

Meditationsbriefe
Jahrgang 2000



Udo Manshausen



Der Buchstabe ‚G‘ steht für das Göttliche, die Weltseele, die alle Erscheinungen durchdringt – die sichtbaren wie die unsichtbaren.

Seit unvergänglichen Zeiten sind die Menschen davon überzeugt, dass sie die Spur des Göttlichen sowohl in der Natur als auch in der Tiefe ihres Selbst erspüren können.

Aus der Urkraft des Welt-Alls entfaltet sich die Energie, die die bunte Vielfalt des Daseins hervorbringt und antreibt. Um sich mit der All-Weisheit als Urheber all dessen zu verbünden, bedarf es des geistigen und herzlichen Durchdringens äußerer und innerer Wirklichkeit. Die Sterne weisen uns die sehnsuchtsvolle Richtung, in die wir streben: Wir suchen nach dem Garten Eden, der uns im Frieden miteinander verbindet.

Mögen wir selbst den Ölzweig der Eintracht in das Leben hineinragen, um die Schöpfung mit heilsamem Sinn zu erfüllen. Auf diese Weise kann die seelische Dunkelheit erhellt werden, wenn wir uns in Sympathie miteinander vereinen.

Um die Welt mit beseelter Sinnhaftigkeit zu bereichern, bedarf es vor allem eines besonnenen Geistes, der die Fähigkeit der Unterscheidungsgabe besitzt.

Kalli-Graphik von Deli Overfeld, Troisdorf

<i>Menschenkenntnis</i>	5
<i>Tantalos</i>	8
<i>Die Weisheit Gottes ist die Stille</i>	10
<i>Der Trost der Tränen</i>	13
<i>Gedankengedichte</i>	15
<i>Die eigenen Botschaften für das Leben</i>	18
<i>Das Gespür für das Ganze</i>	20
<i>Der Seele eine Chance geben</i>	22
<i>Vom geistigen Organismus</i>	24
<i>Verwirrungen</i>	27
<i>Die Tapferkeit des Hinterhalts</i>	30
<i>Correctio</i>	32
<i>Fast wie unsichtbar</i>	34
<i>Mitteilungsverbot für Propheten</i>	36
<i>Selbst-bewusst-sein</i>	39
<i>'Ich weiß alles'</i>	41
<i>Grüne Lebensmauern</i>	43
<i>Die aufgeblähte Dimension</i>	45
<i>Tod</i>	47
<i>Sich vom Unerledigten befreien</i>	49
<i>Ein Anflug von Depression</i>	51
<i>Mit Sicherheit vertrauen können</i>	53
<i>Der vertraute Fremde</i>	55
<i>Mit 200 in die Stille</i>	57
<i>Die Sonnenuhr im Grab</i>	59
<i>I lose control</i>	61
<i>Das Kreuz mit den Menschen</i>	63
<i>Missverständnisse begreifen</i>	65
<i>Bezugspunkte</i>	68
<i>Fixierung</i>	71
<i>Sich treffen lassen</i>	74
<i>Vom Ende der Gedanken</i>	76
<i>Freies Geleit</i>	78
<i>Millimeter</i>	80
<i>Das Licht der Täuschung</i>	82
<i>Das Expertenteam</i>	84
<i>Die Farbe des Windes</i>	86
<i>Eigenständigkeit</i>	88

<i>Ableben</i>	90
<i>Im Dunkeln berührt werden</i>	92
<i>Windfarben</i>	94
<i>Der öffentliche Mensch</i>	99
<i>Lebensmüde</i>	101
<i>Ein internationales Zeichen</i>	103
<i>Das Vergessene</i>	105
<i>Worte für die Seele</i>	107
<i>Warten auf einen Engel</i>	109
<i>Heilige Augenblicke</i>	111
<i>Stichwortverzeichnis</i>	113

Menschenkenntnis

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Der Afrikaforscher Gerhard Rohlfs (1831-1896), der zahlreiche Wüstenexpeditionen leitete, schreibt zu Beginn seines Reisetagebuches 'Quer durch Afrika': "Das erste Erfordernis, das ein Afrikareisender, wie überhaupt jeder, der unbekannte Gegenden durchforschen will, von Haus aus mitbringen muss, ist, dass er sich selbst gründlich kennt; denn nur nach einer strengen und unparteiischen Selbsterkenntnis darf man hoffen, sich die genügende Menschenkenntnis anzueignen, und letztere ist nirgends so unentbehrlich als bei Reisen in Afrika, wo es täglich darauf ankommt, fremde Völker richtig zu beurteilen. Gefahren drohen ja nur von einer Seite, von den Menschen. ...wie schwer ist es hier, den Freund vom Feind zu unterscheiden, umso schwerer, je höher die Stufe der sogenannten Zivilisation ist, die die Menschen einnehmen."

Die Empfehlung des Afrikaforschers scheint angesichts des Großstadtdschungels, der Feindseligkeiten und Auseinandersetzungen, der körperlichen und seelischen Gewalttätigkeiten sowie der tiefen menschlichen Enttäuschungen auch in unseren Breitengraden angebracht zu sein.

Interessant finde ich, dass Rohlfs der Gewissheit in der Einschätzung anderer Menschen die gründliche Selbsterkenntnis voranstellt, die intensiv und in gewissem Sinne schonungslos sein soll.

Jedes Leben ist wie eine Expedition in ein unbekanntes Land. Mit der Erforschung des eigenen Selbst und der damit verbundenen realistischeren Einschätzung der eigenen Person können vielen Überheblichkeiten und Vorurteilen der Nährboden entzogen werden.

Das Leben der eigenen Mentalität, Anschauung oder Geisteshaltung, das vom reinen Durchsetzungswillen geprägt ist – meine Meinung ist maßgeblich, meine Bedürfnisse stehen im Vordergrund –, verliert den Blick für die Korrekturbedürftigkeit eigener Geisteshaltungen sowie die Einfühlung in die anderen.

Die Grundeinstellung von Gerhard Rohlfs gefällt mir auch deshalb sehr gut, weil er nicht dazu rät, intensive Studien über die Mentalität und die Charaktere afrikanischer Völkerstämme für die Menschenkenntnis allem voranzustellen. Eine solche Denkweise gibt denn auch gleich den Hinweis darauf, dass es für die Erfahrung mit dem Menschen eigentlich keiner vorrangig wissenschaftlichen Beschäftigung bedarf. Die Verdienste der psychologischen Wissenschaft sollen damit keineswegs geschmälert werden, die mit ihren Typisierungen menschlicher Charaktere einen sinnvollen Beitrag zur Erforschung der Grundbausteine der Psyche geleistet haben.

Aber wie kann man ohne wissenschaftliche Umstände sich selbst mehr auf die Spur kommen?

In meinen Seminaren stelle ich regelmäßig die Frage: Was glauben Sie, machen die Grundpfeiler der Persönlichkeit aus? Was sind prägende Elemente der Individualität?

An erster Stelle wird häufig der Komplex der Stärken und Schwächen genannt. Und dies vielleicht auch deshalb, weil viele Unternehmen sich in

diesem Themengebiet auf standardisierte Analyseverfahren beziehen, die die Qualitäten des einzelnen transparenter machen sollen.

Nachdem der Charakter und die Lebenserfahrung als weitere 'Bausteine der Persönlichkeit' benannt worden sind, bedarf es in der Regel schon einiger deutlicherer Hinweise, dass auch Gefühle und die Beziehungsmöglichkeiten und -fähigkeiten eine Person prägen und formen. Und das alltägliche Hoffen auf etwas scheint schon so selbstverständlich eingeübt, dass es als bewusste Einflussgröße nicht so einfach wahrgenommen wird.

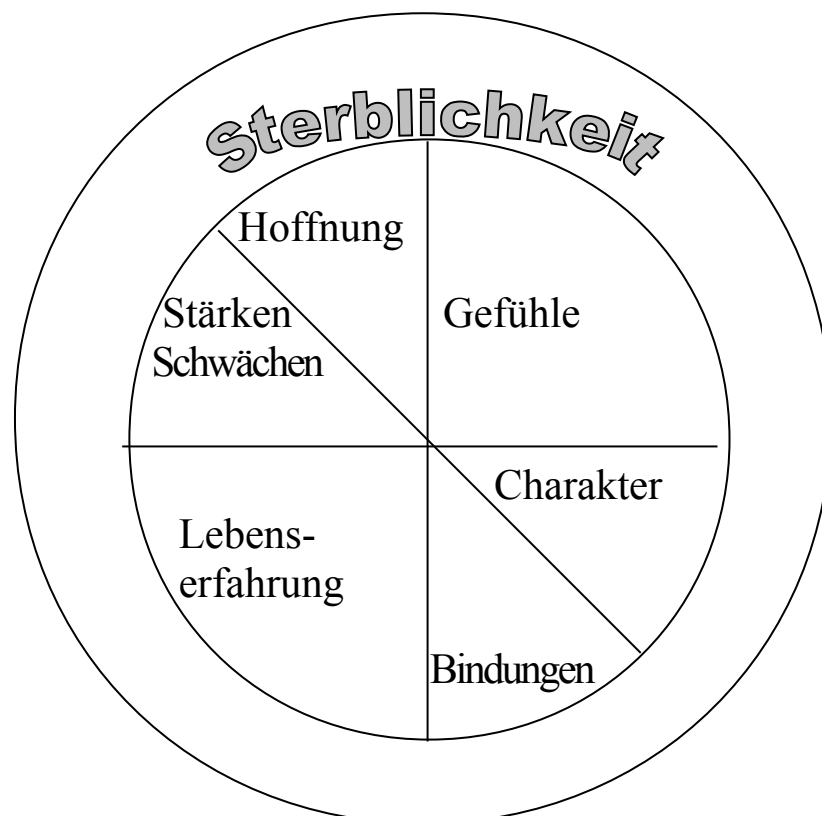
Im Rahmen eines Persönlichkeitsseminars jedoch kommt fast niemand darauf, dass die Sterblichkeit des Menschen die eigentlich prägende und bestimmende Kraft des Menschen ist.

Ich erinnere mich noch gut, wie ein Seminarteilnehmer in Führungsposition sich darüber empörte, dass ich die Sterblichkeit als wichtigsten menschlichen Faktor benannte. Er hielt dieses für ausgemachten Blödsinn, da er doch auf diesem Seminar etwas über das Leiten und Führen von Teams lernen wollte. Und dieser Punkt habe damit doch überhaupt nichts zu tun. Ein anderer Teilnehmer versuchte zu vermitteln, indem er auf die Angst und deren Einflussnahme auf das Handeln hinwies, die das Denken an den Tod auslösen könnte.

Ja, die Suche nach einer tiefen Menschenkenntnis darf diesen Aspekt auf keinen Fall unbeachtet lassen.

Die folgende Grafik möchte die genannten Elemente, die eine Persönlichkeit letztlich ausmachen, konzentrieren:

Grundpfeiler der Persönlichkeit



Die Sterblichkeit umschließt den ganzen Menschen, da wir trotz aller Verdrängungen dieser Wirklichkeit nicht ausweichen können. Darüber hinaus lesen sich die aufgeführten Begriffe fast wie selbstverständlich und man kann mit diesen Worten eher kein besonderes Interesse wecken, das einen dazu aufriefe, sich näher damit zu beschäftigen. Und dennoch finden sich hier die wichtigsten Einflussgrößen der eigenen Persönlichkeit auf einen Blick. In diesen Wirklichkeiten liegen der Schlüssel zum Verständnis des eigenen Wesens sowie die Potentiale für eine sinnvolle Entwicklung.

Vielleicht können die nachstehenden Fragen die gesättigte Reflexion oder die Abnutzungserscheinungen einiger Worte etwas auflösen und das innere Steuer wieder mehr auf Entwicklungskurs bringen:

Wie denke ich über mein eigenes Sterben und über das Ende des Lebens?

Von welchen Hoffnungsgedanken bin ich stark geprägt? Hindern diese möglicherweise mein eigenes Handeln?

Welche Stärken und Schwächen kann ich bei mir ausmachen?

Welche charakterlichen Dispositionen besitze ich? Welche sind förderlich und welche hinderlich?

In welchen Augenblicken fühle ich mich am meisten betroffen, so dass meine Gefühlswelt deutlich zum Vorschein kommt?

Welche Lebenserfahrungen sind mir besonders wertvoll und haben mir intensive Kenntnisse vom Menschen vermittelt?

Welche Erkenntnisse über meine Persönlichkeit konnte ich innerhalb von Beziehungen gewinnen?

Bei allem Nachdenken und Nachspüren können wir vielleicht die Idee des biblischen Weisheitslehrers Jesus Sirach aufgreifen, der davon spricht, daß uns Gott ein 'Herz zum Denken'(17,6) gegeben hat.

Das Herz weist den eigentlichen Weg. Es ist der Schlüssel zu unserem Selbst und zum Verständnis des Mitmenschen. Die Einfühlung und das Hineinspüren in das eigene Selbst und in den anderen sind für den Erkenntnisprozess von enormer Tragweite. Dagegen stehen Verdrängung der eigenen Gefühle und das Ignorieren der Befindlichkeit des anderen.

Aber ist das denkende und sehende Herz nicht jenseits und außerhalb des Lebensraumes Wüste grundsätzlich von lebensentscheidender Bedeutung?

Tantalos

Die Sage vom wirklichen Leben

Liebe Leserinnen und Leser!

Stellen Sie sich einmal vor, Sie begegnen einem sympathischen Menschen und verlieben sich sogar in ihn, und Sie möchten diesen Menschen näher kennenlernen. Jedoch erhalten Sie als Antwort, dass erst in einem halben Jahr ein Treffen möglich sein wird.

Oder Sie erwarten Ihre baldige Genesung, bekommen aber erst nach einem längeren oder unbestimmten Zeitraum Heilungschancen eingeräumt.

Erst kürzlich staunte ich nicht schlecht, als ich bei der Bewerbung als Dozent an einer Fortbildungsakademie ein Seminarthema anbot – wir schreiben das Jahr 2000 -, und man mir versicherte, dass ich auf jeden Fall im Jahre 2002 berücksichtigt werde.

Es gibt Situationen im Leben, da möchte man zupacken, etwas initiieren, konkrete Verbindungen eingehen oder etwas bewirken und alles scheint sich einem irgendwie zu entziehen, wie auf eine unendliche Zeitschiene verschoben zu werden. Die eigenen Pläne und Wünsche geraten in eine Warteschleife mit unbestimmter Perspektive.

Und immer, wenn sich mir etwas im Leben auf eine solche Weise 'verweigert', sich unbeeinflussbar mir entzieht oder in die Ferne rückt, dann werde ich an die Sage von Tantalos erinnert, die mich seit meiner Schulzeit durch ihre Dramatik nicht mehr losgelassen hat.

Der Sage nach rühmte sich Tantalos seiner Abstammung als Sohn des Zeus, und wegen seines Reichtums und seiner hohen Abstammung genoss er die Freundschaft der Götter. Er erwies sich allerdings der Göttertafel der Unsterblichen als unwürdig, da er mit dem überirdischen Glück nicht umgehen konnte und Geheimnisse aus dieser Runde an die Sterblichen verriet. In einer Herausforderung der Götter tötete er seinen eigenen Sohn und setzte diesen den Göttern als Speise vor, um die Allwissenheit der Götter zu testen. – Später erweckten die Götter den Sohn wieder zu neuem Leben. – Als Strafe wurde er in den Hades, die Unterwelt, verstoßen und musste fortan die Tantalosqualen erleiden. Er war dazu verdammt, in einem Teich zu stehen, und immer wenn er sich vor Durst dem Wasser nähern wollte, versiegte der Teich vor seinen Augen. Darüber hinaus erreichte er nie die Früchte der Bäume, deren Äste durch aufkommende Winde sich bis zum Himmel bewegten und sich ihm entzogen. Und bei alledem hing noch ein mächtiger Felsen über seinem Haupte, der jeden Moment auf ihn herabstürzen und ihn erdrücken konnte. – Ein hartes Urteil der Götter, die nicht die ausreichende Ehrfurcht von Tantalos erhalten hatten.

Von einer anderen Seite aus betrachtet, kann es sich im Leben so ereignen, dass der Mensch zwar glaubt, wichtige Dinge erreicht zu haben, aber dennoch Wichtiges für seine Existenz fehlt. Da ist ein Spitzensportler, der sich vollpumpt mit Dopingmitteln, zahlreiche Wettkämpfe gewinnt und es sogar bis zum Olympiasieger schafft – jedoch nur ein eingeschränktes und einsames Vertrauen zu den Personen seiner nächsten Umgebung aufbauen kann.

Bei einem Nächsten ist endlich die erstrebte berufliche Position erreicht, aber es ist niemand mehr da, mit dem die Freude darüber von Herzen geteilt werden kann.

Wiederum ein anderer hat sich ausgedacht und vorgenommen, dieser Partner oder diese Partnerin muss es sein, die für das eigene Glück nunmehr zuständig ist. Und es ist alles so aufgebaut und arrangiert, wie es zu sein hat und dann trifft man plötzlich auf den Menschen, den man wirklich liebt.

Oder das Ziel der Rente ist erreicht, und so glaubt ein weiterer, dass jetzt das eigentliche Leben so richtig anfängt. Doch die eigene Gesundheit beginnt zu schwinden und die Bewegungsfreiheit sich einzuschränken...

Nun, es ist wahr, dass wir viele Unglücke, die sich in unserem Leben ereignen, nicht verhindern können und schon gar nicht die Realität der Sterblichkeit. Und irgendwie sind wir damit schon in der Sphäre der Qualen des Tantalos, ob wir es zu verantworten haben oder nicht.

Aber worin zeigt sich bei uns durch alle Beschwerden hindurch, bei aller Plackerei und bei aller Lebenslast die Ehrfurcht vor dem Geschenk des Lebens? Vielleicht kann es schon hilfreich sein, sich nicht in einer satten Lebensposition zu befinden, die zu einer überheblichen Arroganz der Unsterblichkeit leicht verführen kann. Demgegenüber ist die in die Depression mündende Frustration ebenso kein hinreichender Ausgangspunkt, ein Lebensgefühl zu entwickeln, das den unsichtbaren Mächten des Lebens mit Respekt begegnen könnte.

Ich erinnere mich noch genau an die mahnenden Zeigefinger meiner Eltern, die in Momenten, wo ich das Leben insgesamt aus Enttäuschungen heraus stark kritisierte und mit ihm haderte, vehement einforderten, dass ich nicht ihnen, so doch der Lebensmöglichkeit gegenüber Dankbarkeit einräumen müsse. Was mich dabei am meisten geärgert hat, war die Tatsache, dass ich ganz sicher wusste, dass sie mit ihrem Einwand recht hatten – ohne dass ich in dieser Kampfatosphäre hätte ahnen können, wie ein solcher Respekt dem Leben gegenüber konkret auszusehen habe und ob es wirklich eine göttliche Person gäbe, der ich etwas derartiges schuldete.

Es wird keine Rezepte, keine Strategien oder gar Tricks geben, die uns von der Lebenswirklichkeit und den Varianten der Qualen des Tantalos hinreichend befreien könnten. Aber vielleicht ist das Bild dieser Sage ein erster kleiner Schritt, unser Schicksal umfassender zu begreifen und darin zu orten. Einigen mögen wir dabei zurufen: 'Lass nicht Dein gesamtes Wesen von den Gefühlen des Leidens und der Depression bestimmen, so dass Du Dich von allen Lebensquellen abschneidest. Kämpfe dagegen an!' Andere werden wir dazu auffordern: 'Glaube nicht daran, dass Du alle Beschwerden des Daseins überwunden hast und von Dir in Wahrheit behaupten könntest, Du seiest frei. Mache Dir nichts unnötig vor und erkenne Deine Gefangenschaft.'

Und was werden wir zu uns selbst sagen?

Die Weisheit Gottes ist die Stille

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Nehmen wir einmal rein hypothetisch an – dieses ist ja im wissenschaftlichen Sinne erlaubt und angebracht –, dass es einen Gott gibt, der so existiert, wie ihn die Religionen und Kulturen beschreiben: einfach allmächtig, allwissend und letztlich unbegreifbar. Und darüber hinaus wäre es möglich, mit ihm in einen direkten und für alle erfahrbaren Dialog zu treten, wie ihn die Menschen nun einmal für gewöhnlich untereinander führen. Wir könnten Gott dann vieles fragen, mit ihm argumentieren und ihn öfter bitten, bei bestimmten Angelegenheiten mit Rat und Tat behilflich zu sein, wir bekämen vernehmbare Antworten.

Ganz gewiss gäbe es dadurch mehr Zuversicht, Lebensmut und weniger Ängste im Leben, wobei nicht sicher wäre, ob Gott auf die grundlegende Frage nach der Sterblichkeit antworten sowie einen individuellen Zeitpunkt für den Tod des einzelnen benennen würde. Denn Gott wäre ja nicht gezwungen, auf alle Anliegen zu antworten.

Aber ob mit dieser Gesprächsmöglichkeit alles oder vieles anders im Leben ablaufen würde? Bedenken wir einmal das Wesen der Menschen mit ihren eigenen Vorstellungen, individuellen Charakteren, ihren Widerständen und dem Drang, sich Vorteile zu verschaffen, um letztlich vielleicht dann jeweils mit dem schlagenden Autoritätsargument göttlicher Weisheit versehen, die eigenen Interessen durchzusetzen.

Bei einer ehrlichen Betrachtungsweise lässt sich kaum vermuten, dass die Menschen aufgrund des direkten göttlichen Austauschs einsichtiger und friedvoller würden. Der innere Druck würde höchstens stärker, da man gegen die göttliche Allwissenheit antreten würde und diese bei Kontroversen vielleicht wieder besseres Wissen ausschalten und verdrängen müsste. Es könnte dazu führen, dass man überhaupt nicht mehr in den Dialog mit Gott tritt, weil man ein schlechtes Gewissen oder Angst hat, ihm erneut zu begegnen.

Vielleicht ist es doch gut, dass Gott sein unendliches Schweigen nicht allzu häufig bricht. Zu den Propheten, besonders zu Moses und zu Jesus von Nazareth, hat er gesprochen, und zu einigen weiteren Menschen wie den Aposteln und anderen Personen, z.B. dem Dominikus, der Theresa von Avila oder zu Edith Stein, die dann 'heilig' genannt wurden. Im Hinblick auf die Weltbevölkerung sind das verschwindend wenig direkte, offensichtliche Gesprächskontakte zwischen Gott und den Menschen.

Nun sprechen viele Menschen von Kontakten oder Begegnungen mit Gott, wo sie Gott zu spüren glaubten, jedoch solche Widerfahrnisse häufig nicht so richtig erklären können.

Diese Erfahrungen können ja möglich sein – völlig unhypothetisch!

Andere – und ich glaube eine große Zahl – fühlen sich in einem Zwiespalt, der dadurch entstanden ist, einerseits auf Gott voll und ganz zu vertrauen und

andererseits in den wichtigen Momenten ihres Lebens keine Antwort von ihm erhalten zu haben und weiterhin ratlos zu bleiben. Und dennoch soll Gott für die Menschen wirklich da sein, so die Glaubensverkündigung der großen Religionen. Dieses Paradoxon muss der 'normale Sterbliche' erst verkraften und in sein Lebenskonzept einordnen, was ihm angesichts der großen Enttäuschung, von Gott nichts vernommen zu haben, nicht leicht fällt.

Wenn wir bei einer solchen Einschätzung des antwortlosen Geschehens der Kontaktaufnahme mit Gott stehen bleiben, dann würden wir die Erfahrung des Schweigens oder der Stille entweder als gering ansehen oder einfach unbeachtet zurückdrängen.

Gibt es innerhalb des Schweigens Orientierungen?



Können Anhaltspunkte für eine Wegweisung erfahren werden?



Während meiner theologischen Ausbildungszeit begab ich mich mit einigen anderen in 10tägige Schweigeexerzitien. Es durfte nur bei den Mahlzeiten gesprochen werden. Nach drei Tagen schlug der Pater des Klosters unserer Gruppe vor, einen vierstündigen Spaziergang zu machen. Dabei mussten wir ihm das Versprechen geben, auch auf dem Weg nicht die Gelegenheit zu einem 'heimlichen' Gespräch zu suchen. Nach unserer Rückkehr fasste er die Wanderung wie folgt zusammen: 'Es ist gut, dass wir miteinander geschwiegen haben. Wenn wir den ganzen Weg miteinander gesprochen hätten, dann wüssten wir jetzt schon fast gar nicht mehr, worüber wir uns im Einzelnen unterhalten haben. Aber, dass wir gemeinsam geschwiegen haben, das bleibt viel eher in unserer Erinnerung.'

Wegweisung

Im bewussten miteinander Schweigen kann Gemeinschaft entstehen – auch mit Gott

Es ist gar nicht so leicht, einfach zu schweigen, sich nicht mit irgendetwas abzulenken, sondern einfach nur dazusitzen oder zu stehen und der Stille zu lauschen. Viele Gedanken und Gefühle stürmen auf einen ein. Bei manchen Erinnerungen beißt man sich sogar fest oder sucht in dem Ansinnen des Schweigens, zu einer Lösung zu kommen.

Es ist wichtig, dieses alles zuzulassen, um dabei die Gedanken wiederum weiterziehen zu lassen und sich klar zu machen, dass es in diesem Augenblick nicht notwendig ist, zu einer Lösung zu kommen. Und vielleicht gelingt es dann für Sekunden oder für Augenblicke die Stille zu spüren, zu hören oder zu schauen. In einem solchen Augenblick fragt man nicht, was dieses denn sei, sondern man ist ganz von dieser Stille umgeben, die einen einfängt, manchmal betäubt, bisweilen ein Wohlgefühl erzeugt und uns ab und zu Zuversicht gibt. In einer solchen inneren Stille liegt die Weisheit einer inneren Ruhe und Kraft, die sich wie eine Verbindung spüren lässt, zu der Welt hinter dem Leben, die man sich häufig als ein unendliches Schweigen vorstellt, das sich jedoch anders erfahren lässt, als ein menschliches Nichtantworten im zwischenmenschlichen Dialog.

Die Verbindung eines solchen tiefen Schweigens mit einer göttlichen Kraft und Weisheit ist uns durch die Menschheitsgeschichte hindurch in den verschiedenen Kulturen überliefert. Wir können einen solchen Gedanken von vorne herein ablehnen oder uns auf den Weg machen, eigene Erfahrungen mit dieser inneren Stille zu machen.

Darüber hinaus wäre die Würdigung der Stille als Weisheit doch einmal etwas anderes als geistige Negationen.

Sieben Minuten Weisheit am Tage sind doch wirklich nicht zuviel.

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht
Udo Manshausen

Der Trost der Tränen

Liebe Leserinnen und Leser!

Vielleicht ist es einigen noch nicht so deutlich vor Augen oder nur kurz ins Bewusstsein gerückt: Die Empfindungen der individuellen Persönlichkeit sind weit weniger gefragt als das Fachwissen!

Wer hat es nicht schon erlebt, wenn er von Heilmethoden für bestimmte Krankheiten sprach, dass er entgegengehalten bekam: 'Sind Sie etwa Arzt oder Heilpraktiker?'

Nur derjenige scheint noch etwas Relevantes sagen zu dürfen, der ein entsprechendes Diplom vorzuweisen hat.

Eine weitere Grenze erfährt ein Mensch, wenn er einen tief empfundenen Standpunkt einer wissenschaftlichen Analyse und Belegbarkeit unterziehen muss; letztlich, um akzeptiert zu werden. Und wenn man nach den Regeln standardisierter Beweisverfahren keine Expertise in der Tasche hat, dann werden die Gedanken und Gewissheiten aus der Tiefe der eigenen Seele belächelt. Und dieses manchmal auf eine ähnliche Weise wie bei meiner Großmutter, die verlacht wurde, wenn sie die Wetterumschwünge aufgrund bestimmter Körperempfindungen voraussagen und ableiten konnte. Mittlerweile nimmt auch die klassische Medizin solche Phänomene ernst. Und schon tönt das Lachen etwas gedämpfter, wenn die Wissenschaft Zugeständnisse gemacht hat und neue Forschungsergebnisse bereithält.

Aber wollen wir mit den *inneren Wahrheiten* immer solange warten, bis unsere echten Gefühle testiert und für alle nachvollziehbar werden?

Und eine weitere Frage sollte uns nicht minder beschäftigen: Warum sollen eigentlich die anderen – die Studierenden, die berühmten Personen, die Politiker, die Chefs und die Praktiker – immer nur recht haben?

Wir leben in einer Zeit, in der das Wort und die Gefühle der 'einfachen Menschen' – und somit einer großen Vielzahl – überhört und mit weniger Bedeutung bedacht werden. Und wer hat es nicht schon erlebt, dass eine Ansprache auf einem Familientreffen gehaltvoller und ehrlicher war als so manche kirchliche Predigt oder politische Rede, ganz zu schweigen vom katastrophalen Niveau vieler Talkshows?

Eine wichtige Anforderung an uns, die aus meiner Sicht wissenschaftlich nicht zu klären ist und von daher mit viel Unsicherheit verbunden bleibt, liegt in der Frage: Wie können wir anderen und uns selbst in seelischer Not wirkliche Zuversicht geben?

Wie begegnen wir den ausweglos erscheinenden Situationen voller Tränen und Gefühle?

Eine Möglichkeit, eine wirkliche Zuversicht jenseits der Wissenschaften reifen zu lassen, könnte darin bestehen, sich auf die mutigen und außergewöhnlichen Gedankengefühlen des Propheten Jesaja einzulassen. Um das Jahr 742 v.Chr. beginnt seine Wirkungsgeschichte als Prophet. Er wirbt um ein Vertrauen für Gott, das sich im politischen und sozialen Handeln der Menschen ausdrücken und zeigen soll.

Sehr erstaunlich sind einige überlieferte Verse aus dem Buch des Jesaja. In seiner Prophetie nimmt er in einer eindeutigen Weise zu einem Thema

Stellung, dessen Inhalt bis auf ganz wenige Ausnahmen im Alten Testament nicht vorkommt. Denn Weissagungen über das Leben nach dem Tod sind nicht das ausdrückliche Thema der religiös jüdischen Kultur aus der der Prophet entstammte. Und dennoch wagt er gegen das öffentliche Meinungsbild einen eigenen Standpunkt, der sich mehr als deutlich abhebt, und der mit Sicherheit einem tief empfundenen Gefühl entstanden ist.

Jesaja schreibt in Bezug auf seine Vorstellung von Gott:

"Er beseitigt den Tod für immer. Gott, der Herr, wischt die Tränen ab von jedem Gesicht." (Jes 25, 8a)

"Deine Toten werden leben", sagt Jesaja zum Volk Israel, "die Leichen stehen wieder auf; wer in der Erde liegt, wird erwachen und jubeln". (Jes 26, 19a)

Wer möchte diesen Prophezeiungen nicht spontan zustimmen, angesichts der unterschiedlichen und oft ungerechten Schicksale, im Gedenken an einen lieben Verstorbenen, als tröstendes Hoffnungssignal gegen alle Aussichtslosigkeiten und Widrigkeiten menschlichen Daseins?

Die Zuversicht des Jesaja trifft den Menschen in seinem seelischen Kern: 'Ja, es möge einen Gott geben, der die Tränen eines jeden in Trost verwandelt, der jeden auffängt in seinem Leid und die schreckliche Angst vor dem Tod beruhigt.'

Bei allem Leben ist tatsächlich das Grab der eigentliche Ursprungsort des Weinens und der Trauer. So ausdrücklich sieht es auch der ägyptische Wüstenvater Poimen (+450 n.Chr.)

Gegen alle gängigen Vorstellungen seiner Zeit begegnet Jesaja der Grundangst des Lebens, dem Tod, einführend und völlig unwissenschaftlich mit seinen hoffnungsvollen Worten.

Aber da ist noch der Verstand, der gegen das Gefühl des Herzens belegbare Beweise haben möchte.

Jedoch – erinnern wir uns einmal an die eigene Entwicklungsgeschichte. Gaben uns nicht in vielen Situationen die Worte der Eltern und Vertrauenspersonen häufig Sicherheit – von Mensch zu Mensch? Konnten wir nicht erfahren, wie bestimmte Wahrheiten durch das gelebte Zeugnis von Menschen glaubwürdig wurden? Und die Liebe - ist sie überhaupt beweisbar?

Neben all den gesicherten theoretischen Erkenntnissen wird das Vertrauen in das Dasein wesentlich durch die Wahrheiten mitgetragen, die im Herzen, in der Seele ihren Ursprungsort haben.

Und vielleicht ist es einen Versuch wert: Sie brauchen niemandem davon erzählen, wenn sie einmal angesichts der eigenen Schicksalsgeschichte in sich hineinhorchen und den Worten des Jesaja nachspüren, indem Sie aussprechen:

"Gott, der Herr, wischt die Tränen ab von jedem Gesicht."

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen

Udo Manshausen

Gedankengedichte

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wenn man einmal nachdenkt, und dies habe ich in der letzten Zeit getan, wie unsere täglichen Gespräche und Dialoge gestaltet sind, dann kann man manchmal erschrecken. Häufig wiederholen sich die Inhalte innerhalb eines Frage-Antwort-Karussells, oder die Gesprächssubstanzen sind derartig oberflächlich, dass es bisweilen einfach genügen würde, nur irgendwelche Laute von sich zu geben, um den Gesprächsverlauf aufrechtzuerhalten.

Darüber hinaus ist mir aufgefallen, dass einige Menschen ihre Probleme über einen längeren Zeitraum fast wie bei einer 'gelernten Rolle' vortragen. Aber wie könnte man den Dialogen mehr Tiefgang, Flexibilität oder Variationsbreite geben?

In einem kleinen privaten Experiment habe ich mich auf den Weg gemacht, Personen aus meinem täglichen Leben anzuregen, ein Gedicht zu schreiben. Diese konkrete Idee entstand dadurch, dass ich in der Autobiographie des Trappistenmönches Thomas Merton (1915-1968) einige für mich ungewöhnliche Zeilen aus einem Gedicht des englischen Schriftstellers William Blake (1757-1827) entdeckte:

"Des Demokrits Atome,
Newtons Lichtpartikel
Sind Sand am Roten Meere,
Wo Israels Zelte leuchten ..."

Beim ersten Lesen stellte ich fest, dass sich mir der Inhalt nicht auf Anhieb erschloss. Intensiveres Nachdenken war hier gefordert und auch die nachfolgenden Gedanken brachten mir kein sicheres Verständnis dieses Textes.

Da bekannt ist, dass es für andere motivierender oder einfacher ist, wenn man selbst mit 'gutem Beispiel' vorangeht, habe ich mich aufgemacht, das Gedicht von William Blake mit einem eigenen Thema nachzuempfinden:

Des Freuds elektrisierte Analysen,
die Schattenseite C.G. Jungs
ziehen am Herzen vorbei,
das göttliche Weisheit berührt ...

Eher zufällig habe ich nun eine Reihe von Leuten dazu aufgefordert ein eigenes kleines Gedicht im Stil des William Blake zu kreieren. Einige hatten sogar Lust darauf.

Neben der bekannten spontanen Abwehrhaltung, 'oh nein, ich glaube das kann ich nicht', haben sich in diesem Punkt fast alle Angesprochenen

überwunden und ein Gedicht geschrieben. Am Erstaunlichsten fand ich, dass in allen Gesprächen, die ich mit den 'Dichterinnen und Dichtern' führte, deutlich zum Ausdruck kam, wie sehr sie sich mit dem eigenen Gedicht identifizierten und über ihre eigene Leistung überrascht und froh waren.

Und für einige Augenblicke veränderte sich der alltägliche Dialog und die Inhalte waren andere.

Jedem Gedicht gingen Gedankengänge und Überlegungen voraus, die die einzelnen geistig forderten. Einige haben es übertrieben, wenn ihre Überlegungen sie vom Einschlafen abgehalten haben. Bei anderen platzte der berühmte Knoten, und es entstanden gleich mehrere Gedichte.

Zur weiteren Gedankenankegung und Nachahmung habe ich Ihnen die mir übergebenen Gedichte im Folgenden aufgeführt. Auf Wunsch sind einige Vierzeiler ohne Nennung des Autors. Die Satzzeichen entsprechen den Wünschen der Autoren.

Die Technik der Raumfahrt
alle Forschung und Wissenschaft
bringt Ehre und Anerkennung,
doch was ist und was bleibt?
Hoffnung.
N.N.

Dalis entlebte Madonna,
des Schöpfers schönste Erfindung
strahlende Dornen im Herzen
der heilenden Liebe Quellgrund.
Stephan Plück

Des Darwins Lehren,
Einsteins Theorien,
sind Windhauch für der Seelen Tiefe,
wodurch Leben erst pulsiert...
Beate Weißenfels

Sternklarer Himmel,
lautlose Nacht.
Nur in meinem Kopf
schwirrt ein Mückenschwarm...
Hildegard Braun

Goethe war ein großer Dichter,
Salomon ein weiser Richter.
Nicht Jeder kann der Nachwelt bleiben,
jedoch privat 'Geschichte schreiben'.
Susanne Steig

Gleiten über Kandinski
Erleuchtung kommt über uns nieder
Träume entstehen,
und füllen unser Herz mit

Beate Quast

Glücklich wer erkennen vermag
die Gründe der Dinge.
Mögen die Mächte des Himmels
dazu die Zeit ihm schenken.
Heinz Jakob Miesen

Des Meeres Rauschen
Der Sonne Untergang
sind Oasen der Hoffnung
wo Angst das Leben lähmt.
Ingeburg Griesemann

...hab' viel geglaubt,
viel weniger bleibt;
die Lücken werden größer - doch
göttlicher Grund trägt...
Elisabeth Hafenegger O.P.

Der Mönchsväter Weisheit
des Drewermanns Entdeckung
sind Worte für die Seele
Reichtum, der sich erschließt.
Elvira Raskop

Wie kann ich mixen,
ohne zu trixen,
Verstehen so die Ironie
und vielleicht auch die Diplomatie?
Renate Haller

Unter dem unendlich weiten Firmament,
wo die göttliche Weisheit siegt,
sollte die Menschheit ihre Kleinheit
und zerstörerische Aggression erkennen.
N.N.

