DAS GUTE, EINFACHE LEBEN

Drei Gedanken über Sammlung, Wahrnehmung und Anwesenheit

Joachim Cavicchini

mit redaktioneller Unterstützung von ChatGPT
(OpenAI, GPT-5.6 Sol)

Vals, 2026

Vorbemerkung

Diese drei Kapitel sind aus gesprochenen Gedanken entstanden. Ausgangspunkt war kein fertiges philosophisches System, sondern die Suche nach einer Sprache für Erfahrungen, die sich im Alltag, im Leib, im Gebet und in der Begegnung mit anderen zeigen. Die Gedanken und inhaltlichen Grundlinien stammen von Joachim Cavicchini; ChatGPT (OpenAI, GPT-5.6 Sol) wurde zur sprachlichen Glättung, Strukturierung und redaktionellen Ausarbeitung verwendet.

KAPITEL 1

Das gute, einfache Leben

Ist das gute, einfache Leben einfach gut? Oder ist es gerade deshalb gut, weil es einfach ist?

Die Frage klingt zunächst fast spielerisch. Sie ist es aber nicht. Wir leben in einer Zeit, in der vieles undurchschaubar geworden ist - oder, wie man heute lieber sagt, komplex. Politische, wirtschaftliche, technische und gesellschaftliche Entwicklungen greifen ineinander. Nachrichten erreichen uns aus allen Teilen der Welt. Wir können fast jederzeit mit fast jedem verbunden sein und sind doch nicht selten gerade dadurch zerstreuter als früher. Wir haben mehr Informationen zur Verfügung als je zuvor, aber nicht unbedingt mehr Klarheit. Wir haben mehr Möglichkeiten, aber nicht unbedingt mehr Orientierung.

Vielleicht ist es deshalb kein Zufall, dass die Sehnsucht nach einem guten, einfachen Leben heute so stark ist. Man träumt vom Leben auf dem Land, vom kleinen Haus, vom eigenen Garten, von weniger Besitz, weniger Terminen, weniger digitaler Ablenkung. Man spricht von Minimalismus, Entschleunigung und Achtsamkeit. Hinter all dem steckt die Hoffnung: Wenn es gelänge, das Leben einfacher zu machen, könnte es vielleicht auch wieder besser werden.

Doch so einfach ist es eben nicht. Das Leben an sich ist wahrscheinlich nie einfach gewesen. Und vermutlich wird es das auch nie sein. Menschen werden geboren und sterben, sie lieben und verlieren, sie hoffen und enttäuschen einander, sie müssen Entscheidungen treffen und mit deren Folgen leben. Schon das Zusammenleben zweier Menschen ist nicht einfach; wie viel weniger das Zusammenleben ganzer Gesellschaften.

Vielleicht liegt das Problem also gar nicht zuerst darin, dass die Welt zu kompliziert geworden wäre. Vielleicht liegt es tiefer. Vielleicht ist der Mensch selbst ein Wesen, das sein Leben immer wieder kompliziert macht. Wir wollen offenbar kein einfaches Leben haben. Das ist - leider oder vielleicht auch Gott sei Dank - Teil unserer menschlichen Verfasstheit. Wir streben nach mehr. Wir wollen entdecken, bauen, gestalten, verbessern. Ohne diesen Drang gäbe es keine Kathedralen, keine Medizin, keine Musik, keine Wissenschaft und keine grossen sozialen Errungenschaften. Der Mensch überschreitet das Gegebene. Er fragt, ob es nicht anders, besser, schöner oder gerechter sein könnte.

Gerade darin liegt etwas Grossartiges. Doch derselbe Drang besitzt eine dunkle Seite. Denn wir streben nicht nur nach mehr, sondern wir vergleichen uns auch. Wir messen uns mit unseren Artgenossen. Wir fragen nicht nur: Was brauche ich? Sondern: Was hat der andere? Wie stehe ich im Vergleich zu ihm da? Aus dem Wunsch, sich zu entwickeln, wird leicht der Wunsch, sich durchzusetzen. Aus dem Vergleich wird Konkurrenz, aus Konkurrenz wird Neid, aus Neid wird Missgunst. Und plötzlich verwenden wir enorme Mengen menschlicher Energie nicht mehr dafür, gemeinsam etwas aufzubauen, sondern dafür, einander zu übertreffen, auszustechen oder kleinzuhalten.

