

Aufmerksamkeit, bitte!

Nächtliche Gedanken eines Pfarrers, der eigentlich schlafen sollte und ein Gipfelerlebnis

Von Joachim Cavicchini



Es ist schon wieder mitten in der Nacht.

Gestern waren es noch Geräusche auf dem Dorfplatz, die mich aus dem Schlaf gerissen und mich schliesslich als «Pfarrer im Bockshorn» zu einigen bemerkenswerten Erkenntnissen über Jugendliche und meine eigene Wahrnehmung geführt haben.

Heute ist es still. Keine Jugendlichen, keine verdächtigen Geräusche, kein Grund, das Fenster zu öffnen. Und trotzdem bin ich wach, geworden, nachts um zwei Uhr.

Nun ja, ich habe gerade meinen 45. Geburtstag gefeiert. Da soll es ja bei Männern gelegentlich vorkommen, dass sie nachts aufwachen und das sogenannte «Hüsli» aufsuchen müssen. Aber daran lag es dieses Mal auch nicht.

Ich lag einfach wach. Und während draussen das Dorf friedlich schlief, meldete sich ein Besucher, der sich von geschlossenen Fenstern offenbar nicht aufhalten lässt: ein Gedanke.

Aufmerksamkeit.

Ein eigentlich unscheinbares Wort. Aber eines, das mich schon länger beschäftigt.

Nicht zuletzt deshalb, weil mir in meinem Religionsunterricht immer wieder Kinder und Jugendliche begegnet sind, bei denen eine Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) diagnostiziert wurde.

Und manchmal frage ich mich, ob nicht auch ich selbst in meinem Leben gelegentlich Schwierigkeiten hatte, meine Aufmerksamkeit auf das zu richten, worauf ich sie eigentlich hätte richten sollen.

Vielleicht war sogar der Griff zur Zigarette, der mich über einige Jahre meines Lebens begleitet hat, unbewusst auch ein Versuch, meine Konzentration zu steigern. Schliesslich beeinflusst Nikotin unter anderem die Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin, der bei Motivation, Aufmerksamkeit und Belohnung eine wichtige Rolle spielt.

Ob das bei mir tatsächlich ein Beweggrund war, weiss ich natürlich nicht. Aber der Gedanke beschäftigt mich.

Denn offenbar ist Aufmerksamkeit nicht nur eine Frage des guten Willens. Auch unser Gehirn, unsere Gewohnheiten und die biochemischen Vorgänge in unserem Körper spielen dabei eine Rolle.

Unsere Ernährung, ein gesunder Schlaf 😊 und viele andere Faktoren beeinflussen, wie wir uns fühlen, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen und worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten können.

Es kann deshalb durchaus hilfreich sein, diese Zusammenhänge besser zu verstehen und dieses Wissen bewusst zu nutzen, um auf unser eigenes Wohlbefinden, unsere Stimmung und unsere Aufmerksamkeit Einfluss zu nehmen.

Doch bei aller Freude an den Erkenntnissen der Wissenschaft und den Möglichkeiten, die sie uns eröffnen, bin ich letztlich davon überzeugt, dass das

Leben gerade dann besonders schön und spannend bleibt, wenn wir anerkennen, dass wir Menschen mehr sind als die Summe unserer biologischen und psychologischen Vorgänge.

Dass sowohl wir selbst als auch unsere Mitmenschen letztlich unergründliche Geheimnisse bleiben, die wir niemals vollständig durchschauen oder erklären können.

Geheimnisse, die wir ein Leben lang entdecken dürfen, ohne sie jemals ganz zu ergründen.

Und die, so glaube ich, nur einer wirklich bis in ihre tiefsten Tiefen kennt: **Gott**.

Aufmerken – oder einfach nur merken?

Aufmerksamkeit. Aufmerken. Etwas bemerken.

Wie schön unsere Sprache doch manchmal ist!

Ich merke etwas. Ich nehme etwas wahr. Und wenn ich mir etwas merke, dann bleibt es hoffentlich auch in meinem Gedächtnis haften.

Manchmal merke ich sogar etwas an mir selbst. Vielleicht etwas, das mir nicht besonders gefällt. Eine eigene Unzulänglichkeit, eine Gewohnheit, ein Verhalten, das ich eigentlich ändern möchte.

Und schon sind wir mitten in einem Lernprozess.

Denn Lernen bedeutet ja nicht bloss, möglichst viele Informationen im Kopf zu speichern. Wirkliches Lernen verändert uns. Es lässt uns die Welt und manchmal auch uns selbst mit anderen Augen sehen.

Im Englischen heisst Aufmerksamkeit *attention*. Das Wort geht auf das lateinische *attendere* zurück: sich jemandem oder etwas zuwenden, seine Aufmerksamkeit darauf richten. Ursprünglich steckt darin sogar die Vorstellung des Sich-Ausstreckens.

Was für ein schönes Bild!

Ich strecke mich gleichsam nach dem anderen aus. Ich wende mich ihm zu. Ich versuche, ihn wahrzunehmen.

Nicht nur flüchtig. Nicht nur nebenbei.

Sondern wirklich.