Des Kohelets Buch
die Rauchwolken des Zorns
beschäftigen noch den Geist,
wo's Herz schon Gottes Schmunzeln im Lächeln spürt.
Anneliese Lüssem

Die schnelle Message über Fax und Handy,
der coole Chat im Internet
erreichen nie die warme Zufriedenheit,
die das Zusammensein mit Freunden uns beschert.
Gisela Kruyer

Würden sich unsere Gespräche und der eingespielte Alltag nicht verändern,
wenn wir uns mehr über solche kreativen Inhalte austauschten?

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen

Udo Manshausen

Die eigenen Botschaften für das Leben

Liebe Leserinnen und Leser!

Bei der Lektüre des biblischen Buches 'Jesus Sirach' (etwa um 180 v.Chr. entstanden), dessen Verfasser zu den Weisheitslehrern gezählt wird, stieß ich auf eine interessante Überschrift: Das Lob der Väter Israels (Kapitel 44ff):

"Die ehrwürdigen Männer will ich preisen, unsere Väter, wie sie aufeinander folgten. Viel Ehre hat der Höchste ausgeteilt, viel von seiner Größe, seit den Tagen der Vorzeit: Männer, die über die Erde als Könige herrschen und die berühmt waren durch ihre Macht; die Rat erteilten durch ihre Einsicht, die prophetisch alle Dinge erschauten; ..."

Im weiteren Verlauf werden Fürsten, Redekundige, Dichter, tüchtige und ehrwürdige Männer als beachtenswerte Volksgruppen benannt, von deren Weisheit die Gemeinschaft erzählt. Später werden dann berühmte Persönlichkeiten namentlich erwähnt, wie Hennoch, Noah, Abraham, Mose.

Aber wie steht es um die weniger berühmten Menschen, also um den größten Teil der Menschheit? Haben diese nichts Wertvolles beigetragen oder heute noch einzubringen? Gibt nicht jeder Lebensatem eigene und neue Ideen dem allgemeinen Dasein mit? Ist wirklich nur das Bedeutungsvolle der Berühmten maßgebend?

Und in Erinnerung an eine Übung, die zum Ziel hat, das eigene Selbstwertgefühl nach langer Zeit erneut zu spüren, stand mir meine Überzeugung wieder glasklar vor Augen, dass absolut jeder Mensch in der Gesellschaft und Gemeinschaft von Grund auf etwas mitzuteilen hat. Zumindest hat sich dieses in meinen Seminaren bisher immer bewahrheitet.

Zu Beginn der Suche nach der eigenen Botschaft für das Leben werden die Teilnehmer in die Illusion versetzt, sie haben nur noch kurze Zeit zu leben, wahrscheinlich nur noch ein paar Tage, vielleicht noch einige Wochen. Angesichts einer solchen Situation soll nun ein jeder seine Lebenserfahrungen bündeln und zu Leitsätzen und Botschaften oder in Form von kleinen Erfahrungsberichten zusammenfassen. Dabei kann es hilfreich sein, sich die Adressaten konkret vorzustellen, denen man seine ureigene Lebensweisheit vermitteln möchte. Es ist auch möglich, sich mit einer kleinen Fernsehansprache an die Bevölkerung zu wenden.

Andere wiederum finden es zunächst leichter, sich Lebensweisheiten und tiefe Erfahrungen von den Eltern, Lehrern oder bekannten Persönlichkeiten ins Gedächtnis zu rufen, um so einen deutlichen und unverwechselbaren Akzent im eigenen Leben hervorzuheben.

Meine Eltern riefen uns Geschwister immer dazu auf, ehrlich zu bleiben, hinter die Kulissen zu schauen und uns nicht vom Äußeren der Menschen blenden zu lassen. Sie glaubten, dass die Existenz gerade durch die einfachen Dinge

des Lebens zum Glück geführt werden kann. Und immer drangen von ihnen die Worte an unser Ohr, dass wir bei allem Tun, bei allen Sorgen und bei allem Streit jederzeit bedenken sollten, dass wir weder den Tag noch die Stunde unseres Todes kennen, was im Konkreten dazu führte, dass bei Streitigkeiten rasch verhandelt und beigelegt wurde. Dabei wurde häufig zu Bedenken gegeben: Ist dieses es wirklich wert, sich Sorgen zu machen, zu kämpfen und sich aufzuregen? Und damit wurde der Tod in die Gegenwart geholt und die allgemeine Wahrheit vom Tod durch unsere Eltern zu einem Anliegen für uns.

Meine Botschaft für die Leser dieser Meditation ist die Aufforderung: Schauen und spüren Sie in sich hinein. Nehmen Sie das Wertvolle in Ihnen wahr und fassen Sie für sich Ihre ureigene Lebenswahrheit zusammen. Beschneiden Sie diese nicht durch die Kriterien, die Ihre Psyche vielleicht wie von außen an Sie heranträgt. Bleiben Sie ganz bei sich und Ihrem Lebensgefühl sowie bei dem Lebenssinn, der Ihnen wichtig geworden ist, weil er Sie möglicherweise in manchen kritischen Stunden bereits begleitet hat.

Es kommt nicht darauf an, etwas poetisch oder philosophisch Ausgefeiltes hervorzubringen. Vor allem ist es wichtig, dass Ihr eigenes Herz in dieser Botschaft umfassen ist, so dass Sie sich selbst mit Ihrem Leben in Ihren Wahrheiten wiederfinden.

Wenn Sie dieses nicht sowieso schon getan haben, dann stellen Sie sich jetzt einmal für Momente auf den Standpunkt, dass Sie den anderen etwas für das Leben Bedeutendes zu verkünden haben. Lesen Sie bitte dabei in Ihrer Seele und nicht aus irgendwelchen Büchern.

Und wie immer bin ich neugierig auf Ihre einmaligen Aussagen!

Eine Woche mit guten Einsichten wünscht Ihnen

Udo Manshausen

Das Gespür für das Ganze

Vom verlorenen Überblick

Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn man seine Schnappschüsse, vor allem Fotos aus der Freizeit, einmal einem professionellen Fotografen vorgelegt, dann weist er einen vielleicht behutsam darauf hin, man solle nicht nur immer das Ganze eines größeren Motivs ins Visier nehmen, sondern sich ebenso den Details zuwenden und Ausschnitte aus der Gesamtheit herausstellen.

Man hat festgestellt, dass sich die Menschen in einer eher unbewussten Weise angeeignet haben, die Dinge entweder aus dem Blickwinkel anzuschauen, der mehr die Ganzheit, das Vollständige wahrnimmt oder der den Schwerpunkt auf das Detail, das kleinere Element legt. Da kann es für jemand beim Neubezug einer Wohnung vor allem wichtig sein, dass zuallererst der geeignete Platz für die Stereoanlage oder den Schreibtisch gefunden wird, für einen anderen dagegen muss zunächst die Gesamtkomposition der Wohnungseinrichtung klar sein, bevor er einzelne Gegenstände platziert.

Dass den Menschen es sehr nahe liegt, sich in Kleinigkeiten zu verstricken und sich in diese regelrecht festbeißen zu können, bemerkt man nicht nur innerlich bei der Meditation, sondern auch äußerlich im normalen Lebensvollzug. Und wir können uns dann häufig nur davon lösen, indem wir Abstand, einen neuen Überblick gewinnen, loslassen oder die Sachlage einmal aus einem anderen Blickwinkel betrachten.

Im Hinblick auf unser Leben als Ganzes im Sinn einer Gesamtheit scheinen wir fast vollständig den Überblick verloren zu haben. Damit meine ich nicht, dass die Komplexität und die unendliche Vielfältigkeit heutigen Daseins es unmöglich machen, die Vollständigkeit im Sucher menschlicher Erkenntnis zu erfassen. Aber damit hätte man im Hinblick auf die Erfassung des gesamten Lebens auch wenig gewonnen. Schon Aristoteles stellt klar heraus, dass 'das Ganze mehr ist, als die Summe seiner Teile, da die Eigenschaften der Einzelteile an sich nie die Gesamtwirkung einer Sache erklären können. Denn es verhält sich so, dass der einzelne Teil nur aus dem ganzen heraus zu verstehen ist. Und somit ist das Ganze nicht aus Einzelteilen 'zusammengesetzt', sondern vielmehr der Ausgangspunkt, um die einzelnen Elemente überhaupt unterscheiden zu können'.

Wenn wir die heutigen Bezugsgrößen der einzelnen 'Ganzheiten' uns vor Augen führen, von denen aus wir unsere Differenzierungen vornehmen, dann reichen diese vom Weltbürgertum – Globalisierung – bis hin zum puren Individualismus – my home is my castle -. Und um dieses alles wieder einordnen zu können, bedürfen wir des Blickes über unseren Planeten hinaus

in unser Sonnensystem, um von da aus in Richtung Universum wieder unsere Schöpfung in Teilen wahrnehmen zu können.

Bei aller Erkenntnissuche des Menschen kommt es auch darauf an, welche Bezugsgröße ich wähle, um Einsichten in meine Existenz und meine alltägliche Wirklichkeit zu bekommen. Ich möchte Ihnen zwei Bezugsgrößen ans Herz legen, die es ermöglichen, dass Sie Ihr Leben einmal von anderen Standorten aus begreifen: das eine ist das Schweigen, das andere ist das Unsichtbare.

Ohne diese beiden Ausgangspunkte im Einzelnen näher zu umschreiben oder zu definieren, möchte ich deren Vorteile konzentriert unterstreichen:

Das Schweigen erhält seine Bedeutung nicht nur dadurch, dass es das wirkliche Hören und Zuhören erst ermöglicht, sondern es fordert dazu auf, den eigenen Individualismus, die eigene Subjektivität zur Ruhe zu bringen. Denn nicht nur die eigene Wahrheit ist maßgebend, sondern sie muss immer wieder gefüllt werden mit anderen und höheren Wahrheiten, Lebensprinzipien und menschheitlichen Weisheiten. Wer hätte nicht schon einmal geglaubt, die Wahrheit gepachtet zu haben und ist damit für sich selbst gescheitert?

Das Unsichtbare ist davon bestimmt, dass es durchsichtig ist und uns durchblicken lässt. Ist echte und befreiende Liebe, aufbewahrt in unseren Herzen, nicht im höchsten Maße unsichtbar, und verhilft sie uns nicht zu einem vertieften Erspüren der Wirklichkeit? Und ist nicht Gott ebenso in seinem tiefsten Wesen als der Unsichtbare benannt? Und hat die Menschheit nicht aus der Sichtweise eines göttlichen Wesens heraus ungeheure Einsichten in die eigene Kreatürlichkeit erhalten?

Wir vermuten heutzutage vieles und beziehen uns dabei auf eine Menge Unsichtbares, jedoch bleibt der Durchblick häufig aus.

Vielleicht gelingt es uns auch in dieser Woche einmal mehr, die Welt als Schöpfung – als etwas Geschaffenes - zu sehen, von der wir selbst ein Teil sind und viele Teile erkennen; jedoch das Ganze damit noch nicht begriffen haben. Und was spricht dagegen, noch einmal darüber nachzudenken, ob es etwas Unsichtbares hinter dieser Welt gibt, das uns zu einem neuen Durchblick verhilft, der unsichtbar bleibt, und dennoch sich in unserer Zuversicht ausdrücken kann.

Eine Woche mit guten Einsichten wünscht Ihnen

Udo Manshausen

Der Seele eine Chance geben

Liebe Leserinnen und Leser!

Wann haben Sie das letzte Mal meditiert oder gebetet und sind mit sich selbst oder mit Gott in ein Gespräch gekommen?

Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden einen kurzen Besuch in einem Kloster machen. Und dort zeigte man Ihnen innerhalb einer Führung die Werkstätten, Maschinen und Verkaufsläden. Für einen ersten Moment könnte man wie selbstverständlich denken, dass die Mönche oder Nonnen 'ja auch von etwas leben müssen'. Vielleicht spürt man jedoch bei dem Ordensmann oder der Ordensfrau auch eine gewisse Hektik, einen Druck, der sich auf den Besucher überträgt und der weitere 'Geschäftigkeiten' vermuten lässt, die nachher anstehen.

Eigentlich alles wie im 'richtigen Leben', so könnte man denken, wenn es da nicht noch die Vorstellung von einem Klosterleben gäbe, die zu Recht darum weiß, dass hier der Ort der Stille, der Einkehr und des Gebetes ist.

Wovon hängt das Wohl und Wehe unseres Lebens denn eigentlich ab? Diese Frage ist in der Tiefe nicht so einfach zu beantworten. Natürlich sollten wir unseren Lebensunterhalt – Nahrung, Wohnung und Kleidung – erarbeiten und etwas für unseren Geist und unsere Herzensbildung tun. Das Maß und die Möglichkeiten, sich diesen notwendigen Dingen zuzuwenden, sind wiederum unterschiedlichen Voraussetzungen unterworfen, die durch Veranlagung, Erziehung oder gesellschaftliche Prägungen bestimmt werden.

Stellen Sie sich einmal vor, ein Regierungsvertreter würde sich öffentlich dafür einsetzen und dazu aufrufen: Unsere Gesellschaft benötigte mehr Philosophen, Theologen, Weisheitslehrer, ausgebildete Humanisten, die sich in den heiligen Schriften der Religionen auskennen und die verstanden haben, was ethische Lebensprinzipien sind. Und er würde weiter ausführen, dass eine tiefer gehende Bildung der Menschen erfolgen müsse, damit die Zukunft auf einen soliden Weg gebracht wird. Für einen konzentrierten Anfang sollten Weisheitslehrer aus der ganzen Welt eingeflogen und an den Universitäten, Schulen und Ausbildungsstätten verstärkte Maßnahmen eingeleitet werden.

Natürlich wird man als Zeitungsleser und regelmäßiger Zuschauer der Nachrichten vergeblich auf eine solche Einsicht in das Leben hoffen. Viele würden auf eine solche Sichtweise noch nicht einmal wirklich warten, da sie die zukunftsorientierte Produktivität der Menschheit durch andere Maßnahmen gewährleistet sehen.

Und wenn wir uns die öffentliche Meinung und Berichterstattung, den Wirklichkeitsblick der Führenden in unserer Gesellschaft einmal vor Augen halten, dann besteht doch möglicherweise die Gefahr, dass wir unsere eigene Sichtweise vom Leben einschränken – wenn wir nur deren Gedankengut in uns aufnehmen - und die Impulse des eigenen Herzens zurückdrängen.

Einen wirklichen Ort oder eine echte Verwirklichungsstätte für die Regungen und Bedürfnisse der eigenen Seele zu finden, scheint immer schwerer zu werden. Die Sachlichkeit und ausschließlich die Ergebnisse stehen im Vordergrund, und dabei wird kaum danach gefragt, wie sie zustande gekommen sind – die Hauptsache ist, sie sind da und bringen Ansehen, Gewinn und Expansion.

Jedoch im schweigenden Hinhören auf die gesamte Wirklichkeit unseres Daseins, wenn es gelingt, den Motor der Egozentrik, der die Energie nur auf das eigene Ich, auf die eigene Selbstbewahrung überträgt und damit die Sicht auf die anderen Menschen und auf Gott verstellt, vernehmen wir möglicherweise den Ruf der eigenen inneren Stimme, die nach anderen Dingen verlangt, als dies so üblich ist:

Gebet in die Unendlichkeit

Mein Herz ist unruhig angesichts der unendlichen Weiten,
doch allmählich werde ich einsichtig
der Enge selbst geschaffener Welten.
Und plötzlich erwacht im Schweigen ein Sehnen nach Mehr.
Hoffend, dass meine Gedanken Ankunft finden,
spreche ich von meinem Begehren und Befürchten.
Der Wille ist da, zu begreifen, zu verstehen
und allmählich wird es zur Beruhigung,
dass ich nicht alles allein kann und können muss.
Und wenn Hilfe und Beistand vonnöten sind,
dann will ich sie erwarten,
indem ich mich loslasse.

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen

Udo Manshausen

Vom geistigen Organismus

Liebe Leserinnen und Leser!

Ist es Ihnen auch schon einmal so gegangen, dass Sie einen menschlichen Umgang auf Ihrer Arbeitsstelle oder in Ihrem privaten Bereich liebevoll und geistreich eingefordert haben, weil Sie erkannt haben, wie wichtig und elementar das gegenseitige Verständnis für den eigenen Lebensatem ist?

Und haben Sie ebenso erfahren, dass ein für Sie bedeutungsvolles Thema, was Herz und Seele betrifft, gar nicht erst in die Sphäre eines Austausch kam, da es einfach abgeschnitten und mit den Worten weggeboxt wurde: 'Ach hören Sie mir doch mit Ihrem philosophischen Kram auf, wir brauchen Konzepte und vor allem Ergebnisse? oder 'Ich weiß gar nicht, was Du eigentlich immer willst, unser Leben ist doch, so wie es ist, in Ordnung!'

Konnten Sie darüber hinaus an sich selbst beobachten, wie Sie allmählich nachgegeben und Ihre Themenwelt den Sachzwängen oder Standpunkten anderer Menschen untergeordnet haben und sich danach 'gemeinsam' in eine geistige Wüste begeben haben?

In Beziehung zu unserem Organismus gesetzt, könnte dieses bedeuten: unregelmäßige Nahrungsaufnahme, Fastfood statt vitaminreicher Ernährung, viel Erlebnisreichtum und wenig ausruhende Momente, Bewegungslosigkeit statt Fitness.

Interessant und wachrüttelnd fand ich die Begrifflichkeit des Trappistenmönches Thomas Merton in seiner Autobiographie 'Der Berg der sieben Stufen', wenn er darin vom 'geistigen Organismus' des Menschen spricht. Dabei geht es um geistige oder geistliche Inhalte, die für die Menschen 'wie die Luft zum Atmen oder die Nahrung ist, die sich ihrem Fleisch und Blut einverleibt'.

Vielleicht halten Sie einen kurzen Augenblick inne und versuchen sich das geistige und seelische Innere des Menschen als ein Gefüge vorzustellen, das der Inhalte und Stoffe bedarf, um sich zu entwickeln, um entsprechend reagieren und um sinnvoll und befreiend existieren zu können.

Und wenn Sie dann möglicherweise feststellen, dass Sie Ihre Innerlichkeit total vernachlässigt haben und in der letzten Zeit sehr sparsam mit Ihrem geistigen Organismus umgegangen sind, oder in Ihrem Alltag kaum Möglichkeiten sehen, ein solches Vorhaben zu verwirklichen, dann sollte Sie ein solcher Umstand nicht nur nachdenklich machen, sondern zutiefst erschrecken!

Für die Pflege des geistigen Organismus erscheinen mir zwei Grundzüge von entscheidender Bedeutung: 'Regelmäßigkeit und Tiefenbohrung'. Diese beiden Gewichtungen beim Umgang mit sich selbst haben zunächst einmal

eine entlastende Funktion: Die Regelmäßigkeit sorgt für das rechte Maß, so dass ich nicht unter Druck gerate, weil ich durch Vernachlässigung des Innern ins Hintertreffen gekommen bin. Die Tiefenbohrung möchte vom Stress befreien, denn nicht die Vielfalt der geistigen Beschäftigung ist das Entscheidende, sondern die intensive Auseinandersetzung mit einer geistigen Sache hält Herz und Seele in Bewegung.

Bei vielen werden vor allem zwei Widerstände benannt, die es nahezu unmöglich machen, sich mit sich selbst auf eine geistige Art zu beschäftigen: 'Ich weiß nicht, wie ich ein solches Vorhaben in meinen Alltag unterbringen soll' und 'Ich komme auf kein Thema, das genügend Impulse und Motivationen bereithält, mich an den Start zu bringen'.

Eigentlich müsste man jetzt wieder zum Anfang dieser Meditation zurückkehren und für das Verständnis werben, dass die Nahrung für den geistigen Organismus und für das Zusammenleben von lebensnotwendiger Bedeutung ist – ja oder nein?!

Es bedarf vor allem einer einsichtigen und willentlichen Bejahung, etwas für die Unterstützung der eigenen Seelenkräfte zu tun. Der Wille führt den Menschen auf der Grundlage von Einsichten zur Umsetzung, zum Handeln. Ohne dieses 'Ja' lohnt es sich eigentlich nicht gegen die zwei bereits erwähnten 'Argumente' anzugehen. Denn es muss zunächst einmal klar vor Augen stehen, dass man letztlich durch Nichthandeln sich selbst etwas versagt und nicht demjenigen, der an den Dialog mit dem eigenen Ich erinnert.

Die Regelmäßigkeit geistiger Nahrungsaufnahme findet am leichtesten ihren Ort und zeitliche Möglichkeit, wenn diese zu einer festgesetzten Zeit stattfinden kann. Jeder weiß für sich selbst, ab wann der Tag unaufhaltbar dahinrauscht und es fast unmöglich wird innezuhalten. Der innere Dialog kann nur zu dem Zeitpunkt verwirklicht werden, wo er auch wirklich möglich ist.

Die Tiefenbohrung ist in erster Linie nicht eine intellektuelle Beschäftigung, sondern findet ihre Zugangswege, wenn Sie sich mit einem Herzensthema, mit einem Herzensanliegen beschäftigen, das geistiger Natur ist. Demjenigen, dem kein Herzensthema einfällt, bin ich gerne bereit, eines zu benennen. Allerdings – ist dieses überhaupt möglich, einem anderen sein Herzensanliegen 'vorzusagen'?

Wenn Sie noch nicht begonnen haben, dann führen Sie sich selbst möglichst bald zu einer Entscheidung, damit Sie beginnen können, Ihre eigene Leere zu füllen und deutlicher sowie schmerzlicher erkennen, wie hohl unsere Gespräche im Alltag teilweise geworden sind.

Zur kritischen Ermutigung möchte ich aus einem Brief des Ordensvaters der Zisterzienser Bernhard von Clairvaux an seinen früheren Mönch Papst Eugen III zitieren:

"Ich fürchte, dass Du, eingekeilt in Deine zahlreichen Beschäftigungen, keinen Ausweg mehr siehst und deshalb Deine Stirn verhärtest ... Es ist viel klüger, Du entziehst Dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen, als dass sie Dich ziehen und Dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem Du nicht landen willst. Du fragst, an welchen Punkt? An den Punkt, wo das Herz hart wird. Frage nicht weiter, was damit gemeint sei; wenn Du jetzt nicht erschrickst, ist Dein Herz schon so weit.

Das harte Herz ist allein; es ist sich selbst nicht zuwider, weil es sich selbst nicht spürt ...

Wenn Du Dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für die Besinnung vorsiehst, soll ich das loben? Darin lob ich Dich nicht. Ich glaube, niemand wird Dich loben, der das Wort Salomons kennt: 'Wer seine Tätigkeit einschränkt, erlangt Weisheit' (Sir. 38,25). Und bestimmt ist es der Tätigkeit selbst nicht förderlich, wenn ihr nicht die Besinnung vorausgeht ...

Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein?"

Eine Woche mit guten Einsichten wünscht Ihnen

Udo Manshausen

Verwirrungen

Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn man manchmal aus der Position eines Beobachters seinen eigenen Schreibtisch betrachtet oder die Unordnung in dem ein oder anderen Zimmer, dann ist häufig das Phänomen zu beobachten, dass der 'Gestalter' dieses scheinbaren Chaos sich sehr gut darin auskennt und auf Anhieb gesuchte Dinge findet, so als wäre dieses Durcheinander wie durch einen geheimen roten Faden irgendwie miteinander verbunden, gerade so wie dieser lange Satz, der die Einführung zur heutigen Meditation bildet, um damit einen Einstieg zu schaffen, der das beschriebene Phänomen jenseits der eigenen konkreten Unordnung 'leibhaftig' zu verdeutlichen vermag, indem jenseits der vielen Worte das Logische gefunden werden kann, das alles miteinander verbindet.

Demgegenüber steht der fast leere und aufgeräumte Schreibtisch oder das wohlgeordnete Zimmer. Störende Unordnungen werden hier sehr leicht bemerkt und ebenso vehement kritisiert wie bei dem Versuch, im Wirrwarr ein klein wenig Ordnung zu initiieren.

Die beiden beschriebenen Handlungssysteme – so entgegengesetzt sie auch erscheinen – wehren sich, jeder auf seine Weise, gegen eine 'Verwirrung'.

Desorientierung und ein inneres Durcheinander werden in der Regel als unangenehm erlebt. Dabei entsteht die Verunsicherung oftmals dadurch, dass wir spüren, wir kennen uns nicht mehr so gut aus und haben sicheres Terrain verlassen.

Dennoch ist eine erlebte Verwirrung eine entscheidende Voraussetzung für Entwicklung und Veränderung überhaupt. Eine Entfaltung der eigenen Persönlichkeit scheint als fast aussichtslos, wenn der Mensch in wichtigen Lebenssituationen neue Wege beschreiten soll und dabei seine alten Verhaltensweisen derartig verteidigt, dass er nicht bemerkt, wie ja gerade sie ihn in eine Sackgasse geführt haben!

Und dennoch wehrt sich alles in einem zu glauben, dass Verwirrung zu spüren, ein 'gutes Zeichen' sein soll.

Während meiner Studienzeit schrie ein Professor in das Auditorium – und dieser Schrei klingt bei mir bis heute noch nach –, 'wenn uns es nicht gelingen würde, – gerichtet an die Glaubenden – den eigenen Glauben derartig in Zweifel zu ziehen, dass er uns gleichsam den Boden unter den Füßen wegzüge, dann würden wir niemals richtig erfahren können, was Glaube in Wirklichkeit sei!'

Ich kann mir noch sehr gut meine eigene damalige Verwirrung und die von vielen anderen einblenden, die sowohl ein Schockiert-sein als auch Wut und Verunsicherung in sich trug. Da rief ein katholischer Lehrbeauftragter

öffentlich nicht nur zum Glaubenszweifel auf, sondern zu einer existentiellen Erschütterung der eigenen Glaubensidentität. Natürlich – wie sollte es auch anders gewesen sein – gab es kritische Reaktionen von allerhöchster bischöflicher Stelle, auf die jedoch hier nicht näher eingegangen werden soll.

Der 'Durchblick' durch die ausgelöste Verwirrung verhalf mir zu meiner Ansicht, dass dieser Professor mit seinem Schrei unbedingt recht hat. Und dieses nicht nur deshalb, weil es höchst logisch ist, dass der Glaube im letzten der Bodenlosigkeit bedarf, um wirklich existentiell zu sein, sondern auch, weil es sinnvoll und wichtig ist, dass man seine vermeintlichen Sicherheiten überprüft, um sie auf ihre Tauglichkeit hin abzuklopfen.

Aber sollte ich meinem kleinen geordneten Leben wirklich eine solche Infragestellung zumuten? Mein Dasein könnte doch in eine allzu große und unangenehme Unruhe geraten. Eine solche Einstellung ist sehr verständlich, wie ich finde – oder? Auf den ersten Blick könnte man meinen, dass das Statement von dem Theologen Karl Rahner (1904-1984), das er während einer Vorlesung äußerte, dahingehend unterstützen würde, der sagt, dass man das Leidvolle im eigenen Leben nicht suchen solle, sondern es werde schon auf einen zukommen.

Irgendwie scheint es kein Entweichen zu geben. Eine tiefer gehende Konfusion in unserem Leben kann offenbar nicht verhindert werden.

Indes, wie können wir der Gefahr entgehen, das auf uns zukommende Durcheinander nur dadurch in die Knie zu zwingen, dass wir alles unternehmen, um unseren kritischen Lebensweg, der uns doch in diesen vor uns liegenden Lebensmischmasch hineingeführt hat, nicht zu verändern oder nicht verlassen zu müssen? Es kann sein, dass wir in solchen Situationen einer Angst gegenüberstehen, die uns anschreit und suggeriert: 'Aber Du kannst doch nicht dein Leben von Grund auf umkrepeln und Dir selbst den Boden unter den Füßen wegziehen!' Was uns diese eigene Stimme im Kern mitteilt, ist die Wahrheit, dass es sich dann hierbei offenbar um etwas Entscheidendes für unser Leben handelt.

Darf ich also vor mir selbst einräumen – vielleicht auch vor anderen - , dass ich des Lebens müde geworden bin und an Selbstmord denke? Macht es einen Sinn, in Erwägung zu ziehen, meine Ehe oder meine Familie zu verlassen? Ist es existenzgefährdend, jenseits rentenmäßiger Absicherungsgedanken über den Ausstieg aus dem Beruf nachzudenken? Sollte ich dem Impuls folgen, mir Gedanken darüber zu machen, meine gewohnte Umgebung aufzugeben?

Wir verbieten uns die Frage auf eine solch strikte Weise, so als hätten wir uns bereits umgebracht, Ehe und Familie verlassen, den Arbeitsplatz gekündigt und seien bereits ausgewandert. Und so glauben wir, der Verwirrung entgegenwirken oder diese eindämmen zu können. Weder das Verdrängen noch eine sofortige unüberlegte spontane Umsetzung können der

'Entgeisterung' entweichen, die da lautet: 'Jetzt bist Du wohl von allen guten Geistern verlassen!?'

Aber wie kommen wir eigentlich immer wieder dahin, dass uns die Kopfllosigkeit erreicht?

Ein menschheitliches Ursymbol für die Orientierungslosigkeit ist der Turmbau zu Babel (=Wirrsal, Gen 11f). Da gab es Menschen, so wird berichtet, die wollten sich einen Namen machen, indem sie mit quasi göttlicher Überhebung die Spitze des Himmels sichtbar für alle erreichen wollten. 'Für uns ist eigentlich nichts unmöglich', hieß die Stimme ihres Antriebs. Und es kam anders. Es entstand eine große Verwirrung. Keiner verstand mehr den anderen.

Diese Geschichte bietet einen guten Anlass, einmal über meine persönlichen Himmelsziele nachzudenken. Gibt es da in meinem Leben, und mag ich mir gesellschaftlich auch noch so winzig vorkommen, das Gefühl von anfänglicher eigener göttlicher Stärke, wie gut ich doch bin, wie vorbildhaft und einzigartig? Gibt es zudem eine Ansicht über das, was ich im Leben doch alles erreichen könnte, wenn mir nur die anderen Menschen dienend zur Seite ständen?

Ist somit das eigene psychische Durcheinander nicht eine folgerichtige Entwicklung bewusster jedoch nicht bemerkter Überschätzung und Phantasie?

Wieso gehen wir eigentlich immer davon aus, dass in unserem Leben immer alles zu klappen und zu funktionieren hat? Und warum ruinieren wir unser Leben damit, dass wir glauben, es gebe nur eine einzige und ausschließliche Möglichkeit, uns selbst zu verwirklichen?

Je eher wir uns von einem solchen Lebensgefühl verabschieden, desto eher können wir uns einer hilfreichen Verwirrung gegenüber sehen, die uns helfen kann, unserm Leben eine entscheidende Wende zu geben.

Und bedenken Sie bitte eines noch dazu: Wen interessiert es noch, wenn Sie in ihrem Grab liegen, wie viele Male Sie verheiratet waren, oder ob Sie erfolgreich in ihrem Beruf waren, oder ob Sie die Tyrannei ihrer Familie bis zum bitteren Ende ausgehalten haben, oder ob Sie zeitlebens eine Ihnen gemäße und für andere unmögliche Frisur getragen haben?

Vielleicht ist es Ihnen bei genauem Nachdenken sogar möglich, sich mehr Verwirrung in Ihr Leben zu wünschen.

Eine Woche mit guten Einsichten wünscht Ihnen

Udo Manshausen

Die Tapferkeit des Hinterhalts

Liebe Leserinnen und Leser!

Eine Reklame, die schon 30 Jahre zurückliegt, scheint mir ein geeigneter Einstieg zu sein, die desolate Situation zu markieren, die sich mit dem Wort Tapferkeit in der heutigen Zeit verbindet. Der Kölner Fußballspieler Wolfgang Overath hält eine Tüte Lakritz mit Namen 'Katinchen' in die Kamera, zeigt darauf und sagt: 'Katinchen, für die könnte ich kämpfen.'

Wenn wir uns den derzeitigen Kleinkram menschlicher Streitkultur einmal anschauen, dann spüren wir sehr schnell, mit wie viel 'todesmutigem Eifer' sich für bestimmte Dinge eingesetzt wird.

Eine solche Verlagerung ist vielleicht umso verständlicher, wenn wir bedenken, für welche fragwürdigen Ziele die Menschen in der blutigen Geschichte dieser Menschheit mit einem heroischen Tapferkeitsideal in den Tod geschickt wurden. Die berechtigte Kritik daran kann jedoch dazu beitragen, der klassischen und ursprünglichen Bedeutung des Begriffs der Tapferkeit wieder mehr Raum zu verschaffen.

Die Kardinaltugend der Tapferkeit meint in ihrem Zentrum ein Standhalten in bestimmten Situationen, in denen voraussehbare Verletzungen - vornehmlich seelischer Natur –in Kauf genommen werden, um die tiefere Verwundung eines anderen oder des eigenen Personseins zu verhindern. Und dieses Aushalten sollte auch nur dann erfolgen, wenn es keine andere Möglichkeit mehr zu geben scheint.

Das eigentliche Handeln, die Action und das wirklich Tapfere laufen innerlich ab, indem die Ängste, die eigene Wut und der eigene Schmerz ausgehalten werden. Das Ausharren hat die Verwirklichung des Guten zum Ziel und steht für eine bestimmte Auffassung, für einen persönlichen Standpunkt, der entgegengehalten wird. Dieses erfordert in der Tat viel inneren Wagemut.

Natürlich umfasst die Tugend der Tapferkeit ebenso den tätlichen Angriff, wenn die Klugheit aufzeigt, dass die objektive Sachlage keine andere Möglichkeit mehr zulässt, um das Menschliche zu bewahren.

Bei aller Diskussion, die sich mit den sittlichen Handlungsmöglichkeiten beschäftigt, die man noch im Sinne von Tugend als tapfer bezeichnen kann, oder die erörtert, ob ein Aushalten doch eher im Grenzbereich eines Klein-beigebens liegt, weist die Tapferkeit unmissverständlich auf den Teil der Lebenswirklichkeit hin, den wir als das Böse, das Schlechte, das Zerstörerische bezeichnen. Ja, unser Dasein steht allorts Gefährdungen gegenüber, und dabei sind dies nicht nur die Naturkatastrophen, sondern das Makelhafte ereignet sich ebenso durch unser Handeln.

Wer diesen Umstand zu verharmlosen sucht und darauf hofft, dass sich die Dinge ohne Tapferkeit von selbst auflösen werden, der leidet an einem erheblichen Realitätsverlust. Ohne mutige Einsätze für andere oder uns selbst wird kein Leben sinnvoll ablaufen können.

Der Philosoph Josef Pieper (1904-1997), der durch seine kleinen Abhandlungen über die Kardinaltugenden weltweit bekannt wurde, wehrt sich gegen eine Ignorierung des Bösen im Leben und damit gegen eine

Verharmlosung der Realität: 'Wer das sogenannte Böse nicht wahrhaben will, der verfälscht das ethische Leben zu einer risikolosen und unheroischen Harmlosigkeit; der Weg zur Vollendung erscheint als pflanzliche 'Entfaltung' und 'Entwicklung', der das Gute kampfflos gelingt.'

Erschreckend und verständlich zugleich – wer möchte schon ein Held sein – kann man doch allorts beobachten, wie sich viele Erdenbürger auf ein 'Pflanzendasein' zurückgezogen haben, selbst wenn es um ihre ureigensten Interessen im beruflichen wie privaten Alltag geht.

Dabei hat es sich eingebürgert, um die eigene Feigheit zu kompensieren und den Druck der eigenen inneren Stimme doch noch auszugleichen, sich in den Hinterhalt und die Intrige zurückzuziehen, die auch noch Solidarität in der eigenen Kleinmütigkeit sucht. Und dies alles ist man eher bereit auszuhalten, als ein sichtbares Standhalten. Damit beginnt ein oft langer Leidensweg. Der vermeintliche Intrigenansatz – man hat ein gemeinsames Feindbild – oder das Verlegen des eigenen Selbst aus der ersten Reihe in den Hinterhalt – man wartet auf die passende Gelegenheit, um zurückschlagen zu können – tragen jedoch nicht zur Verbesserung der eigenen Situation bei. Im Gegenteil – die Phantasie über die schrecklichen Zustände steigert sich ins Unermessliche und Unbelegbare. Das Gegenüber wird zum Unmenschen.

Innere Kündigung, Ausstieg und Trennung sind die Ausweichquartiere für eine verpatzte Tapferkeit. Die eigentliche 'Tapferkeit' bleibt scheinbar nur noch – oder man geht so richtig unkontrolliert aus sich heraus, und das hat mit Tapferkeit nichts zu tun, sondern ist lediglich eine psychische Reaktion -, wenn die innere Bombe platzt.

Ganz abgesehen davon, dass es eine kollektive Tapferkeit nicht gibt, da das ethische Handeln immer den Einzelnen zum Subjekt hat, begibt man sich mit einem Dasein nach 'Art der Pflanzen' auf einen Weg, der eigentlich das zu Bewahrende und das zu Schützende überhaupt nicht oder viel zu selten auf der Lebensfahne stehen hat.

Alles wäre doch so einfach, wenn es da nicht die Ängste gäbe, die Bestrafungsangst, die Kündigungsangst, die Angst vor dem Alleinsein, die Angst vor den eigenen Urkräften, die Angst vor der Blamage, die Angst vor Repressalien, die Angst vor Liebesentzug, die Angst vor der Verantwortung ... Genau diese Ängste hat die Tapferkeit im Blick, wenn es um das Standhalten, um das Einleiten von Veränderungen geht, um dem Guten im Leben zum Durchbruch und zur Verwirklichung zu verhelfen. Der kluge umsichtige Blick auf die Realität ist gefragt und nicht ein Draufgängertum. Die Tapferkeit kennt keine letztgültige Sicherheit, sondern sie weiß um die inneren Verwundungen, die auf einen zukommen werden.