So vernichten wir Potenziale, die wir eigentlich für unseren gemeinsamen Weg brauchen würden. Wir Menschen gehören - ganz unabhängig davon, ob wir das gerne hören - zu einer Schicksalsgemeinschaft. Niemand erfindet allein seine Sprache. Niemand erzeugt allein seine Nahrung, baut seine Strassen, heilt seine Krankheiten und schafft jene kulturellen Räume, in denen er Mensch werden kann. Wir sind von Anfang an Empfangende. Wir leben aus dem, was andere vor uns geschaffen haben, und wir geben weiter, was nach uns andere brauchen werden.

Hier berührt sich die Frage nach dem guten, einfachen Leben für mich mit dem Geist des christlichen Glaubens und des Evangeliums. Das Christentum denkt den Menschen niemals nur als isoliertes Individuum. Der Mensch ist Person - und gerade deshalb Beziehung. Er ist einmalig und zugleich eingebunden. Er besitzt eine Würde, die ihm niemand verleihen und niemand nehmen darf, aber diese Würde führt nicht in die Selbstgenügsamkeit. Sie führt in Verantwortung.

Vielleicht wäre das bereits ein erster Hinweis darauf, was das gute, einfache Leben sein könnte: kein Leben, in dem jeder möglichst wenig braucht und sich möglichst weit aus allen Abhängigkeiten zurückzieht, sondern ein Leben, in dem die Kräfte des Menschen nicht permanent im Gegeneinander verpuffen.

Doch was bedeutet eigentlich einfach? Das Wort kann heissen: nicht kompliziert, schlicht, anspruchslos. Es kann aber auch bedeuten: ungeteilt. Gerade dieser letzte Sinn scheint mir wichtig. Die Philosophie kennt seit langem die Ahnung, dass Einfachheit etwas mit Freiheit zu tun haben könnte. Bei den Kynikern wird die Bedürfnislosigkeit zum Weg der Unabhängigkeit. Epikur fragt nicht danach, wie möglichst viele Wünsche erfüllt werden können, sondern welche Bedürfnisse wirklich notwendig sind. Die Stoiker wiederum suchen Klarheit darin, zu unterscheiden, was in unserer Macht liegt und was nicht. Einfachheit entsteht hier nicht dadurch, dass die Welt vereinfacht wird, sondern dadurch, dass der Mensch seine Beziehung zur Welt klärt.

Der Gedanke wird noch deutlicher, wenn man Einfachheit als Unmittelbarkeit versteht. Einfach zu leben könnte dann heissen: Ich bin einfach hier. Nicht doppelt. Nicht dreifach. Nicht mit dem Körper an einem Ort und mit den Gedanken an fünf anderen. Nicht gleichzeitig beim

Gesprächspartner, beim Smartphone, beim nächsten Termin, beim gestrigen Ärger und bei der Sorge um morgen.

Ich bin hier.

Das klingt banal und ist vielleicht eine der schwierigsten Übungen unserer Zeit. Zerstreuung ist längst nicht mehr nur eine persönliche Schwäche. Unsere Aufmerksamkeit ist wirtschaftlich wertvoll. Eine Nachricht erscheint, ein Ton erklingt, ein Bild zieht vorbei. Noch bevor ein Gedanke zu Ende gedacht ist, drängt sich der nächste Eindruck auf. So erleben wir sehr viel und sind doch bei erstaunlich wenig wirklich anwesend.

Vielleicht ist das Gegenteil davon jene Einfachheit, die ich suche: nicht zuerst der Verzicht auf Dinge, sondern die Fähigkeit, bei einer Sache zu bleiben. Wenn ich einen Schrank zusammenschraube, dann schraube ich diesen Schrank zusammen. Meine Hände halten das Metall, ich sehe die Schraube, manchmal auch erst nach langem Suchen 😉 ich spüre den Widerstand des Materials.

Im Internet bestellt, im Alleingang zusammengeschraubt und aufgestellt. Klar wäre es mir lieber, ein anderer hätte es getan. Aber so kann ich jetzt, trotz dem falschen Boden und der Türe, die etwas schwer schliesst, ein wenig stolz sein auf meine Arbeit und das Werk, das am Ende davon steht. Beim zweiten Schrank musste ich schon etwas weniger um Lösungen ringen, musste suchen und überlegen. Mein Erfahrungsschatz ist durch das Suchen und Verwerfen grösser geworden und ich verstand bereits schon beim zweiten Mal viel mehr von meiner Tätigkeit, als beim ersten Mal. Doch eigentlich habe ich mich nicht auf das Handwerk spezialisiert, sondern auf den Geist, auf das Fühlen und Denken, auf das Nachdenken und Überlegen. Doch letztendlich sind es ja dann immer unsere Hände, wenn es beim Tippen auch nur noch unsere Finger zu sein scheinen, beim Sprechen die Bänder, die in unserem Hals schwingen.

