

Zumutung und Zärtlichkeit. Mitgefühl in Zeiten des Krieges

Pandemie, Krieg, Klima-Krise. Was mutet uns das Leben gerade zu? Und was erst den Menschen, die in diesen Tagen und Wochen vor Bomben fliehen müssen? Ich setze mich jetzt öfter in die Stille von Gebet und Meditation; aber ich halte es nicht so lange aus wie sonst. Zu viel Unruhe in mir, die in meinem Fall zum Schreiben drängt.

Die Bilder des Krieges nehmen sich Platz im Sitzen in der Stille, die verzweifelte Menschen sind da in diesem Raum, die inständige Bitte um Frieden und ein Ende dieser Gewalt. Wir haben nun auch in unserem Haus, Platz angeboten für Menschen, die fliehen mussten. Ich bin sehr gespannt auf diese direkte Begegnung. Menschen, die doch eigentlich nur so schnell wie möglich wieder nachhause wollen und doch in völliger Ungewissheit sind, wie es weitergeht. Menschen, die um ihre Lieben in der Ukraine bangen. Mögen sie hier zumindest für Momente Zuflucht finden. Mögen wir uns alle hier in diesem Haus zurechtfinden.

Mitgefühl ist die Antwort des Herzens auf den Schmerz. Wir haben Anteil an der Schönheit des Lebens und am Ozean der Tränen.

Das Leiden am Leben ist Teil unseres Herzens sowie Teil dessen, was uns miteinander verbindet. Es trägt eine Zärtlichkeit in sich, ein Mitgefühl und ein Wohlwollen, das alle Dinge umfängt und jedes Wesen berühren kann.

Jack Kornfield¹

Zuflucht nehmen

Wenn ich Zuflucht nehme zum Gebet der Stille, verbinde ich mich bewusst mit der Welt, in der ich lebe, schließe alle Wesen ein, und spreche innerlich: *Mögen alle Wesen Güte erfahren. Mögen wir alle an Güte wachsen.* Wenn ich in meinen Spaziergängen auf die Felder zu den Bergen schaue und zum weiten blauen Himmel rühren sich manches Mal diese großen Fragen in mir: Was ist diese Welt? Was hat es mit ihr auf sich? Warum bin ich da? Warum kann ich hier im Frieden leben, und dort in der Ukraine (und vielen anderen Ländern) fallen Bomben, fliehen, verzweifeln, sterben Menschen? Und die vielen Kinder mit ihren traumatisierten Müttern, und die Angst um die Väter. Und die Alten, die zurückbleiben, weil sie nicht mehr fliehen können... Das Leben und die Welt haben ein dunkles Geheimnis, das sich denkend nicht ergründen lässt. Auch nicht mit Worten. Deswegen begegne ich ihm im Gebet der Stille. Schweigen ist letztlich die einzig adäquate Weise, mit dem Geheimnis des Lebens und dem Göttlichen in Kontakt zu sein.

Mystikerin des Holocaust

1 Zit.: Jörg Mangold: Wir Eltern sind auch nur Menschen. Freiburg, Arbor-Verlag 1.Aufl 2018, S.100.

Ich finde in diesen Tagen und Wochen Orientierung bei Etty Hillesum, einer holländischen Jüdin, die inmitten des Holocaust zur Mystikerin wurde. Ihre Tagebücher sind Leuchtfeuer in größter Dunkelheit.

Ich habe versucht, dem Leid der Menschheit gerade und ehrlich in die Augen zu schauen, ich habe mich damit auseinandergesetzt [...]. Auf viele verzweifelte Fragen bekam ich Antwort, die große Sinnlosigkeit hat wieder einer gewissen Ordnung und Regelmäßigkeit Platz gemacht, und ich kann weitermachen. [...] Ich habe eher das Gefühl, ein kleines Schlachtfeld zu sein, auf dem die Probleme und Kämpfe dieser Zeit ausgetragen werden. Das Einzige, was man tun kann, ist, sich demütig zur Verfügung zu stellen und sich zum Schlachtfeld machen zu lassen. Die Probleme müssen ja eine Unterkunft haben, sie müssen einen Ort finden, wo sie kämpfen und zur Ruhe kommen können, und wir armen, kleinen Menschen müssen unseren inneren Raum für sie öffnen und dürfen nicht davonlaufen.²

Das Leid berühren

Der Krieg geht in die nächste Woche, die Nachrichten zeigen weiter furchtbare Bilder. Manche Menschen können nicht abschalten, manche schalten keine Nachrichten mehr ein. Manche schauen ständig weiter, andere wollen nicht hinschauen. Ich merke, dass ich hinschauen muss. Es darf nicht zu viel werden, und ich nehme mir Pausen. Aber ich komme der Berührung mit diesem Leid nicht aus. Es gab in den letzten Tagen und Wochen sehr bewegende Bilder und Berichte, auch in den so genannten Mainstream-Medien, von denen viele nichts mehr wissen wollen. Mir sind sie zu Herzen gegangen:

*Der verzweifelte ältere Mann, der mit einem Benzinkanister stadtauswärts streunte, um irgendwo Benzin aus liegen gebliebenen Autos abzuzapfen. Unter Tränen und sich entschuldigend stammelte er, es sei so kalt in seiner Wohnung.