Und Sie? Wann hören Sie mit dem angstvollen Klagen auf? Wann bringen Sie trotz ihrer Ängste ein gutes menschliches Handeln auf den Weg?

Sie glauben, der Einsatz lohne sich nicht? Und da gibt es gar keine Anstrengung in Ihrem Leben, die lohnenswert genug wäre, um sich aus der Welt der Pflanzen zu lösen?

Eine Woche mit guten Einsichten wünscht Ihnen
Udo Manshausen

Correctio

Die gegenseitige Zurechtweisung

Liebe Leserinnen und Leser!

Es scheint ratsam und realistischer zu glauben, dass wir Menschen im Grunde unseres Herzens für die Aufnahme von Kritik eher nicht empfänglich sind. Selbst die im Ansatz gut gemeinten Aufforderungen zur konstruktiven Kritik begegnen immer wieder dem neuralgischen Bereich der eigenen Seele. Vor einem 'Treffer' in die Sphäre der eigenen Schattenseite – was im Dunklen und Verborgenen liegt, wer sieht das schon – kann eine noch so wohlgeformte Kritik nicht bewahren. Und dennoch sind kritische Rückmeldungen an uns von elementarer Bedeutung für die eigene Einschätzung und Korrektur.

Das Eingangstor zu jeglicher Kritik ist die Frage nach der Erlaubnis: Darf ich etwas Kritisches anmerken? Erlauben Sie mir, etwas Persönliches über Sie zu sagen? Für manche mag ein solches verbales Ansinnen nur unnütze Etikette sein, jedoch für den um die eigene Psyche Wissenden bildet ein solches Einverständnis eine wichtige Voraussetzung. Zum einen muss derjenige, der die Kritik annehmen soll, in der Lage sein, diese zum derzeitigen Zeitpunkt auch verkraften zu können. Das Gegenüber könnte sich nämlich in einer Situation befinden, in der das Ich so geschwächt ist, dass weiteren Vorwürfen nicht mehr standgehalten werden kann. Zum anderen wird durch eine Bejahung die Psyche in Konzentration und Aufmerksamkeit versetzt: 'Ich habe mich dafür entschieden, dass eine Verletzung oder Verwundung auf mich zukommen kann. Ich bereite mich innerlich darauf vor.'

Darüber hinaus setzt die Frage nach der Erlaubnis zur Kritik einen neuen Akzent im Beziehungsgeschehen, so dass nunmehr unabhängig von der Rolle und Position die Freiwilligkeit angesprochen ist, die jenseits der Verpflichtungen innerhalb von Beziehungsgeflechten liegt. Und da kann es sich ereignen, dass man – aus welchen Gründen auch immer - die Zustimmung des anderen gar nicht mehr einholen will, weil man sich im recht glaubt zu maßregeln, zu degradieren, zu attackieren und zu kritisieren.

Innerhalb einiger klösterlicher Gemeinschaften, gibt es bekanntlich die sogenannte Correctio Fraternalis, das gegenseitige Zurechtweisen. Darin ist die Bereitschaft enthalten, dass Kritik am eigenen Verhalten zugelassen wird, und das bedeutet, demjenigen die Kritik zu sagen, den diese auch betrifft. Ist dies nicht höchst vernünftig? Sie geschieht unter Brüdern und Schwestern ohne Eingreifen der Oberen.

Nun kennen wir alle die beliebteste Art und Weise, auf Kritik zu reagieren – und das häufig ohne richtig Luft zu holen -: Wir schleudern geradewegs dem anderen einen seiner Fehler zurück: 'Das müssen Sie gerade sagen...! Glauben Sie ja nicht, dass Sie frei von Fehlern sind! Und wenn wir schon einmal dabei sind, was mir schon lange stinkt...!'

Mit einer solchen Reaktion 'verpassen' wir etwas, entweder wir verpassen unserem Gegenüber einen Vorwurf, oder wir versäumen eine notwendige Korrektur des eigenen Verhaltens.

Und somit stellt die Correctio nicht das Startzeichen für den gegenseitigen Schlagabtausch dar, sondern ist die Bereitschaft, sich den eigenen Fehlern zu stellen.

Neben dem Training für das gelassene und einführende Entgegennehmen von Tadel und Missbilligung besteht auch die Möglichkeit, sich selbst auf die Suche zu begeben, indem man das eigene Verhalten ehrlicher hinterfragt. Früher wurde ein solches Vorhaben mit dem Begriff 'Gewissensforschung' bezeichnet. Und heute? Ich habe den Eindruck, dass die Zeiten vorbei sind, da man sich in einem guten Sinne ins Gewissen reden ließ!

Wagen Sie einen Blick in Ihr eigenes Selbst, indem Sie einmal die nachfolgende Begebenheit aus dem Leben der Karmelitin und Philosophin Edith Stein (1891-1942) durchdenken:

Vor ihrem Studienortwechsel von Münster nach Göttingen verabschiedet sich ein Freund von ihr mit den Worten:

"Nun wünsche ich Ihnen, dass Sie in Göttingen Menschen treffen möchten, die ihnen recht zusagen. Denn hier sind Sie doch etwas gar zu kritisch geworden."

Diese Worte machen sie betroffen, und sie stellt fest, dass sie im Grunde genommen an keinen Tadel gewöhnt ist, da ihr alle mit Zuneigung und Bewunderung begegnen. *"So lebte ich in der naiven Selbsttäuschung, dass alles an mir recht sei: wie es bei ungläubigen Menschen mit einem hochgespannten ethischen Idealismus häufig ist. Weil man für das Gute begeistert ist, glaubt man selbst gut zu sein."* Diese Abschiedsworte *"waren wie ein erster Weckruf, der mich nachdenklich machte"*.

Möglicherweise gelingt es Ihnen in der nächsten Zeit einmal mehr, sich 'kritisch' aufwecken zu lassen.

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen

Udo Manshausen

Fast wie unsichtbar

Von der Chance etwas zu verpassen

Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn man jemanden trifft, dann rauschen die Inhalte oft an einem vorbei, es sei denn, es ereignet sich ein gedanklicher Querschläger, der die Erlebnismonologe abrupt unterbricht. Ein solcher Stachel bohrte sich vor ungefähr 20 Jahren, bei einem Mittagessen in der Mensa, in meine Emotionen. Ich erzählte W. von einem Film, den ich im Fernsehen gesehen hatte. Für das Weitere muss man wissen, dass W. es grundsätzlich ablehnte, sich vor die Flimmerkiste zu setzen.

Zu W. gewendet, sprach ich: 'Da lief gestern ein ganz toller Film im Fernsehen. Ich glaube, dass Du da wirklich etwas verpasst hast!'

W.: 'Glaubst Du wirklich, dass ich da etwas verpasst habe?!'

'Ich denke, ja, denn der Film war einmalig!'

W. präzisierte sein Statement: 'Glaubst Du im Ernst, dass ich mit diesem Film etwas für mein Leben verpasst habe?'

'Nun gut, vielleicht nicht für Dein Leben insgesamt, aber irgendwie hast Du schon etwas Wichtiges verpasst!'

W.: 'Ich denke, ich habe nichts verpasst. Du hast einen Film gesehen, den Du gut fandest, ich nicht. Das ist alles.'

'Aber ich glaube, er hätte Dir auch gefallen, und Du hättest eine Menge davon innerlich mitnehmen können!'

W.: 'Das kann sein oder auch nicht sein. Wer kann das wissen? Also habe ich nichts verpasst, wie ich schon sagte!'

Schon damals wusste ich, W. hatte recht.

Und heute? Habe ich für mein Leben wirklich etwas verpasst, wenn ich kein Haus, kein Motorrad, keine Freundin, keine Familie, wenige Freunde habe, keine weiten Reisen mache, nicht bestimmte Filme gesehen habe, nicht alles kaufen, nicht überall mit dabei sein kann? Wie oft glauben wir dennoch, etwas verpasst zu haben!

Ich bin der Überzeugung, dass wir im Leben Dinge und Wahrheiten verpassen, von denen wir nicht wissen, dass sie unbemerkt an uns vorbeiziehen. Nun könnte ein kluger Kopf meinen, dass man doch eigentlich nur innerlich spüren kann, etwas versäumt zu haben, wenn man auch davon weiß. Das stimmt! Und von daher sollten wir uns aufmachen, die Erfahrungen für unser Leben zu erforschen, damit wir erkennen, dass uns in Wirklichkeit etwas gefehlt hätte, wenn wir nicht auf diesen wichtigen Gedanken und das grundlegende Gefühl gestoßen wären.

Natürlich liegt es auf der Hand, dass wir bei unseren Forschungen das Materielle ausblenden können. Der Wüstenvater Antonius hat schon frühzeitig erkannt, dass wir durch die äußeren Dinge kaum etwas für das Innere tun können, sondern dass die Pflege und die Aufmerksamkeit für Seele und Herz nur von innen kommen können.

Begeben wir uns kurz auf eine kleine Reise in das Innere unserer Seele und fahren wir zu den Erlebnissen, wo wir betroffen waren, intensiv gefühlt haben, Worte und Gedanken uns berührt haben, wo unser Leben für Augenblicke zu einem heilsamen Anhalten kam, Momente, in denen es eine neue Richtung nahm, wo sich wichtige Erfahrungen ereigneten, auf die wir uns heute noch beziehen können, Sekunden, wo unser Herz wie von der Ewigkeit umschlossen war. Ja, es stimmt, es sind keine materiellen Dinge, sondern Begegnungen oder fühlbare Interpretationen einer gelebten Wirklichkeit, die unsere Seele in das Unendliche führen.

Und bezogen auf unsere jüngste Vergangenheit – vor ein, zwei, drei Wochen -, gab es da etwas Ähnliches in unserem Leben? Vielleicht ein Telefonat, ein Lächeln, Reflexe aus der Natur, eine Umarmung, ein Gedankensplitter, eine Aufforderung, ein Musikstück, ein Bild von denen eine Inspiration ausging, die wie das Licht eines Scheinwerfers Helle in das Dunkel bringt?

Wir verpassen etwas, wenn wir unsere Antennen nur auf dem Dach ausrichten und unsere Sensoren nicht justieren!

Wäre es nicht wie 'wunder-bar', wenn wir uns selbst und anderen davon berichten könnten, wie das eigene Ich – und nur das – etwas versäumt hätte, wenn es für sich nicht entdeckt hätte, wie betroffen einsam oder froh erfüllt das eigene Herz in Wahrheit sein kann?

Werfen wir alle Urlaubspläne über Bord und das, was wir mit ihnen an Heil und Genesung verbinden und begeben wir uns auf eine Erholungsfahrt zum Mittelpunkt des eigenen Selbst. Denn von dort kommt Ruhe und Gelassenheit. Hier kann der Sinn des Lebens unvergänglich erlebt werden.

Was für andere unsichtbar ist, für uns selbst manchmal auch, könnte somit zur sichtbaren Wegweisung werden. Bei Tag ist es vielleicht die Wolkensäule – Ausdruck der Weite – und bei Nacht eine Feuersäule – aufbauende Betroffenheit -, die uns den Weg jenseits der verpassten Chancen weisen.

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen

Udo Manshausen

Mitteilungsverbot für Propheten

Liebe Leserinnen und Leser!

-'Entschuldigen Sie bitte, sagt da jemand, aber ich muss es einfach einmal loswerden, ich habe Angst vor dem Sterben!'

'Nun, das haben wir doch irgendwie alle, und somit ist dieses doch nichts Peinliches oder Ungewöhnliches, für das man sich entschuldigen müsste.'

-'Jedoch, dadurch habe ich auch Angst vor dem Leben. Verstehen Sie!? Ich möchte das schon richtig und sinnvoll machen mit meinem Leben, so dass ich am Ende sagen kann, es hat sich gelohnt, oder ich bin zufrieden mit mir.'

'Ach, wissen Sie, ich habe meinen Job und meine Familie, und das ist mein Weg, glaube ich.'

-'Aber zweifeln Sie denn nie an sich, am Leben oder am Lebenssinn -angesichts mancher Eintönigkeit?'

'Doch, ja, wo Sie es jetzt ansprechen...da ist manchmal so eine Leere und Traurigkeit in mir...und.. manchmal bin ich sogar richtig verzweifelt, weil ich glaube, letztlich nicht so wichtig zu sein, O.K. für einige schon, aber das sind nicht viele...'

-'Ich finde es erschreckend, wenn ich bedenke, dass keiner nach tausend Jahren mehr um mich weiß, auch nicht, dass ich überhaupt gelebt habe. Und dennoch mache ich jetzt meinen Mitmenschen schon klar und deutlich, dass ich lebe, indem ich manchem energisch auf die Füße trete und viel Lärm um 'Bedeutendes' mache.'

'Entschuldigen Sie bitte, aber irgendwie zieht mich das Gespräch mit Ihnen herunter, obwohl ich eben, bevor..., eigentlich noch ganz gut drauf war.'

-'Sie brauchen doch dafür nicht um Verzeihung bitten, denn das kann jedem einmal passieren. Und da fällt mir ein, dass Sie mit Ihrem Gefühl ganz recht haben, denn viel Positives und Hoffnungsvolles bekommen wir ja doch nicht zu hören, im Fernsehen oder in der Zeitung, und meine Nachbarn klagen mir auch dauernd ihr Leid.'

'Da kann ich Ihnen nur zustimmen. Und von daher mache ich mir einfach selbst etwas vor. Da habe ich extra Kurse besucht für positives Denken, autogenes Training und Phantasiereisen...'

-'In *meiner* Sorge um meinen Tod habe ich nach längerer Zeit wieder einmal in der Bibel geblättert– aber halten Sie mich jetzt bitte nicht für fromm -, es war nur so eine Intuition, wissen Sie, ganz weltlich gesehen.'

'Nun, da entschuldigen Sie sich ja schon wieder. Glauben Sie, dass sich ein Bildzeitungsleser oder ein Fernsehzuschauer für das entschuldigt, was er sich da gerade wieder 'zu Geiste' geführt hat. Also stehen Sie einfach dazu... Und was haben Sie da gefunden? Es bleibt auch unter uns!'

'Da las ich etwas von einem Propheten, das sind glaube ich eine Art Seher, Weissager und manchmal auch Puscher, die das Volk kritisch einstimmen und oft auch viel Weises sagen, was dann eher nicht angenehm ist. Nun, die Stelle, die mich hat aufhorchen lassen, wir leben ja in dem Zeitalter der Informationstechnologie 'big brother is watching you' im Sinne von Überwachung und Fremdsteuerung. Dieser Gedanke, zumindest nicht ganz außerhalb unserer Welt, steht bei Jesaja: 'Sie sind ein trotziges Volk, missratene Söhne, Söhne, die auf die Weisung des Herrn nicht hören. Sie sagen zu den Sehern: Seht nichts!, und zu den Propheten: Erschaut für uns ja nicht, was wahr ist, sondern sagt, was uns schmeichelt, erschaut für uns das, was uns täuscht.'

'Glauben Sie wirklich, dass es eine solche geheime Absprache zwischen der Politik und den Religionen oder sogar innerhalb der eigenen Organisationen gibt?'

'Die gesellschaftspolitische Relevanz der Kirchen hat öffentlich erheblich nachgelassen, man hört so wenig von ihnen zu aktuellen Themen oder dass sich die Würdenträger einmal wirklich einmischen würden und ebenso die Pfarrer, die scheinen doch fast ganz still geworden zu sein!'

'Ja, das ist mir auch aufgefallen. Entweder, es gibt einen solchen 'Befehl' oder die genannten Personen haben trotz ihres Glaubens genauso viel Angst wie wir auch.'

'Aber das sollte uns nicht daran hindern, selbst das Leben ein wenig kritischer zu hinterfragen.'

'Da, gebe ich Ihnen recht. Aber ich bin mir manchmal überhaupt nicht mehr sicher, ob die eigenen Ziele wirklich menschliche im Sinne der Natur sind. Dabei meine ich nicht nur den Umgang mit der Umwelt, sondern vor allem mit meiner eigenen Kreativität.'

'Von meiner religiösen Erziehung weiß ich noch, dass es darum ging, nicht so egoistisch zu handeln, indem man sich ebenfalls um andere Menschen kümmert.'

'Andere Menschen finde ich immer so anstrengend. Sie tun meistens nicht das, was ich ihnen empfehle, obwohl es anders dann nicht besser läuft.'

'Aber kümmern wir uns denn richtig um uns selbst? Das Kreieren um uns selbst kann ebenso Fehler beinhalten, wenn ich nur daran denke, wie ich

unbedingt ein bestimmtes Auto haben wollte. Ich habe lange dafür gespart und als ich es hatte, war ich fast drei Tage glücklich. Aber danach war alles wie immer in mir.'

'Wenn Sie dieses laut sagen würden! Einen solchen Propheten könnten die Autohäuser wirklich nicht gebrauchen! Und bedenken Sie, wie viele Arbeitsplätze Sie mit solchen Äußerungen gefährden!'

-'Sie haben recht! Dem öffentlichen Druck würde ich nicht standhalten können. Aber ich persönlich brauche eben auch eine geistig-seelische Prophetie, eine kritische Anfrage an mich selbst mit Hoffnungsperspektiven. Haben Sie nicht ein paar hilfreiche Worte für mich bereit?'

Was ich? Jetzt bin ich doch selbst in kritisches Fahrwasser gekommen – ein wenig auch durch Sie -, und da soll ich jetzt etwas 'Weises' von mir geben!

-'Das verstehe ich gut! Aber was könnte uns beiden denn helfen, damit wir unserer Seele etwas Gutes damit tun?'

'Schweigen...'

-'Schweigen...'

Ich kenne jemanden, der beschäftigt sich mit den frühen Einsiedlern in Ägypten. Und von dem habe ich eine kleine Geschichte über die Wüstenväter gehört, die mich, jetzt wo ich mich daran erinnere, tief beeindruckt:

"Ein Bruder fragte den Abbas Poimen: 'Abbas, da waren zwei Männer, der eine ein Mönch, der andere ein Weltmensch. Der Mönch dachte abends daran, am Morgen das Mönchskleid abzulegen, der Weltmensch, Mönch zu werden. Beide starben in der gleichen Nacht. Was wird ihnen nun angerechnet?' Der Greis antwortete: 'Der Mönch ist als Mönch gestorben und der Weltmann als Weltmann: in dem Zustand, indem sie gestorben sind, sind sie dahingegangen.'"

-'Vielen Dank. Darüber werde ich auch noch einmal nachdenken!'

Eine Woche mit guten Einsichten wünscht Ihnen

Udo Manshausen

Selbst-bewusst-sein

Liebe Leserinnen und Leser!

Mit diesen drei Worten ist eigentlich das Programm für unser Leben umfassend beschrieben. Die wesentliche und zudem sinnvolle Aufgabe des Menschen besteht darin, sich seiner selbst bewusst zu sein. Dieses gelingt meistens eher, wenn die Gefühle in die Extremlagen eines Positiven oder Negativen geraten, wobei die dramatischen Gefühle eher das Urteil im eigenen Selbst nahelegen, dass wir zu wenig Selbstbewusstsein haben.

Das Selbst

Das Selbst hat jeder von uns, da wir es selbst sind: das eigene Ich. Wenn es darum geht, uns zu behaupten und uns durchzusetzen, dann wird unser Ego für uns selbst und für die anderen deutlicher und sichtbarer als bisher, wobei wir eigentlich immer schon da sind, vielleicht eher unauffällig, aber dennoch Materie.

Eine Möglichkeit, unser Selbst in Kontur und Kontrast zu bringen, ist die Abgrenzung oder die Identifikation mit einem anderen 'Selbst'. Und genau an dieser Schnittstelle geschieht es: Wir versuchen entweder mehr zu sein oder wir werden im Vergleich weniger. Allerdings zeigt die Personenwaage keinen messbaren Unterschied an. Aber unsere inneren Instrumente kommen in Bewegung.

Als ich vor Jahren meine erste Stelle antrat, traf mich völlig unerwartet etwas, was mir als 'Lehre' bis heute im Bewusstsein geblieben ist. Meine Kollegen und ich besuchten als junge Theologen einen Pfarrer, um ihn kennenzulernen, da er ein alternatives Gemeindemodell entwickelt hatte. Bei der Vorstellungsrunde sagte ich meinen Namen und direkt im Anschluss daran, dass ich bei Pfarrer L. tätig und sein Assistent sei. Urplötzlich schrie der besuchte Pfarrer mich an: 'Was soll denn das! Wer sind Sie? Seien Sie doch Sie selbst und definieren Sie sich nicht über Ihren Chef oder Ausbilder! Jeder ist ein eigenständiges Selbst und ist es wert, für sich selbst zu sein.'

Ich war damals sehr getroffen, vielleicht auch deshalb, weil Pfarrer L. eine sehr angesehene Person war und ich von seinem Selbst für mich ganz gut etwas habe gebrauchen können.

Von daher gesehen ist das Selbst eigentlich etwas, das nur dem eigenen Ich zukommt und nicht teilbar ist. Je mehr man sich selbst auf die Spur kommt, wo wir die anderen 'anzapfen' für unser eigenes Selbstwertgefühl oder glauben diese dafür zu benötigen, sind wir geradewegs auf der Spur unseres eigenen Profils.

bewusst

Bin ich mir eigentlich bewusst, wie wertvoll ich bin? Diese Frage ist unabhängig von den Bewertungen anderer zu verstehen. Wir dürfen unser Selbstbewusstsein nicht von der Umgebung bestimmen lassen und das nicht nur wegen der häufigen Kritik, sondern weil diese Bewertungen nicht von uns selbst kommen. Denn ein bewusstes Selbst hat zwar immer die anderen

Menschen im Blick, aber es muss letztlich vom eigenen Innern bestimmt sein. Dieses gilt es sich als Erstes bewusst zu machen: sich von Abhängigkeiten zu lösen, um den wahren Kern der Person zu erkennen. Sonst kann es leicht geschehen, dass ich mir eingestehen muss, was ich aus bestimmten Gründen – Geld, Bequemlichkeit, äußeres Ansehen, Angst etwas zu verlieren – als Rolle des eigenen Ichs angenommen habe, ohne es in Wirklichkeit zu sein.

Das Sinnvollste ist es, für den Aufbau des Selbstbewusstseins sich seiner Schwächen und seiner Endlichkeit bewusst zu werden. Innerhalb eines solchen Trainings bringen die Stärken und das glanzvolle Können erst einmal recht wenig, da man Gefahr läuft, die Schwachpunkte zu überdecken oder kompensieren zu wollen.

Die Stärke des Selbstvertrauens wächst durch das Erkennen und Erspüren der eigenen Grenzen. Erst wenn ich mir bewusst nichts mehr vormachen muss, 'eigentlich bin ich doch genial', kann der Wesenskern wahrhaftig wachsen.

Ja, es könnte an der Zeit sein, sich über einige Dinge der Seele und des unruhigen Herzens einmal klar zu werden: Ich bin mir bewusst, wie klein und winzig ich in Wirklichkeit bin, ohne mich dabei minderwertig zu fühlen. Dafür ist es hilfreich, seine eigene geglaubte Größe etwas zu verkleinern, denn der mindere Wert bestimmt sich immer an etwas Höherem.

Es ist eigentlich nicht notwendig, mehr zu sein als man ist, es sei denn, man wollte etwas an Selbstbewusstsein einbüßen.

Das Sein

Die Grundbedürfnisse des Menschen, das Verlangen nach Essen, Trinken, Sinnlichkeit und Angenommensein sowie die sterblichen Überreste der Verstorbenen weisen den Weg zum Sein. Wir sind auf den Tod verwiesene Geschöpfe und können diesem durch die Fülle des Lebens nicht entrinnen. Das Sein bewegt sich in den Grenzen des Entstehens und Vergehens.

In seiner ursprünglichsten Form und Weise ist das Leben ein Da-sein, nicht mehr und nicht weniger. Dieses einfache Vorhandensein ist eigentlich durch nichts zu überbieten. Und dennoch versuchen wir 'mehr' aus unserer Existenz zu machen. Und da mag es Geschöpfe geben, die glauben sie seien mehr vorhanden als andere. In diesen 'Glauben' kann jeder dann und wann hineingeraten.

Wenn wir diese kleinen Überlegungen und ein wenig mehr berücksichtigen, dann könnten wir uns mit einem Selbst-bewusst-sein begegnen, das jenseits aller Konkurrenz und Peinlichkeit läge.

Ein Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen
Udo Manshausen

'Ich weiß alles'

Liebe Leserinnen und Leser!

'Mir brauchen Sie darüber nicht zu berichten, ich weiß Bescheid.'

'Sie brauchen mir nicht zu sagen, wo es im Leben für mich weitergeht, das weiß ich selbst.'

Eine Wissenslücke zu besitzen oder in bestimmten Lebenssituationen den Überblick verloren zu haben, gehört sehr oft zu den unangenehmen Ereignissen in unserem Leben: 'Wie das wissen Sie nicht, davon haben Sie keine Ahnung und noch nie etwas vernommen?' - 'Ich weiß im Moment weder ein noch aus. Ich befinde mich in einem tiefen Loch. Meine Wege sind mir zugestellt. Alles ist wie vernagelt.'

Manchmal nehmen wir menschliche Bewertungen innerhalb unseres sozialen Gefüges vor, indem wir die Menschen nach ihrem Wissensstand oder ihrem Bescheidwissen oder ihrer Ahnung beurteilen. Da gibt es dann die Dummen, so meinen recht viele, die weniger wertvolle Menschen sind, und die Wissenden, die oben auf und irgendwie bessere Menschen sind.

Des Weiteren kratzt es sehr an unserem Gefühl von Autonomie und Selbstbestimmung, wenn wir im Dunkeln tappen und uns nicht mehr so richtig auskennen.

Aber wie viel wissen wir eigentlich in Wirklichkeit und wie wertvoll ist unser Wissen in Wahrheit?

Bei unserem Streben nach Bildung und Gewissheit kann man eigentlich zwei Hauptrichtungen wahrnehmen: Die einen streben nach belegbaren Tatsachen oder Beweisen, und die anderen suchen nach Weisheit. Natürlich liegen diese beiden Bestrebungen nicht in reiner Form vor, sondern sie gehen oftmals ineinander über.

Unter den Weisheitssuchern gibt es nun einige, die sich an Gott wenden und etwas von ihm erfahren wollen, um Klarheit für das eigenen Leben zu erhalten. Welcher Sinn steht hinter dieser Schöpfung? Was hat Gott mit meinem Leben gewollt oder bezweckt? Gibt es noch mehr Erkenntnisse, als dies Bücher, Zeitungen und Fernsehen vermitteln, und wie kann ich solche Inhalte 'erlernen'?

Die Menschen, die sich auf die Suche nach Gott begeben, sind ganz schön clever. Sie machen sich auf, die Quelle zu finden, aus der vermutlich alles heraus entsprungen ist. Der Prophet Jesaja nimmt Bezug auf die herausragende Stellung Gottes, indem er schreibt: *"Wer misst das Meer mit der hohlen Hand? Wer kann mit der ausgespannten Hand den Himmel vermessen? Wer misst den Staub der Erde mit einem Scheffel? Wer wiegt die Berge mit einer Waage und mit Gewichten die Hügel? Wer bestimmt den Geist des Herrn? Wer kann sein Berater sein und ihn unterrichten? Wen fragt er um Rat, und wer vermittelt ihm Einsicht? Wer kann ihn über die Pfade des Rechts belehren? Wer lehrt ihn das Wissen und zeigt ihm den Weg der Erkenntnis? Seht die Völker sind wie ein Tropfen am Eimer, sie gelten soviel*

wie ein Stäubchen auf der Waage. Ganze Inseln wiegen nicht mehr als ein Sandkorn." (Jes 40, 12-15)

Ich erinnere mich noch gut daran, wie mein Bruder eines Tages damit begann, ein Universallexikon auswendig zu lernen und unsere Familie mit Fragen 'quälte': 'Wie weit ist der Abstand zwischen Sonne und Erde?' 'Welcher Fluss durchquert die meisten Länder?'... Jedoch seine Energie reichte nicht aus, alles zu erfassen.

Eine Frau berichtete mir, dass sie fast täglich mit dem Bus an einem großen Grundstück vorbeikam, worauf der Garten derartig verwildert war, dass sie sich nicht vorstellen konnte, wie man daran wieder Schliff bekommen könnte, einmal von der Möglichkeit eines Baggers abgesehen. Eines Tages jedoch begann sich in dieser Wildnis etwas zu tun. Sie nahm eine Person wahr, die mit einer Reihe von Gartenwerkzeugen in diesem Garten zu arbeiten begann. Dabei machte sie sich Gedanken darüber, wie sie selbst eine solche Aufgabe angehen würde. Da sie von der Höhe des Busses aus einen guten Einblick in den Garten hatte, war sie völlig überrascht und fasziniert davon, wie dieser 'Gärtner' genau in der Mitte des Grundstücks anfang, Unkraut, Gestrüpp und das hohe Gras auszumachen und sich dann nach außen hin durcharbeitete.

Jeder kann für sich einmal überlegen, an welcher Stelle er begonnen hätte. Wie oft haben wir uns nicht schon in unserem Leben anhören und zu uns selber sagen müssen, dass wir uns mit Nichtigkeiten und bedeutungslosen Kleinigkeiten beschäftigt haben, die dann zu einer Größe herangewachsen sind, die uns den Blick für unsere Mitte verstellt haben?

Wissen wir wirklich im Leben Bescheid oder trösten wir uns damit, dass wir über die Dinge, über die keiner so richtig Kenntnisse besitzt, wir ebenso solcher nicht bedürfen?

Haben wir unsere eigene Mitte frei geräumt, um von da aus unser Leben zu gestalten? Womit müssten wir beginnen, um wieder einen Überblick zu erlangen, damit wir das Wichtige vom Unwichtigen unterscheiden können?

Der Dichter Odysseas Elytis schreibt im Rahmen seines Gedichtes 'Der Garten sieht':

*"Was also wird geschehen
wenn einmal die sozialen Kämpfe enden die Erfindungen
sich als überholt erweisen alle Ansprüche befriedigt sind*

Vakuum

*hineinstürzen werden die (und gut dass sie stürzen)
die das Rad um des Rades willen drehen*

Bestürzung..."

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen

Udo Manshausen

Grüne Lebensmauern

Liebe Leserinnen und Leser!

Haben Sie auch schon einmal daran gedacht, sich von der übrigen Welt abzuschotten, weil Sie glaubten, dass Ihnen die Beziehungen, die Neuigkeiten, die Konflikte, die Etikette, die Lebensideale der andern, der Neid und die manchmal aufgezwungene Art zu leben einfach nicht gut tun und Sie unzufrieden und unruhig machen?

Und da klingelt dann das Telefon, und Sie gehen trotzdem an den Hörer!

Bei all dem denke ich nicht an einen beleidigten Rückzug oder das kleinmütige Aufsuchen eines Schlupfwinkels zur Tröstung der eigenen Seele. Nein, ich meine das Führen eines eigenständigen Lebens.

Und jedes Mal ist es dann das letzte Mal, dass wir auf ein unbefriedigendes Verwandtschaftstreffen gehen oder erneut die Suche nach einer menschlichen Arbeitsstelle hinausschieben oder die längst fällige Trennung wegen irgendwelcher Verantwortungen und Mitleid nicht durchführen oder dass wir uns täglich vor dem Fernseher wiederfinden, in der vergeblichen Erwartung, etwas wirklich Sinnvolles zu sehen jenseits der Reklame vom neuen Auto und den Millionengewinnen.

Drei grundlegende Haltungen stehen uns fast immer im Wege:

1. Unser Besitzdenken
2. Unser Besitzdenken
3. Unser Besitzdenken

zu 1) Einmal abgesehen von den laufenden Krediten, haben wir uns an so manches gewöhnt: Urlaub, Auto, Wohnungseinrichtung, feine Mahlzeiten, Kunst, Ferienhaus, Flutlicht im Wohnzimmer, unpraktische modische Kleidung. Diese und noch andere Dinge könnten sehr schnell gefährdet sein, wenn wir meinen, das gesellschaftliche Spiel nicht mehr mitmachen zu wollen.

zu 2) Und da habe ich mir doch im Laufe der Jahre eine Position aufgebaut, die nach außen hin etwas darstellt und so etwas wie ein Ansehen hat. Wenn ich mich zurückziehen würde, dann wäre ich ja auch nicht mehr gefragt und weniger wichtig und bedeutend. Wofür habe ich dann studiert, eine Ausbildung gemacht oder bin fleißig gewesen? Eigentlich ist es doch unlogisch und falsch, das alles aufzugeben!

zu 3) Auf wen kann man nach seinem Rückzug denn noch so richtig Einfluss nehmen, wen für seine Belange und Bedürfnisse einsetzen? Denn man weiß ja nie, wen man für das ein oder andere Mal noch sinnvoll gebrauchen könnte? Und da heißt es doch schließlich – natürlich nicht immer Besitz

anzeigend – meine Frau, mein Mann, meine Freundin, mein Freund, meine Kollegen, meine Eltern...!

Angesichts dieser Tatsachen scheinen wir festzusitzen. Und dennoch, da ist es wieder, das Gefühl oder die Idee, die zwischen allen Zwängen und geglaubten Notwendigkeiten auftaucht: freier und eigenständiger zu sein, mehr der zu sein, von dem man glaubt, dass man es wirklich ist oder sein kann.

Und dann beginnt der Gedankenkreislauf aufs Neue zu 1, zu 2, zu 3...

Eines Tages erspäht dann der Verstand – oder war es der Instinkt? – eine blendende Idee: sich ganz allmählich auf den Weg zu begeben, klitzekleine Zeiteinheiten für das eigene Gefühl von Freiheit und Sinn zu reservieren und zu leben. Mögen es zunächst fünf Minuten sein, in denen wir ein Gedicht lesen, Farbe auf eine Leinwand bringen, einige Zeilen ureigenster Worte schreiben, Stille halten und abschalten, ein Bild anschauen, in die Natur blicken und dem freien Fall der Vögel zuschauen... oder ein Gespräch mit uns selbst führen, so als wollten wir uns kennenlernen.

Natürlich bekommen wir dafür kein Geld und keine Anerkennung. Aber was wir 'erhalten' können – so oder so verstanden – sind wir selbst. Selbstverständlich nicht für immer, denn unsere Zeit ist begrenzt.

Und jeden Tag kann sich mehr Leben ereignen, wenn wir wollen, dass sich grüne Mauern um uns herum aufbauen, die uns schützen und uns vor Augen führen, wie einmalig jeder von uns ist, wenn er es erfahren möchte...

Ob ich dann hier und da noch wirklich dazugehören will, wird sich ganz neu entscheiden, wenn ich weiß, was los ist und für ein paar Dollar 'gespielt' wird. Wäre es nicht schön, die Tür in der grünen Mauer für... Minuten schließen zu können und sich wohl zu fühlen mit seiner eigenen Natur?

Und da klingelt das Telefon. Ich kann den Hörer beruhigt abnehmen, die Bank ist am Apparat oder der Chef oder..., denn ich hatte Zeit für mich selbst, in der ich für ewige Sekunden frei sein durfte, bevor die Erdanziehung wieder wirkte.

Eine Woche mit guten Einsichten wünscht Ihnen

Udo Manshausen

Die aufgeblähte Dimension

Von einem Menschen, der glaubte, es gibt ihn allein

Liebe Leserinnen und Leser!

Vielleicht beginnt es mit der Religion in ihrer konfessionellen Ausprägung, dass wir Menschen glauben, es müsste alles so sein und nicht anders. Und dieses könnte dann den Gläubigen dazu veranlassen, täglich für die Milliarden von Menschen zu beten, die doch christlich werden müssten, damit sie nicht nur den Sinn des Lebens richtig erfahren, sondern ebenfalls ihre Seele für die Nachwelt gut vorbereiten. Dabei geht es in einem selbst dann schon ganz exklusiv zu, da man ja den rechten Glauben hat, und sich beruhigt zurücklehnen kann. In einer solchen psychopathologischen Denkweise – mit diesem Begriff ist das krankhafte Denken gemeint, dass den Menschen nicht in eine abwertende Ecke stellen möchte, sondern eine therapeutische Analyse darstellt, die den Menschen da herausführen möchte, ein Ganzer zu werden – wird gleichsam der Boden bereitet, dass der Mensch leicht den wirklichen Blick für die anderen verlieren kann. Dieser ist jedoch hilfreich für die eigene Orientierung und die Korrektur jener Tendenz in uns, sich für allmächtig – omnipotent - zu halten. Dabei könnte leicht ein Widerstand aufkommen, weil ich doch eigentlich um mein eigenes Elend weiß und mich von daher nicht mit uneingeschränkter Machtfülle ausgestattet sehe. Das ist wahr!

Jedoch in unserer eigenen kleinmütigen Haltung der Minderwertigkeit oder innerhalb einer kritischen Sicht von uns selbst kann sich wiederum das Gleiche ereignen, indem das Gefühl von der eigenen Größe und Richtigkeit uns dazu verleitet, nur uns selbst zu sehen, ohne die Welt in ihren wirklichen Dimensionen wahrzunehmen. Unser eigenes Bewusstsein bläht sich dann derartig auf, dass es nur noch um uns selbst geht, so dass andere auch dafür herhalten müssen, damit es mir gut geht und ebenso einem ganzen Volk. Die ausbeuterischen Verstrickungen des Kapitalismus in Bezug auf die Dritte Welt sind dafür ein nachvollziehbarer Beleg. Keine Sorge, diese Meditation soll keine politische Auseinandersetzung in den Mittelpunkt rücken, sondern nur die eigene von außen gesteuerte Egozentrik.

Diese angedeuteten Aspekte sollen zeigen, dass unser eigenes Ich oftmals falsch eingestellt ist, weil wir die echten und tatsächlichen Weiten und die Größe der Welt weniger in einem Außen wahrnehmen, sondern ausschließlich in unser Ich hineinverlegen und so uns selbst zu einer übermäßigen Bedeutungsfülle heranwachsen lassen.