Wenn ich einen kleinen Essay schreibe, dann schreibe ich diesen Essay. Ich lasse einen Gedanken entstehen, prüfe ihn, verwerfe einen Satz und finde einen besseren. Wenn ich mit

einem Menschen spreche, dann spreche ich mit diesem Menschen und versuche dabei, möglichst wenig zu überlegen und zu stottern.

Das einfache Leben wäre dann in meinem persönlichen Verständnis nicht das Leben, in dem wenig geschieht. Es wäre das Leben, das nicht ständig auseinanderfällt. Es wäre ein Leben, in dem Aufmerksamkeit gesammelt werden kann. Nicht hundert halb gelebte Möglichkeiten, sondern einige wirklich gelebte Wirklichkeiten.

Auch der christliche Glaube kennt die Vorstellung eines ungeteilten Herzens. Ein ungeteiltes Herz ist kein armes Herz. Es ist ein gesammeltes Herz. Vielleicht lässt sich der Sinn des Wortes einfach hier beinahe wörtlich verstehen: ein-fach. Nicht vielfach zerrissen, sondern auf eines bezogen.

Damit bekommt die Frage nach dem guten Leben eine neue Richtung. Das gute Leben wäre nicht in erster Linie jenes Leben, in dem mir möglichst viele Wünsche erfüllt werden. Es wäre auch nicht das Leben mit möglichst wenigen Schwierigkeiten. Das gute Leben wäre ein Leben, in dem ich mich auf das unmittelbar Gegebene beziehen kann: auf meine Arbeit, meine Aufgabe, meine Familie, den Menschen vor mir, die Landschaft, durch die ich gehe, das Werk, das ich beginne, meinen persönlichen Lebenssinn.

Natürlich kann all das bei jedem Menschen anders aussehen. Einfachheit ist kein Einheitsmodell. Sie ist nicht die Ähnlichkeit der Lebensformen, sondern die Klarheit der Bezogenheit.

Gerade darin könnte eine Antwort auf eine Krankheit unserer Gegenwart liegen: die Unzufriedenheit. Unsere Kultur trainiert uns in vielerlei Hinsicht darauf, dass noch etwas fehlt. Werbung lebt davon, soziale Medien verstärken den Vergleich, und selbst das eigene Ich wird zum Projekt, das ständig optimiert werden muss: produktiver, gesünder, interessanter, erfolgreicher, entspannter - und dabei selbstverständlich noch authentischer.

Das Merkwürdige daran ist: Sogar Entspannung kann zur Leistung werden. Man muss richtig schlafen, richtig atmen, richtig meditieren, richtig trainieren, richtig essen und am Ende sogar richtig loslassen. Die Suche nach Einfachheit kann so selbst wieder kompliziert werden.

Vielleicht hilft darum eine radikalere Frage: Was ist jetzt wirklich da? Nicht: Was könnte ich noch haben? Nicht: Wo müsste ich eigentlich schon sein? Nicht: Wie wirke ich im Vergleich mit anderen? Sondern: Was ist mir jetzt gegeben?

In dieser Frage steckt etwas Nüchternes und vielleicht auch etwas Religiöses. Das Gegebene ist nie vollständig von mir gemacht. Das Leben selbst ist mir gegeben. Andere Menschen sind mir gegeben. Die Welt und die Zeit, in der ich lebe, sind mir gegeben. Ich kann vieles gestalten, aber ich beginne niemals bei null.

Hier berührt sich Einfachheit mit Dankbarkeit. Wer das Gegebene wahrnimmt, muss nicht jede Sekunde nach dem Nächsten greifen. Er kann verweilen. Er kann sagen: Das ist jetzt da. Das genügt für diesen Augenblick.

Das bedeutet nicht, dass er keine Ziele mehr hätte. Der Mensch braucht Zukunft. Ohne Ziele würde er verkümmern. Aber die Zukunft darf nicht die Gegenwart auffressen. Ebenso braucht der Mensch Erinnerung. Ohne Vergangenheit hätte er keine Identität. Aber auch die Vergangenheit darf die Gegenwart nicht verschlingen.