*Die Eltern gestern, die ihr 18 Monate altes Kind nach einem Bombeneinschlag in die Klinik bringen, und es doch nicht retten können.

* Die jungen Studenten, die sich die Uniform übergezogen haben – sie müssten doch jetzt einfach ihr Land verteidigen... So sehr ich es verstehen kann, wie bitter ist es zu ahnen, welchen Preis sie dafür zahlen werden, selbst wenn sie überleben: vielleicht verkrüppelt, sicher traumatisiert von den Grauen des Krieges, vielleicht gezwungen, anderen jungen Menschen und Eltern ihre Freunde, Männer und Söhne totzuschießen? Unweigerlich muss ich an Reinhard Meys Liedzeilen denken: „Für einen Wahn hast du dein Blut vergossen. Und immer für irgendein gottverdammtes Vaterland!“³

2 Etty Hillesum: Das denkende Herz der Baracke. Die Tagebücher von Etty Hillesum 1941-1943. Freiburg, Herder-Verlag 2022, S. 46-47.

3 Aus seinem Lied „Frieden“

Leid ist Zumutung. Zugleich gab es immer Menschen in unserer Geschichte, die bei dieser Zumutung nicht stehengeblieben sind. Etty Hillesum war eine von ihnen. Das Gebet war ihre Zuflucht.

*Ein sehr schwerer Tag. Aber ich erhole mich immer wieder im Gebet. Und das werde ich wohl immer tun können, auch auf kleinstem Raum: beten.*⁴

Jasmin und Tränen darbringen

Und inmitten größter Not, schon darauf wartend, selbst deportiert zu werden, findet sie Zuflucht im Schönen und richtet sich im Tagebuch an sich selbst:

*Nutze und genieße jede Minute dieses Tages, mache ihn zu einem fruchtbaren Tag, zu einem starken Stein in dem Fundament, auf das sich die armen und bange Tage der Zukunft stützen können. Der Jasmin hinter dem Haus ist jetzt ganz zerzaust vom Regen und den Stürmen der letzten Tage, die weißen Blüten treiben verstreut in den schmutzigen schwarzen Pfützen [...]. Aber irgendwo in mir blüht der Jasmin unaufhörlich weiter, genauso überschwänglich und zart, wie er immer geblüht hat. Und sein Duft verbreitet sich um deinen Wohnsitz in meinem Inneren, mein Gott. Du siehst, ich Sorge gut für dich. Ich bringe dir nicht nur meinen Tränen und ängstlichen Vermutungen dar, ich bringe dir an diesem stürmischen, grauen Sonntagmorgen sogar duftenden Jasmin.*⁵ [...]

Was für eine innere Bewegung, was für Bilder! Und was für ein Leuchtturm für uns heute:

- * Gott seine Tränen und den Jasmin darbringen
- * Das Leben selbst in größter Bedrängnis, wo immer doch möglich Moment für Moment genießen, um ein Fundament zu schaffen für bange Tage.
- * In der Zumutung des Lebens den zärtlichen Jasmin pflücken.

Das erinnert an einen deutsch-belarusischen Interviewpartner dieser Tage im Radio, der in einem ersten Reflex nach Kriegsbeginn so schnell wie möglich aus Kiew flüchten wollte, zusammen mit seiner Braut, zu der er aus Deutschland angereist war; nun aber haben sich die Menschen, die in Kiew geblieben sind, so sehr zusammengeschweißt, dass sie einander helfen, so gut es geht, um einfach auszuharren, um einfach ihre Stadt zu verteidigen. Er selbst ohne Waffen, er könne mit keiner Waffe umgehen meinte er fast entschuldigend, aber mit vielen Möglichkeiten, zurück gebliebene alte Menschen und andere in ihrem Mut der Verzweiflung zu unterstützen. Das erinnert so sehr an Etty Hillesum, die auch nicht flieht, die nicht in Klage, Depression und Hass versinkt, sondern einfach tut, was sie tun kann, und vor allem anderen: die ihren Sinn darin sieht, einfach da zu sein. Und den Blick für den Himmel offen zu halten.

4 S. 200.

5 S. 210.

Wenn ich in einer engen Zelle eingeschlossen wäre und eine Wolke zöge am kleinen vergitterten Fenster vorbei, dann würde ich dir die Wolke darbringen, mein Gott, jedenfalls solange ich noch dazu die Kraft hätte.⁶

Etty Hillesum versucht bis zuletzt den Menschen in ihrem Umfeld zu helfen, in ganz kleinen Dingen und durch die Kunst eines zutiefst spirituellen Menschen: mit beiden Aspekten des Lebens in Berührung zu bleiben – mit dem Grauen und dem Schönen, mit dem großen Leid und dem kleinen Glück, mit der Zumutung und der Zärtlichkeit.