Ich möchte Ihnen von einem Phänomen berichten, von dem ich glaube, dass es vielfach zum Teil falsch gedeutet wird und dadurch die entsprechenden Heilungschancen gemindert werden, weil die falschen Mittel eingesetzt werden.

Wer kennt das nicht, dass man sich minderwertig fühlt oder von anderen berichtet bekommt, wie fertig man sei und dass man sich klein und wie zerstört oder zerquetscht am Boden fühlt. Man glaubt, nicht richtig wahrgenommen zu werden, die Wertschätzung in Bezug auf die eigene Person sei zu gering. Einzelne fühlen sich sehr schnell betroffen und übergangen, bis einige sich sogar den falschen Augenaufschlag oder eine zu

harte Betonung als einen elementarer Angriff auf die Persönlichkeit deuten: 'Du schätzt den wahren Wert meiner Person gar nicht mehr richtig ein, weil Du mir schon lange keine Blumen, kein Lob und fast keine Aufmerksamkeit mehr geschenkt hast.' Kleinigkeiten nehmen dann Dimensionen an, die einem suggerieren, es gehe nunmehr um Leben oder Tod, um Sein oder Nicht-Sein. Des Weiteren kann man feststellen, dass die Gespräche oder Briefe von denjenigen, die sich als minderwertig erleben, nur sich selbst im Mittelpunkt haben. Einige deuten diese Egozentrik so, dass nunmehr eine Aufholjagd begonnen habe, sich die nötige Aufmerksamkeit zu verschaffen – und das manchmal sogar für Jahre

Darüber hinaus glaube ich, dass ein übergroßes eigenes Ich die eigentliche Ursache – neben tatsächlichen elementaren Verletzungen, die an dieser Stelle ausgeklammert werden – für das schmerzvolle Defizit ist. Je mehr ich die Bedeutung meines eigenen Ichs hochfahre oder aufblähe, desto größer müssen die Beachtung und der Jubel ausfallen. Und von daher sind die leidenden Kleinmütigen in Wirklichkeit versteckte Präsidenten und Königinnen deren Volk erst recht aufgrund des Klagens auszuwandern beginnt.

Ich kann mir vorstellen, wie sich jetzt vieles in Ihnen zu wehren beginnt, bis hin zu einer möglichen Kritik, das sei gefühllos und verkenne die Situation der Leidenden. Dennoch, der Glaube von der eigenen Wichtigkeit und Größe bestimmt die Dimension des Schmerzes!

Stellen Sie sich einmal vor, ein Wüstenvater, der es sich zu seiner Lebensphilosophie gemacht hat, sich für geringer zu halten als alle anderen, weil er glaubt, dass er tatsächlich nicht besser sei als die anderen, denn er hat sehr genau nachgeforscht, wie es um sein eigenes Fehlerkonto bestellt ist, verläße für Tage seine Einsiedelei und betrete für Besorgungen einen Supermarkt. Dort wird er von einem selbstbewussten Kunden mit seinem Einkaufswagen überholt und zur Seite gedrängt. So wie ich die Wüstenväter kennengelernt habe, wird er diese Handlung mit einer zustimmenden Geste begleiten, weil er sich nicht ganz sicher ist, ob er eigentlich zu Recht diesen Platz in dieser Schlange einnimmt.

Überprüfen Sie für sich selbst, wie Sie in einer vergleichbaren Situation handeln würden.

Wenn wir das Leben einmal in seiner Gesamtheit betrachten und bejahen, dass jeder Mensch, der sich auf der Welt befindet, ein Recht hat zu leben, und von da aus für längere Momente wahrnehmen, wie es Millionen von Menschen auf der Welt katastrophal ergeht, uns dann daran mit unseren Bedürfnissen messen, die bei uns psychische Leiden verursachen, dann müsste uns allen von Zeit zu Zeit eigentlich ein Licht aufgehen: es gibt uns nicht nur allein! Falls der eine oder andere immer noch bestreiten möchte, dass er weniger bedeutend und wichtig sei, als andere es ihm sagen wollen, der erstelle doch bitte eine Liste über die eigene Wichtigkeit.

Aber vielleicht ist die Strategie des Wüstenvaters Poimen erfolgreicher:

"Wenn der Mensch sich selber tadelt, hält er überall durch."

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen

Udo Manshausen

Tod

Nur eine kurze Zeit

Liebe Leserinnen und Leser!

Vielleicht ist es ungewöhnlich, dass sich gesunde Menschen intensiv mit dem Sterben auseinandersetzen, wo doch das Leben noch vor ihnen liegt. Und warum sollte man sich überhaupt Sorgen machen? Eigentlich könnten wir doch die Gelassenheit des Stoikers Epikur walten lassen, der die Aufregungen um den Tod nicht teilen möchte, da er für ihn ein Nichts ist: „Solange wir da sind, ist er nicht da, und wenn er da ist, sind wir nicht mehr. Folglich betrifft er weder die Lebenden noch die Gestorbenen, denn wo jene sind, ist er nicht, und diese sind ja überhaupt nicht mehr da.“

Sollte ich diese Ansicht teilen, bleibt die zeitliche Grenze des Daseins noch weiterhin ein Problem. Unser Verstand will Antworten haben auf unsere ängstlichen Gefühle, und das hilflose Denken möchte vertrauensvolle Gewissheiten über das nach dem Ende und über den Sinn des Lebens selbst.

Auch wenn es keine endgültige Lösung zu diesem zentralsten Thema der Menschheit gibt – keiner kam vom Tod zurück, denn auch Jesus von Nazareth ist nur für die Glaubenden fassbar, für die anderen ist er tot –, so sollten wir versuchen, dennoch einer tödlichen Verdrängung zu entgehen, sonst werden unsere Todesängste sich mit Macht in unser Leben drängen und uns in unseren Aggressionen und anderen Ängsten begegnen.

Obwohl ich mich schon seit langem intensiv mit dem Thema Tod beschäftige, stoße ich immer wieder auf neue Ideen und Anregungen, wobei manche mir mittlerweile sogar entschieden besser gefallen und mir mehr sagen als die religiösen Formeln.

Ich saß in einem Theaterstück, in dem der Tod eines kranken Menschen die entscheidende Rolle spielt, und erwartete mir eigentlich nichts Neues oder zumindest nicht viel Neues. Doch dann durchzuckte es mich! Hatte ich richtig gehört? Ich behielt den Satz in meinem Innern und wartete darauf, dass er wiederholt würde. Tatsächlich, ich hatte richtig gehört: In einem Gedicht des englischen Dichters John Donne (1572-1631) heißt es über den Tod: ‚Es ist eine kurze Zeit des Schlafes, bevor wir ewig erwachen ...‘

Diese Ansicht über den Tod lässt mich seither nicht mehr los!

Natürlich werde ich Ihnen das gesamte Gedicht nicht vorenthalten:

Tod

Tod, bilde dir nichts ein, wenn auch einige dich
mächtig und schrecklich genannt haben,
denn du bist es nicht:
da diejenigen, die du zu vernichten glaubst,
nicht sterben, armer Tod; und auch mich kannst du nicht töten.
Wenn Ruhe und Schlaf, nur ein Bild für dich,
viel Wohlbefinden bringen, dann muss uns durch dich noch viel mehr zufließen;
und alsbald gehen unsere besten Männer mit dir –
Ruhe ihrem Gebein und Befreiung ihrer Seelen!
Du bist Sklave von Schicksal und Zufall, von Königen und verzweifelten Menschen,
und hausest zusammen mit Gift und Krieg und Krankheit;
und Mohn oder Zaubermittel können uns auch zu Schlaf verhelfen –
und besser als dein Anschlag. Warum bläht du dich auf?
Es ist eine kurze Zeit des Schlafes, bevor wir ewig erwachen,
und Tod wird nicht mehr sein: Tod, du wirst sterben!

(übers. von Elisabeth Hafenegger, Dominikanerin, Kürten-Biesfeld)

Und wäre es nicht unendlich hilfreich, wenn wir schon jetzt das Tödliche aus
unserem Leben verbannen würden, davon absehen, anderen Angst zu
machen, oder geistige und körperliche Gewalt auszuüben und den tödlichen
Stress zu beerdigen.

Vergessen wir all jene nicht, die bereits durch den Schlaf des Todes
hindurchgegangen sind, unsere Großeltern, Eltern, Verwandte, Freunde und
Partner, und hoffen wir für sie wie für uns, dass es das ewige Erwachen gibt!

Eine Woche mit guten Einsichten wünscht Ihnen

Udo Manshausen

Sich vom Unerledigten befreien

Liebe Leserinnen und Leser!

Ein erfolgreicher und genial gestalteter Tag liegt hinter Ihnen, und Sie wollen sich einfach nur noch entspannen. Sie schalten möglicherweise das Fernsehen an, um eine Heldin und einen Helden, Ihnen gleich und ebenbürtig, zu erleben oder um eine paar Explosionen zu sehen, die Sie nicht im Geringsten berühren können. Doch es kommt anders!

Zunächst beginnt sich die Psyche auf Entspannung einzustellen, da wie gewohnt ein Banküberfall stattfindet. Dann – völlig unüblich – überwältigt ein Kunde die Bankräuber und raubt nun selbst die Bank aus. Doch das Verrückte hält weiter an, da der neue Bankräuber nicht einfach mit dem Geld verschwindet oder sich versteckt. Zunächst zahlt er in der Bank das Geld ein, um das Minus auf seinem Konto auszugleichen. Danach fährt er mit dem Geld zielsicher zu den Orten seines Lebens, wo er noch unerledigte Rechnungen offen hat. Weiter führt der Weg ihn zu seinem Autohändler, der sein Auto bereits weiter verkauft, jedoch noch auf dem Hof stehen hat. Er verschafft sich bei ihm Nachdruck, indem er mit einem Maschinengewehr, das er von den ursprünglichen Bankräubern übernommen hat, viele Autos in Grund und Boden schießt und schließlich sein Auto erhält. Danach zwingt er seine Frau, mit zu dem Zahnarzt zu gehen, der ihre Behandlung wegen Geldmangel nicht fortgeführt hat. In einem Supermarkt wirft er wahllos, so als würde es nichts kosten, alles in den Einkaufswagen und schießt in den Laden, als man ihm verweigert, gegen Geld die Waren nach Hause zu bringen. Anschließend holt er seinen Sohn ab, der bei seiner ersten Frau lebt, und bringt ihn in sein Haus. Seine jetzige Frau soll ihm etwas zu essen machen. Ein Trauma ist für ihn der Satz seiner Schwiegermutter, die ihn immer wieder mit den Worten bedrängt hat, dass der Teller leer gegessen werden muss. Diesen Satz hält er nunmehr jedem entgegen, der seinen Anweisungen nicht sofort folgt. Seine ehemalige Heimat ist mittlerweile von Polizisten umstellt, während er drinnen beginnt, seinen Teller leer zu machen. Seine Frau gibt ihm deutlich zu verstehen, dass er alles nunmehr verloren habe, sie, den Job, sein Zuhause und dass er jetzt nur noch ganz allein dastehe, er solle sich doch einmal betrachten, wie allein er nun sei und dies zudem noch unfrei – für die nächsten Jahre. Als er zutiefst erfährt, wie allein er tatsächlich ist, hört er auf zu Essen und lässt vieles auf dem Teller zurück. Mit einer gezogenen Handgranate verlässt er das Haus und will sich nach einer Autofahrt das Leben nehmen. Doch er wird von einer Polizistin gerettet, die ihn aus dem gleich explodierenden Wagen zerrt und mit ihm auf dem Boden liegend, schützend die Hand um ihn legt.

Es mag vielleicht manchmal lebensrettend sein, dass wir nicht betroffen spüren, wie allein und wie unfrei wir – ohne dass wir eine Gefängnisstrafe zu erwarten haben - in Wahrheit sind. Wir ahnen möglicherweise hier und da, wie individuell verlassen wir sind, und treten dann sofort die bewussten und unbewussten Gegenmaßnahmen an frei nach dem Motto: lieber unfrei, aber nicht allein oder allein, aber dafür frei.

Ist es jedoch nicht sinnvoller, eher anfanghaft zu spüren, wo unsere Illusionen über das Leben und das gekaufte Miteinander liegen? Erscheint es nicht manchmal sinnvoll, die Dinge auf sich beruhen zu lassen, als immer noch darauf zu warten, befördert zu werden, dass der Partner oder die Partnerin zurückkehrt, dass wir groß herauskommen und von allen akzeptiert werden, dass die Pechsträhne schon aufhören wird, die uns im Moment eine menschliche Einsamkeit beschert oder dass wir auf ein Wunder hoffen, in dem Gott zu uns spricht und uns sagt, wo es lang gehen soll.

Das Leben ist doch insgesamt allein und gemeinsam, erledigt und unerledigt. Warum sollten wir gegen alle Logik versuchen, dagegen anzukämpfen, es sei denn, wir leugneten diese Realitäten des Daseins und werden dann irgendwann platzen und gegen die Wand oder die Gesellschaft anlaufen, die gnadenlos zuschlägt, wenn das Geld ausbleibt.

Von welchem Unerledigten sollten wir uns ab sofort trennen?

Welche Prinzipien sind es wert, dass ich sie nicht mehr mit aller Gewalt versuche durchzudrücken?

Von welchen Zwängen sollte ich mich direkt lösen?

Und ist es nicht bereichernd und tröstlich, sich wenigstens selbst zu haben, um vielleicht auf einen anderen zu treffen, dem es ähnlich geht?

Meine Aufforderung an Sie: Machen Sie sich auf die Suche nach jemanden, der Ihnen die Weite des Lebens zeigt und Sie aus der Enge des Alltags herausführt! Vielleicht ist gerade das - das eigentliche Unerledigte!!

Eine Woche mit guten Einsichten wünscht ihnen

Udo Manshausen

Ein Anflug von Depression

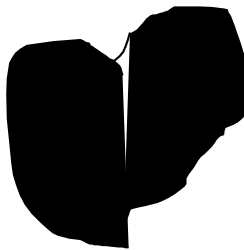
Liebe Leserinnen und Leser!

Und jeden Tag kann es sich wieder neu ereignen, dass unsere Unbesiegbarkeit niedergeschlagen wird und wir uns in ein antriebsloses Bedrücktsein hineinbegeben müssen. Der Versuch sich zu wehren, ist sehr mühsam oder oft zu spät – auch Ängste stellen sich ein. Der fast aussichtslose Kampf gegen die aktuelle Situation beginnt. Die Spannung wächst: Wieso gerade bei mir? Da ist dieses unangenehme Gefühl wie damals, gestern und jetzt.

Und der Effekt des depressiven Anflugs lässt uns wie in einen Spiegel sehen:

Wir hätten es gerne anders, so nicht, das ist kein Leben!

Was soll das Ganze – Leben?



Der Zuruf 'Kopf hoch, es wird schon werden' klingt so, als sei tatsächlich Niederdrückendes im eigenen Herzen. Die Zugänge zu rettenden Gedanken und Gefühlen sind verstellt – nichts fällt mehr so richtig ins Gewicht bis auf die eigene Schwere des Geistes. Die Szenerie wirkt zutiefst paradox: Erfolge, Gelungenes, Fähigkeiten, Selbstbewusstsein, spürbar noch vor nicht langer Zeit, sind wie verflogen.

Gibt es Rezepte, Tricks und schnelle Lösungen?

Manche denken daran den Strick zu nehmen und sich hängen zu lassen, den Alkohol zu inhalieren oder die Aussichtslosigkeit zu zelebrieren. Und diese Gedanken sind allzu verständlich für den, der die Heimtücke dieser Verdrossenheit kennt. Kein Sieg ist in Sicht! Die Gegner triumphieren, so denkt man! Das eigene Heldentum scheint bezwungen.

Und wie kann sich das Alles nur lösen von der Angst zu versagen und unterzugehen?

Ein Weg, auf den wir aufmerksam achten sollten, liegt im Paradoxen des scheinbar Widersprüchlichen. Die Suche sollte sich auf Bilder und Gedanken

richten, die das Gegensätzliche in sich vereinen, ohne weit voneinander entfernt zu sein. Denn wir leiden in den bedrückenden Situationen unseres Lebens an der Deutlichkeit des Abstandes zu den hilfreichen Phantasien in unserer Seele.

Die Dichterin Rose Ausländer (1901-1988) bringt das noch Unvereinbare des eigenen Seelenzustandes zum Ausdruck, in dem sie in einem ihrer Gedichte dazu auffordert:

'Vertrau dem Abend
dein Licht an



Er
verschweigt es
allen
die es nicht
sehen sollen
nur der Abendstern
weiß es

der besteigt
den silbernen Wagen
und nimmt
es mit
auf seinem Zauberweg.'

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen

Udo Manshausen

Mit Sicherheit vertrauen können

Liebe Leserinnen und Leser!

Sicherheit und Vertrauen sind unter bestimmten Voraussetzungen zwei Wirklichkeiten, die sich ausschließen. Durch den Glauben an Gott oder durch die Zuversicht einem Menschen gegenüber kann ein sicheres Gefühl für das Leben erlangt werden. Wer allerdings Sicherheiten für ein solches Vertrauen oder eine hoffnungsvolle Zuversicht erwartet, befindet sich schlicht auf einem Holzweg.

'Wenn Du dieses oder jenes in Deinem Verhalten ändern würdest ...', 'Wenn ich sehen könnte, dass Du nur noch für mich da bist ...', 'Wenn Du mir dein ganzes Leben offenbartest ...', 'Wenn mir doch ein eindeutiges Zeichen vom Himmel die Existenz Gottes sichtbar machen könnte ...': Dann könnte ich wirklich Gott und den Menschen vertrauen!

Natürlich wissen Sie, wenn Sie dieses gleichsam von außen lesen, dass ein solches Verlangen nicht nur nicht erfüllt werden kann, sondern ebenso in der Umsetzung noch recht wenig mit Vertrauen im eigentlichen Sinn zu tun hat. Und doch erwarten wir sichere Zuversicht gerade in Momenten der eigenen Unsicherheiten. Diese veranlassen uns manchmal, den anderen zu nötigen, uns einen Vertrauensbeweis zu liefern. Häufig geschieht es dann, dass in einem solchen Prozess das genaue Gegenteil eintritt: wir werden immer misstrauischer. Dieses kann bis zu einer Verzweiflung führen, die uns glauben machen möchte, wir seien von dunklen Mächten umgeben, die anderen nutzen uns nur aus und letztlich sei menschliches Zutrauen ein gefährlicher Wahnsinn. Und je mehr sich solche Gewissheiten festsetzen, desto größer wird die Angst, schutzlos und mutterseelenallein zu bleiben. Anstatt nun endlich Ruhe zu geben und diesen nackten Tatsachen ins Auge zu blicken, beginnt der aussichtslose Kampf, Menschen oder Gott zu zwingen, zu erpressen, den notariell beglaubigten Vertrauensbeweis herauszurücken. Nehmen wir einmal an, es gäbe so etwas wie eine verbrieft vertrauensvolle Sicherheit. Der Kreislauf finge jedoch von vorne an, sobald ein Ereignis erneut die Luft des Misstrauens herüberwehen ließe. So geht es offenbar nicht weiter.

Eine andere beliebte Variante, neben der Flucht in Verdrossenheit und menschliche Kälte, ist das Aktivieren von sehnsuchtsvollen Träumen von einer heilen Welt, in der nicht nur die Fahrräder unabgeschlossen vor der Tür stehen können, sondern wo es eindeutig ist, – ohne jegliches Risiko – dass wir uns selbst und Gott wirklich vertrauen können.

In seiner Meisternovelle 'Wir sind Utopia' – ein wirklich lesenswertes Buch, voll Spannung und Tiefsinn – schreibt Stefan Andres, flüchtet ein Mönch fast täglich auf eine Insel mit Namen Utopia, wo alles vollends in Ordnung ist. Der Rostfleck an seiner Zellendecke gibt ihm die Vorstellung einer Landkarte von

dieser Insel. Allmählich entwickelt sich in ihm die Sucht, diese traumhafte Insel aufzusuchen.

Sein Gesprächspartner im Kloster ist ein Pater, der früher einmal Börsenmakler gewesen ist und der sich im Spekulieren auskennt. Er gibt dem utopischen Mönch ein Beispiel aus der Welt der Aktien, um ihm zu verdeutlichen, wie es um die letzten Sicherheiten bestellt ist:

"Wenn Sie bedenken, dass die ganze Welt eine Börse ist...und wenn Sie sehen, wie schlecht die Aktien Gottes stehen und Sie trotzdem kaufen, dann denken Sie also etwa heimlich: Wollen sehen, man kann nie wissen? – Ich kann Ihnen sagen, Sie spekulieren daneben! Kaum haben Sie gekauft, schon sinkt der Kurs von neuem, sinkt, sinkt, und sinkt, Sie gelten allgemein als ein Trottel, man lacht Sie aus. – Sie behalten aber das Papier, Sie behalten es, nun ja, weil Sie es ohnehin nicht mehr anständig loswerden. Wegwerfen, ja, das wohl, aber verkaufen?"

Was erhoffen wir uns nicht alles von einer Beziehung oder von einem Klostereintritt? Entweder sofort oder schon nach kurzer Zeit oder vielleicht nach vielen Jahren stellt sich Enttäuschung ein. Wünsche haben sich nicht erfüllt, auf Dauer und immer ist dieses ja auch gar nicht möglich, die Zuversicht verkehrt sich in Leiden, der Fülle des Lebens tritt eine Leere gegenüber, das Geglaubte bricht zusammen. Auf Rückfragen hin versuchen wir den anderen doch noch zu verkaufen, wie in Ordnung doch alles ist, es handele sich nur um eine momentane Sinnkrise, und wir können uns doch nicht falsch entschieden haben damals und jetzt. Und manchmal schenken wir sogar unseren eigenen Worten Glauben, jedoch ohne in uns ein unerschütterliches Zutrauen in den Lebensweg zu spüren.

Bei aller Egozentrik, vertrauensvollen Sicherheitsaspekten und Kursschwankungen kann es geschehen, dass wir einen entscheidenden und wesentlichen Punkt übersehen, den der besagte Pater in seinen weiteren Überlegungen aufgreift und der uns möglicherweise wundervoll anmutet:

"Das größte Wunder ist nämlich, an diese scheinbar faule Aktie zu glauben, und nicht einmal, weil das in der Offenbarung steht – das könnte ebenfalls ein leeres Versprechen sein -, sondern weil unser Herz erkannt hat: die Aktie ist echt. Hier ist der Weg, die Wahrheit und das Leben – und nicht da und nicht dort, wenigstens nicht für mich. Und nun sei treu und kühn, glaube, hoffe und vor allem liebe! Und deine Aktie gibt Dir mehr als ein Utopia: sie gibt dir den Mut, ein Mensch zu sein, dem nichts mehr schadet und den nichts enttäuscht!"

Und was ist das Echte für Sie in Ihrem Leben, das, von dem ein unerschütterliches und hoffnungsvolles Vertrauen ausgeht? Gehen Sie auf dieses wirklich zu und benennen Sie es, damit andere Ihnen nicht mehr eine vom Kursverfall bedrohte Sicherheit anbieten brauchen.

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen
Udo Manshausen

Der vertraute Fremde

Liebe Leserinnen und Leser!

Wie gut, dass es die gesellschaftlichen Strukturen mit ihren Positionen und bedeutungsvollen Rollen gibt, werden die einen sagen. Die anderen, die in diesem Gefüge nicht so richtig Fuß fassen konnten, fühlen sich – wenn sie demselben Glaubensmodell folgen – kleinmütig und zurückgesetzt. Es ist auch wahnsinnig schwierig, im Leben wirklich durchzublicken und sich gegen so manche Verführung einer hochrangigen Bedeutungsfülle zu schützen. Jedoch kann der Bedeutende, wenn es ihm gelungen ist, seinen Anpassungs- und Aufgabenstress zu integrieren, auch vieles genießen.

Aber ist es nicht eine ebenso lohnenswerte Aufgabe, das Leben so zu verstehen, wie es im tiefsten Grunde ist: der Mensch ist ein gleichwertiges Wesen in Bezug zu allen anderen. Hochrangig bedeutend ist nur der Tod und daran gemessen das Leben in seiner ursprünglichen Art, jenseits der konstruierten Ehrungen.

Stellen Sie sich vor, Sie haben sich aufgemacht und wollen berühmt und von vielen anerkannt werden. Ihr Ehrgeiz ist angeworfen, und Sie sind voll guter Ideen und aussichtsreicher Pläne. Oder Sie streben nach den Freizeitwolken und setzen alles für Ihren Urlaub ein, um nun quasi Ihr Glück zu finden, abgesehen einmal von den anderen Dingen, die wir meinen zu brauchen, damit das Leben eigentlich erst richtig lebenswert ist. –

Und da kommt völlig ungewollt eine Störung von außen, die Sie betroffen macht, fast ganz unabhängig von Ihrer derzeitigen Lebenssituation. Sie erhalten einen Anruf von einer Freundin, die Ihnen mitteilt, sie liege im Krankenhaus mit der Diagnose Krebs. Es stehe eine weitreichende Entscheidung hinsichtlich des chirurgischen Eingriffs an: 'Wie werde ich nach der Operation aussehen?' 'Werde ich die Operation überleben?' 'Wie groß werden die Schmerzen sein?' Werden meine Ängste mich letztlich doch kleinkriegen, auch wenn ich jetzt noch tapfer bin?' 'Komme ich vielleicht an einem Eingriff doch noch vorbei, da ich sehr gläubig bin, und Gott mir doch helfen wird, wieder gesund zu werden?'

Mit einem solchen *Lebenssignal* könnte sich Ihr inneres Dasein für Augenblicke urplötzlich verändern! Und da nützt es möglicherweise nichts, sich einfach damit herauszureden, dass dies ja doch nur den anderen betreffe.

Sie beginnen vielleicht einmal anders über Ihr Leben nachzudenken und dies eventuell nicht tagsüber, sondern in der Nacht, wenn Sie sich nicht mehr wehren können.

Vor einigen Tagen hatte ich einen Traum: Eine unbekannte, vertraute Person weckte mich und sagte zu mir: 'Wissen Sie, dass Sie in der elterlichen Wohnung ihrer Jugendzeit leben.' Ich schaute mich um und antwortete

gelassen: 'Ja, das stimmt. Nur dass sich diese Wohnung,' – wo sich dies nunmehr alles nächtlich im Traum ereignete – 'eine Etage höher befindet.' Und ich zeigte dieser Person eine Etage tiefer, die ursprüngliche Wohnung. Dann kam sie auf mein Wandklappbett zu sprechen, in dem ich meine Jugendträume erlebte und bewunderte die schöne Maserung auf dem Holzkasten. Ich erklärte ihr, dass dies eine Folie sei, mit der Macken und Flecken, Klebebildchen und Zeichnungen überdeckt worden seien. Aber ich könne ihr erklären, was alles hinter dieser Folie steckt. Und das tat ich auch.

Irgendwo sind Symbole, die unser Zuhause markieren, jenseits der Bewertungen. Es war nicht wichtig für mein Grundgefühl angesichts meines Ursprungsortes, wer ich jetzt im Moment war oder was die anderen über meine Gefühle dachten. Irgendwie war ich eine Etage darüber Zuhause. Es gab keine gesellschaftliche oder familiäre Rolle, denn ich war mit dem vertrauten Fremden allein in meinem Zuhause.

Aber wieso weckt mich da jemand absichtlich auf?- Und, was hat eigentlich wirklich Bedeutung?

Wir tun offenbar so, als müssten wir noch um unsere Daseinsberechtigung kämpfen, obwohl wir schon im Sein und im eigentlichen Zuhause des Lebens sind. Und diese Existenz ist unsicher und tödlich gefährdet, und dies umso stärker und mehr, - so scheint es - je intensiver wir den Versuch unternehmen uns abzusichern gegen alles Mögliche und letztlich gegen den Tod selbst. Denn der Tod wird doch wohl einen Generaldirektor oder Chefarzt nicht töten wollen – oder?

Margit Weidenhöfer, die ihren Mann in den Tod begleitete, schreibt über ihre Gedanken, als sie die Diagnose mitgeteilt bekam:

"Wie betäubt legte ich den Hörer auf. Ich spürte, wie es mir den Boden unter den Füßen wegzog: Es ist AUS, alles AUS!" Am Ende des Buches spricht sie das folgende Gebet, das wohl durch das Bild einer Tür im Chorraum ihrer Kirche inspiriert wurde:

"Herr, lass mich zum Leben kommen durch diese Tür,
und lass mich selbst zur offenen Tür werden
für Menschen, die mich brauchen.
Und wenn Du mich eines Tages rufst
auf den Weg zur endgültigen Begegnung mit dir,
dann, Herr, lass mich Schritte dieses Vertrauens gehen,
dass DU selbst es bist,
der mir die Türe öffnen wird, der mich einlässt,
an der Hand nimmt und führt in das Land meiner Sehnsucht,
in die Fülle des Lebens, in das Gelobte Land, das du verheißen hast.
Denn DU Herr, bist die OFFENE TÜR
zwischen Himmel und Erde!"

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen
Udo Manshausen

Mit 200 in die Stille

Liebe Leserinnen und Leser!

Als begeisterter Motorradfahrer näherte ich mich meinem Nachbarn, der gerade mit seiner neuen Maschine vorgefahren war. Während des üblichen Fragespiels – wie viel PS, wie teuer – schaute er mich verwundert an, als ich ihn fragte, wie schnell er denn auf 100km/h sei. Diesen Blick hätten Sie sehen sollen, er lag zwischen Herablassung, Mitleid, Unverständnis und Arroganz, als er mir antwortete, dass er in 7 Sekunden auf 200km/h sei, wobei er lediglich zweimal schalten müsse. Danach hielt ich es für unklug, das Gespräch auf mein Motorrad und mein Beschleunigungsgefühl zu bringen.

Das ist doch alles Wahnsinn.

Ich erinnere mich noch, wie wir uns als Kinder gegenseitig die Tauchzeiten in der Badewanne gestoppt haben und dabei immer persönliche Bestzeiten produzierten. Und eigentlich sind wir doch bei solchen Rekorden eher als Menschen verbunden, wobei auch hier gleichermaßen die Höchstleistungen die heutige Dialogkultur bestimmen: 180km Fahrrad fahren an einem Tag, jeden Tag 20km laufen, am Wochenende fünf Mal mit dem Fallschirm abspringen, in Trance über heiße Kohlen gehen ...

Das ist doch alles Wahnsinn.

In dieser Welt der Superlative vermissen ich eine Glanzleistung, auf die ich hier einmal aufmerksam machen möchte. Stellen Sie sich vor, jemand würde in das Gespräch über persönliche Sternstunden einfließen lassen, dass es ihm gelungen sei, eine halbe Stunde in innerer Stille nur mit sich und seinen Gedanken und ohne jegliche Ablenkung verweilt zu haben. Als Antwort würde man wohl kaum erwarten zu hören, dass er sogar über dieser halben Stunde mit insgesamt 35 Minuten läge oder es bisher nur 15 Minuten geschafft habe! Ein Rekordansinnen im Hinblick auf eine persönliche Stille wird eher auf Unverständnis und Ablehnung stoßen: 'Und, was haben Sie davon? Also dafür hätte ich keine Zeit!'

Das ist doch alles Wahnsinn.

Warum wir uns vielleicht mit der Stille so schwer tun, ist gleichzeitig mit der Grund dafür, warum längere Zeiten einer inneren Ruhe eigentlich ebenso rekordverdächtig sein müssten. Der Mönch Wilhelm von St. Thierry beschreibt die Phänomene einer inneren Konzentration wie folgt:

„... voll Ungeduld mit mir selbst gehe ich mir selbst auf den Grund. Ich begehre auf gegen mich selbst, zünde die Lampe des Wortes Gottes an und betrete mit grimmigem und erbittertem Geist entschlossen das finstere Gebäude meines Bewusstseins, um endlich zu klären, woher diese Finsternis, dieses abscheuliche Dunkel stammt, das mich vom Licht meines Herzens trennt.

Da fliegt mir auch schon ein übler Mückenschwarm in die Augen und bringt es fast fertig, mich aus der Wohnung meines eigenen Bewusstseins zu vertreiben. Aber ich bin fest entschlossen, mir Eintritt zu verschaffen, denn schließlich steht mir das Hausrecht zu. Da stürzt sich eine Flut von Gedanken auf mich, völlig undiszipliniert und bunt und verworren, und das Herz des Menschen kann sie unmöglich sichten und klären, dieses Herz, das sie doch selbst hervorgebracht hat.

Ich bleibe indes hartnäckig und setze mich auf einen Stuhl, wie wenn ich über sie zu Gericht sitzen wollte. Ich befehle Ihnen, sich vor mir aufzustellen, damit ich das Gesicht und die Bedeutung eines jeden einzelnen sehen kann, um jedem seinen geziemenden Platz in meinem Haus zuzuweisen.“

Das ist doch alles Wahnsinn.

Natürlich ist es keine notwendige Bedingung, sich mit einem religiösen Hintergrund auf Erkenntnissuche in das eigene Innere zu begeben. Die psychische Belastung durch die Gedanken und die Gefühle der Unruhe sind davon unabhängig. Dennoch möchte unsere religiöse Intuition zur Geltung kommen, indem wichtige Lebensthemen im Lichte der Sinnfrage betrachtet werden. Wir sind alle auf der Suche nach einem Lebensverständnis, das uns sicheren Rückhalt gibt und uns spüren lässt, dass unser Handeln letztlich nicht vergebens ist. Nur, wir nehmen uns dafür zu wenig spektakuläre Zeit. Und so begegnen wir uns tagtäglich mit dem versteckten Blick in den Augenwinkeln, der den Hauch des eigenen Lebenszweifels zum Ausdruck bringt. Manchmal werden solche Gefühle auch deutlicher artikuliert.

Vor einigen Tagen, als ich zu Gott sprach, spürte ich eine bewegliche und biegsame Wand zwischen meinen Worten und mir. Ich war zu verwirrt und innerlich mit den technischen Problemen an meinem Computer so beschäftigt, dass ich diese Mauer im Augenblick nicht überwinden konnte. 'Was für ein Wahnsinn dachte ich. Womit beschäftige ich mich hier eigentlich?'

Und wo beginnt Ihr Wahnsinn, der Sie vom eigentlichen Sinn Ihres Lebens abhält?

Glauben Sie nicht auch, dass es von Vorteil wäre, wenn wir uns gegenseitig mehr über unser Inneres verständigen und uns austauschen würden über das, was wir in der Stille, in der Einsamkeit unserer Gedanken und in unseren geistigen Kämpfen erleben?

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen
Udo Manshausen

Die Sonnenuhr im Grab

Liebe Leserinnen und Leser!

Wer seine eigenen weichen Gefühle noch einmal spüren möchte, um dem harten Stress des Verstandes und des Alltags zu entfliehen, der sollte die Gelegenheit nutzen und zu einer Schulabschlussfeier gehen. Natürlich wirkt das Ganze noch umso mehr, wenn Sie vielleicht durch harte Konsequenz am schulischen Erfolg eines Schülers beteiligt waren.

Auf jeden Fall hat mich eine solche Veranstaltung kürzlich tief beeindruckt. Die Reden waren erfrischend kurz, locker und prägnant. Es durfte auch schon einmal bei den einzelnen Darbietungen etwas daneben gehen. Irgendwie lag eine beruhigende Ehrlichkeit im Raum, die sich hier und da Luft verschaffte, entweder in kritischen Anmerkungen einzelner Redner oder in den spontanen Standing Ovationen für einige Lehrer. Der Dirigent des riesigen Schulchores war nicht nur auf der Höhe des Taktes. Er war irgendwie mit dem Chor verschmolzen und schien die Stimmen voranzutreiben und die Seelen in Schwung zu halten. Gerne hätte ich mich dazugestellt – auch ohne zu singen – um mein Herz in die direkte Nähe dieses Gleichklangs zu bringen.

Im ersten Augenblick war ich etwas verwundert, da zwei Redebeiträge Geschichten enthielten, die mit der Hölle zu tun hatten. Doch allmählich kam mir die Sinnhaftigkeit der Höllenbilder im Rahmen dieser Festlichkeit mehr ins Bewusstsein. Die Lehrer hielten bis zum Schluss an ihrem Auftrag fest, die Schüler auf das Leben vorzubereiten – natürlich auch im Hinblick auf die Lebensgrenzen. Und diese können sich im einzelnen Leben durchaus als Hölle darstellen.

Die entspannten Gesichter der Schüler führten fast wie selbstverständlich in die Gegensätzlichkeit der Gedanken eigener Sorgen, Nöte und inneren Verspannungen. Mein Blick in die elterliche Runde fing kein Zeichen von Erleichterung und Gelassenheit auf.

Nach dem frühen Tod meines älteren Bruders gingen unsere ersten klareren Gedanken in Richtung Schule: Wofür hat er sich nun all die Jahre in der Schule und auf der Uni abgequält? Was macht das alles für einen Sinn?

Natürlich waren diese Fragen an uns alle gerichtet, die wir in unserer Familie die Wahrheit des Todes so dicht erlebten. Schon bald ging es für uns Lebende weiter mit Ausbildungen und beruflichen Entwicklungen. Eigentlich alles ganz normal.

Und so leben wir dann weiter und glauben, über das Lebensende sei schon alles gesagt. Das stimmt eigentlich. Dennoch gibt es immer wieder Bilder, Metaphern oder Symbole, die einen aufhorchen lassen und die die grauen Zellen des Alltags in Bewegung bringen können, wenn wir den Willen und die Bereitschaft aktivieren, mit unserer Seele zu denken.

Der englische Dichter John Donne (1572-1631) der für seinen markanten Gedichte und Vergleiche Weltruhm erlangte, prägte ein Bild von der tödlichen Wirklichkeit des Lebens, das einmalig ist:

"Und all Deine erhaltenen Gnaden(fristen) werden nicht mehr nützen als eine Sonnenuhr im Grab..."