Vielleicht besteht Reife darin, die Komplexität der Welt auszuhalten und dennoch einfach handeln zu können. Nicht einfältig, nicht blind, nicht naiv, sondern gesammelt. Ich tue das

Nächste. Ich sehe den Menschen vor mir. Ich widme mich meiner Aufgabe. Ich nehme das Gegebene an und gestalte, was mir anvertraut ist.

Das gute, einfache Leben wäre dann kein romantischer Rückzug aus der Moderne und kein Programm zur Selbstoptimierung. Es wäre eine Haltung der Gegenwart: eine Form innerer Sammlung, eine Bereitschaft zur Beziehung, eine Freiheit vom zwanghaften Vergleich, eine Dankbarkeit für das Gegebene und eine Konzentration auf das, was jetzt getan werden kann.

Vielleicht ist ein solches Leben niemals wirklich einfach. Aber vielleicht wird es gerade dadurch einfach genug, um gut zu werden.

KAPITEL 2

Das, was ist

Das, was ist, ist nicht immer einfach wahrzunehmen.

Wir sehen oft nicht zuerst das, was vor uns liegt, sondern das, was wir erwarten, befürchten, beurteilen oder verändern wollen. Vielleicht ist gerade deshalb das Wahrnehmen selbst schon eine geistige Übung.

Im ersten Schritt ging es um das einfache Leben als ein Leben der Sammlung: nicht zerrissen, nicht überall zugleich, sondern unmittelbar bei dem, was gerade da ist. Aber was heisst es eigentlich, wirklich bei dem zu sein, was ist?

Vielleicht kann uns dabei ein altes Bild helfen: der Leib und seine Glieder. Paulus beschreibt im ersten Korintherbrief die Gemeinschaft als einen Leib. Viele Glieder, unterschiedliche Aufgaben, und doch ein Zusammenhang. Wenn ein Glied leidet, leiden die anderen mit.

Man kann dieses Bild auch auf eine Gesellschaft oder eine Gruppe übertragen - vorsichtig, als Analogie. Eine Gesellschaft ist kein Körper im wörtlichen Sinn. Und doch kennen wir die Erfahrung, dass Verletzungen, Ausgrenzung und Entfremdung nicht isoliert bleiben. Wenn grössere Gruppen sich nicht mehr gesehen oder gehört fühlen, wenn Verbindungen abbrechen und Menschen sich innerlich aus einer gemeinsamen Wirklichkeit verabschieden, dann bleibt das nicht ohne Folgen für das Ganze.

Man kann politisch völlig unterschiedlicher Meinung sein. Man kann Positionen klar ablehnen. Aber wenn wir nicht mehr wahrnehmen, dass hinter politischen Entscheidungen auch Erfahrungen, Ängste, Enttäuschungen, Kränkungen oder ein Gefühl des Nicht-mehr-Dazugehörens stehen können, verlieren wir etwas Wesentliches: die Wahrnehmung des anderen als Mitmenschen.

Vielleicht beginnt die Heilung des gesellschaftlichen Leibes deshalb an einer erstaunlich unspektakulären Stelle: bei unserem eigenen Leib.

Denn auch ihn nehmen wir oft erstaunlich wenig wahr. Wir leben mit ihm, aber wir sind nicht immer bei ihm. Wir benutzen ihn, optimieren ihn, trainieren ihn, pflegen ihn oder beklagen seine Beschwerden. Aber wirklich wahrnehmen? Wirklich spüren?

Vielleicht beginnt das schon beim kleinsten Glied. Beim kleinen Zeh.

Man kann sich einmal hinsetzen und ihn tatsächlich berühren. Ihn zwischen die Finger nehmen. Etwas Druck ausüben. Wahrnehmen, wie er sich anfühlt. So klein, so unscheinbar. Vielleicht ist er gekrümmt, etwas nach innen gedrückt, vielleicht sieht er sogar ein wenig verformt aus.

Dann beginnt etwas Interessantes. Ich versuche, ihn ein wenig aufzurichten. Und plötzlich spüre ich Widerstand. Nicht einen abstrakten Widerstand, sondern einen ganz konkreten. Da zieht etwas. Da ist Spannung. Da ist vielleicht etwas über Jahre entstanden, ohne dass ich es bemerkt habe.

