

Gedanken zur Meditations-Woche 16. bis 22. November 2020

Zitat (Johann Michael Sailer, kath. Theologe und Bischof von Regensburg, 1751 - 1832):
„Sich selber erforschen. Um sich zu erkennen, ist das erste Studium.“

Gedanken dazu:

In seinem neuen Buch über Extremismus mit dem Titel „Solidarisch sein! Gegen Rassismus, Antisemitismus und Hass“ beschreibt Ahmad Mansour die Funktionsweise unseres Gehirns und damit auch, warum das „erste Studium“ von uns selber auch für praktische Fragen im gesellschaftlichen Alltag so wichtig ist. Er schreibt:

„Jeder Mensch kategorisiert. Jeder Mensch hat Vorurteile. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Psyche. Das ist per se nichts Schlimmes. Vorurteile sind zunächst nur Gedanken, die es dem menschlichen Gehirn ermöglichen, die Komplexität des Lebens zu verkraften und Situationen und Ereignisse im Alltag zu erkennen und einzuordnen. Sie erleichtern unsere Denkarbeit, denn unser Gehirn hat nicht die Zeit und Kapazität, jedes kleinste Ereignis, das wir erleben, und jeden Menschen, dem wir begegnen, individuell zu betrachten und einer Lösung zu unterziehen. Um effektiv Informationen zu verarbeiten, müssen wir vereinfachen. Deshalb ordnen wir Menschen in Gruppen ein, entwickeln im Laufe der Zeit Gefühle, Haltungen und Einstellungen zu ihnen und rufen später automatisches Wissen ab, das wir über diese Gruppen haben.“

Es beschreibt dann ein persönliches Beispiel: „Als meine Tochter drei Jahre alt war, kam sie eines Nachmittags zu meiner Frau und mir und fragte: ‚Warum ist die Haut von Johann so braun?‘ Sie fragte das mit all ihrer kindlichen Neugierde. Johann war neu im Kindergarten, und er war dort das einzige schwarze Kind. Das war einer der Momente, in dem meine Frau und ich entscheiden konnten, wie unser Kind andere Menschen wahrnimmt. Wir erklärten ihr, dass die Hautfarbe von Menschen, genauso wie die Augen- und Haarfarbe davon abhängt, welche Haut-, Augen- und Haarfarbe die Eltern haben und dass es Millionen von unterschiedlichen Hautfarben gibt.“

Und dann kommt das Entscheidende, wenn Ahmad Mansour schreibt: „Ich frage mich, wie unsere Tochter auf Johann zugegangen wäre, wenn wir ihr etwas andere erzählt hätten, wenn wir etwas Negatives mit seiner Hautfarbe in Verbindung gebracht hätten.“

Wie viele Menschen stellen fest, dass sie von ihren Eltern, Freunden, Lehrern oder anderen Autoritäten“ (bis hin zu manchen Meldungen in den Medien) falsch informiert worden sind! Dass sie etwas übernommen, durch selektive Wahrnehmung - vielleicht auch in ihren „Echokammern“ - verstärkt und sich dann noch hineingesteigert haben, was einfach der Wahrheit, auch über sie selbst, nicht entspricht. Aber eben genau *diese* Wahrheit gilt es zu erkennen!

Ich habe letzte Woche mit einem Menschen gesprochen, der sich eine bestimmte Einstellung nicht verzeihen konnte. Er sprach über das, was er aus seinem Elternhaus als Gepäck mit sich herumschleppte. Jetzt arbeitet er daran. Ob ihm die Meditation die Erkenntnis früher geschenkt hätte, weiß ich nicht; aber die Chance zu erkennen besteht in der Stille der Meditation durchaus.

Überleitung in die Stille:

Möge uns die Stille uns Erkenntnisse schenken, die Vorurteile abbauen und uns für die Wahrheit öffnen!