Unser Leben ist von Sonnenaufgang und Sonnenuntergang geprägt, auch wenn der elektrische Strom und das digitale Zeitalter diesen Umstand in den Hintergrund gedrängt haben.

Bevor wir mit der Sonnenuhr im Grab liegen, haben wir geschenkte Lebenszeit uns zu besinnen, uns im Innern zu spüren, unser Herz, unseren Geist und unsere Seele zu pflegen. Ob dieses alles mit und durch unsere Hobbys und beruflichen Anstrengungen möglich ist, sollte eine Überlegung wert sein. Ich glaube dies nicht! Es wird wichtig sein, uns auf den Weg zu machen, uns anrühren zu lassen, nicht im Sinne eines Just-for-fun-Erlebnisgedusels, sondern verbunden mit dem Gefühl von einem Lebenssinn, der uns Lebenserkenntnis und Vertrauen vermittelt. Ein solcher wird sich aber nicht allein durch die benannte natürliche Welt erschließen lassen. Der Mensch ist ein in seinen Anlagen zutiefst religiöses Wesen. Diese naturhafte Spur gilt es aufzugreifen und vor Bewertung oder Spott zu bewahren.

Das Bild von der Sonnenuhr im Grab führt uns knallhart vor Augen, dass uns die reine Logik in den Tod führt. Dennoch brauchen wir unseren Verstand und unsere Intuition, um diese Grenzen zu übersteigen, indem wir in uns die religiöse Frage nach dem Übernatürlichen klären, die uns seit Kindertagen bewegt. Häufig wurde sie unbeantwortet, kritisch verpackt in eine Ecke gestellt, aber sie muss beantwortet werden, wenn wir unser Leben zu einem ganzheitlichen Sinn hinführen wollen. Knüpfen Sie da an, wo Ihr Herz etwas vom Leben gespürt hat, das über die sichtbare Welt hinausführte. Nehmen Sie Ihre religiöse Spur wieder auf oder intensivieren Sie diese – vor Sonnenuntergang!

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen
Udo Manshausen

I lose control

Signale der eigenen Stimme aus der Tiefe

Liebe Leserinnen und Leser!

'Auf keinen Fall die Fassung verlieren!' Dieses wichtige menschliche Prinzip bürgerlicher Moral hat dazu geführt, dass einige es wieder einmal übertreiben müssen. Wenn man auch fast vor Wut platzt oder den Tränen sowie der Verzweiflung nahe ist, bleiben wir nach außen hin gelassen. Obwohl angesichts der Nichtigkeit mancher Lebensvollzüge bereits die ersten Gedanken auftauchen, ein solches Leben zu ermorden, hält die eingeübte Fassung uns weiterhin aufrecht.

'Aber einfach ausrasten, kann doch wohl auch nicht die Lösung sein', wird solchem Gedankengut häufig entgegengehalten. Und wer wollte angesichts solcher vernunftbegabter Stagnation schon widersprechen!

Eigentlich ist der Dialog über die inneren Gefühlsstürme damit schon beendet, weil es darüber hinaus ja nichts mehr gibt – oder haben wir vielleicht etwas übersehen oder überhört?

Die eigene Herzensstimme dringt aus der Tiefe jenseits der Heftigkeit und des Schmerzes an unser Ohr: 'Bitte verändere Dich, folge der naturbegabten Stimme Deiner Seele und befreie Dich aus dem Gefängnis Deines Lebens. Es ist es nicht wert, die Scham oder das offensichtliche Scheitern über den inneren Impuls zu stellen, erfüllt zu werden von einem sinnvolleren Da-sein.'

Aber was möchte mir diese Stimme mitteilen, wozu auffordern? Etwa dazu, dass ich meine Ehe oder meine klösterliche Gemeinschaft verlasse, meinen Beruf aufgebe und etwas anderes tue, mit dem Trinken aufhöre, das Streben nach Besitz einstelle, meine kriminellen Handlungen abbreche ...?

'Ich möchte leben', ruft diese innere Stimme aus vollem Herzen und stürzt uns mit dieser Botschaft in das Chaos der Orientierungslosigkeit. 'Habe ich etwa bis hierher falsch gelebt, mir eher etwas vorgemacht, weil ich den Tod nicht mitbedacht habe?' 'Ja, größtenteils', antworte ich mir gegenüber in aller Ehrlichkeit, 'aber wie peinlich! Hoffentlich bekommt das nur ja keiner mit!'

'Ich möchte leben, mich entfalten, meine Kreativität spüren, die Welt mit meinen verrückten Augen sehen und dafür nicht meine Eltern, meinen Chef, Gott, meinen Therapeuten, meinen Ehepartner, meine Freunde um Korrektur oder Zustimmung bitten, damit ich noch akzeptabel bin.'–

'Ich muss die Kontrolle über mich verlieren, indem ich mich zunächst der überprüfenden Beobachtung der anderen entziehe und das lebe, was meinem innersten Vernunftgefühl entspricht. In Gedanken stelle ich mich an das Grab eines Menschen, der diesen Weg vor mir gegangen ist. Wer fragt jetzt noch nach den Handlungen der Toten? Wo ist die Peinlichkeit geblieben, mit der ich vielleicht diese Personen selbst geächtet habe? Sie ist verstummt!'

'Ich fange langsam an zu begreifen, was das für ein Leben ist, mein Leben, eingeschlossen in mir selbst. Es möchte heraus aus dem goldenen oder

rostigen Käfig angstvoller Zurückhaltung. Aber werde ich dann noch akzeptiert, geliebt, wenn ich meine bisherige Rolle aufgebe und mich aufmache, der (die) zu sein, von dem (der) ich im Moment nur ahnen kann, dass ich dieses neue Ich sein werde, was sich mir spürbar und heftig zeigt.'

'Ja, gehe einen neuen Weg. Tue das Gute und befreie Dich mit kleinen und großen Schritten zu neuen sinnvollen Horizonten', so lautet die ständige Aufforderung. 'Und sollten diese Schritte auch wieder nur Nichtigkeiten hervorbringe, so waren sie möglicherweise dennoch befreiend, für Sekunden, und führten mich hinaus aus der Enge der eigenen Seele!'

Natürlich geht ein solches Aufbäumen nicht ohne die Vernunft, aber auch nicht ohne den Wahnsinn der Verrücktheit, den es als neuen Begleiter zu lieben gilt.

Der italienische Autor Luigi Pirandello (1867-1936) lässt in seinem Roman 'Einer, keiner, hunderttausend' seinen 'seelischen Helden' in die Tiefe menschlicher Gefühle hinabsteigen. Dieser betrachtet sich im Spiegel und versucht das noch unbekannte Fremde in sich zu entdecken: *"Wer war der dort? Niemand! Ein armer namenloser Körper, der darauf wartete, dass irgendwer ihn sich nehme. Plötzlich aber, während ich dies dachte, geschah etwas, das mich mehr mit Schrecken, als mit Erstaunen erfüllte. Ich sah, wie sich vor mir, ohne meinen Willen, das ratlos-teilnahmslose Gesicht dieses armen gedemütigten Körpers in mitleiderregender Weise entstellte, die Nase rümpfte, die Augen verdrehte, die Lippen und die Augenbrauen nach oben verzog, als wollte es in Tränen ausbrechen: einen Augenblick lang verharrte es so, dann wurde es zweimal schlagartig erschüttert und ließ zweimal ein lautes Niesen erschallen.*

Dieser arme, gedemütigte Körper, er hatte sich eigenmächtig bewegt, als ihn ein Luftzug traf, er hatte sich bewegt, ohne mir vorher etwas zu sagen, unabhängig von meinem Willen.

'Gesundheit!', sagte ich.

Und ich erblickte zum ersten Mal im Spiegel mein Gelächter, das Gelächter eines Wahnsinnigen."

Nutzen Sie die vom Willen befreiten und unabhängigen Impulse, um die Verrücktheiten in der Tiefe zu bemerken, die durch unsere Vernunft aus dem jetzigen Irrsinn herausgeführt werden könnten, zu einem Lebenswandel, der uns in hilfreiche Bewegung bringt, selbst wenn uns kritische Stimmen aus der Umgebung entgegenschlagen, die unseren neuen Aufbruch für Wahnsinn halten.

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen
Udo Manshausen

Das Kreuz mit den Menschen

Wenn der Mensch fast kein Mensch mehr ist

Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn Sie bisher noch glaubten, dass ein Kreuz auf einem Blatt Papier keine Wirkung hat, weil Sie vielleicht an die letzten Wahlen denken, so könnten Sie sich möglicherweise irren.

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie befinden sich in der Projektbesprechung einer Weiterbildungsmaßnahme für eine bestimmte Berufsgruppe. Ein Referent gehört dieser Zielgruppe an, für die ein Seminar geplant werden soll. Jeder spricht über seine Vorstellungen und über das, was er in dieses Vorhaben einbringen kann. Natürlich geht es dabei nicht nur um Methoden, sondern ebenso um persönliche Einstellungen und Erfahrungen.

In einer bereits fortgeschrittenen Gesprächsphase, nachdem schon einige Eitelkeiten befriedet werden konnten, kommt es wegen eines Kreuzchens zu einem Eklat, der die Runde regelrecht sprengt.

Ein Dozent erklärt seinen persönlichen Ansatz dadurch, dass er erläutert, wie wichtig es sei, die Rollen der Zielgruppe zu streichen, in den Hintergrund treten zu lassen, um zum Teilnehmer selbst vorzustoßen, nämlich dem Menschen hinter seiner beruflichen Rolle. Diesen Menschen zu erreichen sei entscheidend, damit die Person in ihrer Gesamtheit einbezogen wird. Wenn Sie wollen, dann können Sie darunter einen Fortbildungsansatz verstehen, der die Persönlichkeit fördern möchte und dabei nicht auf den Status fixiert bleibt. Ein solches Vorgehen hat natürlich die Vorannahme mit im Gepäck, dass diese entsprechende Berufsgruppe – wie andere auch – ihr Menschsein eher über die eigene Statusrolle definiert als über die Endlichkeit des Daseins. Diese Einstellung war innerhalb der Besprechung für den Vertreter der betreffenden Berufsgruppe schon schwer genug zu verstehen, jedoch verursachte dieses nicht den endgültigen Bruch – das war dann das Kreuz.

Das Schaubild an der Wandtafel sah am Ende wie folgt aus:

Weg von der ~~Rolle~~ hin zum Menschen

'Das hat mir weh getan und mir in der Beziehung zu Ihnen den Rest gegeben, als Sie mich durchgestrichen haben. Ich lebe ganz in dieser Rolle. Diese macht einen großen Teil meines Lebens aus - und Sie streichen diese für mich lebenswichtige Bedeutung einfach durch', meldete dieser Referent betroffen zurück.

Was wurde durch dieses Kreuz – entweder durch das gemalte oder den 'Täter' selbst - in dieser Situation nicht alles ausgelöst!

Natürlich, wer lässt sich schon gerne 'streichen' oder 'ausradieren'.

Vielleicht kennt der eine oder andere ähnliche Begebenheiten in Bezug auf sich selbst, wo jemand ihm das Wasser abgegraben und im Sinne mangelnder Daseinsberechtigung ihn in die Ecke gestellt hat.

Aber ist dies angesichts der Lebenswirklichkeit unser voller Ernst? Sind wir letztlich nicht unendlich mehr als unsere erarbeitete, vorgegebene und erdichtete Rolle, selbst wenn wir einen hohen Identifikationsgrad mit unserem Beruf besitzen?

Was ist los mit unseren Lebenseinstellungen, wenn wir nach Bestätigung gieren und uns, wenn nicht schon für besser, so doch für maßgeblich wichtiger halten? Spinnen wir eigentlich? Ich denke, manchmal schon!

Könnte es nicht hilfreich sein, uns wieder mehr als Naturwesen zu begreifen, nicht nur, weil die Natur den einzelnen Wesen eine ihnen gemäße und natürliche Bedeutung zumisst, sondern weil sie uns erkennen hilft, dass der Status lediglich das Werk der Menschen und der entsprechenden Gesellschaftsform ist. Das lebendige Leben spielt sich zwischen Geburt und Tod ab, es gibt eigentlich nicht mehr als das.

Was kann uns auf den Weg bringen, unser Menschsein wieder mehr in den Blick zu nehmen: die wesensmäßige Gleichheit oder den Wert des anderen höher zu stellen als den eigenen?

Und ist es nicht hoffnungsvoller in Anlehnung an den Lyriker John Donne zu denken, dass der Tod nur ein kurzer Schlaf ist, nachdem wir ewig erwachen werden, als jetzt im Leben schon lange tot zu sein, weil wir glauben, unser Ruhm und unser Ruf sei das Wichtigste im Leben? Oder ist es vielleicht so, dass wir jetzt schon gestorben sind, weil wir glauben, das Grab sei die Endstation unserer Seele?

Von daher meine Empfehlung, damit Sie auf der sicheren Seite sind: Wählen Sie die Formung Ihrer Seele auf Ihre eigentlichen Berufung hin zum gleichwertigen Menschen, damit Sie gewappnet sind, für den Fall, dass Sie sich geirrt haben!

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen
Udo Manshausen

Missverständnisse begreifen

Das eigene Fremde besser kennen lernen

Liebe Leserinnen und Leser!

Wer wüsste nicht davon zu berichten, dass nach klaren und langen Absprachen deren Verwirklichung ausgeblieben ist oder aber eine solche Umsetzung erfolgt ist, die andere Handlungen hervorbrachte als die, die man glaubte abgesprochen zu haben.

Diese sogenannten Missverständnisse können einen gerade auch dann zur Verzweiflung bringen, wenn man sich keine gegenseitige Böswilligkeit unterstellt. Aber wie soll man diesem Sumpf von Missdeutungen, Verkennungen und Fehlschlüssen begegnen? Wir können weinen, schreien, drohen oder solange auf unserer Meinung bestehen, bis dem anderen die Luft ausgeht! Und wenn wir uns dann gegen alle diese Irrtümer durchgesetzt haben, dann stellen wir vielleicht fest, wie unruhig uns dies alles gemacht hat und wie die menschliche Unzulänglichkeit erneut mit einem Verständnismangel zuschlägt. Um aus diesem Karussell der Unverständnisse auszusteigen, – zumindest für Augenblicke – möchte ich Ihnen ein gedankliches Ablenkungsmanöver vorschlagen. Dieses soll nicht als Trick oder Verdrängung verstanden werden, sondern dazu beitragen, unsere Kommunikationswirklichkeit umfassender zu verstehen.

In gedanklicher Anlehnung an den ausgezeichneten Roman 'Einer, keiner, Hunderttausend' des italienischen Autors Luigi Pirandello (1867-1936) möchte ich Sie auf eine Realität hinweisen, für die sich eine eingehende Beschäftigung lohnt.

Es ist bekannt, dass jeder von uns eine ureigene Weise hat, das Leben wahrzunehmen und seine Erfahrungen zu verarbeiten. Natürlich gibt es auch Übereinstimmungen, wobei diese Wesenseinheiten nicht zweifelsfrei als solche begriffen werden können, da wir das Bewusstsein eines anderen Menschen nicht direkt, sondern nur indirekt und durch dessen Offenbarung teilen können. Hierin liegt schon einmal ein Grund dafür, dass wir eigentlich eher nicht davon ausgehen können, dass wir jemanden wirklich verstehen und umgekehrt.

Ein weiterer Erkenntnisumstand sollte uns allerdings mehr aufrütteln, weil er uns absolut direkt betrifft.

In dem Roman von Luigi Pirandello kommt die ganze Misere vom eigenen Bewusstsein dadurch ins Rollen, als der Hauptdarsteller eines Morgens überraschend feststellt, dass seine Nase etwas schief verläuft. Diese verblüffende neue Erkenntnis erweitert sich jedoch erst richtig schmerzvoll, als seine Ehefrau ihm mitteilt, dass sie seine 'krumme Nase' schon bei der ersten Begegnung entdeckt habe. Und es geht weiter: So allmählich 'packt' seine Frau aus und meldet ihm die Eigentümlichkeiten seiner Erscheinung zurück bis hin zu seinen ungewöhnlichen Augenbrauen, die in einem extremen Winkel stehen – ^^ – und von denen er ebenfalls kein Bewusstsein hatte. Und mit einem Mal überkommt ihn ein Gefühl von Fremdheit, weil er zunehmend

erfährt, dass seine Freunde und Bekannte ihn schon seit jeher anders gesehen haben, als er sich selbst bis dahin betrachten konnte.

Vom eigenen Innern aus erblickt, können die anderen einen ja auch nicht so sehen wie man sich selbst erkennt. Und da wir selbst nicht in das Bewusstsein der anderen so hineindringen können, wie es vonnöten wäre, um uns so zu sehen, wie die anderen uns sehen, gibt es neben unserer eigenen Identität eine Art 'Fremden' von unserer Persönlichkeit. Unter diesem Blickwinkel begegnen wir Menschen uns in doppelter Hinsicht als Fremde, weil wir den anderen nicht richtig kennen und weil wir den eigenen Fremden – der wir für den anderen sind – selbst nicht oder nur unzureichend wahrnehmen, wo er dennoch durch unser eigenes Erscheinungsbild und unser Wesen geprägt ist und der andere sich somit nicht einfach etwas über uns ausdenkt oder phantasiert, obwohl dies manchmal auch nicht ausgeschlossen werden kann.

Die moderne Psychologie greift dieses Phänomen mit den Begriffen 'Selbst- und Fremdwahrnehmung' auf. Wir tun gut daran, regelmäßig unser Eigenbild an den Rückmeldungen aus unserer Umgebung zu spiegeln und hilfreiche Korrekturen unseres Bewusstseins über uns selbst vorzunehmen.

Neben diesen punktuellen Berichtigungen wird es wichtig sein, so glaube ich, uns 'grundlegender' vor Augen zu führen, wie fremd wir uns selbst gegenüber sind. Um die täglichen Missverständnisse nicht mehr so tragisch zu erleben, – 'Ich weiß wirklich nicht mehr, wie ich mich den anderen gegenüber noch deutlich machen soll, so dass sie es endlich kapieren, was ich möchte' – wäre es hilfreich sich aufzumachen, den eigenen Fremden näher kennen zu lernen, um im eigenen Bewusstsein zu erleben, wie ebenso fremd die anderen sich selbst sind. Damit wird zwar noch nicht das Problem gelöst, dass die Mitmenschen Inhalte weiterhin falsch interpretieren und umsetzen können, jedoch lösen wir uns erst einmal durch ein solches Vorgehen – der Frage nachzugehen, wer wir in Wirklichkeit sind – von der Fixierung auf einen aktuellen 'Gegners'. Erkenntnistheoretisch stehen wir zwar damit vor einer unlösbaren Aufgabe, weil wir den 'Fremden' natürlich nur mit unserem eigenen Bewusstsein erkennen und verarbeiten werden. Dennoch ist die Bejahung einer Suche nach unserer wahren Identität ein Gewinn sein.

Vielleicht können die folgenden Schritte eine Anregung sein, die fremde Ich-Spur zu verfolgen:

1. Ausgehend vom aktuellen Bewusstsein frage ich mich: Wer glaube ich zu sein?
2. Als weiteren Schritt denke ich darüber nach, was ich von mir selbst denke: Wer bin ich denn eigentlich nicht?
3. In welchen Punkte müsste ich mein Auffassung im Rahmen der Punkte eins und zwei korrigieren, weil ich entweder der nicht bin, von dem ich

glaubte, es zu sein oder weil ich vielleicht doch eher in Teilen derjenige bin, von dem ich glaubte, dass ich es nicht sei?

4. Ich begeben mich in die Gesellschaft der Menschen, die mich ganz gut kennen und höre darauf, was sie meiner Person entgegenbringen, um wahrzunehmen, wo ich eine andere Einstellung zu mir selbst habe. Auch damit bin ich dem Fremden auf der Spur.
5. Ich halte mich mehr zurück, wenn ich mit mir Unbekannten Kontakt aufnehme, damit ich noch einen relativ unbeeinflussten Fremden gespiegelt bekomme, den ich dann nicht wie üblich zu korrigieren versuche, sondern mit dem ich Kontakt und Tuchfühlung aufnehme.

Ich hoffe, dass ein solches Vorgehen eine spannende Unternehmung für Sie werden wird. Vielleicht erhalte ich jetzt lauter Rückmeldungen von Fremden oder mein eigener Fremder kommt direkt ins Haus!

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen

Udo Manshausen

Bezugspunkte

Von der Tyrannei der Beziehungssysteme

Liebe Leserinnen und Leser!

Was wir heute in den Berichten über die Solidaritäten und Abstimmungszwänge innerhalb der politischen Parteien erfahren können, stellt eine gute Projektionsfläche dar, auf der ich einmal das Gruppenverhalten an sich beleuchten möchte.

Da wird dann sogleich über den Rücktritt der Führungsspitze nachgedacht, wenn nicht alle im Sinne der eigenen Partei abgestimmt haben, jenseits der sachlichen Inhaltlichkeit bestimmter Themen. Man spricht von sogenannten politischen Lagern, deren Zugehörige sich häufig so geben, als wären sie genetisch mit einer Gruppe verbunden. Eine solche Denkweise trifft dann wohl eher auf die eigene Verwandtschaft zu, wobei man ja weiß, dass Blut dicker ist als Wasser.

Die eben angesprochene Einstellung, die in der öffentlichen Diskussion heute fast unangefochten ihren Platz einnimmt, musste vor 20 Jahren oder noch früher mit den konfessionellen Kämpfen der Kirchen geteilt werden. Ich selbst habe es noch miterlebt, wie nicht nur die Großmutter oder die Eltern als erstes nach der Glaubenszugehörigkeit der Freundin gefragt haben, sondern auch das jeweilige andere Bekenntnis 'verdammt' und ein Konfessionswechsel im katholischen Bereich als schwere Sünde gebrandmarkt wurde. Damals wie heute muss dieses einem lächerlich vorkommen, wenn nicht in solchen Phänomenen etwas enthalten wäre, das uns Menschen in unserer psychischen Konstellation insgesamt betrifft.

Der Gruppenzwang innerhalb von betrieblichen Systemen wird oftmals dadurch zum Leben erweckt, dass die Mitarbeiter sich eher als Befehlsempfänger von sich aus verstehen oder zu solchen gemacht werden. Dabei hält die einzelne Person ihren kreativen Lebensatem an und ist zu notwendigen innovativen Schritten – auch die Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit betreffend – kaum noch zu bewegen. Damit entsteht nicht nur ein enormer Druck im Innern der Seele, sondern gleichermaßen im Organismus eines Teams.

Wer hat es nicht schon erlebt, dass man innerhalb eines Einzelgesprächs zu Übereinstimmungen sowie befriedigenden Lösungen fand und sich sogar menschlich näher kam, jedoch wie verwandelt, fällt genau diese Person einem innerhalb einer Gruppe in den Rücken, so als hätte eine solche Begegnung nie stattgefunden. Unabhängig davon, dass wir eine Veränderung unseres eigenen Verhaltens und von anderen grundsätzlich feststellen können, wenn wir in einer Gruppe sind, weil die Beziehungen von vielen unterschiedlichen Bezugspunkten bestimmt werden, spielen wir aber dort häufig eine ganz andere Rolle. An dieser Stelle möchte ich nicht in einer differenzierten Weise auf die möglichen Hintergründe von Verhaltensänderungen durch eine

Gruppensituation eingehen, sondern mich auf einen Aspekt beschränken. Die eigene Egozentrik – sei es aus Beweggründen der Angst oder aus kurzatmigen Vorteilsgedanken oder aus der Motivation heraus, jemanden bestrafen zu wollen – bestimmt dieses Geschehen wesentlich mit.

Innerhalb einer Familiensituation oder der Kleinstgruppe einer Partnerschaft finden sich ähnliche negative Phänomene wie Zwang, Unterdrückung, Ängste und Egozentrik. Da kann man sich manchmal wie auf einer Galeere fühlen, auf der man angekettet ist und einer den Takt angibt. Und wenn man nicht mitrudert, dann hat das schmerzliche Folgen.

Aber warum verhält sich dieses alles so? Wieso sind keine Veränderungsmöglichkeiten in Sicht? Weshalb setzen wir uns für einen langen Zeitraum solchen Unterdrückungen und unmenschlichen Reaktionsweisen aus oder beteiligen uns an solchen Handlungsmustern?

Einer der Gründe für diesen Status quo liegt aus meiner Sicht darin, dass wir uns kaum noch mit übergeordneten, menschheitlichen, geistig-seelischen Inhalten beschäftigen. Zugegeben: kirchliche und politische Zwangsmechanismen haben uns den Spaß daran ordentlich verdorben, und somit sind diese nicht die glaubwürdigsten Vertreter für ein solches Ansinnen. Aber dennoch sind viele ethische, religiöse oder humane Inhalte doch zutiefst sinnvoll, weil sie das Herzen des Menschen anrühren und es auffangen.

Wie kann es uns gelingen, glaubwürdige und befreiende Inhalte in unser Denken zu integrieren?

Zunächst einmal ist es wichtig, solche überhaupt wieder zu entdecken, um diese dann möglichst fernzuhalten von irgendwelchen Parteiungen.

Da der Mensch ein zutiefst religiöses Wesen ist, lohnt sich ein Blick auf eine mögliche göttliche Ausrichtung des eigenen Herzens. Diejenigen, die dieser Wirklichkeit eher skeptisch gegenüberstehen, sollten sich innerlich jetzt nicht abwenden, da es hier nicht um konfessionelle Richtungskämpfe geht, sondern um ein Nachspüren des eigenen Lebenssinns.

Der spanische Mystiker und Kirchenlehrer Johannes vom Kreuz (1542-1591) sieht den zentralsten menschlichen Auftrag in einer Aufforderung, die im Buch Deuteronomium steht: *"Liebe den Herrn deinen Gott aus deinem ganzen Herzen, aus deiner ganzen Seele und aus all deinen Kräften!"* (Dt 6,5)

Wem ein solches Ansinnen als merkwürdig oder antiquiert erscheint, begeben sich doch einmal kurz in die Eigenreflexion und begreife, für wen er oder sie selbst derzeit die Kräfte aufopfert, hingibt oder verschleißt.

Natürlich geht es Johannes vom Kreuz in erster Linie um die Beziehung zu seinem Gott. Aber darin elementar enthalten ist die liebende und wohlwollende Beziehung zum Mitmenschen, und das Streben nach einem geistig sinnvollen Leben ist eingeschlossen. Und auf diese Weise hat er Recht, wenn er diese Bibelstelle inhaltlich so bewertet, dass darin alles

enthalten sei, was die geistliche Seele tun muss. Durch eine solche Ausrichtung des eigenen Wesens kann nämlich eine solidarische Korrektur der eigenen Kräfte, Neigungen und Begehungen erfolgen. Von einer solchen Reflexionsstufe aus, – der Frage nach dem eigentlichen geistig-seelischen Sinn des Lebens nachgehend – können viel eher gemeinschaftliche und humane Ziele entdeckt werden, die den Menschen nicht einschränken, sondern in eine befreiende Weite führen möchten. Sie kann wegführen von einer mediengeprägten und die Seele des Menschen vergessenden Meinungsbildung!

Sind Sie nicht auch der Ansicht, dass wir uns alle wieder mehr auf geistige, menschliche und von einer ethischen Grundhaltung geprägte Ziele besinnen müssten und vielleicht häufiger die Frage einschieben sollten: Ist dieses Leben, das ich führe, auch wirklich LEBEN; so wie zutiefst gemeint ist? Glauben wir, dass Gott mit unserem Handeln und dem Einsatz unserer Fähigkeiten einverstanden ist?

Lehnen Sie sich einmal in Ihren Besprechungen, Arbeitssitzungen, Familien- oder Freundesgesprächen für einen Moment zurück und suchen Sie nach dem Menschlichen oder Seelischen der einzelnen Inhalte oder nach dem Wesen der Beteiligten. Wenn Sie eine Hohlheit oder eine geistige Leere entdecken oder möglicherweise als schmerzvoll erleben, dann ist das die beste Chance für einen neuen Aufbruch, selbst wenn dieser zunächst nur in den Worten existiert: 'So flach darf es nicht weitergehen.'

In einem Seminar erhielt ich auf meine Gedankenanstregung, sich einmal die eigene Inhaltlichkeit von Gesprächen zu vergegenwärtigen, die Rückmeldung eines jungen Teilnehmers: 'Das ist ja bei mir schrecklich, wie hohl und platt meine Gespräche verlaufen und wie oberflächlich meine Gesprächsinteressen sind.'

Er war tief betroffen!

Eine Woche mit guten Einsichten wünscht Ihnen

Udo Manshausen

Fixierung

Wenn sich Wolken dazwischen schieben

Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn wir uns in etwas verrannt haben, dann lassen wir so schnell nicht locker. Dabei spielt es dann kaum eine Rolle, ob wir unter bestimmten Gegebenheiten leiden, fast schon verzweifeln oder daran denken, uns das Leben zu nehmen.

Vielleicht sind wir im Moment deswegen in eine Sackgasse geraten, weil wir uns zuviel vom Leben genommen haben, was uns eigentlich nicht zustand oder was uns innerlich nicht wirklich weitergebracht hat, weil die Ziele irrsinnig sind und waren oder weil wir glauben und glaubten, wir wissen es eigentlich doch, wo es lang geht.

Der eingeschlagene Weg scheint manchmal nicht weiter zu gehen und dennoch bleiben wir auf Kollisionskurs. Ob dies aus Trotz, Engstirnigkeit, mangelnder Reflexion, Egoismus, Bequemlichkeit, Geldgier geschieht oder aus Anerkennungssucht, Machtgehab, Zerstörungswut, Minderwertigkeitsgefühl oder aus Hohlheit, Nachlässigkeit, Rechthaberei, Wahnsinn, Todesverachtung, Arroganz, Eitelkeit, Verblendung, Verdrängung..., wer kann dies schon mit Genauigkeit und Sicherheit beurteilen!

Der bekannte spanische Mystiker und Kirchenlehrer Johannes vom Kreuz (1542-1591) drückt die Blockade zwischen unserer Erkenntnismöglichkeit und unserer derzeitigen Sichtschwäche dadurch aus, dass er bemerkt, wir verhalten uns oft so, als würde sich gleichsam eine Wolke zwischen diese schieben und das Licht der Erkenntnis verdunkeln. Und dieses wäre dann genau so, führt er weiter aus, wie „wenn sich jemand einen Gegenstand vor die Augen hielte, der das Sehen unmöglich machte und ihm so das Licht und den Ausblick benähme“.

Die Gegenstände, die wir uns vor Augen halten und uns den Weitblick nehmen, sind fast so vielfältig wie die Menschen selbst:

- Da ist jemand, der möchte ein berühmter oder einflussreicher Arzt sein, Leben retten und Menschen heilen; jedoch die Krankenhausstruktur und das Gesundheitssystem macht ihm sehr schnell deutlich, von welchen Abhängigkeiten dieses ganze Streben gebremst wird, und dann ereignen sich eben diese unliebsamen Konflikte und der Kampf beginnt;
- da möchte eine Person ihre Familie noch immer so sehen, wie sie in den Vorstellungen und Überhöhungen aussieht und bekommt nicht mit, – oder vielleicht doch – wie die Kinder ausbrechen, Drogen nehmen, den Ausbildungsplatz ‚schmeißen‘ und die familiäre Luft eigentlich unerträglich geworden ist. Es soll doch alles so bleiben oder besser ausgedrückt, so sein, wie man sich es ausgedacht hat. Tödliche

Entwicklungen bahnen sich an, denn jetzt heißt es: ‚ganz oder gar nicht‘, ‚alles oder nichts‘;

- da gibt es Seelsorger und andere religiös Berufene, denen der Atem ausgegangen ist und die ihre Lebensmission als gescheitert ansehen. Sie brechen aus, fangen das Trinken an, betrügen ihre ‚Gelübde‘ und warten auf den Ruhestand. Nach außen muss alles so weiterlaufen, denn sonst war ja der ganze Verzicht in all den Jahren ganz umsonst. Und dennoch glauben sie weiterhin daran, ‚existentiell‘ zu glauben;
- da hat jemand eine Führungsposition erreicht und fühlt sich dabei gar nicht wohl oder in der Lage, den Ansprüchen gerecht zu werden. Trotzdem schmeichelt ihm diese Position und er glaubt, dem Erkämpften treu bleiben zu müssen, weil ja sonst die ganzen Anstrengungen und Entbehnungen auf dem Weg dorthin Zeitvergeudung gewesen wären;
- da halten Menschen daran fest zu hassen, obwohl sie schon lange nicht mehr so richtig wissen, warum sie dieses tun. Es war eigentlich immer so, und warum sollte es jetzt auf einmal anders werden. Jeder hat doch seinen Stolz und sein Recht;
- da gibt es immer wieder Einzelne, die können sich einfach nicht mit der Einfachheit des Lebens abfinden. Sie streben nach mehr und Größerem. Dabei nehmen sie viele Opfer auf sich und die Ziele werden maßlos. Fast wären sie erfolgreich geworden, doch der Zufall macht ihnen einen Strich durch die Rechnung. Auch jetzt ist keine Umkehr angesagt, da die Depression das aussichtslose vergangene Streben gleichsam aufrechterhält.

Ja, das stimmt, das sind ganz schön dicke und dunkle Wolken, die hier angeführt worden sind. Aber sind Sie es auch nicht schon leid geworden, sich selbst und andere ständig auf die kleineren Wolken zu lenken oder auch von anderen auf sie gelenkt zu werden immer nach dem Motto: ‚Man sollte doch alles nicht so schwarz sehen!‘ oder ‚Bitte etwas mehr Sensibilität, die Wahrheit würde doch zum jetzigen desolaten Zeitpunkt allzu sehr bedrücken!‘

In der letzten Zeit bin ich mehr und mehr dazu übergegangen, die Wolken – egal wie groß, wie dunkel, wie von Donner und Blitz begleitet – also die Sachlagen und Umstände so zu benennen, wie sie sich mir darstellten. Meine Worte, so meine ich, waren nicht besonders kritisch, bissig oder herunterziehend, sondern glasklar und unmissverständlich, damit deutlich werden kann, worum es im Einzelnen tatsächlich geht.

Uns fällt es schwer, uns von unseren Illusionen zu trennen. Dabei ist es in kritischen Situationen unseres Lebens besonders angebracht, diese als solche zu identifizieren. Diesen Täuschungen müsste eine klare vernunftgemäße Erkenntnis als Korrektur gegenübergestellt werden, selbst wenn die harte Realität erst einmal den so sicher geglaubten Halt nimmt, weil die Klarheit uns deutlich vor Augen führt, dass es vorbei ist, dass wir uns mächtig geirrt, dass wir uns verrannt haben. Und, waren diese ausgedachten und nur den eigenen Willen im Blick habenden Lebensziele und

Gedankengebilde denn überhaupt eine echte Sicherheit? Offenbar nicht, da sie sich jetzt als das entpuppen, was sie in Wahrheit sind: Illusionen, die einen glauben machen, man könnte dem tödlichen Prinzip der natürlichen Schöpfung entrinnen. Es gibt keinen irdischen Ausweg aus der Vergänglichkeit heraus!

Selbst wenn wir an manchen Ereignissen nicht sofort sterben, so ist es jedoch das sicherste Zeichen, dass wir uns dennoch an diese klammern, wenn wir durch eine irgendwie geartete Todesangst und durch ein frustriertes psychisches Elend unsere Lebensgefühle zeitweise verstärkt oder fast andauernd bestimmen lassen.

Ein häufig verwendeter, die Illusion aufrecht erhaltender Abwehrmechanismus zeigt sich in den Äußerungen, wenn man sich dagegen wehrt, die Misere voll in den Blick zu nehmen, und sagt: ‚Ich habe ja noch keine andere Perspektive oder Lösung gefunden, also kann ich doch wirklich nicht Aspekte von Trennung und Loslassen bedenken!‘ Aber so wird es mit Sicherheit nicht sein, dass da etwas Fertiges bereitliegt, auf das ich dann nur einfach zugehen brauche.

Es ist wichtig, sich vor allem mit den tödlichen Fragen zu beschäftigen, die sich mit dem Ende von allen Dingen des Lebens beschäftigen: Hat es noch Zweck, auf diese Weise weiter zu leben oder muss ich mein Leben grundlegend umstellen? Muss ich mich nicht jetzt von etwas verabschieden, was mir zwar noch immer sehr viel wert ist, das ich aber nicht mehr wirklich so wie bisher am Leben erhalten kann?

Und wenn der Tod von etwas eingetreten ist, dann wundern sich plötzlich alle, so als hätte es dieses eigentlich nicht geben dürfen, obwohl er ein deutlicher Bestandteil unseres Lebens ist. Der Tod und das Tödliche im Leben können keine Illusion sein, wohl aber unsere Träume und Wünsche.

Ich möchte Ihnen zwei Schritte vorschlagen:

1. Decken Sie Ihre Illusionen schonungslos auf, wenn erforderlich mit der Hilfe anderer.
2. Machen Sie sich auf, Ihren Mut und neue Möglichkeiten zu entdecken.

Ihnen wünsche ich einen kräftigen Wind, damit die Wolken der Unwissenheit weiterziehen können.

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen

Udo Manshausen

Sich treffen lassen

Liebe Leserinnen und Leser!

Manchmal beginnt es eher unauffällig oder gar intellektuell, dass wir uns von einem Gedanken oder der dahinter verborgenen Idee – anfanghaft, ahnend – angesprochen fühlen. Dabei meine ich bewusst keine Gedankenbausteine zu neuen Gespinsten, die das Ansehen vergrößern, das Konto füllen oder die Langeweile erträglich machen. Nein, es geht mir um tiefer gehende Aspekte des Lebens, die sich im Herzen verankern und uns anhaltend bewegen.

Jedoch:

„Das erquickende Wasser ist getrunken, bevor es zum Geiste gelangt, so dass dieser leer und trocken bleibt.“ So schreibt Johannes vom Kreuz, ein spanischer Karmelit (1542-1591).