Und plötzlich wird dieser kleine Zeh zu einer Frage: Wo bin ich selbst gekrümmt? Was hat sich in meinem Leben festgesetzt? Welche Bewegung ist nicht mehr selbstverständlich? Was konnte sich in mir nicht entfalten? Was habe ich verdrängt, vernachlässigt oder nie wirklich wahrgenommen?

Vielleicht liegt darin eine erstaunliche Schule der Demut. Denn ich kann den kleinen Zeh nicht einfach anschreien. Ich kann ihn nicht beschimpfen, weil er nicht gerade genug ist. Ich kann nicht verlangen, dass er morgen anders aussieht. Ich muss ihn wahrnehmen. Ich muss berühren. Ich muss mit seinen Widerständen umgehen.

Und vielleicht muss ich irgendwann eingestehen: Ich schaffe es allein nicht. Vielleicht brauche ich Hilfe. Vielleicht ist etwas schon zu lange gekrümmt. Vielleicht lässt sich nicht alles vollständig korrigieren. Aber selbst dann bleibt die Berührung. Das Wahrnehmen. Die Beziehung.

Heilung beginnt nicht mit dem Urteil darüber, wie etwas sein sollte, sondern mit der Berührung dessen, was ist.

Das bedeutet keineswegs, alles hinzunehmen. Im Gegenteil. Nur das, was ich wirklich wahrnehme, kann ich auch sinnvoll verändern. Wer eine Wunde nicht sehen will, kann sie nicht behandeln. Wer einen Schmerz nur wegdrückt, versteht ihn nicht. Wer einen Menschen nur beurteilt, wird vielleicht nie erfahren, woran er eigentlich leidet.

Vielleicht gilt das für den einzelnen Menschen ebenso wie für eine Gesellschaft. Bevor wir über grosse Reformen, Strukturen, Programme und Systeme sprechen, müssten wir vielleicht wieder lernen, genauer wahrzunehmen. Was ist tatsächlich da? Wo tut etwas weh? Wo fehlt Verbindung? Wo ist etwas gekrümmt? Wo hat sich etwas verhärtet? Und wo ist vielleicht noch immer Bewegung möglich?

Ich glaube, dass sich genau dort etwas verändern kann. Nicht erst durch gewaltige Entwürfe. Nicht erst durch endlose Debatten. Vielleicht manchmal durch wenige Menschen. Durch eine Handvoll. Zwölf können genügen, um etwas beginnen zu lassen. Und eigentlich beginnt es bei einem einzigen.

Bei dem, der sich fragt: Was ist mir jetzt gegeben? Was kann ich wahrnehmen? Was kann ich heilen? Wo bin ich selbst noch unfrei, gekrümmt oder verhärtet?

Vielleicht führt die Strasse zum Heil gerade deshalb immer durch das Konkrete. Nicht über das Gerede vom Menschen, sondern über diesen Menschen. Nicht über die abstrakte Gesellschaft, sondern über die Beziehung, die gerade vor mir liegt. Nicht über den vollkommenen Körper, sondern vielleicht tatsächlich über meinen kleinen Zeh.

Und von dort aus verändert sich möglicherweise auch der Blick nach aussen. Ich blicke empor und werde mir der Verbindungen klar, die meinen ganzen Leib durchfliessen und ihn miteinander verbinden. Ich richte nicht den Fokus auf meine einzelnen Symptome, separiere sie sozusagen von meinem Leib, sondern spüre die Verbundenheit mit ihnen.

Einem Menschen haben sie gerade einen Zeh abgenommen, nicht den kleinen. Auch das Fehlen dieser belanglosen Zehe muss der Leib erst einmal annehmen und verkraften.

Wenn ich gelernt habe, die Verletzlichkeit meines eigenen Leibes wahrzunehmen, kann ich dann gegenüber dem verletzlichen Leib eines anderen gleichgültig bleiben?

Wenn ich spüre, wie empfindlich selbst ein so kleines Glied ist, was bedeutet dann das Leiden eines Menschen, der Hunger hat? Was bedeutet die Angst eines Menschen im Krieg? Was bedeutet das Zittern eines Menschen, der nicht weiss, ob in der nächsten Minute etwas über ihm einschlägt?

Plötzlich ist der andere nicht mehr nur eine Nachricht, eine Zahl oder Teil einer Statistik. Er hat einen Leib. Wie ich. Er kennt Schmerz. Wie ich. Er kennt Angst. Wie ich.

