menschen, die uns viel bedeuten.

Damit sind nicht unbedingt nur Paarbeziehungen gemeint, sondern auch Freundschaften, Familie, Kolleginnen und Kollegen, Nachbarn oder reine Zufallsbegegnungen, die den Alltag bereichern. Gute Beziehungen machen uns gesünder und glücklicher. Und sie kosten meistens nichts, außer ein wenig Offenheit und Zuwendung. Denn wer seine Freude in der Freude des anderen finden kann, ist dem Geheimnis des glücklichen Lebens einen Schritt nähergekommen.

Ebenso wichtig wie Zuwendung zu anderen ist Aktivität, nicht zu verwechseln mit nerventötendem Aktivismus. Dass man also das Leben nicht passiv auf sich einprasseln lässt, sondern es möglichst selbst in die Hand nimmt. Mit Plänen und Vorhaben. Und möglichst frei von gesellschaftlichen Ansprüchen und Leistungsdruck.

Es gilt die alte Regel: „Glück ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt.“

Mittwoch, 22. März asketisch leben

Eure Religion ist mir viel zu miesepetrig, sagt mein Bekannter. Dauernd gehts um Verbote, um Fehler und Versagen, ein regelrechter Schuld-Kult. Und dann die ständigen Aufforderungen zum Verzichten: weniger Spaß beim Essen, weniger Zeit am Handy verbringen, Sieben-Wochen-Ohne Alkohol, ohne Auto, ohne Urlaubsreisen, ohne was weiß ich...,- kurz gesagt: ihr seid eine freudlose Religion, die alles verbieten will, was Spaß macht.

Vielleicht hat er nicht Unrecht. Womöglich ist das Christentum in seiner katholischen Variante hierzulande tatsächlich etwas zu sehr auf die Seite der Freudlosigkeit gerutscht. Der Vorwurf ist jedenfalls ernst zu nehmen, allein schon, wenn man bedenkt, dass das Evangelium ja dem Wortsinne nach eine Froh-Botschaft sein will. Und keine Drohbotschaft!

Andererseits: Wenn man sich bei anderen Religionen und spirituellen Bewegungen umschaute, trifft man dort fast immer auf dieselben Hinweise: immer geht es um Askese, also um die Erkenntnis, auf etwas zu verzichten, um es danach umso mehr wieder genießen zu können. Vielleicht ist ja doch etwas dran an der Wahrheit, dass Verzicht das Leben schöner machen kann.

Das richtige Maß für sich zu finden, bleibt für alle Zeiten eine wichtige Herausforderung. Weil das Übermaß dem Menschen nicht guttut. Irgendwann ist eben genug. Oder sogar mehr als genug. Bei allem! Und dann kann mir mein Lebensstil schnell zum Schaden gereichen- oder den Anderen neben mir. Deshalb finde ich zeitweilige Askese prinzipiell eigentlich ganz gut. Eine brauchbare Lebensleitlinie, die mich immer wieder vor die Frage stellt: Was brauche ich wirklich?

Ein Patentrezept für alle gibt es dabei wohl nicht. Jeder muss für sich persönlich herausfinden, wann ihm etwas genug ist. Mit allgemeinen Anordnungen sollte man eher sparsam umgehen. Und Bevormundung, egal von wem, funktioniert meistens gar nicht.

Am besten geht es wohl, wenn man Askese mit Selbsterkenntnis kombiniert, wie die beiden Inschriften auf einem antiken Tempel in Delphi nahelegen: Da steht zu lesen: „Erkenne dich selbst“, und „Finde das Maß“

Donnerstag, 23. März den Wolf bezwingen

Der italienische Wallfahrtort Assisi bekommt immer mehr Zulauf. Vor allem Pilger aus Deutschland haben sich während der Pandemie zur Wirkungsstätte des Heiligen Franz von Assisi aufgemacht, viele auch zu Fuß oder mit dem Fahrrad.

Das liegt wahrscheinlich daran, dass der Heilige aus dem 13. Jahrhundert eine ungemein moderne Botschaft verkörpert: Den rücksichtsvollen Umgang mit der Natur, das ungewöhnlich partnerschaftliche Verhältnis zu den Tieren, und ein besonderes Talent um Frieden zu stiften.

Eine der Legenden aus seinem Leben erzählt, wie Franz von Assisi einen gefährlichen Wolf dazu bringt, seine gewaltsamen und todbringenden Angriffe auf die Einwohner von Gubbio einzustellen. Die Leute haben unbeschreibliche Angst vor dem Tier, weil er schon viele Menschen getötet hat. Franziskus geht mutig auf das Raubtier zu und stellt es zur Rede. Daraufhin geht der Wolf in sich und erklärt sich bereit, keine Menschen mehr anzufallen, wenn die Einwohner von Gubbio ihn regelmäßig mit Nahrung versorgen.

Das ist freilich „nur“ eine Legende. Aber eine, die nachdenklich stimmt in diesen Tagen, in denen ein grausamer Krieg in Europa wütet. Wir sollten nicht naiv sein, und dem russischen Aggressor mit Bibelsprüchen und frommen Legenden entgegentreten. Der russische Angriffskrieg zeigt, dass bewaffneter Widerstand nötig und legitim ist.

Es fällt schwer, in einer solchen Situation zum einseitigen Waffenstillstand aufzurufen. Für mich persönlich scheint es eher denkbar, das Ende der Kampfhandlungen mit Waffenlieferungen zu erzwingen. Trotzdem ist es wichtig, dass sich der Westen schon jetzt Gedanken macht über einen Friedensprozess in der Ukraine.