Wenn eine solche Wirklichkeit zum großen Teil unser Leben bestimmt, dann haben wir kaum etwas, worauf unser Gedächtnis zurückgreifen könnte, um uns Schwung, antreibenden Sinn und tief empfundene Wahrheiten als motivierende Erinnerung auf den Weg zu geben.

Vielleicht liegt es daran, dass wir uns innerlich abgeschottet und unseren Verstand einseitig ausgebeutet haben, indem wir nur nach dem Objektiven und Beweisbaren suchen. Aber der Mensch ist mehr, als sein Verstand je begreifen könnte. Denn können wir mit letzter Sicherheit nachvollziehen, warum der Tag einmal wieder mit freudigen oder dunklen Gefühlen begonnen hat?

Der Begriff Geist möchte uns von den mathematischen Formeln – die meisten durften diese ja schon mit Ende der Schulzeit abgeben – wegführen, indem er die Seele, das Herz und die Intuition einbezieht. Und wenn wir noch nicht ganz abgestumpft, total frustriert oder gar ausschließlich auf Haben und Bekommen eingestellt sind, dann möchten wir dem Leben und den Mitmenschen doch eigentlich nicht hauptsächlich auf der logischen Faktenebene begegnen. Wir wünschen uns sicher offen oder im Geheimen persönliche Begegnungen, die uns erfüllen und uns jenseits von ‚Leistungen‘ erfrischen.

Doch häufig kommt es anders! Die persönlichen Signale werden zwar registriert und aufgenommen, jedoch erreichen sie unser Herz und unser übernatürliches Gespür nicht.

„Um Gottes Willen, nur nicht weich werden oder einknicken, nur keine Gefühle zeigen – und Tränen schon gar nicht, sonst könnte man ja glauben, dass ich ein richtiger Mensch sei. Wer aber Schwächen zeigt, kann ja keinen wirklichen Erfolg haben!“

Auf diese Weise werden wir auf Dauer nicht nur gefühlskalt und schonungslos, sondern wir verschließen und verkrampfen uns innerlich derartig, dass erquickende Quellen auch nicht mehr so richtig an uns herankommen. Wir wehren ehrlich gemeinte Berührungen ab; können uns

kaum für eine geistige, philosophische oder religiöse Idee begeistern; finden selten geistreichen Themen, die unser Herz weit machen und uns aus der unerträglichen Enge herausführen; wir sprechen nicht über Wahrheiten, die unser Geist uns vor Augen führt, aus der Sorge, uns lächerlich zu machen und dann versiegen die Gedanken eben wieder; wir suchen keine persönlichen Begegnungen mehr oder versuchen nur, diese nur zu steuern.

Wer wollte eigentlich leugnen, dass es erquickendes Lebenswasser gibt, dass mehr zu bieten hat, als kurzfristig den Durst zu löschen? Dennoch begnügen wir uns mit den schnellen Durstlöschern, die auf den ersten Blick signalisieren müssen, wofür sie nütze sind.

Wenn kaum noch etwas in unsere Seele dringt, das uns mit Liebe und Zuneigung erfüllt, dann hat dies häufig seinen Grund darin, dass wir von tiefem Hass erfüllt sind – in Bezug auf die Kollegen, auf die Freunde, auf das Leben. Diesem Hass auf der Ebene der reinen Ratio mit ihren logischen Gesetze, Vorschriften und Begründungen zu begegnen, wird auf Dauer das Problem nicht lösen: Dazu bedarf es vor allem geistiger und seelischer Elemente. Zunächst müssen wir einmal begreifen, dass Hass ein empfundenes Gefühle ist, dass sich nicht logischen Gesetzen richtet. Natürlich darf man auch solche Gefühle hegen, wenn die Grenzen des Erträglichen erreicht sind! Ja, wir sind ja schließlich Menschen. Aber eine solche Rechtfertigung hilft nicht viel weiter, um an frei machende Gedanken heranzukommen.

Aber wie sollen wir aus unserem Hassempfinden herauskommen?

Der Wüstenmönch Poimen (+450) hat eine geniale Strategie, die einfach verblüffend ist, nicht nur, weil man sie sofort umsetzen kann – und das entspricht ja unserem heutigen Zeitgeist –, sondern man wird auch feststellen, dass sie zutrifft und Wirkung hat:

„Ein Bruder fragte den Abbas Poimen: ‚Wie kann der Mensch der üblen Nachrede gegen den Nächsten entgehen?‘ Der Greis sagte: ‚Wir und die Brüder sind zwei Bilder: zu der Stunde, in der der Mensch auf sich achtet und sich tadelt, findet sich der Bruder bei ihm in Ehren. Wenn er sich aber gut vorkommt, findet er den Bruder schlecht vor seinen Augen.‘“

Ich wünsche Ihnen, dass Ihr Herz wieder mehr geistreiche Signale aufnimmt und nicht leer und trocken bleibt. Sie müssen es jedoch zulassen!

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen
Udo Manshausen

Vom Ende der Gedanken

Liebe Leserinnen und Leser!

Ein Mensch beschließt – nicht nur, weil es draußen heiß und er träge geworden ist –, das Nachdenken einzustellen. Andere werden vielleicht jetzt denken, dass solch ein Beschluss doch gar nicht nötig sei!

„Warum soll ich“, so sagt er zu sich, „weiterhin zum Alltäglichen und über den Lebenssinn Überlegungen anstellen? Sind die Gedanken nicht den zeitlichen Gütern gleich, die von Rost und Motten befallen werden können und somit unendlich endlich sind? Also, was sollen die ganzen Ideen und Motivationen? Sie führen ja alle doch nur auf ein Ende zu. Zudem scheint doch vieles letztlich wie von selbst einzutreten, ob mit oder ohne Sorgen, gewollt oder genial ausgedacht. Und wenn ich nicht mehr nachdenke, dann haben der folgende Satz und die darin enthaltene Sehnsucht ausgedient: Ach, was könnte das Leben doch schön sein! – Und somit ist es, wie es ist, Punkt.“

Logischerweise fällt einem jetzt nicht mehr allzu viel ein, da dem Denken ein Ende gesetzt wurde.

Doch die erhoffte befreiende Lösung wird ausbleiben, denn jetzt heißt es einfach leben. Das Nachdenken hält uns nunmehr nicht davon ab, das Leben zu verpassen. Und somit erhöht sich gleichzeitig der Druck zu handeln. Denn das ist jetzt das Einzige, das dem Menschen bleibt, der beschlossen hat, das Reflektieren einzustellen.

„Dieses hatte ich eigentlich nicht erwartet“, so dachte dieser Mensch, der das Nachdenken beendet hatte – und nun wieder aufnehmen musste –, dass jetzt offenbar neue Probleme auf mich zukommen: einfach leben, ohne glaubend zu wissen, was auf mich zukommt, ohne logische Planungen, einfach nur so!?“

Aber es gibt nicht nur ein Ende der Gedanken und Ideen, wenn ich beschließe, die Denkmaschinerie einfach abzustellen. Manche geistigen Produkte sind derartig hohl, verquert und lediglich Geschwätz, dass diese lediglich biochemische Vorgänge im Gehirn markieren – mehr nicht. Und täglich werden wir mit gedanklichem Schwachsinn derartig konfrontiert, das wir allen Ernstes unser Gegenüber – manchmal auch uns selbst – fragen müssen: „Wo lassen Sie denken.“

Über was aber sollten wir uns wirklich noch einmal Gedanken machen? Ich meine, am ehesten über unser Streben und somit über unsere Ziele, am Besten doch wohl auch über unsere Gedanken, die nach innen gerichtet sind und die nicht in erster Linie äußere Eckpunkte haben.

,Nachdenken

Wie einsam fühle ich mich doch manchmal in mir verborgen,
weinend bedenkend wie meine Fassade nicht trägt.

Ja, ich möchte an göttliche Weisheit glauben,
aber was nützt dies im harten Kampf – Ich will etwas:

vom Leben

vom Menschen

vom Sinn.

Unsinn, tönt es da von irgendwo, nun werde gar noch weinerlich,
wem nützt das sehr – den anderen, mir selbst, gegen mich, für mich?

Ich halte meinen Verstand wach,

noch kann ich es, zumindest in einigen Augenblicken,

ich möchte das Leben begreifen, einen Sinn entdecken,

und ihn aufrecht halten – für mein Dasein.

Gebe ich auf, so ist es kein Dank an die, die mir mein Leben ermöglichten.

Finde ich kein glaubhaftes Gefühl, so verzweifle ich am Verstand.

Ja, ich möchte täglich nachdenken, oftmals allein, aber auch mit anderen.

Und könnte ich zugeben, dass meine Gedanken zu Ende sind

und ich mich im Kreis nur drehe,

und bitten, mich anzuhalten, zu spüren im Hier und Jetzt,

dann wird das Tödliche lebendig und kann sich Befreiung suchen.‘

(Udo Manshausen)

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen

Udo Manshausen

Freies Geleit

Wenn Weisheit ausgeschlossen wird

Liebe Leserinnen und Leser!

„Ich weiß, wo das Leben lang läuft und sich in meinem Sinne zu entwickeln hat. Wissen Sie, meine Lebensregie hat mich erfolgreich gemacht. Alle Versuche mich wegzudrängen, habe ich gut überstanden. Ich konnte mir ein Stück Freiheit erkämpfen. Leider muss ich unseren kleinen Dialog schon fast wieder beenden, da ich mein Leben überwachen muss, so dass mir keiner eine Falle stellen kann. Nein, ich möchte so weitermachen wie bisher. Es hat sich vieles bewährt. – Sie müssen viel deutlicher erkennen, dass die Menschen nicht alle gleichwertig sind. Sie verstehen das doch hoffentlich richtig? Natürlich sind wir alle Menschen! Aber die Rangfolge muss doch beachtet werden. Wo kämen wir denn da hin, wenn sich jemand jenseits seiner ihm zugewiesenen Aufgabe als Persönlichkeit einbrächte! Erstens hat er oder sie dafür wahrscheinlich keine Zeit und zweitens – lassen Sie mich kurz nachdenken – kann das eigentlich nur schief gehen, wenn etwas nicht so gut zu kontrollieren ist. – Unter uns gesagt, ich habe wenig Freunde und bin überhaupt nicht beliebt. Nun gut, das schmerzt sehr, aber dafür bin ich oben und nicht unten. – Sie haben doch bestimmt auch Punkte, wo Sie nicht locker lassen – privat wie beruflich, weil Sie wissen, was Sache ist, weil Sie den vollständigen Durchblick haben und den Schwachsinn der anderen nicht ertragen können – oder? Und, wer bewahrt die anderen vor ihrem Unheil, wenn nicht ich? – Ich weiß nicht, ob ich so richtig teilen kann, was Sie im Hinblick auf Angstverbreitung meinen. Drohen wir denn nicht alle dann und wann einmal? Dass ich aus einer tiefen und versteckten Angst heraus handeln soll, ist für mich schwer nachzuvollziehen, denn je mehr die anderen Angst haben, desto besser läuft es bei mir. Natürlich können mich Dinge auch erschrecken und mir Furcht einflößen, aber damit werde ich schon fertig! Mit der Angst, das ist sicher so eine Sache, da ist vielleicht mehr dran, als ich zunächst überblicken kann. Darüber müsste ich vielleicht einmal nachdenken. Aber da gibt es doch bestimmt eine Reihe von Strategien, wie man die Angst besiegen kann, oder? – Es ist gut, dass ich den Glauben hinter mir gelassen habe. Jetzt komme ich nicht mehr so schnell in persönliche Zweifel. Das Nachdenken über den Sinn des Lebens macht doch eh nicht viel Sinn. Meine kleine Welt ist schon in Ordnung!“

In der alttestamentlichen Schrift Baruch – Baruch ist ein Mitarbeiter des Propheten Jeremia – wird in Frage gestellt, ob in so manchen Lebensvollzügen des Menschen wirklich die Weisheit des Lebens zum Tragen kommt. Baruch glaubt nicht, dass seine Zeitgenossen die Schätze der Lebensweisheit bereits entdeckt haben und zudem aus eigenem Streben dahin vorstoßen können:

„Wer hat den Ort der Weisheit gefunden? Wer ist zu seinen Schatzkammern vorgedrungen? Wo sind die Gebieter der Völker? Sie herrschten sogar über die Tiere der Erde und spielten mit den Vögeln des Himmels; sie häuften

*Silber und Gold, worauf die Menschen vertrauen, und ihr Besitz hatte keine Grenzen. Wo sind sie, die das Silber so kunstvoll schmiedeten, dass ihre Werke unbegreiflich sind? Verschwunden sind sie, hinabgestiegen zur Unterwelt; andere traten an ihre Stelle. Andere erblickten nach ihnen das Licht und wohnten auf der Erde; doch auch sie haben den Weg der Weisheit nicht erkannt, und ihre Pfade nicht verstanden und ihre Spur nicht aufgenommen. ... Wer stieg zum Himmel hinauf, holte die Weisheit und brachte sie aus den Wolken herab? Wer fuhr über das Meer und entdeckte sie und brachte sie her gegen lauterer Gold? Keiner weiß ihren Weg, niemand kennt ihren Pfad. Doch der Allwissende kennt sie; ...“
(Baruch 3, 15 – 21; 3, 29 – 32)*

Wenn hier Gott als derjenige benannt wird, der das eigentliche Licht in das Dunkel des Dasein bringt, dann könnte es hilfreich sein, diesen gedanklichen Aspekt jenseits eines Glaubens – selbst für einen Atheist könnte dieser Gedankengang von Vorteil sein –, als eine aufmerkende Korrektur zu begreifen. Wir Menschen haben nun einmal nicht den vollen Durchblick, abgesehen von denen, die behaupten, sie hätten ihn. Unser Leben wird immer mehr gefüllt mit Strategien, mit tot-sicheren Konzepten, die allzu häufig das Herz und die Seele des Menschen ausblenden. Dieses ist umso verständlicher, als sich die existentielle Gefühlswelt nicht einfangen und berechenbar gestalten lässt, es sei denn, man würde sie verdrängen; aber wer tut dies schon – gänzlich und restlos?

Auf die kirchlichen Religionen ist dabei auch kein Verlass, da sie die Menschen ja vornehmlich in den Himmel führen möchten, wo es keine Rückfahrkarte gibt. Und so bleibt dann auch in diesem Raum die göttliche Weisheit mehr hinter den Wolken.

Wann begreifen wir, dass wir mehr Verbindung zu unserer eigenen Seele brauchen als dies freundschaftliche Kaffeerunden oder gottesdienstliche Folklore bewirken können. Jeder Einzelne ist aufgerufen, bei sich selbst zu erkennen, was wirklich mit ihm los ist, schonungslos. Ich glaube, dass in dieser Selbsterkenntnis mehr ehrliche Freiheit enthalten ist, als wir mit unseren knallharten Strukturen und Gesetzmäßigkeiten erwirken können. Die ehrliche und unverblümete Erkenntnis der eigenen Existenz ist ein notwendiger Schritt auf dem Weg zu einer Weisheit, die sich nicht wegdrängen lässt, sondern die uns Menschen den entscheidenden Impuls geben kann, uns zu befreien, gleichsam einem Menschen, der aus der Enge herausgeführt wird in die Weite einer Landschaft, die den Atem weiter macht und für Bruchteile von Sekunden das Gefühl ermöglicht: ‚Ich bin frei! Ich hoffe nicht! Ich fürchte nichts!‘

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen
Udo Manshausen

Millimeter

Vom Schneckentempo menschlicher Entwicklung

Liebe Leserinnen und Leser!

Es gibt Sachlagen, da kommt es auf jeden Millimeter an. Absolute Präzision ist dann gefragt, sonst könnten Katastrophen entstehen.

Eine solche Maßeinheit jedoch auf die Entwicklung der Persönlichkeit oder direkt auf die Gestaltung des menschlichen Lebensumfeldes zu übertragen, mündet meistens in Trauerspiele, in denen man nur die eigenen Wunden und Verletzungen pflegt, wo man kein Jota von seinem Standpunkt abrückt und die chaotischen Lebensumstände sogar für unverrückbar hält. Innerhalb einer solchen Tragödie von Veränderungen zu sprechen oder solche initiieren zu wollen, endet schnell in der Schublade mit der Aufschrift ‚illusionsreiche Ideale‘ oder ‚Realitätsferne‘.

Manchmal sind es die anderen, die sich kaum bewegen, und oft genug wir selbst, die, wie in Marmor gehauen, erstarrt sind. Natürlich könnte uns die Sphäre der Ungeduld zu Hilfe eilen: nur Geduld, mehr abwarten, da werden schon noch ein paar Millimeter mehr eines Aufeinander-Zugehens entstehen!

Möglicherweise kann es sich sogar so verhalten, dass wir unsere eigenen Entwicklungsschritte als grandiose Meter einschätzen, ohne zu ahnen, wie klein diese in Wirklichkeit sind. Aber wie will man dieses feststellen und messbar vergleichen?

Das kleine individuelle Weltgeschehen kann immer dann leicht zu einer millimetergenauen Illusion werden, wenn wir uns selbst oder anderen den Lebensatem nehmen. Die einen bekommen kaum noch hilfreichen Sauerstoff, weil sie das Leben bis ins Einzelne verplant haben und glauben, sie brauchen nicht mehr zu wissen, was sie da eigentlich tun – es muss eben ‚alles‘ getan werden! Die anderen schnüren ihren Mitmenschen den Atem ab, indem sie Befehle austeilen und Menschen wie lebendige Roboter sehen: einen Befehl erhalten, heißt ihn ausführen!

Um wieder Luft zu holen spielen manche fast jeden Tag Tennis oder genießen ein ausgefülltes Freizeitleben und kommen dadurch erneut außer Atem.

Müssten wir uns nicht öfter fragen, was wir da eigentlich alles tun und worin der Sinn liegt? Aber, was sollten wir anderes leben, als das, was wir nun einmal gelernt haben zu leben? Und genau hier liegt der entscheidende Punkt: entweder wir begreifen, dass wir endlich einen neuen und größeren Schritt machen müssen – sozusagen in Selbstüberwindung und im Rausch des

Mutes –, oder wir kleben weiterhin Millimeter für Millimeter am Boden!

Bitte blenden Sie für einen Moment alles aus, was Ihnen an Bedenken, an Widerständen, an Fassungslosigkeit und Unmöglichkeit entgegenschlägt, was dann auftaucht, wenn das eigene gewohnte Millimeterpapier gedanklich und vorgreifend als Maßstab verlassen werden soll. Wer für diese stürmischen

Momente eine qualifizierte anregende Ablenkung braucht, sei auf den folgenden Ausspruch des Stoikers Epikur verwiesen:

„Bei den meisten Menschen ist die Ruhe Lähmung, die Bewegung Tollheit.“

Selbstverständlich haben die bisherigen Überlegungen auch etwas mit Freiheit zu tun, die es ja so häufig nicht geben kann, weil es die Zwänge gibt. Und dennoch – bei aller Unfreiheit, bei allem Glauben, zum falschen Zeitpunkt geboren zu sein, bei allem Mangel an Fähigkeiten sowie körperlichen und psychischen Gebrechen –, wird es die entscheidende Frage im Leben bleiben: *Woraufhin richte ich mein Leben eigentlich aus?*

Damit ist weit mehr gemeint als die kurzfristigen Ziele, zu denen auch die Rentenphantasien zu zählen sind. Diese neuen Ziele sind so zu definieren – damit das Leben bei vorzeitiger Erreichung nicht beendet ist oder der Mensch die Erfüllung deswegen hinauszögert, um die Berechtigung zum Leben künstlich zu verlängern –, dass sich in ihnen immer wieder neue Horizont eröffnen, gerade zu dem Zeitpunkt, wo sie sich scheinbar zu erfüllen scheinen, vielleicht vergleichbar mit einem Garten, den man erworben hat und der fürsorglich einer ständigen Bearbeitung, Pflege und vor allem eines persönlichen Einsatzes bedarf.

Eines sollte hierbei klar sein, bei allem Sinnvollen und Notwendigem im Hinblick auf die materiellen Ziele, so können diese uns letztlich nicht wirklich zeitlos erfüllen, denn der Horizont, den es hierbei zu erschließen gilt, kann nur ein geistiger sein. Wenn irgendwann alles Materielle verrottet oder zerstört ist – gewiss kann man fast alles wieder aufbauen –, so sind es doch die geistigen Ziele, die zudem Herz und Seele einbeziehen und die kleinen Karos verlassen, die viel eher geeignet sind, einen bleibenden unendlichen Horizont zu eröffnen. Wir sind trainiert auf das Erreichen von Zielsetzungen wie Beruf, Haus, Auto, Familie und Urlaub, aber die geistreichen inneren Ziele sind seit den vergangenen Tagen der Religionen und gelebten tiefgreifenden Philosophien weniger eingeübt.

Wonach könnten Geist und Seele in dem gemeinten Sinne streben, damit das Leben eine Fülle erlangt, die es möglich macht, menschliche Grenzen zu überwinden und wirklich für sich selbst und die anderen Menschen zu sein?

Ich möchte Ihnen drei geistige Ziele als Anregung zu einer geistigen Entwicklung mit auf den Weg geben:

1. Wie kann es mir gelingen, meinen Grundängsten heilsame Zuversicht entgegenzusetzen?
2. Welchen geistreichen Zielen sollte ich mich wirklich einmal intensiv zuwenden?
3. Durch welche Ideale und durch welchen Glauben fühle ich mich getragen?

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen
Udo Manshausen

Das Licht der Täuschung

Wenn andere mein Leben leben

Liebe Leserinnen und Leser!

Nun glauben einige, der Weg zu einer geistigen oder seelischen Unabhängigkeit führe über den Subjektivismus, indem der Antrieb eigener Leidenschaft und das individuelle Verlangen in den Vordergrund des Erlebens gestellt werden. Und –ereignet es sich dann wirklich, dass sich in unseren Herzen das Gefühl von Freiheit, Gelassenheit und Eigenständigkeit einstellt? Ist es nicht vielleicht gerade umgekehrt, dass wir auf diesem eingeschlagenen Traumweg uns einengen, unsere Persönlichkeit korrumpieren und uns Ketten seelischer Beschweris anlegen?

Der Prophet Ezechiel (seine Wirkungszeit fällt in die Jahre von 592 bis 571 v.Chr.) greift in den Bildern seiner Zeit den täuschenden Weg, der letztlich in das Nichts der Unfreiheit führt, wie folgt auf:

Da seine Zeitgenossen nicht auf Gott hören wollen, der den Geist und die Seele des Menschen zur Freiheit führen möchte, lässt dieser dem Volk durch den Propheten mitteilen: *„... darum gebe ich dich jetzt den Völkern des Ostens zum Besitz. Sie werden ihre Zelte bei dir aufschlagen und ihre Siedlungen bei dir errichten. Sie werden deine Früchte essen und deine Milch trinken.“*

(Ez 25, 4)

Leite ich mich noch selber oder lasse ich mich eher verleiten, um für die Ideale der anderen mein Leben zu verbrauchen? Sind in meinem Herzen wirklich eigene Ansiedlungen und Beheimatungen entstanden oder fühle ich mich eher wie in der Fremde?

Wann bin ich dazu bereit, die Lichter der Täuschungen zu erkennen? Und wie steht es im Moment um mich selbst? Bin ich noch auf einem mich erfüllenden Lebenskurs?

Stellen Sie sich vor, Sie kämen rein zufällig in eine Klosterkirche und gerade in diesem Augenblick zögen die Mönche in die Kirche ein. Ganz vorne gehen die jüngeren Mönche und mehr hinten die älteren und ganz zum Schluss der Abt. Ein Mönch geht sogar mit einem Stock, und gleichzeitig bemerkten Sie noch einige Kinder in den ersten Reihen der Kirchenbänke. Sie haben vor sich das Spektrum der Generationen und der leibhaftigen Entwicklung des Menschen. Wenn Sie wollen, können Sie in den eigenen Lebensprozess einsteigen und sich in die Reihe der Mönche an der Stelle einfädeln, wo Sie stehen würden, wenn Sie dazugehörten. Vielleicht könnten Sie dann nach vorne blicken und sich erinnern und nach hinten schauen, wie es möglicherweise im Alterungsprozess weitergehen wird. Ja, es ist tatsächlich so: Ich muss mich erinnern, um richtig nach vorne schauen zu können und um zu spüren, wie es werden und enden wird.

Und plötzlich steigt die Erinnerung wieder in uns hoch: Wir wollen anerkannt werden! Eigentlich sollten wir jetzt einmal ausgiebig darüber lachen – was für

ein Blödsinn! – oder anhaltend weinen – was wir nicht alles bisher dafür geopfert haben!

Wir werden benutzt und gebrauchen andere, für die Klangfarbe des Jubels!
Was müsste geschehen, damit wir anhaltend begreifen, dass das Leben auch ohne Anerkennung ganz viel Wertvolles hat? Und wenn es uns gelänge, endlich Schluss zu machen mit dem Geplänkel, um mit der Jagd nach der Bedeutungslosigkeit zu beginnen:

- Ich verlange einmal Nichts von den Menschen und dem Leben.
- Ich fühle mich darin wohl, bedeutungslos zu sein, weil es nicht wichtig ist, unsterblicher zu sein als die anderen.
- Ich versuche nicht mehr zu sein, als ich in Wirklichkeit bin.
- Ich denke daran, wie leicht es sich wohl anfühlen würde, nur das Notwendigste zu besitzen.
- Ich spüre, wie angenehm es sein kann, eine Heimat in sich selbst gefunden zu haben.

Und dann – richte ich meine Sinne befreiend auf ein Du, offen für das, was kommen mag und nur auf das, was kommt, nichts mehr, einfach so ...

Das Nichts

Nichts ist unmöglich, so scheint es zu heißen,
doch das Nichts selbst bleibt unerreicht, obwohl –
es könnte uns helfen, uns zu befreien von den Nichtigkeiten.
Was glaubten und hoffen wir alles zu bedeuten, um dem Nichts zu entgehen;
doch holt es uns ständig ein und bis zum Schluss wird es nicht gelingen,
das eigene gefüllte Nichts bleibt leer.
Und es lohnt sich nun wirklich nicht nachzudenken,
denn der erdachten Liebe bleibt das Nichts.
(Udo Manshausen)

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen
Udo Manshausen

Das Expertenteam

Offenes Nachdenken über den Sinn der Fähigkeiten

Liebe Leserinnen und Leser!

Was jemand kann oder auch nicht, wird im beruflichen wie privaten Alltag sichtbar und messbar, wenn Talente, Fähigkeiten und Stärken zum Einsatz kommen. Nun können wir bei der Selbstverwirklichung des Menschen – darum sollte es doch trotz aller Sachzwänge gehen – vor allem drei Phänomene beobachten. Da werden Begabungen zielgerichtet für bestimmte Ergebnisse erwartet und zum Einsatz gebracht. Des Weiteren werden Eignungen, die über eine konkrete Rollenzuteilung und -erwartung hinausgehen, mit unterschiedlichen Motiven zurückgedrängt oder ausgeschaltet. Und zu guter Letzt versiegen oder verkümmern geistige wie praktische Veranlagungen, weil diese entweder unentdeckt bleiben oder den nötigen Raum zu wirkungsvoller Entfaltung nicht erhalten.

Und fast immer kommt es zu entmutigenden Auswirkungen, falls wirkliche Fähigkeiten entwertet und zurückgedrängt werden. Wenn der Einzelne nicht den notwendigen Entfaltungsraum erhält oder sich diesen sogar selbst versagt, dann glaubt er irgendwann selbst nicht mehr daran, dass er ein Talent wirklich besitzt. Das alles kann in eine grundlegende Frustration hineinmünden, die dem eigenen Ich suggeriert, dass es überhaupt keine Fähigkeiten besitze.

Innerlich habe ich mir einmal ein Expertenteam zusammengestellt. Die Personen dieses Teams erfüllen die Voraussetzung, dass sie eine Befähigung besitzen, die wirklich da ist, jedoch nicht hinreichend oder überhaupt nicht zum Einsatz sowie zu einer echten Lebendigkeit gelangt, weil entweder Zeit, Geld, Beachtung, Sinnggebung oder reelle Möglichkeiten fehlen.

Der Vorteil einer solchen Betrachtungsweise liegt darin, dass Sie sich damit auf einen Weg begeben, der von Ihnen selbst ablenkt und andere Menschen schätzen lehrt. Darüber hinaus kann der eigene Leidenspunkt – selbst mit der Verwirklichung positiver Eigenarten zu kurz gekommen zu sein – gemeinschaftlicher in den Blick genommen werden. Die Grenze einer solchen Überlegung liegt darin, dass ein solches Expertenteam sinnvolle Ziele braucht, die auch umgesetzt werden können und einen Standort erhalten. Und das ist das eigentliche Problem.

Natürlich ist es heilsam und vor allem angebracht, ganz für sich selbst eigene Entwicklungen zu leben und die Talente im eigenen Bewusstsein des Könnens zu fördern. Eine solche einsame Lebensverwirklichung fällt vielen schon schwerer, da der Sinn des Lebens in diesem Punkt dann fast vollständig auf einen selbst reduziert bleibt. Und somit sollte es eine Balance geben, die unser Gutsein in die Waagschale des Lebens wirft, um Menschen zu bewegen und auf ihren Wegen der Ungewissheit zu begleiten.

Beim Einsatz der eigenen Stärken geht es in diesem Zusammenhang dann auch wesentlich um das eigene innere Gespür für sprühende Funken und Begeisterung, die die Seele erreichen und das Herz erfüllen.

Aber sind solche Überlegungen denn wirklich realistisch? Kann es denn so etwas wie eine offene und ehrliche Wertschätzung der Begabungen geben?

Wir haben es ebenso ein klein wenig selbst in der Hand, und darin liegt der Vorteil! Wir können uns sinnvolle Ziele stellen und uns selbst sowie andere aktivieren, das Leben zutiefst einzubringen. Denn was liegt dem Menschen näher als seine wahre Identität, innerhalb dessen er das Leben kann, was er könnend will.

Aufforderungen

Denkt und spürt nach!

Lasst es nicht verkümmern, was in Euch steckt.

Überwindet die Trägheit, damit der Sinn wieder trägt!

Legt die Demütigungen beiseite und schöpft neuen Mut.

Glaubt an Euch selbst und nicht an andere.

Öffnet den Blick für die eigenen brennenden Möglichkeiten.

Bergt die Schätze der Begabungen – gegenseitig.

Löst Euch von der Rolle und dreht Euch selbst bewusst.

Dann lebt das Leben.

Udo Manshausen

Das Expertenteam ist noch nicht zu Ende gedacht. Es hat gerade erst begonnen gedanklich zu entstehen, um sich weiter zu entwickeln.

Stellen Sie sich Ihre eigene Expertengemeinschaft zusammen, beruflich wie privat, und berücksichtigen Sie dabei auf keinen Fall Autorität oder andere Zwänge, sonst bewegen Sie sich auf das zu, was Sie bereits jetzt schon haben – wollen Sie das denn wirklich?

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen

Udo Manshausen

Die Farbe des Windes

Von der Unbelehrbarkeit des Menschen

Liebe Leserinnen und Leser!

Es gibt Aufforderungen, flehentliches Mahnen und Prophezeiungen, die wir entweder nicht hören wollen oder schon zu häufig gehört haben:

Das fast ausschließliche Streben nach dem Materiellen trägt nicht zum eigentlichen Lebenssinn bei. Die Geistlosigkeit in den Köpfen und in den Herzen der Menschen lässt sie geradewegs an einer vertieften Gegenwart vorbeilaufen.

Menschen, die in einer Krise stecken, wissen um diese Wahrheiten des Daseins ganz genau, ebenso diejenigen, die der Weisheit und Erkenntnis des Lebens auf der Spur sind, indem sie sich kreativ und geistig ausdrückend in die Existenz hineinbegeben.

Ich weiß nicht, wie Sie das empfinden, aber ich glaube, dass das Streben nach sinnlichen Erlebnissen – der Freude an Kleidung, am Essen, an außergewöhnlichen Reisen, an technischen Gerätschaften – im Heute voll und ganz im Vordergrund steht und dass wir wie unbelehrbar nicht – meistens nicht – davon abzubringen sind.

Manche Dinge entziehen sich jedoch unserem Besitzdenken und lassen sich nicht einfangen. Der Wind kann ‚nur‘ gespürt, gerochen und indirekt gesehen werden. Er hat keine Farbe oder vielleicht doch?

Die Sackgasse, in der wir uns alle befinden, hat der Trappistenmönch Thomas Merton (1915-1968) auf eine sehr treffende Weise mit den folgenden Zeilen ausgedrückt. Obwohl diese schon vor fünfzig Jahren geschrieben wurden, wollen wir sie möglicherweise auch heute wiederum nur schwerlich in uns hineinlassen:

„Die intellektuelle Stufe der modernen Kultur wird von dem bestimmt, was die in ‚der Welt‘ lebenden Menschen um sich herum von früh bis spät an den Anschlagsäulen und tagtäglich im Radio und Televisionsapparat hören und sehen. Das ‚Sein‘, die ‚Wahrheit‘, die ‚Schönheit‘ erfassen sie nur aus höchst fragmentarischen und besonderen Erscheinungen. Hundert Millionen dicker kräftiger Bürger trinken ihr eisgekühltes Bier. Hundert Millionen junger Frauen benützen Seife, Strümpfe, Zigaretten, Automobile und eine Million anderer Dinge mit der Absicht, jeden, der ihnen begegnet, zur Bewertung dieser Produkte und zu einer Schlussfolgerung auf ihre Benutzer zu veranlassen. Das ist das einzige, was noch als ‚Sein‘ betrachtet wird, in einer Welt, die entschlossen ist, sich schließlich selbst zu vernichten.“

Und dass wir von alledem den ‚Hals nicht voll kriegen‘, drückt Merton auf eine sehr humorvolle Weise aus, indem er bemerkt, dass wir *„im geheimen*

beklagen, nicht unermessliche Bäume zu besitzen, um alle gebratenen Hühner der Welt zu verschlingen“.

Natürlich können wir diese Gedanken wie schon so oft in dem bewährten Bewusstsein an uns vorüberziehen lassen, dass wir die Welt eh nicht ändern können und es fast aussichtslos ist, gegen den Strom zu schwimmen. Aber vielleicht kann uns dieses Mal ein Gedanke aus unserer Selbstverständlichkeit wachrütteln, um uns aus dem Gefängnis der Eitelkeiten herauszuholen: ‚Wir leben, wir sind wirklich, unsere Welt existiert. Wir dürfen da sein.‘

Sollte uns diese tiefe Wahrheit nicht radikal aufhorchen lassen! Sollten wir nicht an dieser grundsätzlichen Wirklichkeit unsere Existenz spiegeln und bedenken, wie wir unser Dasein gestalten und leben?

Ja, ein solcher Spiegel kann erschreckend sein! Und das vielleicht nicht nur deshalb, weil wir nicht recht und wirklich wissen, was eine sinnvolle Lebensgestaltung – jenseits der Reklame –in der Tiefe bedeutet, sondern vor allem, weil wir zum wiederholten Male erkennen, wie hohl und aufgeblasen unsere Lebensbeiträge sind – zumindest manchmal.

Um unsere Unbelehrbarkeit nicht wieder im Sande verlaufen zu lassen, möchte ich Sie heute zu einer Rückmeldung anregen, die ich mit Ihrem Einverständnis in einer der nächsten Meditationen zusammenfassen möchte.

Welche Farbe hat für Sie der Wind? Bitte bedenken Sie die verschiedenen Arten wie Wirbelstürme, Orkane, laue Lüftchen, eisigen Wind ... und bringen Sie einen Wind mit einem Lebensereignis in Verbindung, das für Sie eine wirkliche Tiefe des Lebens markiert. Und dann fehlt nur noch die dazu passende Farbe!

Ich wünsche Ihnen gute Überlegungen und ich hoffe, dass ich zahlreiche Rückmeldungen erhalten werden.

Eine Woche mit guten Einsichten wünscht Ihnen
Udo Manshausen

Eigenständigkeit

Wie ich dem Leben entrinnen kann

Liebe Leserinnen und Leser!

Eigentlich leben wir doch allzu gerne, auch wenn uns das Leben oder wir selbst uns arge Schwierigkeiten bereiten. Dies zeigen die Kämpfe und Anstrengungen, mit denen wir entweder unserem Elend entfliehen oder wider allen Verstand, Sinnloses aus dem Dasein abschöpfen wollen, in der verzweifelten Hoffnung, dass das Lebensglück dennoch in den Motoren unserer Motorräder und Autos oder hinter den Fassaden selbstgebauten Glücks liegen möge – vielleicht aber auch nicht.

Wir sind zu sehr mit den äußerlichen und über den eigentlichen Lebenserhalt hinausgehenden Mitteln beschäftigt, so dass die Zeit immer knapper wird, uns bewusst zu werden, dass unser Geist und unsere Seele ebenso Nahrung benötigen. Wie oft hören wir die innere und äußere Frage ‚Hast Du schon für das Essen eingekauft, die Theaterkarten und die Fernsehzeitung besorgt?‘. Da würde es schon merkwürdig anmuten, wenn da plötzlich Fragen an unser Ohr dringen würden, die sich danach erkundigten, ob wir heute schon Stille gehalten, meditiert und kritisch auf unser Dasein geblickt oder einen Gedanken voll Dankbarkeit auf das Geschenk des Lebens eingebildet hätten. Solche letztere Ansinnen und Gedenken sind zudem zeitlich wie seelisch deswegen auch nicht möglich, da wir uns ja zudem ständig im Alltag die ‚bösen Feinde‘ in Form der Kollegen, Partner oder Mitmenschen vom Halse halten müssen, um überleben zu können.

Unter dem Vorzeichen solcher Mechanismen werden wir die Sorge um unser eigenes Selbst eigentlich nicht los, sondern sie verstärkt sich noch, da wir durch die Verteidigungen unser eigenes Ego in den Vordergrund stellen. Der ersehnte Friede oder eine die Zukunft öffnende Freiheit wird sich auf eine solche Weise nur schwerlich ereignen.