Und vielleicht liegt hier die tiefste Bedeutung der alten Leib-Metapher. Nicht darin, dass wir alle gleich wären. Nicht darin, dass der Einzelne im Ganzen verschwinden soll. Sondern darin, dass kein Glied bedeutungslos ist. Nicht einmal das kleinste.

Wenn der kleine Zeh schmerzt, weiss der ganze Mensch davon. Und wenn irgendwo ein Mensch leidet, müsste auch eine menschliche Gemeinschaft wenigstens die Fähigkeit behalten, davon berührt zu werden.

Vielleicht beginnt genau dort eine andere Form von Gesellschaft. Nicht mit einem grossen System, sondern mit Wahrnehmung. Mit Berührung. Mit Aufmerksamkeit. Mit Demut.

Das, was ist, braucht nicht zuerst unser Urteil. Es braucht unsere Gegenwart. Vielleicht beginnt Heilung genau dort.

KAPITEL 3

Anwesend sein

Anwesend sein. Ich denke, das ist etwas, das man lernen muss. Und vielleicht gehört dazu merkwürdigerweise auch die Fähigkeit, abwesend zu sein: sich zeitweise den Ansprüchen des Aussen zu entziehen, um bei sich selbst anwesend werden zu können.

Das hat mit Sammlung und Zerstreuung zu tun. Ich brauche Zeiten am Tag, in denen ich nur auf mich bezogen bin - nicht im narzisstischen Sinn, sondern als ein Hören auf das eigene Innere, auf das eigene Empfinden, auf das, was sich in mir regt. Eine Art Meditation, Besinnung, Gebet. Nicht um mich in mir selbst einzuschliessen, sondern um überhaupt wieder zu bemerken, von woher ich auf die Welt reagiere.

Denn oftmals reagieren wir auf Menschen und Geschehnisse, weil in uns etwas noch nicht geheilt, nicht geklärt, nicht im Reinen ist. Wir meinen, auf die Situation zu antworten, und antworten in Wahrheit auf eine alte Verletzung, eine Angst oder eine Erwartung. Anwesend sein bedeutet für mich deshalb auch, den Augenblick in seiner Wahrheit wahrzunehmen, bevor ich urteile oder reagiere.

Präsenz ist nicht Passivität. Sie ist eine Form von Freiheit. Ich muss nicht jedem Impuls folgen. Ich darf beobachten. Ich darf eine Situation einen Augenblick stehen lassen, wie sie ist. Ich muss nicht sofort verändern, erklären oder verurteilen. Oft beginnt die Veränderung ohnehin im eigenen Inneren.

Diese Fähigkeit kann man üben wie einen Muskel. Und vielleicht ist gerade sie in einer Gesellschaft gefährdet, in der unsere Aufmerksamkeit ständig von aussen beansprucht wird. Wir

sind erreichbar, informiert, unterhalten und angesprochen - und laufen dabei Gefahr, weder bei anderen noch bei uns selbst wirklich anwesend zu sein.

Wenn ich mich aber eine gewisse Zeit nur auf mich selbst beziehe, ohne von einem anderen Menschen, einem Bildschirm oder auch einer künstlichen Intelligenz unterbrochen zu werden, (während dem Diktieren ist das tatsächliche geschehen!) geschieht manchmal etwas Eigenartiges: In diesem Mich-selbst-Sehen kommt etwas Drittes mit ins Spiel und das ist immer noch mehr, als diese künstliche Intelligenz in den rein digitalen Räumen. Auch wenn mir zum Beispiel beim Gebet über meine italienischsprachige Stundenbuchapp und durch andere digital vermittelte Schlüssel ins transzendente durchaus auch Türen geöffnet- und neue Anwendungen auf meinem inneren Weg vermittelt werden können.

Für mich ist das das religiöse, genauer: das christliche Moment. Da ist ein Gegenüber in mir und zugleich ausserhalb von mir. Etwas, das ich nicht herstellen kann, das ich nicht vollständig verstehe und über das ich nicht verfügen kann. Und doch ist es da - manchmal nur als Ahnung, manchmal als Frage, manchmal als Gegenwart.