Was hätte Franz von Assisi in der gegenwärtigen Situation gesagt? Vielleicht, dass die christliche Feindesliebe angesichts der russischen Angriffe dazu aufruft, den Aggressor daran zu hindern, Böses zu tun, indem man ihm die Waffe aus der Hand schlägt.

Freitag, 24. März mit Öl salben

Unlängst habe ich eine interessante Meldung gelesen: der englische König Charles wird anlässlich seiner Krönung Anfang Mai mit einem besonderen Öl gesalbt. Es handelt sich um veganes Öl. Moment Mal: veganes Öl? Gibt es denn überhaupt Öl, das nicht vegan ist, also nicht rein pflanzlich. Offenbar schon, sonst wäre das ja keine Meldung wert gewesen.

Jedenfalls wurde das Öl, das von Oliven-Bäumen des Jerusalemer Ölbergs stammt, bereits jetzt eigens in der Jerusalemer Grabeskirche für die Krönungszeremonie geweiht. Was die verwendeten Duftstoffe angeht, habe man sich an einem biblischen Rezept orientiert. Bei der Krönungszeremonie wird der neue Monarch damit auf Hände, Brust und Stirn gesalbt. Auch für Queen Camilla soll das Öl verwendet werden, die an der Seite ihres Ehemanns gekrönt wird.

Donnerwetter, habe ich mir gesagt. Ein englischer König, der sich mit dem Duft von Sesam, Jasmin, Zimt und Orangenblütenaroma umgibt. Das hat man auch nicht alle Tage. Die Engländer sind ja berühmt für ihre altherwürdigen und manchmal etwas sonderbaren Traditionen.

Aber warum überhaupt eine Salbung mit heiligem Öl? Nach biblischem Brauch werden ja Menschen, die gesalbt sind, irgendwie der niederen menschlichen Sphäre entzogen und etwas näher an den Himmel gerückt. Will König Charles der Dritte seine künftige Königswürde mit etwas Gottesgnadentum unterstreichen?

Wie auch immer: ich finde die Idee einer Königssalbung als quasireligiösen Ritus eigentlich ganz gut. Denn sie hält die Erinnerung wach, dass ein Gesalbter nicht nur eine besondere Würde hat, sondern auch ein Bekenntnis zu einer besonderen Verantwortung ablegt. Er stellt sich in den Dienst einer größeren Sache, manche würden sagen: unter den Schutz Gottes. Das gilt für alle, die in der kirchlichen Tradition gesalbt werden: Kinder bei der Taufe, Jugendliche bei der Firmung, Bischöfe und Priester bei ihrer Weihe, und auch Todkranke auf dem Sterbebett. Die Salbung mit geweihtem Öl ist ein besonderes Bekenntnis zur Demut, zu etwas Großem, das menschliche Kleinheit übersteigt.

Samstag, 25. März

dankbar sein

Ein tolles Auto, ne schöne Wohnung, und im Urlaub durch die ganze Welt reisen: davon träumen viele Männer - und wohl auch Frauen. Und sie träumen nicht nur davon, sondern diese Sachen sind für sie auch Statussymbole. Ich bin wer, denn ich kann mir was leisten. Mein ganzes Lebensglück hängt daran.

Doch dann passiert es: ein Unfall, der mich fast umbringt; eine schlechte Gesundheitsprognose, die mich mit dem Sterben konfrontiert; eine psychische Krankheit, die mich aus der Bahn wirft und sozial isoliert.

Ich habe solche Sachen erlebt, wurde vom Kopf auf die Füße gestellt. Bis ich merkte: ich brauche eine andere Einstellung zum Leben. Ich habe Dankbarkeit neu schätzen gelernt. Vor allem für kleine Sachen, die mir früher selbstverständlich waren. Und ich habe gemerkt, wie erfüllend es ist, auf andere zu achten und ihnen Gutes zu tun. Freiwillig; ohne Erwartung einer Gegenleistung, ohne eine Rechnung!

Wie kann man so eine Haltung einüben? Zum Beispiel kann man sich jeden Morgen fragen: Wofür bin ich heute dankbar?“. Und abends kann man bilanzieren: „Was habe ich heute Gutes getan?“ Wenn man einmal anfängt, den Blick auf das Positive zu lenken, findet sich viel: dass ich halbwegs gesund bin; dass ich eine liebevolle Familie habe; oder einfach nur, dass das Essen mir heute gut geschmeckt hat.

Positiv denken, dazu gibt es viele Hilfsmittel. Der eine behilft sich mit Kalendersprüchen, der andere holt sich die tägliche Dosis an Kraftworten aus dem Internet. Meine Erfahrung ist: Wer sucht, der findet auch. In der biblischen Sammlung der Psalmen wird man immer fündig. Denn dort sind alle möglichen menschlichen Regungen zu finden: Wut und Verzweiflung, Lebensfreude und Seligkeit. Heute morgen hat es mir der Psalm 94 angetan. Eigentlich ein Klagepsalm. Der Beter beschwert sich über die Arglist seiner Feinde und die Gemeinheiten der Gottlosen. Doch dann überwiegt die Zuversicht und er kommt zu der Einsicht: „Ich hatte viel Bekümmernis in meinem Herzen, aber deine Tröstungen erquickten meine Seele“ (Psalm 94,19).