Und rein logisch oder strenggenommen, – jedoch natürlich nur rein theoretisch, sozusagen als phantasiereiche illusionsfreudige Überlegung – müssen wir uns eigentlich erst einmal selbst entrinnen und die Flucht vor der Unfreiheit, der Depression und grenzenlosen Absicherung sowie der graduierten Selbstüberschätzung ergreifen.

Natürlich sollten wir einen solchen Ausstieg nicht unüberlegt tun, sondern erst einmal vor allem begreifen, dass wir für ein sinnvolles und befreites Leben in Wahrheit nicht viele oder komplexe Methoden brauchen. An eine solche Einfachheit auf dem Weg zu einem vertieften Leben kann ich selbst mittlerweile auch mehr glauben, da ich beginne zu erfahren, wie mich die Fixierung auf die anderen so sehr bindet, dass ich manchmal kaum Zeit für mich habe. Und genau hier liegt die Wurzel für einen neuen Aufbruch: Es tut gut, ist befreiend, wirkt manchmal wie eine Droge und kann zur Sucht werden, – Vorsicht ist angesagt – nicht in den Sog zu geraten und das zu tun, was alle anderen leben und sogar tun müssen, sondern das Eigenständige und den individuellen Lebensauftrag zu erkennen und zu leben. Wie schrieb mir noch

vor kurzem eine Frau in einem Brief, dass sie immer nervöse oder sogar verzweifelte Gedanken in sich aufkommen sehe, wenn sie aus ihrer Sicht das Glück links und rechts von sich wahrnimmt. Und wiederum nur rein logisch: das Glück der anderen kann nicht mein Glück sein!

Und schon dringen die Fragen und Stimmen an die harte Tür der Wirklichkeit: Was kann dieses denn sein, was nur mich betrifft? Je tiefer wir im Sumpf der geistlosen Anpassung stehen, desto bedrückender kann es werden, das eigene Roboterdasein zu erleben.

Jedoch bevor wir uns in eine aussichtslose Frustration oder Depression stürzen, sollten wir es uns noch vorher erlauben, einigen Gedanken der Heiligen Theresia von Avila (spanische Karmelitin 1515-1582) zu folgen, um unser Inneres durchmischen zu lassen. Für sie gibt es natürlich den persönlichen Gott, der eigenständig und ungezwungen auf die Menschen zugeht, um ihnen den Sinn des Lebens zu eröffnen. Auf einer rein psychologischen Ebene könnte man eine solche Vorstellung ebenfalls für kurze Zeit als hilfreich ansehen, um die eigene Omnipotenz und Genialität für Momente auszublenden, damit die eigene Schwachheit auch ein wenig zur Geltung kommt.

Im Rahmen ihrer Gottesvorstellung schreibt nunmehr Theresia von Avila: *„Welche Torheit, zu glauben, Gott werde, wenn er will, dass die Kröte fliege, erst abwarten, bis sie selbst sich emporschwingt! Unser Geist ... ist mit Erde beladen und wird von tausend Hindernissen niedergehalten, so dass ihm der Wille zu fliegen wenig nützt. Ist er auch von seiner Natur zum Fliegen fähiger als die Kröte, so steckt er doch jetzt so tief im Kote, dass er diese Fähigkeit durch seine Schuld verloren hat.“*

Greifen wir einmal zwei Punkte aus diesem Gedankengebilde heraus:

1. Es gibt bereits einen Lebenssinn auf den ich einfach zugehen kann. Ich brauche ihn nicht erst zu erschaffen oder mir auszudenken.
2. Ich muss den eigenen Mist erkennen, um die seelische Freiheit wieder spüren zu können.

Ich wünsche Ihnen die Erkenntnis, den Mut und die Kraft zu einer Eigenständigkeit, die Sie als heilsame Befreiung – und sei es auch nur für Momente – erleben, damit Sie erkennen, dass das Verlassen der Lebensgaleere den Ketten des Lebens Flügel verleiht.

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen
Udo Manshausen

Ableben

Die verwelkten Tage

Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn wir vom Ableben eines Menschen sprechen, dann ist es zu spät!
Wir können keinen lebendigen Kontakt mehr aufnehmen – weder zu anderen noch zu uns selbst. Die Zeit ist unwiederbringlich dahin!

Eine andere Wahrheit des Ablebens bezieht sich auf das Leben selbst. Wir leben dann nur so vor uns hin, die Alltagsroutine frisst uns auf, die Tage verrauschen oder sie gestalten sich zäh, so als wären sie ein müder Vorgriff auf die Ewigkeit.

„Keine Sorge, ich weiß mich schon sinnvoll zu beschäftigen“, sagen die einen und „ich weiß eigentlich gar nicht, was das Ganze hier soll“, sagen die anderen. Ich finde, herzerreißend fühlt sich keiner dieser beiden Wirklichkeiten an. Manchmal erscheint es, als hätten wir unsere Lebensreise ganz normal gebucht und klagten nunmehr sämtliche Mängel ein: Der Reiseveranstalter hat sich kaum blicken lassen, das Zimmer glich eher einer Hütte und entsprach nicht der erwarteten Suite, die Aussicht war jämmerlich, und zu guter Letzt fehlt noch der Kaviar.

Eigentlich ist der Mensch von seinen Grundimpulsen auf Bewegung hin ausgerichtet. Unser Herz und unsere Seele sind unruhig und wir versuchen, das Leben zu erforschen und zu erfahren. Manche stützen sich dabei auf Ruhe und Gelassenheit, um vom inneren Drang nach Leben nicht überrollt zu werden. Eine andere Gruppe powert das Leben aus und jagt den Genüssen der Sinne hinterher, um sich zu spüren und Befriedigung zu finden. Jedoch, wenn wir nicht aufpassen, dann können beide Spielarten in eine jämmerliche Sackgasse führen. Die Ruhe kann zu einer trägen Gewohnheit ausarten, die entweder von einem automatischen Lebenstakt bestimmt ist oder in einen gelassenen Widerwillen hineinmündet. Die Sinnenjäger, die den Sinnenkitzel als motivierenden Kick für ihr Leben suchtvoll brauchen, laufen Gefahr sich zu überschätzen und glauben letztlich noch, fliegen zu können, weil sie ständig in die Luft gehen.

Glauben Sie wirklich, wir kommen angesichts dieser für uns sinnvollen Sinnlosigkeiten ohne die Größe eines Gottes oder ohne die Einfühlung in den Verstand einer Allnatur aus, der die naturhaften Kräfte des Daseins bündelt und den Sinn des Lebens begeistert in sich trägt?

Glauben Sie nicht auch, dass mit unserem Leben doch noch etwas anderes gemeint sein kann als nur das Funktionieren, die Tage nur so zu verleben?

„Es ist völlig ausgeschlossen auf rechte Weise zu leben, da ich mich um meine Arbeit kümmern muss, denn da gibt es diverse Rechnungen zu begleichen; ich muss ja von etwas leben!“

Vielleicht wird es auf Zukunft hin wichtig sein, dass wir innerhalb unserer technisierten Lebensweise wieder mehr darauf besinnen, uns als Teil der Natur und selbst als natürlich zu begreifen. Dazu wird es notwendig sein, unser materielles Streben wahrheitsgemäß einzuordnen und zu besänftigen, damit wir den warmen Regen auf unserer Haut auch einmal wieder genießen können, der im Moment noch von unserer wasserdichten Regenjacke aufgehalten wird. Basilius von Caesarea (Bischof und Rhetoriker, 330-379) begreift die Hindernisse, die uns in der Tiefe davon abhalten, uns als naturhafte Menschen zu spüren und verbindet diese Welt als Schöpfung gleichsam mit unseren Möglichkeiten inneren Erlebens:

„Du hast eine vernünftige Seele erhalten, mit der du das Wesen der Dinge ergründen und dir Weisheit erwerben kannst; und zeigen dir nicht Luft und Himmel und die Sterne eine Ordnung, die dir das Leben ermöglicht? Warum bist du also kleinmütig, weil du kein goldgezümmtes Pferd hast? Hast Du doch die Sonne, die dir den ganzen Tag hindurch ihr Licht wie eine Fackel vorträgt! Dir glänzt nicht Silber und Gold, aber du hast den Mond, der dich mit seinem tausendfältigen Licht umstrahlt. Du besteigst keine vergoldeten Wagen, aber du hast in deinen Füßen ein eigenes, dir angebornes Gefährte. Warum dann preisest du diejenigen glücklich, die einen vollen Geldbeutel haben und zum Gehen fremder Füße bedürfen? Du schläfst in keiner Bettstelle von Elfenbein, aber du hast die Erde, kostbarer als viel Elfenbein, und genießest auf ihr süße Ruhe und schnellen und sorglosen Schlaf. Du liegst unter keinem goldenen Dache; aber du hast den Himmel, der in der unaussprechlichen Pracht der Sterne glänzt.“

Machen Sie sich aktiv auf. Stellen Sie sich der Routine entgegen. Verlassen Sie die Räume tödlicher Gelassenheit. Spüren Sie wieder Herz und Seele, um sich als ganzer Mensch zu fühlen. Finden Sie ein Symbol, eine Wirklichkeit in der Natur, die Ihnen am Herzen liegt und die Ihnen den Weg nach innen zeigt, der durch das Ein- und Ausatmen begleitet wird.

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen
Udo Manshausen

Im Dunkeln berührt werden

Warum es uns nicht gut geht, wenn wir uns bedroht fühlen

Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn wir bisweilen aus dem Fenster schauen und einen Sturm beobachten können, dann mag sich in uns ein Gefühl der Sicherheit einstellen, falls wir im Trockenen und in der Windstille sitzen. Dennoch sind wir von dieser Natur umgeben, die uns auch das Leben kosten kann. Nun gut, an solche Gedanken haben wir uns eher gewöhnt, auch wenn wir uns noch manches Mal über das Wetter aufregen. Und außerdem, wer könnte das Wetter schon nachhaltig verändern, sozusagen beständig auf Urlaub einstellen?

Wer einmal für kurze Augenblicke der Empfehlung folgt, sich äußerlich wie innerlich zurückzulehnen, um das gesamte Leben von der Geburt über die Gegenwart bis hin zum Tode gleichsam aus der Perspektive des Adlers zu betrachten, der müsste eigentlich stutzen, sich an die Stirn schlagen und sagen: ‚Ich Idiot, ich Blödmann, werde ich es denn nie begreifen und in mein Leben für mich sichtbar integrieren können? Was hält mich davon ab, endlich damit Schluss zu machen? Warum lasse ich mich jedes Mal wieder dazu verleiten? Habe ich ein Verlangen danach, mich zu quälen?‘

Auch wenn dieser Erkenntnisschub auf viele persönliche Ereignisse zutreffen mag, so möchte ich dennoch lediglich ein Phänomen herausgreifen: Warum lassen wir uns ständig von anderen unter Druck setzen und bedrohen, uns erschrecken und uns zeitweise in panische Angst versetzen? Dabei möchte ich Ihre Gedanken über ein erkenntnisreiches ‚Ist es dies alles denn wert!‘ weiter in die Dunkelheit des Lebens hinausführen.

Eine Seminarteilnehmerin sagte vor kurzem zu mir, ob ich denn immer alles so pessimistisch sehen müsste. Ich antwortete ihr darauf, dass sie sich einmal vorstellen sollte, ein Kerze anzuzünden, um diese in ein sonnenerfülltes Fenster zu stellen, um die Wirkung dieses kleinen Lichtes zu spüren; danach sollte sie dann das Zimmer verdunkeln, damit der Lichtstrahl den Raum und das Auge mit Intensität erfüllen könnte.

Ja, wir lassen uns erpressen, knebeln und andere über uns sinnlose Macht ausüben und bringen sogar geheuchelte Wertschätzung denjenigen entgegen, die wir hassen, und dies alles aus der Angst heraus. Ganz extrem wird es, wenn wir unter existentiellen Druck geraten, der Arbeitsplatz auf dem Spiel steht, Beziehungen auseinander zu brechen drohen, Gefahr für Leib und Seele im Raum steht. Was haben wir außer unserem naturhaften Leben nicht noch alles zu verlieren!

Fragen wir uns also erneut: Was wird geschehen, wenn wir den Drohungen und menschlichen Unterdrückungsversuchen nicht folgen, uns nicht klein machen, die Angst nicht in uns einziehen lassen, der Minderwertigkeit nicht die Türe öffnen und uns von der Macht der anderen nicht zerquetschen lassen? Keine Sorge, Sie können sich etwas entspannen, das ist kein Aufruf zu zivilem Ungehorsam, sondern eine Anregung, den inneren Menschen zu gestalten, sich nachdenklich und fit zu machen.

Wir sind eigentlich immer schon von Dunkelheiten umgeben und dies nicht nur für die lange Phase der Nacht. In der natürlichen Nacht helfen uns ganz

sicher Neonlicht und Beleuchtungen. Aber wir tragen noch eine andere Dunkelheit in uns, die wir eher verdrängen, obwohl sie in bedrohlichen Situationen ihre Wirkkraft voll entfaltet, so als ginge plötzlich das Licht aus. Wenn wir geschockt sind, wird es schwer werden, die Dunkelheit in Licht zu verwandeln. In ruhigen Zeiten sind die Bedingungen günstiger, sich den Schattenseiten des Lebens zu stellen.

Ist es nicht so, dass wir in den alltäglichen Bedrohungen weniger Sorge darum haben, unser Leben zu verlieren, als vielmehr befürchten, liebgewonnene Dinge des Lebensstandards abgeben zu müssen und die Angst vor der Blamage und dem Imageverlust in uns aufsteigen zu lassen?

Natürlich fällt es jedem schwer loszulassen. Aber bin ich mir auch bei meinen angstvollen Rückzügen, bei meinem Kleinbegeben und dem Unterdrücken der eigenen Persönlichkeit eigentlich bewusst, dass dieses für mein naturhaftes und geschenktes einmaliges Leben keinen wirklichen Sinn macht – unfrei zu sein, den eigenen Lebensatem anhalten zu müssen, ihn in Dosen abzufüllen, um ihn dann später vielleicht einatmen zu können – wenn dann noch Zeit bleibt?

Und beruhige und betäube ich mich nicht oft genug selbst, um auf Position und Linie bleiben zu können?

Neben dieser gemachten Dunkelheit gibt es jedoch noch eine weitere Ausprägung von Finsternis, die uns nämlich geradezu mit in die Wiege gelegt wurde: diese bezieht sich auf den unbestimmten Ausgang unseres Lebens und dem Nichts, das danach folgen kann.

Wenn wir ehrlich zu uns selbst sein können, dann sind wir nicht gerade die Zuversichtlichsten, was dieses unbestimmte Dunkel angeht.

Aber wie könnten wir heilbringend darauf zugehen, ohne in panische Angst zu verfallen? Wenn uns in diesem Punkte etwas Lichtvolles gelingen würde, dann hätte das auf jeden Fall auch Auswirkungen auf unsere innere Reaktionsweise angesichts der üblichen Bedrohungen. Menschen, die nach einem Schock oder der Überwindung einer tödlich geglaubten Krankheit wieder im Leben Fuß gefasst haben, berichten, wie sie das Dasein mit anderen Augen betrachtet, auf ihre eigene Persönlichkeit geachtet und sich nicht den üblichen Zwangs- und Unterdrückungsmechanismen unterworfen haben. Diese Wirkung hat bei den Einzelnen unterschiedlich lange angehalten, bis alte Ängste wieder mehr Raum einnahmen.

Es ist wichtig, in der eigenen Dunkelheit ein Licht zu suchen, das uns die Gewissheit vermittelt, stark und menschlich sein zu dürfen, ohne uns vom Lebensdruck erpressen zu lassen und ohne dass wir es nötig hätten, selbst Schrecken zu verbreiten. Einen kleinen Wegweiser für diese Suche gibt uns die hl. Theresia von Avila (spanische Karmelitin, 1515 – 1582) mit den Worten: *„Man darf niemals mit der Selbsterkenntnis aufhören und es gibt keine Riesenseele auf diesem Weg, die nicht oftmals wieder ein Kind werden und an der Brust saugen müsste.“*

Eine Woche mit guten Einsichten wünscht Ihnen
Udo Manshausen

Windfarben

Liebe Leserinnen und Leser!

Vielen Dank für die Rückmeldungen zu der Aufforderung, dem Wind eine persönliche Farbe zu geben. Ja, der Wind hat eine Farbe. Diese ist dann meistens mit einem persönlichen Lebensereignis verbunden. Die eingereichten Beiträge können uns helfen, das Leben in den Teilen der Tiefe wahrzunehmen, wo unsere Gefühle berührt werden.

„Es fällt mir schwer, das unsichtbare Wehen auf meiner Netzhaut farblich einzufangen. Dafür gibt es keine ‚Kennzahlen‘! Ja, gespürt habe ich den Wind schon, der um meine Nase wehte, gehört habe ich das wehende Rauschen. Und sogar gerochen habe ich, was vom Meer um mich herum wehte: frisch, salzig, nach Algen; aber habe ich das unbegrenzt wehende am Strand nicht doch irgendwie auch ‚gesehen‘? Gleisend. Aber das ist doch keine Farbe! Wie Perlmutter. Irisierend. Also doch: Regenbogenfarben. Das Wehen einzuatmen ist befreiend, das unendlich schillernd Wehende hat keine Begrenzungen. Wind ist sehr frei. Deshalb kann ich ihn auch nicht sehen, obwohl sein Wehen eine Farbe hat: Perlmutter. Das Wehen schillert Gelassenheit ...“ N.N.

„Ein physischer und psychischer Einbruch entließen mich vor einigen Jahren in eine mehrmonatige ‚Auszeit‘. Auf der Suche nach neuen Wegen und Zielen hielt ich mich viele Stunden draußen in der Natur auf, per Fahrrad, im Garten oder zu langen Spaziergängen. Ich lernte wieder die Natur zu sehen – zu riechen – zu fühlen – zu atmen. Und ich empfand den Wind in seinen vielen Arten und Stimmungen. Meine Farbe des Windes ist eine Welle verschiedenartigster Blautöne: Vom klaren, eiskalten silbrig-blau hin zum azurblau und zum warmen, weichen dunkelblau, versetzt mit runden, weißen Tupfern. Meine Farbe des Windes ist eben: weiß-blau.“ Deli Overfeld

„Zur Farbe des Windes, da muss ich doch tatsächlich ein klein wenig nachdenken!?! Ich würde schreiben – regenbogenfarben –, und zwar aus folgendem Grund:

Rot, wenn ich Probleme auf mich zukommen sehe; Orange, wenn Hoffnung in mich eingekehrt; Gelb, wenn die Sonne strahlt und uns Freude schenkt; Grün, wenn ich auf meiner grünen Wiese liege und Pusteblumen ausblase; Blau, wenn ich mich bewusst freue, dass die Welt so schön ist; Violett, wenn ich unschlüssig bin.“ Beate Quast

Golden-Gelb

*Auf der Brücke mit Besuchern
stehe ich im Sonnenschein.*

*Flatternd und sehr wohl erfrischend
weht der Wind, der mich umspielt*

*und sich kleidet in die Farbe
Golden-Gelb des Mittagslichts.*

*Aus der Mitte meines Herzens
spüre und erkenne ich:
Der erfrischend kühle Wind
hat im golden-gelben Licht
seine Partnerin gefunden –
und schon wieder losgelassen.*

*„Zu Boten machst Du dir die Winde“ (Psalm 104,4a),
und gelegentlich zum Zeichen,
dass du kommst entgegen mir.
Doch ich klage
schmerzbetört:
Heimat, Herr, nicht Einsamkeit!“
(Schwester Elisabeth Hafenecker O.P.)*

Die Farbe des Windes für verschiedene Situationen:

Eines Tages war ich in Cornwall, in Land's End, und habe aufs Meer hinaus gesehen. Der Wind war kräftig, aber nicht stürmisch. Ich war mit Freunden dort in der Gegend über den Jahreswechsel und habe mich sehr lebendig gefühlt. Die Farbe des Windes war Gelb. Diese Situationen gab es immer wieder, besonders am Meer, wo ich gerne bin. Situationen wie im Moment, in denen ich mich so gedrückt fühle, ist der Wind fast nicht vorhanden, er ist ruhig, drückend und eine dunkle Farbe breitet sich aus. Es gibt Situationen, wie mit Vorgesetzten, die sehr respektlos mir gegenüber treten, da pfeift mir der Wind durchs Hirn, er tost geradezu und ich bin kaum in der Lage vorwärts zu gehen, mich zu orientieren. Der Wind hat dann eine dunkelrote Farbe.
Andreas Kringe

„Welche Farbe hat der Wind? Daraus wurde in den letzten Tagen eine spannende und anregende Diskussion mit einigen Freunden. Für mich war das tiefste Lebensereignis die Geburt meiner Tochter im August letzten Jahres. Welch ein Gefühlscocktail sich alleine in der Schwangerschaft ergibt, wie oft ich über den Sinn des Lebens nachgedacht habe in dieser Zeit, eigene Tiefen und Untiefen ausgelotet habe und von Ängsten geschüttelt war, da hatte der Wind viele Farben. Dann die Geburt, meine Kleine das erste Mal im Arm - plötzlich Mutter sein, da finde ich tosende Stürme, streichelnde Lüftchen, winzige aber kraftvolle Böen, eisige und schneidende Winde (die für mich meine Ängste - auch davor als Mutter zu versagen - symbolisieren), aber meist ein sanftes Streicheln, wie im Süden abends um Mitternacht der Wind mich noch wärmend einhüllt. Der Wind dieses Erlebnisses ist für mich ein leuchtendes Orange mit einem starken Schuss Rot. Vielen Dank dafür dass Sie mich angeregt haben, innezuhalten und über die Farbe des Windes nachzudenken.“ Heike Mayer

„Ich habe den Wind schon immer sehr gern gehabt und fühle mich wohl, wenn ich von Wind umtost bin. Dann würde ich am liebsten mit dem Wind durch die Luft sausen. Der Wind hängt wirklich mit einem einschneidenden Lebensereignis zusammen. Nach einer größeren Operation bekam ich eine arterielle Nachblutung. Aufgrund meiner medizinischen Ausbildung konnte ich anhand der Menge des Blutes, die ich ständig verlor und der Hektik des Krankenhauspersonals erkennen, dass die Situation sehr kritisch war. Wie es wahrscheinlich den meisten Müttern in so einer Lage gehen würde, hatte ich nicht um mein Leben Angst, sondern musste dauernd an meinen Sohn denken, der damals zehn Jahre alt war. Während der Notoperation wurde ich wegen des bedenklichen Kreislaufzustandes aus der Narkose aufgeweckt. Es war ein merkwürdiges Gefühl, sich nicht bewegen zu können, die Schmerzen der Operation zu spüren und irgendwie unwirklich den Dialog zwischen Narkoseschwester und Operateur zu hören, wie die Schwester mich "auszählte" und der Arzt schreiend Anordnungen gab. Als ich auf der Intensivstation lag und der Arzt mir bestätigte, dass mein Zustand stabil sei, verspürte ich ein großes Glücksgefühl. Ein paar Tage später setzten aber schwere Depressionen ein. Ich machte mir Vorwürfe, ständig zu weinen, denn hätte ich dem Schicksal nicht dankbar sein müssen? Auch der Arzt und die Schwestern warfen mir Undankbarkeit vor.

An einem Septembertag, an dem sich die ersten Herbststürme ankündigten und sich Sonne und Wolken am Himmel abwechselten, wagte ich mit wackligen Knien und in getrübler Stimmung einen Spaziergang hinaus in den Wind. Gaben die Wolken die Sonne frei, tauchte sie die Landschaft in ein weiches, aber sehr klares Licht.

*Der Wind brachte immer wieder den typisch erdigen Herbstgeruch zu mir. Ein Vogel sang intensiv im Gebüsch. Merkwürdig, dachte ich, jetzt um diese Jahreszeit? Mir kam der Gedanke, dass ich von der Natur so gut wie nichts wusste, obwohl ich mich gerne in ihr aufhielt. Und ich begann für meinen weiteren geschenkten Lebensabschnitt ein Festhalten an Äußerlichkeiten wie immer nach der neuesten Mode gekleidet zu sein, immer BMW fahren zu müssen usw. in Frage zu stellen. Dieser Augenblick war der Beginn einer Tätigkeit und Aufgabe, die mich bis heute ausfüllt: feldornithologische Beschäftigung und aktive Mitarbeit im Naturschutz. Deshalb ist der Wind für mich grün, denn er brachte Bewegung und einen neuen Sinn in mein Leben.“
N.N.*

*„Eine einmalige Erfahrung mit dem Wind habe ich in der Wüste gemacht. Absolute Stille. Kein Geräusch von Autos, Flugzeugen, kein Baulärm und keine Musik. Und in dieser Stille hört man ab und zu den Wind. Er ist wie ein hauch, ein leichtes Streicheln, wie um mir bewusst zu machen, dass es noch Leben gibt. Und er hat für mich die Farben des Regenbogens, des Lebens.“
Hildegard Braun*

„Zur Frage nach der Farbe des Windes gibt es eine kleine Geschichte, die jetzt schon bald sechzehn Jahre zurückliegt. Es war in der zweiten Januarwoche 1985. Meine Tochter kam in Köln-Kalk (ohne Messer zwischen den Zähnen) zur Welt. Es war einer dieser wenigen wirklichen Wintertage mit

relativ viel Schnee. Meine Frau und meine Tochter waren noch im Krankenhaus und ich pendelte täglich zwischen Arbeitsstätte und Krankenhaus. An dem folgenden Wochenende kamen meine Eltern aus Düsseldorf, um das Enkelkind zu sehen. Wir verbrachten gemeinsam den Sonntagnachmittag im Krankenhaus. Gegen siebzehn Uhr verabschiedeten sich meine Eltern um wieder nach Düsseldorf zurück zu fahren. Es war typisches Januarwetter, windig mit Schneeregen. Zwei Tage später rief mein Vater an und berichtete, dass sie sonntags auf der Rückfahrt einen schweren Autounfall hatten. Wie durch ein Wunder war beiden nichts geschehen. Mir wurde bewusst, wie nahe neues Leben und Tod beieinander sind und dass es für gute Vorsätze morgen schon zu spät sein kann.

Für mich hatte an diesem Tag der Wind die Farbe grau.“ N.N.

„Sie haben mich noch nach den Farben meiner Winde gefragt. Ich würde sie zum jetzigen Zeitpunkt mit den Farben eines Vulkanausbruches gleichsetzen: ein Gemisch aus rot-gelb, wenn so im Inneren ein Widerstreit der Gefühle brodelt - sich das unguete Gefühl so schleichend ausbreitet und dann, wenn es schließlich mal wieder zum Ausbruch kommt, wird alles (tief)schwarz - das Leben scheint dann auf einmal keinen großen Sinn mehr zu machen, die Zukunft liegt im Dunkeln. Ich denke Kontrastfarben geben am besten das ständige Auf und Ab meiner Gefühlslage wieder.“ N.N.

„Wind hat für mich einen ganz besonderen Reiz - als passionierter Jäger und Fischer bin ich so oft wie möglich in der Natur. Der Wind spielt hierbei eine ganz besondere Rolle. Nur wenn der Wind in die gewählte Strategie passt und man die Flexibilität hat, auf Änderungen der Windrichtung rechtzeitig zu reagieren, wird der gewünschte Erfolg sich einstellen. Je nach Aufgabenstellung (Jagd oder Fischen) muss die Richtung gewählt werden.

Grundaussagen:

Jagd - Gegen den Wind !

Fliegenfischen - kein Wind bzw. mit dem Wind!

Der Wind ist für mich wie das Leben!

Er kann einen zum Erfolg tragen.

Er kann einen wegblasen oder umwerfen!

Er kann aus verschiedenen Richtungen kommen - plötzlich wechseln!

Manchmal ist er berechenbar manchmal eben nicht.

Er kann in einem Luftzug die Anstrengungen einer ganzen Generation vernichten (Sturm "Lothar" vernichtet die Arbeit von vielen Waldbesitzern bei uns im Ortenaukreis!).

Aber welche Farbe hat der Wind?

Ist die Farbe von der Jahreszeit abhängig, von der Temperatur?

Ist die Farbe von dem Lebensgefühl abhängig? Ich denke: Ja!!

Der Wind des Erfolges ist für mich warm und weiß/blau!

Alles geht wie von selbst - auf dem Rücken liegen und die Kumuluswolken vorbeiziehen lassen!

Der Wind des Alltags ist für mich wie Aprilwetter!

Er hat viele Farben und Temperaturschwankungen. Es kommt auf die richtige Kleidung (Einstellung) an!

Der Wind des Misserfolges, der Niederlage ist für mich dunkelgrau!

Er drückt die Luftmassen von oben nach unten!

Der Wind der Krankheit ist für mich mit sehr grellen Farben verbunden!

Er ist schmerzhaft stechend und beißend!

Der Wind mit den Farben des Regenbogens!

Die Geburt unserer Kinder - die dunklen Farben der Anstrengung und Ungewissheit; die hellen und leuchtenden Farben des Glücks, der Harmonie!

Für mich ist der Wind ist einer der wichtigsten Faktoren im Leben!

Er ist die Luft zum Atmen!

Wenn wir ihn richtig einsetzen, kann er uns tragen und an die gewünschten Ziele bringen!

Wenn wir uns ihm entgegenstellen und falsch einsetzen, dann wird er uns "verblasen" - er wird uns unsere Ziele und Wünsche nicht erreichen lassen!"

N.N.

Eine Woche mit guten Einsichten wünscht Ihnen
Udo Manshausen

Der öffentliche Mensch

„Seht alle her: das bin Ich, rein äußerlich!“

Liebe Leserinnen und Leser!

In Bezug auf die Politik und den Lebenswandel ihrer Kinder meinte meine Mutter häufig, dass sie eigentlich nicht alles wissen wolle, was da im Hintergrund so alles passiert, da sie glaubte, sonst in zu große innere Unruhe zu gelangen.

Es gibt es also doch: das Verborgene!

Wir Menschen neigen dazu, in der Hauptsache das Unliebsame, das Kriminelle und das Unsichere zu verbergen, behaupten jedoch gleichzeitig, dass wir eigentlich nur an das glauben, was wir sicher wissen und sich uns nachweisbar darstellt. Aber es gibt offenbar noch mehr!

Wenn wir betroffen sind, uns oder anderen übel mitgespielt wird, dann gehen wir mit Energie daran, das Verhüllte aufzudecken, um die eigentliche Wahrheit deutlich zu machen. Darüber hinaus gibt es den Entdeckergeist, der sich neue Welten erschließt und die Geheimnisse des Lebens zu lüften sucht.

Und dann gibt es da noch die ganzen Ungereimtheiten in uns selbst, die der Klärung bedürfen und die wir nicht immer im Griff haben, seien es unsere Ängste, die schlechte Laune oder unser Niedergeschlagensein. Aber was soll es: „Hier bin ich. Schaut alle her: das bin Ich! Wenn ihr mich bewundert, dann habe ich es geschafft, mich zu verbergen! Denn wer würde auch nur ahnen, wie viel Chaos hinter dem äußeren Anschein verborgen liegt?! Der Volksmund sagt ja nicht umsonst: „Es ist nicht alles Gold, was glänzt.“ Aber wer glaubt schon den Sprüchen der Volksseele!“

„Aber was soll Ich denn tun, um von den lebenswichtigen Äußerlichkeiten wegzukommen? Klar, manchmal denke Ich auch: Ist das alles im Leben, was sich mir jetzt so direkt und aufdringlich präsentiert!“

Doch, es gibt noch eine ‚Rettung‘, eine ‚seelische Chance‘ für die eigene Seelenwüste: die echte Suche nach dem Verborgenen. Damit ist allerdings nicht das Aufdecken und die Veröffentlichung der eigenen Schwächen und die der anderen gemeint. Auf diese Weise würde nicht nur unser Sozialsystem kollabieren, sondern dies alles wäre zudem schon wieder öffentlich.

Nein, es geht um etwas Verhülltes, das ich für mich neu entdecke und nicht öffentlich verzweckt werden kann, weil es eher unvergleichbar und vertraulich ist und uns in uns selbst befriedet: es genügt uns, einfach so.

Der spanischer Karmelit Johannes vom Kreuz (1542-1591) drückt diesen angedeuteten geheimnisvollen Vorgang – sehr zum Nachdenken wert – wie folgt aus:

„... wer eine verborgene Sache auffinden will, der muss sich ebenso verbergen und bis an den Ort vordringen, wo sie verborgen ist; und wenn er sie findet, ist er in gleicher Weise verborgen, wie die gefundene Sache.“

„Das kann doch wohl nicht wahr sein! Ich soll das öffentliche Leben hinter mir lassen, sozusagen in den Untergrund gehen, auf meine Anerkennungsstürme verzichten, mich abschirmen von den täglichen Direktübertragungen meines genialen Selbst und mein Darstellungsvermögen brach liegen lassen? Da bleibt ja dann fast nichts mehr übrig, wofür es sich zu leben lohnt! Werde ich noch Beachtung finden, wenn ich aus der Verborgenheit zurückkehre? Ach nein, ich bleibe ja im Sinne des Mystikers verborgen, anonym, der Welt entrückt! Da kann ich mich ja gleich ...“

Vielleicht sollten wir – bevor wir zum Aussteiger werden, in die Wüste gehen, in ein Kloster eintreten, als Single leben, die Partybesuche einstellen, die Lobeshymnen abblocken, die Einsamkeit des Grabes genießen – nicht gleich so überfordernd radikal an die unbekanntenen Wege des Lebens herantreten, sondern uns erst einmal leise und unauffällig auf die Suche nach der verborgenen Seele begeben:

„Gehe, tritt ein in dein Kämmerlein, verschließe die Türe hinter dir und verbirg dich für kurze Zeit ...“ (Jesaja 26,20) Wir sollen, so rät der Prophet, uns für Augenblicke des Lebens in uns selbst verschließen, uns vom Äußeren abschotten und darauf warten, was dann geschieht, um dabei die Spur aufzunehmen, die sich uns aufzeigt und in die Tiefe des Selbst führt.

Eigentlich wissen wir ja, dass es gut tut abzuschalten, für sich zu sein, wirklich zu relaxen. Jedoch ist ein solches Bescheidwissen zu wenig. Dieses nicht nur deshalb, weil wir es auch umsetzen müssen, sondern weil es in unserem Dasein um mehr gehen sollte als um Entspannung. Es geht vielmehr darum, sich klar zu werden, wie wenig wir uns möglicherweise um die verborgenen Tiefen der Geheimnisse unseres Daseins gesorgt und gekümmert haben. – Wir sind verständlicherweise mit den öffentlichen Auftritten mehr beschäftigt, da diese uns am Leben erhalten. In der Verborgenheit, was soll sich da schon ereignen?

Aber was können denn einige Versuche schaden, für eine begrenzte Zeit bisher verborgenen und unbeachteten Wirklichkeiten im Leben nachzugehen oder solche aufzuspüren und den Fragen nachzugehen:

- Durch welche verborgenen und unpopulären Wahrheiten fühle ich mich in der eigenen Tiefe beseelt und bestärkt?
- Was trägt mich, wenn ich mich einsam und verlassen fühle?
- Welche eigenen Begegnungen mit Menschen sind von Liebe und Zuneigung getragen?

•

Eine Woche mit guten Einsichten wünscht Ihnen
Udo Manshausen

Lebensmüde

Wenn die Liebe abhanden gekommen ist

Liebe Leserinnen und Leser!

In einem Film betritt ein junges Paar die Veranda eines Motels. Der junge Mann steckt sich eine Zigarette an, worauf sie energisch bemerkt, dass das Rauchen doch eine Art Selbstmord auf Raten sei. Er antwortet knapp, aber bestimmt: ‚Genau deswegen rauche ich ja!‘

Und obwohl unser Leben seit der Geburt schon immer auf ein tödliches Ende zusteuert, kann es geschehen, dass sich frühzeitig – damit ist gemeint: bereits vor Ablauf des natürlichen Lebens – Gedanken in uns bemerkbar machen, die eher frustriert auf unser bisheriges oder aktuelles Leben mit den Worten blicken: ‚Was soll das Ganze noch? Kann da noch etwas Wertvolles und Neues geschehen?‘

Darüber hinaus ist es ebenso möglich, dass unsere soziale Rolle, unsere Position in der familiären oder politischen Gemeinschaft, derartig unter Druck gerät oder in Frage gestellt wird, dass wir aus Angst vor möglichen Peinlichkeiten, Befürchtungen zu versagen oder weil wir glauben, schuldig geworden zu sein, gegenüber anderen oder uns selbst, unserem Leben ein Ende setzen wollen. Die innere Welt wird immer kleiner und enger und wir suchen häufig dann einen letzten Ausweg durch den Gedanken an die eigene Selbsttötung.

Möglicherweise betreiben wir einen solchen zerstörerischen Ausstieg auch heimlich oder indirekt vor, wie der junge Mann in dem Motel. Wir setzen uns Gefahren aus, fahren zu riskant mit Auto oder Motorrad, betreiben gefahrvolle Freizeitaction oder ruinieren unsere Gesundheit, indem wir ungesund und über unsere Kräfte hinaus stressvoll leben. Jeder Einzelne kann ja einmal für sich selbst nachprüfen, auf welche Weise er seine Existenz zeitweise aufs Spiel setzt, physisch wie psychisch.

Wenn wir unser Leben auf der schmalen rein natürlichen Basis betrachten, dann werden die gesellschaftlichen Kriterien von Erfolg und Misserfolg, die gesetzten Kategorien von Bedeutung und Bedeutungslosigkeit sowie die ausgedachten Beurteilungen, was nutzbringend oder nutzlos sei, zu einer Art russischem Roulette, bei dem keiner weiß, wann es ihn selbst trifft und er im Boden versinken möchte oder muss, weil er schuldvoll die gesellschaftlichen Maßstäbe mit tödlicher Härte gegen sich ins Feld führt und gedanklich den Ausweg sucht, mit Hilfe eines Sprungs die kurze Freiheit des Falls zu genießen, um dann für immer erlöst zu sein.