Dieses Gegenüber verbindet mich zugleich mit etwas Universellerem. Ich bin bei mir, aber gerade dadurch nicht nur bei mir. In der Sammlung entdecke ich, dass mein Innerstes nicht einfach eine abgeschlossene Privatwelt ist. Es öffnet sich auf etwas hin, das grösser ist als ich und das mich mit anderen verbindet.

Vielleicht werde ich gerade darin wirklich zum Subjekt: nicht indem ich mich gegen die Welt abschliesse, sondern indem ich einen inneren Ort gewinne, von dem aus ich der Welt begegnen kann. Einen Ort, an dem nicht jeder äussere Einfluss sofort bestimmt, wer ich bin und wie ich reagieren muss.

Ich halte es deshalb für problematisch, den Menschen nur als Produkt äusserer Einflüsse zu verstehen, als wäre er vollständig von seiner Umwelt, seiner Biografie, seiner Gesellschaft und ihren Diskursen konstituiert. Natürlich prägt uns all das. Aber die Erfahrung der Innerlichkeit sagt mir: Da ist auch jemand, der sich zu diesen Prägungen verhalten kann. Jemand, der Ja oder Nein sagen, sich entscheiden, umkehren, vergeben, neu beginnen kann.

Vielleicht liegt genau darin die An-Wesen-heit: bei mir anzukommen und zugleich zu erfahren, dass in diesem Bei-mir-Sein etwas auf mich zukommt.

Ich denke dabei an das Eine, Wahre, Gute und Schöne. Begriffe, die gross und vielleicht altmodisch klingen. Für mich bezeichnen sie keinen Besitz. Sie bezeichnen einen Horizont. Das Wahre, Gute, Schöne und Gerechte ist etwas, worauf ich mich ausrichten kann, ohne es je vollständig in die Hand zu bekommen.

Es ist wie der Horizont auf dem Meer. Ich kann auf ihn zufahren, aber wenn ich dort ankomme, wo ich ihn vermutet habe, ist er weitergezogen. Die Sonne, die ich am Rand des Wassers zu berühren meinte, entzieht sich mir. Gerade dadurch bleibt der Weg offen.

Vielleicht ist das auch der tiefere Grund unseres menschlichen Strebens, von dem am Anfang die Rede war. Wir streben nicht nur, weil wir gierig sind oder weil uns die Gesellschaft dazu antreibt. Vielleicht steckt in uns auch eine Ahnung von Vollkommenheit. Wir sind auf Wahrheit, Güte, Schönheit, Gerechtigkeit und Frieden bezogen - und leiden daran, wenn sie fehlen.

Dieses Leiden bleibt nicht abstrakt. Es kann sich in unserem Leib zeigen: in einer gebeugten Haltung, in Spannung, in einem Sich-klein-Machen oder einem Sich-über-andere-Erheben. Der Leib erzählt manchmal eine Geschichte, bevor wir Worte dafür haben.

Darum geht es mir um persönliche Freiheitsgeschichten. Nicht zuerst um grosse Revolutionen, Systemwechsel, Krieg oder Gewalt, sondern um den unmittelbaren Kampf mit sich selbst. Das klingt klein. Vielleicht ist es aber gerade dort, wo wirkliche Veränderung beginnt.

Diesen Kampf kann ich nur führen, wenn ich mich wenigstens zeitweise von äusseren Einflüssen frei mache. Wenn ich mich sammle. Wenn ich lerne, bei mir zu Hause zu sein. Das ist nicht immer angenehm. Manchmal begegnet einem dort Einsamkeit. Manchmal Leere. Manchmal die eigene Unfertigkeit. Aber darin liegt auch Freiheit.

Und gerade weil diese Einsamkeit schwer auszuhalten sein kann, braucht es für mich die Ahnung, dass die Dunkelheit nicht das Letzte ist. Dass da Licht ist. Nicht als billige Vertröstung, sondern als Hoffnung: dass hinter dem, was ich jetzt noch nicht verstehe, eine Wirklichkeit steht, die verbindet; etwas Universales, das gut, schön, gerecht und auf Frieden hin ausgerichtet ist.

Im Gebet versuche ich, mich dieser Wirklichkeit auszusetzen. Ich bin bei mir und erwarte zugleich, dass ein Drittes hinzukommt - ein Gegenüber, das nicht einfach mein eigenes Echo ist. Die religiöse Sprache kennt dafür viele Bilder: Gott, Geist, Engel, Himmel. Ich muss diese Bilder nicht vollständig erklären können, um zu erfahren, dass sie einen Raum öffnen, in dem mein Selbstbezug nicht zur Selbstumkreisung werden muss.

