

30. - noch schlimmer (07.03.22)

Die Bilder aus Kiew oder Mariupol sind kaum zu ertragen. Zudem droht die jetzt schon unvorstellbare Situation noch schlimmer zu werden. Wir können nicht wegschauen. „Wenn darum ein Glied leidet, leiden alle Glieder mit“ (1 Kor 12,26). Es sind unsere eigenen Glieder, wir sind alle ein Leib!

Die bisherigen Interventionen des Westens reichen möglicherweise nicht aus. Es ist bitter auszuhalten, dass so etwas Schlimmes geschieht und dass die Welt bisher entscheidend nichts machen kann. Wir spüren unsere Hilflosigkeit. Die Welt ist nicht heil, schon vorher nicht. Es gibt so viele Kriege, in Tigray, Jemen oder Syrien, dieser Krieg ist nur näher. Aber ist ein syrischer Flüchtling weniger wert als einer aus der Ukraine?

In den Religionen gibt es u.a. zwei Weisen, sich in Situationen von unendlichem Leid Luft zu verschaffen. Im Buddhismus den Modus des Bezeugens, das Aushalten, das Sehen der Menschen im Leid, wir vergessen Euch nicht. Und im Judentum und Christentum die Gebetsform der Klage: Wir dürfen zu Gott schreien ob des Unrechts in der Welt und auch ob der eigenen Not. Und so schreien wir unsere Wut und Ohnmacht hinaus, Gott höre das Klagen! Ich glaube, dass Gott ein hörender Gott ist, der mitfühlt mit der Not seiner Kinder.

In der Verzweiflung hilft Handeln. So organisieren Menschen Hilfstransporte, Spendenaktionen oder gehen auf Demos. Wir von der via integralis in Bonn haben ein Meditationsprojekt gestartet. Meditation ist auch Handeln (durch Nicht-Handeln). Infos dazu finden Sie [am Ende des Newsletters](#).

Es ist wissenschaftlich erforscht, dass Meditation gewaltmindernd auch in einer Region wirkt, wenn genügend Menschen regelmäßig meditieren (Beispiele mit Kriminalität in amerikanischen Städten oder mit einer Vor-Ort-Gruppe im Grenzgebiet zwischen Israel und seinen arabischen Nachbarn). Jedes Tun von uns hat seine Auswirkung, wir wissen nur nicht welche. Das sagt uns auch die moderne Physik. Was kann Meditation bewirken angesichts so viel negativer Energie? Wir wissen es nicht. Wir können durch Meditation niemanden zu etwas zwingen, auch nicht das große Geheimnis, das wir Gott nennen. Es ist kein Zusammenhang der Wunscherfüllung. Aber wir dürfen vertrauen, dass Meditation wirkt, auf uns selbst, auf unser unmittelbares Umfeld und auf das große Ganze. Wir sind nicht ohnmächtig, wir sind ein handelnder Teil des Ganzen.

Ferner hilft, den positiven Gegenpol zu stärken und zu leben: Natur, Musik, Entspannung oder Begegnung, alles, was das Vertrauen in mir stärkt. Auch angesichts dieser Tragödie ist es berechtigt, sich um sich selbst zu sorgen und handlungsfähig zu bleiben.

Die Schweizerin Delia Moosbrugger hat das Gebet der UNO leicht umformuliert*, indem sie die negativen Begriffe wie "Krieg" in eine positive Ausdrucksform gewandelt hat:

Gebet der UNO*

Unsere Erde
ist nur ein kleines Gestirn im großen Weltall.
An uns liegt es, daraus einen Planeten zu machen,
dessen Geschöpfe so leben können,
wie es ihr Schöpfer vorgesehen hat:
in Frieden und Liebe miteinander,
mit Verständnis und Toleranz füreinander,
Nahrung und Lebensraum untereinander teilend.
In Gemeinschaft mit allen Rassen,
Hautfarben oder Weltanschauungen.
Gib uns den Mut und die Voraussicht,

schon heute mit diesem Werk zu beginnen,
damit unsere Erde zu einem Planeten der Schönheit,
des Friedens und der Freiheit werde,
und unsere Kinder und Kindes Kinder
einst stolz den Namen MENSCH tragen.