

3. Auf mich achtend, achte ich auf die anderen (29.03.20)

Wir Bürger*innen werden in den letzten Wochen durch die Politik eingeschworen, wie wichtig das Tun bzw. Lassen von jeder und jedem von uns für die Begrenzung des exponentiellen Wachstums der Infektionsrate ist. Jede*r einzelne hat die weitere Entwicklung und damit das Schicksal anderer mit in der Hand. Wir erleben hier etwas, was auch außerhalb der Corona-Pandemie immer gilt. Es ist uns nur nicht immer bewusst. Jedes Tun oder Lassen von uns hat Auswirkungen auf das Gesamte, auf meine kleine Welt wie auf unsere große Welt. Jetzt geht es insbesondere darum, achtsam zu sein, mich und andere zu schützen, wahrzunehmen, wer vielleicht meine Hilfe braucht. Verantwortung und Achtsamkeit gehen Hand in Hand.

Spannend finde ich den Zusammenhang zwischen der Achtsamkeit mir gegenüber und der Achtsamkeit anderen gegenüber. Beides sind nicht unterschiedliche oder unabhängige Ziele. Sondern wie die Selbst- und die Nächsten- und die Gottesliebe gehört auch das zusammen. Wenn ich wirklich mir gegenüber achtsam werde, bin ich es auch für andere - und umgekehrt. Das kann man erfahren. In meiner Arbeit als Seelsorger in der Klinik ist das gerade besonders wichtig.

Der Buddha erzählt eine Geschichte von einem Bambusakrobaten und seiner Gehilfin. Wie können sie es machen, dass sie nicht bei ihren Kunststücken vor dem Publikum vom Bambusstab herunterfallen? Der Buddha endet mit dieser Lehrrede:

"Auf sich selber achtend, ihr Mönche, achtet man auf die anderen. Auf die anderen achtend, achtet man auf sich selber.

Und wie, ihr Mönche, achtet man, auf sich selber achtend, auf den anderen? Durch Übung, durch meditative Entfaltung, durch häufiges Tun, So, ihr Mönche, achtet man, auf sich selber achtend, auf den anderen.

Und wie, ihr Mönche, achtet man, auf den anderen achtend, auf sich selber? Durch Geduld, durch Gewaltlosigkeit, durch einen liebevollen Geist, durch Mitempfinden. So ihr Mönche, achtet man, auf den anderen achtend, auf sich selber."

(Buddha, aus dem Pali-Kanon, Übersetzung aus dem Original: Franz-Johannes Litsch)