Die Götter, die ja im Universum viel zu regeln haben, hätten einen schlechten Tag gehabt, wenn sie dem Menschen, der schon auf seine Geburt keinen Einfluss hat, eine solche Machtfülle in Bezug auf eine ganzheitliche Erlösung mit in die Wiege gelegt hätten.

Der Mensch spürt in sich vielmehr eine ihn tragende Sehnsucht nach einem übernatürlichen und unendlichen Horizont. Und wenn es dann wahr ist, dass die Gedanken frei sind, um wie viel mehr die Seele des Menschen! Hier liegt

die Grenze für alle Tyrannen, Quäler, Unterdrücker oder Überheblichen: Im Letzten kann durch sie das Herz und die Seele des Menschen nicht wirklich zerstört werden, denn diese ‚Mächtigen‘ sind nicht Herr und Meister des Daseins, sondern ebenso Todgeweihte. Also warum sollten sie mehr Bedeutung haben?

In meinem theologischen Studium hat mich der folgende Satz tief beeindruckt: ‚Der Mensch kann das Heil eines anderen nicht verwirken!‘ Spitzfindige werden jetzt blitzschnell denken: ‚Dann doch wohl noch das Heil von mir selbst!‘ Auch ein solches Denken, wäre ein Irrtum!

Wir sind nicht Herr oder Frau über Leben und Tod. Diese Erkenntnis ist das Wichtigste, so finde ich, das es zu begreifen gilt! Wir sind Verwiesene und Angewiesene. Wir können uns und andere nicht so zerstören, dass nichts mehr von ihnen übrig bliebe. Denn wenn dieses tatsächlich möglich wäre, dann müssten wir uns in der Tat nach Auschwitz und aufgrund von Naturkatastrophen uns in die ängstliche Enge unseres Selbst zurückziehen.

Nein, so wenig wie der fehlbare und winzige Mensch umfassend für das Wohl und Heil menschlicher Existenz zuständig ist, genauso ist es ausgeschlossen, dass wir einem anderen derart schaden könnten, dass er sein Menschsein in all seinen Dimensionen, natürlich und übernatürlich, verlieren könnte. Diese Macht haben wir nicht! In diesem Bewusstsein könnten wir zudem ab sofort unsere Rachefeldzüge und Bestrafungsaktionen einstellen!

Die Liebe öffnet uns eigentlich die gesamte Fülle unseres Wesens. Sie übersteigt die Endlichkeit hin zu einem unendlichen Horizont, der unser Herz mit Wärme und Zuversicht erfüllt. Und hier liegt unser Problem: Vielleicht beginnen wir zu ahnen oder wissen es bereits, was mit uns jeden Tag dann geschieht, wenn wir keinen Funken von Lebensliebe mehr in uns spüren. Die Liebe ist das Wichtigste, das wir zu finden haben!

„Der Gute Morgen

*... Guten Morgen, den Seelen, die erwacht,
Und die einander, frei von Furcht, beschaun;
Denn Liebe hat auf was sie liebt nur acht,
Und macht zum All den allerkleinsten Raum.
Entdecker lass zu neuen Welten eilen,
lass andere Welt um Welt auf Karten zeigen,
doch uns lass eine Welt besitzen, jeder hat eine, und ist eine.“ ...
(John Donne, engl. Dichter, 1572-1631)*

Eine Woche mit guten Einsichten wünscht Ihnen
Udo Manshausen

Ein internationales Zeichen

Das ewige Licht

Diese Meditation ist Jose Maenicke gewidmet + 3.11.2000

Als ich die Mitteilung von ihrem Tod erhielt, war die Meditation schon geschrieben. Doch kann ich im Lichte dieser Gedanken über ihren Tod besser nachdenken. Sie starb im Alter von 55 Jahren an Krebs.

Am 15.3.00 schreibt Sie mir in einem Brief: „Es geht mir zwar nicht ohne Anstrengung gut, aber wenn ich mich täglich bemühe, mir meiner Bedürfnisse bewusst zu bleiben, und dieses mir auch gelingt, bin ich sehr zufrieden. Deine Seminare wären ja umsonst gewesen, wenn ich nicht versuchen würde, diese wertvolle Theorie in die Praxis umzusetzen. Sich einen Ort des Friedens, des Glücklichseins vorzustellen, wie oft haben wir das mit deiner Hilfe geübt!“

Jose hat viele meiner Selbsterfahrungsseminare besucht. Dabei war es ihr immer ein Anliegen, die Menschen in den Arm zu nehmen. Das hat gut getan. Aus persönlichen Gesprächen weiß ich, dass sie nach intensiven Erfahrungen Abstand von den Menschen brauchte. So hat sie sich auch in den letzten Tagen fast allein auf ihren Tod vorbereitet. Warum sollte sie nicht an uns alle in ihrem Herzen gedacht haben!

Liebe Leserinnen und Leser!

Ein Mensch betritt eine Kirche. Draußen ist es schon etwas dunkler geworden. Im Innern leuchten ein paar Kerzen. Ganz vorne im Altarraum nimmt der Besucher ein kleines rötliches Licht wahr. Er nähert sich und entdeckt auf einer Säule eine Art Tresor. Wo immer auf der Welt jemand eine katholische Kirche betritt, das gleiche Bild. Auch wenn der Einzelne die Bedeutung dieses brennendes Lichtes nicht so genau kennt, so kann er dennoch spüren, wie dieses Licht in der Dunkelheit eine Bedeutung haben muss. Vielleicht ist es nicht nur um ihn herum dunkel, sondern auch in seinem Innern!

Wo gibt es Licht in der Finsternis der eigenen Gedankengänge?

Seit jeher haben die Menschen der Düsterei des Lebens das Licht zur Erhellung und Abwehr entgegengehalten. So traten immer wieder Sonnenkönige und Lichtgestalten in den verschiedenen Kulturen auf die Bühne des Lebens, um ihren tödlichen Glanz in Szene zu setzen. Vieles erscheint uns mit heutigem Wissen in einem anderen Licht, obwohl wir es noch nicht gänzlich überwunden haben, glänzen zu wollen.

Innerhalb der christlichen Kultur ist Jesus von Nazareth ein ‚Lichtpunkt‘ für die Menschen geblieben. Dieses Phänomen hat vor allem zwei Gründe: Jesus hat als Prophet die Menschen dazu aufgefordert, in sich selbst Klarheit zu schaffen. Er hat immer wieder dazu angehalten, die eigene Psyche zu ordnen und letztendlich die grundlegende Schwachheit zu akzeptieren, damit wir uns mit den Wesen der Welt verbunden fühlen können. Für ihn stand im Mittelpunkt seines Handelns die Gleichwertigkeit jedes Geschöpfes. Die Ausübung von Macht hat ihn nicht interessiert, da er wusste, wie viel Stress

es erfordert, ganz oben zu bleiben, und weil er immer das Ende des Lebens im Blick hatte.

Hieran schließt sich der zweite Grund für die Bedeutung dieses Propheten an. Jesus hat die Unsterblichkeit des Menschen auf Gott hin verwiesen und nur ihm diese Fähigkeit und Macht zugeordnet, die Seele des Menschen auf Ewigkeit hin zu beschützen. Er war von dieser göttlichen Geborgenheit derartig überzeugt, dass er viele religiöse Regeln einfach zum Heulen fand und den religiösen Angstmachern so massiv entgegentrat, dass man sich aufmachte, ihn legal umzubringen. – Schon wieder einer, der sich mit seiner ideellen Unnachgiebigkeit tödliche Nachteile verschafft hat, mag der eine oder andere denken; selbst schuld!

Doch die Grundidee des Jesus von Nazareth, dass eine göttliche Kraft unser Leben bejaht und uns ins Dasein setzt, auch über den Tod hinaus, hat sich bis heute als christliche Hoffnung erhalten. Das Licht neben der geglaubten Anwesenheit Gottes in Form des Brotes in der Kirche möchte den Menschen in Erinnerung rufen, nach dem Licht zu suchen, dass kein Mensch ausblasen oder zum Erlöschen bringen kann. Und der Mensch Jesus aus Nazareth hat mit seiner Lebensart bezeugt, dass es bei dieser Suche nicht um etwas Frommes geht, nicht um religiöse Riten zur Erreichung des Wohlwollens der Gottheit, sondern um das ‚Licht der Ehrlichkeit‘. Wie sollte uns ein wärmender Schein treffen, wenn wir glauben, wir seien selbst mit göttlichem und ewigem Segen ausgestattet?

Nun gut, vielleicht ist im prallen Leben so manche Selbstherrlichkeit nicht so schnell klein zu kriegen. Jedoch am Grab verblassen unser Stolz, unsere geforderte Würde, unser Können und unsere Macht. Und hier lassen wir es noch am Ehesten zu, wenn sich das verzweifelte Gebet für die Toten an Gott wendet:

*„Herr, gib dem Toten und allen Verstorbenen die ewige Ruhe.
Und das ewige Licht leuchte ihnen.
Lass sie ruhen in Frieden.
Amen.“*

Und warum vergessen wir wieder so schnell, dass wir ein inneres, verlässliches und unendliches Licht brauchen?

Vielleicht erstellt sich jeder von uns für den individuellen Bereich eine Erinnerungskarte, auf die wir jeder Zeit schnell und sichtbar zurückgreifen können, wenn uns danach ist! Darauf sollte dann der Gedankenschrei des Wüstenvaters Evagrius Ponticus stehen:

„Was schwingst du dich in die Höhe, Mensch, da du doch ‚Lehm‘ und ‚Fäulnis‘ bist? Was bläht du dich auf und erhebst dich über die Wolken? Schau auf deine Natur, da du ‚Erde bist und Asche‘ und alsbald dich in Staub auflöst.“

Möglicherweise stoßen wir auf diese Weise wieder eher auf das internationale Zeichen des ewigen Lichtes.

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen
Udo Manshausen

Das Vergessene

Die Erinnerung an das Gute und an das glückselige Leben

Liebe Leserinnen und Leser!

Manchmal empfinden wir Wehmut über das zufriedene oder glückliche Leben, das wir einmal hatten. Anders gewendet spüren wir Freude oder Erleichterung über die traurigen und harten Lebensabschnitte, die hinter uns liegen und die wir bewältigt haben. Bei allem spielt die Erinnerung und das Gedächtnis eine Rolle, die es ermöglicht, das Vergessene wiederzufinden. Und somit gibt es streng genommen kein Vergessen, sofern wir uns eine Sache wieder vergegenwärtigen können. Natürlich gibt es ebenso Inhalte, die sich ganz unserem Geiste entzogen haben und von daher neu in unserem Gedächtnis gespeichert werden müssen.

Hören wir zu diesen Gedankengänge einmal in die Ausführungen des Kirchenlehrers und Bischofs Augustinus (354-430) hinein:

„Wenn ich von Vergessen spreche und das gleichfalls kenne, wovon ich rede, wie anders kann ich es kennen, als dadurch, dass ich mich des Vergessens erinnere? Ich meine nicht den Laut des Wortes, sondern die Sache, welche er bezeichnet; hätte ich diese vergessen, dann würde ich wahrscheinlich nicht verstehen können, was jener Laut bedeutet ...

Wie geht es aber zu, wenn das Gedächtnis selbst etwas durch Vergessen verliert, und wir suchen uns desselben wieder zu erinnern? Wo suchen wir dies anders als wieder im Gedächtnis selbst? Und bietet sich uns dort etwas Anderes dar, als das Gesuchte, so weisen wir es solange zurück, bis wir finden, was wir suchen; und haben wir's dann gefunden. so sagen wir: Ja, das ist's. So würden wir aber nicht sagen, wenn wir das Gefundene nicht als das gesuchte Verlorene erkannten; und wir würden es nicht erkennen, wenn wir uns (dessen) nicht erinnerten; gewisslich also hatten wir es vergessen. Oder war es uns etwa nicht ganz entfallen, sondern vielmehr ein Teil im Gedächtnis geblieben, von dem aus der andere Teil gesucht wurde, weil das Gedächtnis fühlte, dass nicht mehr der ganze gewohnte frühere Inhalt es beschäftigte, und es darum in seiner Gewohnheit gestört und gleichsam hinkend nach der Zurückstellung des Fehlenden verlangte?“

Bei alledem geht es um mehr als nur die Herstellung alter glorreicher und friedvoller Zustände. Denn anders, als wenn wir uns einer Stadt oder eines schönen Autos erinnern würden, ist das erinnernde Empfinden in Bezug auf die Vorstellung von der Freude oder glückseliger Zustände. Die in uns wohnende Sehnsucht danach kann nicht im eigentlichen Sinne gesehen, gehört, gekostet oder berührt werden. Sie sitzt in unserem Geiste als ein tiefes Grundgefühl, das erinnert werden kann, obwohl wir die absolute Freude oder vollendete Harmonie noch nie im Ganzen, wohl aber in Teilen, erreicht oder erfahren haben. Und es ist allen Menschen gemeinsam, dass sie glücklich sein wollen, wenn auch auf verschiedene Weise.

Augustinus fragt und bemerkt zurecht: „Wo also und wann habe ich mein glückseliges Leben durch Erfahrung kennen gelernt, so dass ich mich nunmehr seiner erinnere, es liebe und begehre? Und ich nicht allein, oder nur Wenige mit mir, sondern Alle insgesamt wollen wir glückselig sein. Wenn wir aber nicht sichere Kenntnis davon hätten, so würden und könnten wir nicht mit solcher Bestimmtheit danach verlangen ...

Wie suche ich nun das selige Leben, da ich es doch nicht eher besitze, als bis ich sage: ‚Es ist genug,‘ da, wo ich es sagen muss? Wie suche ich es? Etwa durch Erinnerung, wie wenn ich es vergessen, aber noch wüßte, dass ich es vergessen? ... Wo haben (die Menschen) es kennen gelernt, dass sie darnach begehren? Wo haben sie es gesehen, um es so lieben zu können? Sicherlich haben wir es in uns, wie, weiß ich nicht ... Sie haben sie (die Glückseligkeit) also, ich weiß nicht durch welche Vorstellung, und ich möchte nur wissen,

ob sie im Gedächtnis ist; denn wenn sie dort ist, so sind wir schon einmal glücklich gewesen ...

Denn wir könnten es nicht lieben, wenn wir es nicht könnten. Wir hören seinen Namen und erklären, dass wir alle nach der Sache selbst streben, denn das bloße Wort macht uns nicht glücklich.“

Wir sind uns zu wenig bewusst, dass wir mehr sind als nur die Summe unserer Erfahrungen, seien diese nun bewusst oder verborgen. In unserem Leben steckt weitaus mehr, als wir glauben, uns in einem ersten Reflex zu erinnern. Natürlich müssen wir, um auf eine solche Fährte zu gelangen, uns grundlegendere und tiefere Gedanken machen, und unsere Jagd nach dem vermeintlichen Glück zunächst einmal denkend einstellen.

Augustinus: „Warum sind sie (die Menschen) nicht glücklich? Weil sie stärker an Anderem hängen, das mehr im Stande ist, sie unglücklich zu machen, als das, woran sie sich nur schwach erinnern, sie zu beseligen vermag. Denn nur noch wenig Licht ist in den Menschen. Sie mögen eilen, damit die Finsternis sie nicht überfalle.“

Und wer nun glaubt, er brauche Strukturen oder Arbeitsgruppen – entsprechend des heutigen Zeitgeistes –, um Harmonie und Zufriedenheit auf den Weg zu bringen, der irrt und läuft in eine völlig falsche Richtung. Warum? Weil es um das Erinnern geht, welches uns in unserem Menschsein verbindet und mit Gefühlen, Verlangen und Sehnsucht zu tun hat. Ich finde es gut und erleichternd, dass hierarchische Kleinstordnungen, Dienstanweisungen, Familiendiktate und ungeschriebene traditionelle Gesetzmäßigkeiten den Menschen zwar behindern und vom Weg einer grundlegenden inneren und harmonischen Zufriedenheit abbringen können, jedoch diese nehmen ihm allesamt seine Erinnerung der ungemachten bewussten Erfahrung einer möglichen und anzustrebenden Glückseligkeit nicht!

Die überheblichen und arroganten Gebärden eines machtvoll aufgeblasenen Menschen sind angesichts solcher Tiefen des menschlichen Daseins nicht nur schwachsinnig, sondern im höchsten Grade kindisch. Durch ein solches Verhalten behindern wir uns sowohl selbst als auch gegenseitig. Dies ist nur allzu wahr, werden viele einräumen können, wenn sie jedoch in erster Linie an die anderen denken. Das grundlegend Wahre wird vom Menschen geliebt. So schreibt Augustinus treffend:

„Sie lieben sie (die Wahrheit), wenn sie ihnen Licht bringt, und hassen sie, wenn sie von ihr an's Licht gebracht werden. Denn weil sie nicht getäuscht werden, wohl aber selbst täuschen wollen, so lieben sie die Wahrheit, wenn sie selbst sich ihnen offenbart, hassen sie aber, wenn dieselbe sie bloßstellt.“

Das Vergessene gilt es in den Blick zu nehmen und der Spur zu folgen, die als Ausgangspunkt den verloren gegangenen Teil sucht, der unsere spürende Ahnung von Harmonie zu einer Ganzheit führt, die wir als befreiend wahr erkennen.

Und wie soll dieser uralte und nie vollends erreicht Traum der Menschheit sich ereignen? Ganz einfach: Indem wir uns erinnern, wo wir uns selbst und anderen lediglich etwas vormachen, in der Behauptung glücklich zu sein.

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen
Udo Manshausen

Worte für die Seele

Liebe Leserinnen und Leser!

„Als die Berührung meine Seele traf, war es bereits geschehen. Eine Unruhe stieg in mir auf, die mein ganzes Leben umfasste und es auf seltsame Weise für Augenblicke offen legte: Ich muss etwas verändern. Ich spürte, dass im Leben mehr steckt, als ich bisher zu wissen glaubte. Ja, es gibt mehr Unsicherheiten, als ich dachte. Vielleicht war die Sicherheit die eigentliche Illusion oder war der Ausbruch von Verzweiflung vielmehr die Scheinwahrheit, eben eine psychische Fehlleistung. Und mit einem Male wurde es ganz eng in meinem Herzen. Die vergangenen Verletzungen kamen hoch, stellten sich vor mir auf, aber auch die, die ich selbst verursacht hatte. Es gab viel Mist in meinem Leben und dieser wurde auf einmal hochgespült durch die Wärme eines Menschen, sekundenschnell. Die Seele bemerkte plötzlich, dass sie festsaß, schon seit langer Zeit – gefangen durch Bequemlichkeit und Furcht vor einem unentdeckten Land, das mehr von den menschlichen Gefühlen der Nähe bestimmt ist.“

Was kann in solchen oder ähnlichen Momenten die Seele befrieden? Wie können die zerstörerischen Gefühle, die Ängste und Unsicherheiten zur Ruhe kommen?

Zunächst ist es wichtig, das Phänomen von Erschütterungen zu begreifen, die Dimension des Ausbruchs aus der seelischen Normalität des scheinbaren Gleichgewichts nicht im Sinne eines raschen Vorübergehens zu unterschätzen. Denn das Wesen Mensch ist grundlegend von Gefühlen bestimmt, die ihm ebenso die Schattenseiten des Daseins eröffnen.

Der englische Dichter John Donne (1572-1631) erfasst diese Wirklichkeit mit den Worten: *„Wer neigt nicht sein Ohr jeder Glocke, die aus irgendeinem Anlass läutet? Aber wer kann sein Ohr jener Glocke entziehen, die ein Stück von ihm selbst aus dieser Welt herausgeleitet?“*

Und wenn die Glocke die eigene wohlige und bedrückende Unruhe in uns auslöst hat, dann wollen wir nicht untergehen. Wir möchten begreifen was geschieht und uns in Worten und Gedanken wiederfinden, die uns dennoch den Kontakt zur Welt, zum eigenen Glauben und zur Gemeinschaft der Menschen nicht verlieren lassen.

Es gilt die Schärfe und Härte aus der Verwirrung herauszunehmen und die momentane Gefühlslage anzunehmen – sie ist eben anwesend. Wir dürfen uns dafür nicht selbst bestrafen, indem wir uns für unfähig oder unnormale halten, denn dies ist mit Sicherheit nicht das Ziel menschlicher Entwicklung.

Die Verantwortung für uns selbst sollte uns zu Menschen führen, die nicht vorgeben, allein aus sich selbst heraus zu leben, durchtherapiert und grenzenlos selbstsicher. Der Theologe und Therapeut Eugen Drewermann schreibt dazu: *„Jeder von uns wird an seiner Seite solche Menschen brauchen, die ihn lehren, sich selbst mit den Augen der ewigen Güte zu betrachten.“*

„Jeder“ von uns braucht Menschen an seiner Seite – keiner ist davon ausgeschlossen. Lassen wir es also geschehen, lassen wir Erdenbewohner an uns heran. Atmen wir gleichzeitig einen Hauch der ewigen Güte ein: Es wird ein Verzeihen geben, jetzt und später, wenn Du bereit bist, die vergebende Wärme in Dein Herz zu lassen. Sei nicht zu hart mit Dir selbst. Vertraue auf einen Sinn, der sich Dir im Moment noch nicht erschließt, der aber da ist, nachfolgend. Du darfst weinen und traurig sein, das gehört zum Abschied, wenn die Glocke für Dich im Leben läutet.“

Wie wird es weitergehen, fragt die besorgte Seele? Die Enge des Herzens antwortet: „Ich weiß es nicht. Es fühlt sich auf Zukunft hin an, als würde ich herausgerissen.“

Das Geläut der ewigen Güte

Die Nacht in uns ist es, die beunruhigt.

Doch das Licht allein aus uns selbst heraus –
wird ein Schimmer bleiben!

Die Seele bedarf des gütigen Trostes,
der ohne Worte im Anderen das Innere und Unfassbare umschließt,
gleichsam einer zarten Berührung die Atem schenkt.

Jedoch – nicht der Rettung wegen, sondern im Erstarken für den Nächsten –
lebendig sein mit Güte.

Ein Loslassen um Ewiges zu öffnen, der Endlichkeit den Lichtpunkt gebend.

Wie von Ferne höre ich das Licht in banger Stille,
ja, es trifft mit Klang auf *mich*.

Ich höre, ich sehe, ich spüre – es gibt einen Sinn
am Ende der Zeiten – und jetzt?

Lassen wir es zu – die Begegnung im Leben!

(Udo Manshausen)

Es wird darauf ankommen in Bewegung zu bleiben, um Worte für die eigene Seele zu finden. Ich wünsche Ihnen Menschen und Gedanken, die Sie berühren.

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen
Udo Manshausen

Warten auf einen Engel

Ein Termin zuviel?

Wer in der beklagenswerten Situation der Zeitknappheit davon abgehalten wird, sich um die Belange der Seele zu kümmern, – wann sollten wir Zeiten der Stille, des Gebetes oder des geistlichen Gespräches denn wirklich auch noch im Terminkalender unterbringen! –, der mag sich dennoch wünschen, in harten und kritischen Situationen, die göttliche Hilfe als Beistand zu erfahren. In den alten Mythologien und Religionen sind es die Engel, die als Boten Gottes helfende Nähe auf den Weg bringen.

Lebensereignisse können derartig auf uns einwirken, dass diese unsere Seele zerstörerisch zu entzweien drohen und unsere Ganzheit und Identität aufs Spiel setzen. Das kleine alttestamentliche Büchlein ‚Tobit‘ ist seinem Grundcharakter nach eine mythische Legende, was besagt, dass die Inhalte dieser Geschichte die Ängste und Regungen des Herzens eines jeden Menschen in seiner kritischen Entwicklungsgeschichte zu erfassen versuchen. Es ist von dem Glauben getragen, dass es Schicksalsschläge gibt, die nur von einem Engel Gottes zu einem guten Ausgang geführt werden können.

Enttäuscht wird derjenige warten, der meint, er könne eine äußere Begegnung mit einem Engel verabreden, obwohl dies von der menschlichen Seite her nicht so ganz ausgeschlossen werden kann, wie wir noch sehen werden. Denn die Engel sind Geistwesen, die für die inneren Berührungen des Menschen stehen und die nicht mit einem Augenzwinkern oder einem Befehl die Materie bewegen und verändern. Aus psychologischer Sicht geht es in diesem Zusammenhang um tiefe engelsgleiche Urkräfte, die den Menschen auf eine fast übernatürliche Weise befähigen, in die Freiheit geführt zu werden; der Mensch ist somit nicht autonom, denn sonst würde er sich nicht hilfesuchend an ein Gegenüber wenden.

Im Buch Tobit treffen wir auf zwei von Grund auf verzweifelte Menschen. Tobit fühlt sich von seinen Stammesgenossen nicht mehr verstanden. Er isoliert sich immer mehr, da er als Einziger die religiösen Werte dem Gesetz nach lebt. Diese Umstände führen ihn bis zur Erblindung. Sein Seelenzustand wird wie folgt beschrieben: „Da wurde ich traurig und begann zu weinen. In meinem Schmerz betete ich: Herr, du bist gerecht, alle deine Wege und Taten zeugen von deiner Barmherzigkeit und Wahrheit; wahr und gerecht ist dein Gericht in Ewigkeit. Denk an mich und blick herab! ... Tu also mit mir, was dir gefällt. Lass meinen Geist von mir scheiden; lass mich sterben und zu Staub werden! Es ist besser für mich tot zu sein, als zu leben.“ (Tob 3, 1-3, 6)

Eine Frau Namens Sarah wird von der Gemeinschaft auf heftigste bedroht, da ihre Männer alle von einem bösen Dämon getötet wurden. Ihre Mitmenschen wünschen ihr den Tod. In der Tobitlegende tritt nunmehr ein Engel auf, Rafael, der sowohl die geistigen Kräfte wie auch die menschliche Begleitung durch göttliche Hilfe versinnbildlicht. Zur Bewältigung des Daseins benötigt der Mensch seine inneren Seelenkräfte und die Nähe eines Menschen, der ihn stützend berührt und ihm den Erfahrungsraum Gottes eröffnet.

Das Wichtigste im Leben muss es sein, sich zur eigenen tiefen Lebensmitte aufzumachen, indem wir unser eigenes Chaos aufgreifen und anschauen

sowie ein Vertrauen aufspüren, das uns wirklich trägt. Ein solches Urvertrauen kann man sich jedoch nicht selbst zusprechen, denn dann wäre es ja ausschließlich das ‚eigene‘ Vertrauen, das ja in so mancher kritischen Phase gerade nicht getragen hat, sondern ein solches kann nur von einer absoluten Macht ausgehen.

Die Rockgruppe ‚Scorpions‘ beschreibt die psychologischen Eckdaten dieses Phänomens in ihrem Song ‚Send me an Angel‘. Dort heißt es: ‚Der weise Mann sagte, geh einfach diesen Weg zur Morgenröte des Lichts. Der Wind bläst dir ins Gesicht wie die Jahre, die an dir vorbeiziehen. Höre die Stimme aus der Tiefe des Inneren, es ist die Stimme deines Herzens. Schließ deine Augen und du wirst den Weg aus der Dunkelheit finden. Hier bin ich, wirst du mir einen Engel senden, hier bin ich im Land des Morgensterns...‘

Aufgrund der meditativen Erfahrungen der Dominikanerin Elisabeth Hafenegger ist für sie der ‚wise man‘ in Verbindung mit den geschlossenen Augen, wie er in dem Song beschrieben wird, der Ausdruck für eine tiefe Begegnung innerster Weisheit, die im Bereich des Lichts wie eine Morgenröte als Erlebnis eines konkreten Gegenübers, das man sich als solches vorstellt, erfahren wird. Somit ein Geschehen, das mehr als eine Intuition ist und über ein bloßes Gespür hinausgeht.

Der Theologe und Psychotherapeut Eugen Drewermann führt in seinem Tobitkommentar weiter erhellend aus: „In unserem Leben ... tun wir oft wie instinktiv, wie von einem inneren Befehl geleitet, ohne recht zu wissen, weshalb und wozu, das Richtige, und erst viel später merken wir, was wir mit den erworbenen Fähigkeiten und getroffenen Entscheidungen beginnen können. Nicht, dass wir Gott verstehen, nur, dass wir tun, was er in der Sprache unseres Lebens von uns fordert, ist von Wichtigkeit. Freilich ist das, was Gott zu unserem eigenen Heile und zum Wohle derer fordert, die mit uns leben, niemals etwas Sinnloses und aufs ganze Unbegreifliches, irgendwann werden wir schon sehen, wozu alles gut war; nur im Moment, wenn es darauf ankommt, zählt nicht, dass wir es begreifen, sondern nur, dass wir die Angst verlieren und uns nicht aus Angst an einer Lebensaufgabe vorbeimogeln, die wir bestehen müssen, um auf unserem Lebensweg voranzukommen.“ „Nur, so geschieht es eben: wir sehen Gott bzw. seinen Engel nicht schon am Anfang unseres Weges zu uns selbst; von uns selbst her können wir nur das Vertrauen haben, dass er uns begleitet; und erst vom Ende her wird es sich erweisen, dass es tatsächlich Gott gewesen ist, der all die Zeit in dem, was uns menschlich so fern und doch gleichzeitig so eng verwandt erschien, zur Seite war und uns begleitete.“

Stellen Sie wichtige Termine zurück! Bahnen Sie einen Weg für Ihre tiefen Intuitionen! Warten Sie nicht auf ein Wunder, sondern nehmen Sie gleich den Kontakt mit Ihrem innersten Kern auf, der im Chaos den Engel sucht, als sei er schon immer anwesend.

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen
Udo Manshausen

Heilige Augenblicke

Auf dem Weg zum Himmel

Diese Meditation möchte ich den Menschen widmen, die mir in den letzten Wochen und Tagen in ihrem Anliegen begegnet sind, ihr jetziges Leben zu beenden. Für die einen ging ein Lebensabschnitt schmerzhaft zu Ende, unsichere Neuorientierung steht im Raum; die anderen sehen überhaupt keinen Sinn mehr in ihrem Leben. Jemand sagte: ‚Ich kann nicht mehr‘. Und es ist zutiefst wahr, dass wir nicht ‚mehr‘ können, als wir können. Die Schwachheit ist das eigentliche Tor zur Menschlichkeit, zu einem neuen Aufbruch, zur Menschwerdung.

Für die Offenheit und die vertrauensvollen Einblicke in die Seele möchte ich mich ausdrücklich von Herzen bedanken. Gleichsam soll diese Widmung die Leserinnen und Leser dazu bewegen, das eigene Herz nicht zu sehr zu verschließen, sondern mit heiligem Mut sich selbst und andere anzunehmen.

Liebe Leserinnen und Leser!

Moment of Glory (Gruppe Scorpions)

„A moment of glory called evolution
Could I see the world with the eyes of a child
A new beginning, a moment of freedom
Like angels are singing a song full of joy

This side of heaven
Belongs to the children
I will be there, when the future arrives

A moment of glory called evolution
Could I fly away like a bird in the sky
No limitation, a new inspiration
A World that is free as my mind

Communication
A new destination
The planet of visions is calling tonight ...“

Augenblick des Heiligen

Ein Moment des Erhabenen bedeutet Entfaltung
Könnte ich die Welt mit den Augen eines Kindes sehen
Ein neuer Anfang, ein Augenblick der Freiheit
Gleich Engeln die singen das Lied vom Jubel

Diese Seite des Himmels
Gehört den Kindern
Ich werde dort sein, wenn die Zukunft eintrifft

Ein Moment des Erhabenen bedeutet Entfaltung
Könnte ich fortfliegen wie ein Vogel am Himmel
Keine Begrenzung, eine neue Inspiration
Eine Welt, die frei ist gerade so wie mein Geist ...

Verbindungen
Eine neue Bestimmung
Der Planet der Visionen meldet sich heute Abend.
(Übersetzung Udo Manshausen)

Wer könnte die Augenblicke mit letzter Sicherheit benennen, die wir als heilig erspüren können? Treten nicht auch die dunkelsten Gefühle in einen heiligen Raum des unbegrenzten Schmerzes und der ewigen Ängste?

Das Wort heilig ist auf den ‚göttlichen Zwischenraum‘, die ungeheure Größe, die im Leben nie einzuholende oder zu erreichende Sphäre bezogen. Dennoch beginnt in uns Menschen die Spur des Heiligen im Aufbruch der Sehnsucht nach Weite, nach Kreativität, nach Inspiration, nach heilsamer Vision – durch das Gespür für das Erhebende.

Aber wie ist denn das Unendliche, das Höhere, die Allvernunft, das Urfeuer, das Göttliche letztlich zu begreifen? Lauschen wir mit aufmerksamem Verstand dem berühmten Kirchenlehrer und Bischof Augustinus (354-430), der in seinem Werk ‚Bekenntnisse‘ über seine Vorstellung von Gott schreibt: „Fassen dich also Himmel und Erde, da du sie erfüllst? Oder erfüllst du sie, aber nicht restlos, weil sie dich nicht zu fassen vermögen? Und wohin ergießest du, was von dir noch übrig ist, nachdem du Erde und Himmel erfüllt hast? Oder hast du nicht nötig, dass etwas dich aufnähme und zusammenhielte, da vielmehr du alles zusammenhältst, denn was du erfüllst, hältst du zusammen, indem du es erfüllst. Nicht Gefäße, die du anfüllst, geben dir Festigkeit, – auch wenn sie brechen, du wirst nicht ausgegossen. Wirst du aber ausgegossen über uns, so sinkst nicht du hernieder, sondern uns richtest du auf; du wirst nicht zerstreut, sondern du sammelst uns. Du erfüllst alles, alles aber erfüllst du in deiner Ganzheit.“

Diese Gedanken sind wie unser Leben. Wir brauchen eine geraume Zeit, es zu erfassen und zu verstehen. Aber es kann sich lohnen, sich Zeit zu nehmen, zu unterscheiden.

Wann begreifen wir endlich, dass wir nicht alles aus uns selbst heraus bewerkstelligen und planen können und manchmal sogar nicht einmal ‚mehr‘ das. Natürlich geht es nicht um ein passives Verhalten, dass uns schon jemand aus unserem Elend herauszieht. Aber vielleicht gibt es beides: eigene Kraft und Begleitung. Für den Trappistenmönch Thomas Merton (1915-1968) liegt beides ineinander verwoben, die eigene Stärke und die Kraft des Urfeuers: „Wenn ich mich auf Gottes Gnade verlasse, so muss ich auch Vertrauen in die natürlichen Kräfte zeigen, die Er mit gegeben hat. Nicht weil es meine Kräfte sind, sondern weil es seine Gaben sind. Wenn ich Gottes Gnade glaube, so muss ich auch meinen freien Willen betätigen, ohne den die Gnade sinnlos an meiner Seele verschwendet würde.“

Wenn wir endlich klein begeben und unsere menschliche Größe nur um Millimeter verringern würden, dann wäre viel eher so etwas möglich wie ‚Heilige Augenblicke‘ oder wirklich ‚Erhabenes‘, das unsere Seele berührt als ein Geschenk seelischer Weite. Aber wie ereignet sich so etwas und wie kann ich es verhindern, dass es nicht wieder so ein verrückter Trip der gekauften und gemachten Gefühlsintensitäten wird; wenn ich so frei wie ein Vogel den Himmel berühren möchte?

Für Jeden mag und darf es etwas anderes sein, das befreit. Jedoch kann ich hoffend darauf warten, und es wird da sein, in uns sein, wenn wir uns öffnen, sehen mit den Augen eines Kindes: liebend erwartend eine Begegnung. Und es bleibt zu wünschen, dass das geschieht, was Thomas Merton auf eine erstaunliche Weise ausdrückt: Ich fühle mich „leicht, sorglos, in gewisser Weise befreit, als ob die Dinge so waren, wie sie sein sollten – man könnte sagen, wie ‚erlöst‘.“

Eine heilige Zeit wünscht Ihnen

Ihr Udo Manshausen

Stichwortverzeichnis

Ableben.....	90	Minderwertigkeit.....	45
Bedrohungen.....	93	Missverständnisse.....	65
Besitzdenken.....	43	Nachdenken.....	76
Beziehungssysteme.....	68	Pflanzendasein.....	31
Bezugsgröße.....	21	Propheten.....	37
Botschaften.....	18	rein äußerlich.....	99
Druck.....	92	Schneckentempo.....	80
Eigenständigkeit.....	88	Schweigen.....	12
Eitelkeiten.....	87	Seele.....	22, 35, 107
Ende.....	76	Selbstbewusstsein.....	40
Engel.....	109	Selbsterkenntnis.....	93
Expertenteam.....	84	Sonnenuhr.....	59
Fixierung.....	71	Sorge.....	75
Gedicht.....	15	Stille.....	57
Glaubenszweifel.....	28	Tantalos.....	8
glückselige Leben.....	105	Tapferkeit.....	30
Größe.....	45	Täuschung.....	82
Grundpfeiler.....	6	Tiefenbohrung.....	24
Heilige Augenblicke.....	111	Tod.....	47, 56
Herzansliegen.....	25	Tränen.....	14
Herzensstimme.....	61	Trost.....	13
Himmelsziele.....	29	Unendlichkeit.....	23
Hinterhalt.....	30	Unsichtbare.....	21
Illusion.....	80	verborgene Sache.....	100
Illusionen.....	73	Verwirrungen.....	27
internationales Zeichen.....	103	Vielfältigkeit.....	20
Kontrolle.....	61	Wahnsinn.....	57
Kreuz.....	63	Weisheit.....	78
Kritik.....	32	Weisheit Gottes.....	10
Lebensmauer.....	43	Windfarben.....	94
Lebensmüde.....	101	Wissensstand.....	41
Leitsätze.....	18	zeitliche Grenze.....	47
Mensch.....	63, 99	Zurechtweisung.....	32
Menschenkenntnis.....	5		