

Gedanken zur Meditations-Woche 24. bis 30. Januar 2022

Zitat (Sidney Poitier, 1927 – 2022, kürzlich verstorbener Schauspieler und Regisseur):

„Ich lernte, die Stille zu hören. Das ist die Art von Leben, die ich lebte: einfach.“

Gedanken dazu:

Einfach leben, aber wie soll das gelingen? Wir stehen noch immer in einer Zeit zwischen Hoffen und Bangen – was passiert denn jetzt mit und nach Omikron? Kommt es zu einer endemischen Beruhigung, oder geht es dann bald mit der nächsten bedrohlichen Variante weiter? Kommt eine vierte Impfung, eine Impfpflicht? Wir wissen aus der politischen Debatte, wie sehr sich die Geister scheiden, was jetzt zu tun ist. Das schafft Unsicherheit und Ängste. Nicht einfach!

Unsere Angst – wie ist sie begründet? Angst ist etwas anderes als Vorsicht. Vorsicht ist vernunftgeleitete Angst. Ohne Vorsicht ist unser Leben in Gefahr, aber Angst erschwert zu leben; oft bleiben wichtige Entscheidungen aus. In der Welt der Ökonomen gibt es die „Theorie der rationalen Erwartungen“, die vielleicht manches erklären kann. Aber in das Rationale müssen wir erst einmal vordringen. Dazu braucht es zunächst eines „Abklingbeckens“ für unsere Emotionen und subjektiven Empfindungen und Sichtweisen. Aber auch dann sind wir noch nicht berechenbar, obwohl Algorithmen heute Vieles vorhersagen können. Selbst die Konstruktion des „Homo oeconomicus“ erklärt längst nicht alles. Wir sind mehr als unser Verstand, aber auch mehr als unsere Angst, die wir erst einmal erkennen müssen, um dann rational mit ihr umgehen zu können. Woher kommt sie, diese Angst?

- Aus schlechten Erfahrungen der Vergangenheit, die wir noch nicht bewältigt haben – dann versuchen wir vielleicht, entsprechende Situationen, auch Menschen zu (ver)meiden.
- Angst entsteht auch aus unbewältigten Aufgaben, die vor uns liegen: Ich kenne auch Nächte – selten, Gott sei Dank, aber es gibt sie! – in denen ich schlecht geschlafen habe, weil mich Ungewissheit plagt; vor Prüfungen etwa, oder wenn die Umsetzung einer Maßnahme noch nicht ganz abgeklärt ist: Dann kann es ja auf mich zurückfallen, was da schief gehen könnte.
- Angst vor unfairen Vorgesetzten und Kollegen kann das Berufsleben zur Hölle machen. Da spielt es eine Rolle, wie ich aufgewachsen bin: Was waren meine Autoritäten und Vorbilder? Wenn diese – gerade auch in der Erziehung - versagt und Ihre Autorität missbraucht haben, hinterlässt das tiefe, oft bleibende Wunden.
- Angst entsteht auch aus falschen Gottesbildern: Manche von uns sind aufgewachsen mit dem Bild eines strafenden Gottes: Nur wenn ich ihm – in Wahrheit seinen schrägen Verkündern – gefalle und mich gefügig zeige, kann ich glücklich werden und am Ende in den Himmel kommen. Ein solches „Verzwecken“ Gottes hat unendlich viel Schaden angerichtet.

Überleitung in die Stille:

Das Gegenteil von Angst ist das, was mit dem vielleicht etwas altmodischen Wort Ehrfurcht umschrieben wird. „Die wahre Ehrfurcht geht nie aus Furcht hervor.“, sagt Marie von Ebner Eschenbach. Es gibt auch Ehrfurcht vor dem Kleinen, das keine Angst erzeugt. „Je größer ein Mensch ist, desto mehr neigt er dazu, vor einer Blume niederzuknien.“, heißt es bei Chesterton. Es gibt auch eine Ehrfurcht vor der Stille, in die wir in der Meditation eintreten. Ma-ra-na-tha.