Denn genau darin liegt eine Gefahr unserer Zeit: dass aus Individualität Isolation wird, aus Selbstbezug Narzissmus, aus Freiheit Einsamkeit. Der Mensch wird zur Monade, immer unabhängiger und zugleich immer abgeschlossener.

Die Sammlung, von der ich spreche, soll das Gegenteil ermöglichen. Ich gehe in die Stille, damit Begegnung wieder möglich wird. Ich bin zeitweise abwesend von den vielen Stimmen, damit ich später anwesender sein kann: bei einem Menschen, in einer Aufgabe, in der Welt.

Und ich glaube, die Qualität dieser Begegnungen verändert sich mit den Erfahrungen, die ich in diesem inneren Prozess mache. Nicht weil ich dadurch vollkommen würde. Sondern weil ich vielleicht etwas freier werde von dem Zwang, den anderen für meine eigenen Bedürfnisse, Verletzungen und Vorstellungen zu benutzen.

Dabei braucht es Unterscheidung. Denn unsere Vorstellungen vom Guten können sich auch verhärten. Ziele können zu Götzen werden. Erfolg, Leistung, Selbstentfaltung, Anerkennung - all das ist nicht an sich schlecht. Auch der Glaube will, dass der Mensch wächst, seine Fähigkeiten entfaltet, Frucht bringt. Aber die entscheidende Frage lautet: Wozu?

Der Götze ist vielleicht gerade das Endliche, das ich absolut setze. Erfolg wird zum Götzen, wenn ihm alles andere geopfert wird. Leistung wird zum Götzen, wenn der Mensch nur noch so viel wert ist wie sein Ergebnis. Selbstentfaltung wird zum Götzen, wenn sie den anderen nur noch als Hindernis betrachtet.

Das christliche Kriterium ist für mich die Liebe. Auch Gott will Wachstum - aber um der Liebe willen. Diese Ausrichtung macht frei. Sie erlaubt mir, zu gehen, zu entdecken, Fehler zu machen und meinen persönlichen Weg zu finden: die Spur Gottes, die in mein Leben hineingelegt ist.

Diese Suche ist spannend. Vielleicht besteht das ganze Leben in dem Versuch, zugleich anwesend zu sein in der Welt und im Himmel: mit beiden Füssen auf der Erde und doch offen für das, was mich übersteigt.

So schliesst sich für mich der Kreis. Das gute, einfache Leben beginnt mit Sammlung. Die Sammlung führt zur Wahrnehmung dessen, was ist. Und in der Anwesenheit bei mir selbst öffnet

sich ein Raum für ein Gegenüber, das mich wieder hinausführt - zum anderen Menschen, zur Welt, zu Gott.

Anwesend sein bedeutet dann nicht, im Augenblick eingeschlossen zu sein. Es bedeutet, so gegenwärtig zu werden, dass Beziehung möglich wird: zu mir selbst, zu dem Menschen vor mir und zu jenem Geheimnis, das alles verbindet, ohne sich von mir besitzen zu lassen.

Vielleicht ist das Freiheit: bei sich zu Hause sein zu können, ohne bei sich bleiben zu müssen.

Und vielleicht ist das die Bewegung, die ich suche: Welt - Sammlung - Selbstbegegnung - Gottesbegegnung - neue Begegnung mit der Welt.

Anwesend in der Welt. Und offen für den Himmel.

Zur Entstehung

Der Text entstand im September 2026 aus frei gesprochenen Gedanken von Joachim Cavicchini. Die drei Kapitel wurden im Dialog entwickelt und anschliessend zu einer zusammenhängenden Essayfassung redigiert.

Die inhaltliche Urheberschaft und die persönlichen Gedanken liegen bei Joachim Cavicchini. ChatGPT (OpenAI, GPT-5.6 Sol) unterstützte bei sprachlicher Glättung, Struktur, Übergängen und Gestaltung. Die verwendeten Illustrationen wurden zum Teil mit OpenAI-Bildgenerierung erstellt zum Anderen von Joachim Cavicchini aufgenommen.

Die vorliegende Fassung versteht sich als Arbeits- und Lesefassung: nicht als abgeschlossenes System, sondern als Einladung, den eigenen Weg zwischen Einfachheit, Wahrnehmung, Freiheit, Beziehung und Transzendenz weiterzudenken.