Das Unannehmbare annehmen

Dem „westlichen Menschen“ hält sie vor, das Leiden nicht „als etwas zum Leben Gehöriges“ zu erkennen. „Und deshalb kann er nie positive Kräfte aus dem Leiden schöpfen.“⁷ Auch der zeitgenössische Weisheitslehrer Eckhart Tolle weist auf die große Kraft hin, die darin liegt, Schmerz und Leid annehmen zu können, Widerstand aufzugeben und sich hinzugeben:

Im Laufe der Geschichte hat es immer Frauen und Männer gegeben, die im Angesicht eines großen Verlusts, einer Krankheit, eines Gefängnisaufenthalts oder ihres nahe bevorstehenden Todes das scheinbar Unannehmbare annahmen und so den Frieden fanden, „welcher höher ist als alle Vernunft“.

Das Unannehmbare anzunehmen ist die tiefste Gnadenquelle auf dieser Welt.⁸

Natürlich ist nicht das Leiden selbst das Entscheidende. Aber es ist wohl ein Läuterungsprozess, der uns bis an den tiefsten Kern unserer Seele bringt. *Entscheidend ist letzten Endes, wie man das Leiden [...] trägt und erträgt und innerlich verarbeitet und dass man einen Teil seiner Seele unverletzt über alles hinwegrettet.⁹*

Sich den Rätseln stellen

Aber das sind nur Sichtweisen. Hingabe ist mehr als Worte machen. Hingabe ist mehr als eine Gebärde und mehr als ein Gefühl. Hingabe ist der stete Versuch, von sich selbst zurückzutreten und damit zu rechnen, dass das Große Ganze des Lebens viel zu groß ist, um es denken, handelnd, fühlend erfassen zu können. Noch einmal Etty Hillesum, geschwächt von einer Erkrankung gibt sie zu:

Du stellst mich vor deine letzten Rätsel, mein Gott. Ich bin dankbar, dass du das tust, ich habe auch die Kraft, mich den Rätseln zu stellen und zu wissen, dass es keine Antwort gibt. Man muss deine Rätsel ertragen können.¹⁰

6 S. 210.

7 S. 212.

8 Eckhart Tolle: Stille spricht. Wahres Sein berühren. S. 76.

9 S. 198.

10 S. 239.

Die weite Ebene in uns

Ich kehre zurück vom Schreiben in die Stille von Meditation und Gebet. Was ist der Zweck des Meditierens? „[D]ass man sich innerlich zu einer großen Ebene ausweitet ohne“..., meint Etty Hillesum. Was für ein wunderbares Bild! „... ohne all das heimtückische Gestrüpp, das die Aussicht behindert.“¹¹ Sie selbst „fürchte ja vielmehr die tausend kleinen täglichen Sorgen, die einen manchmal wie beißendes Ungeziefer befallen“. „Nun gut, dann kratze ich mich eben ein wenig in meiner Verzweiflung und sage jeden Tag aufs Neue zu mir selbst: Für den heutigen Tag ist noch gesorgt [...]“¹² Sie lebt Jesu Wort aus der Bergpredigt (Mt 6,34): *Sorgt euch nicht um das Morgen, denn das Morgen wird um sich selber sorgen. Genug dem Tag sein eigenes Übel!*¹³

Ich setze mich also in die Stille, um mich innerlich zu einer großen Ebene auszuweiten und aus dem Gestrüpp und Ungeziefer alltäglicher Sorgen herauszutreten und den Himmel über mir zu sehen, die Berge. Um mich der seltsam geheimnisvollen Ahnung auszusetzen, Teil von Welt und Leben zu sein, deren Sinn und Plan sich mir entziehen.

*Aber Meditation ist nicht Selbstzweck: Dass etwas von Gott in einem erwächst [...]. Das auch eine Art „Liebe“ entsteht, keine Luxus-Liebe von einer halben Stunde, in der es sich voller Stolz auf die eigenen erhabenen Gefühle herrlich schwelgen lässt, sondern eine Liebe, mit der man in der kleinen alltäglichen Praxis etwas anfangen kann.*¹⁴

Korn und Regen sein

Den Schmerz und das Leid in der Welt, und das ganz in unserer Nähe, an uns herankommen zu lassen, folgt dem Kompass des Herzens. Es ist Zumutung und Zärtlichkeit. Das Gebet der Stille trägt uns über Sprache und Wörter hinaus.

*Man muss wieder so einfach und wortlos werden wie das wachsende Korn oder der fallende Regen. Ausschließlich nur noch sein.*¹⁵

11 S. 42.

12 S. 209.

13 In der Übersetzung von Fridolin Stier.

14 S. 42.

15 S. 198.