Vielleicht beginnt hier schon etwas, das für unser menschliches Zusammenleben entscheidend ist: **Ich sehe dich.**

Ich habe dich bei deinem Namen gerufen

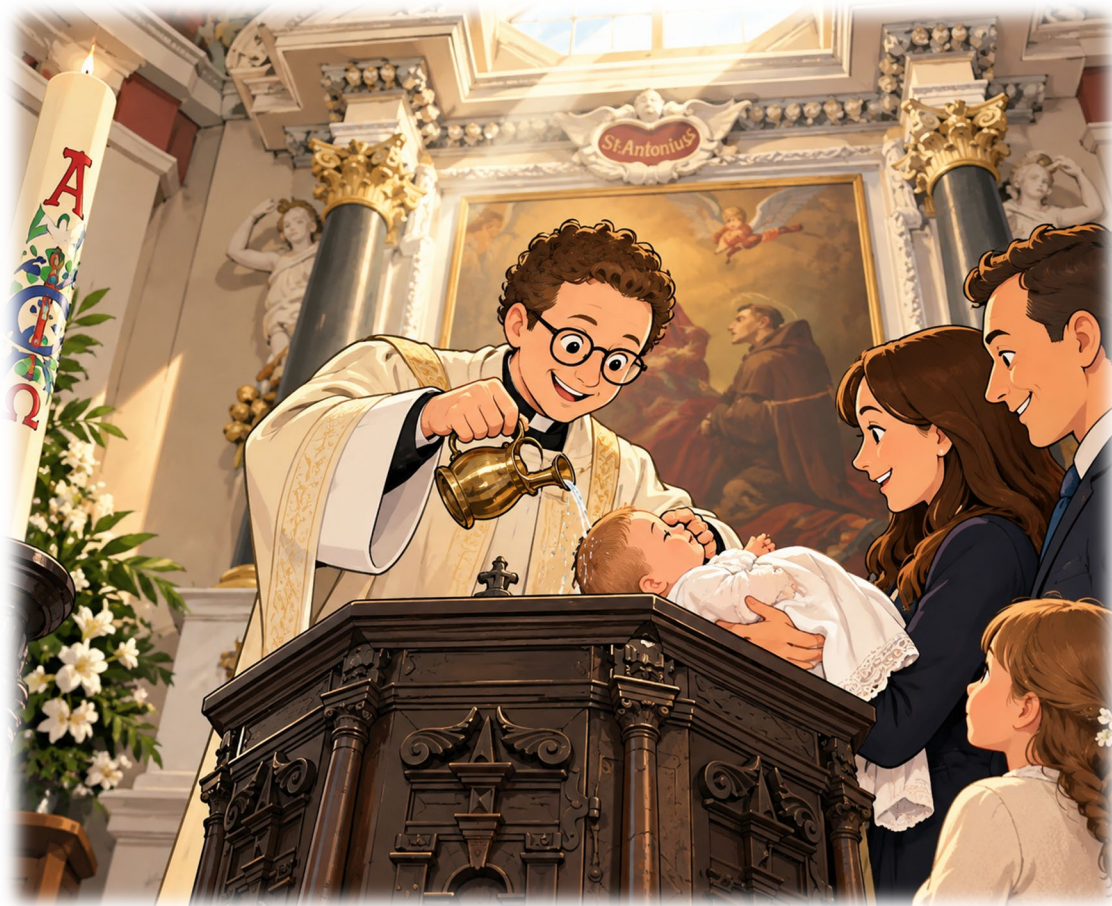
Gerade für uns Christen hat dieses Gesehenwerden eine besondere Bedeutung.

«Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du gehörst mir!» So spricht Gott beim Propheten Jesaja.

Nicht: «He, du da hinten!»

Nicht: «Nummer 47, bitte vortreten!»

Sondern: Ich kenne deinen Namen.



Wenn ich ein Kind taufe und dabei seinen Namen ausspreche, berührt mich dieser Gedanke immer wieder.

Auch meine eigene Erstkommunion ist mir in dieser Hinsicht in Erinnerung geblieben. Ich meine mich noch heute daran zu erinnern, dass unser Pfarrer mir beim Austeilen der Kommunion meinen Namen sagte, bevor er mich dann natürlich schon genauso wie in der ordentlichen Form des Kommunionempfangs vorgesehen um das entsprechende Glaubenszeugnis bat:

«Der Leib Christi!»

Und ich sagte daraufhin Amen.

Es ist fast so, als hätte er durch diese Namensnennung vor meiner ersten Heiligen Kommunion eine Verbindung vom Taufsakrament hin zur Eucharistie geschaffen.

Vielleicht war es nur eine kleine Geste.

Aber für mich war es eine grosse.

Da stand ein Kind vor einem Priester und wurde nicht einfach als eines von vielen wahrgenommen. Es wurde beim Namen genannt.

Vielleicht ist dieser Pfarrer für mich gerade dadurch zu einem frühen Sinnbild des guten Hirten geworden, von dem Jesus sagt, dass er die Seinen kennt und beim Namen ruft.

Hier in der Schweiz gefällt mir deshalb eine kleine Gewohnheit besonders gut: Wenn man miteinander anstösst, sagt man nicht einfach nur «Prost!». Man nennt einander beim Namen.

Eine wunderbare kleine Aufmerksamkeit!

Und ausgerechnet damit habe ich selbst immer wieder meine Schwierigkeiten.

Manchmal begegne ich Menschen wieder, mit denen ich mich irgendwann einmal unterhalten habe. Vielleicht im Skilift, bei einem Leidmahl oder anlässlich eines Taufessens.

Wir hatten ein schönes Gespräch, haben miteinander gelacht und uns vielleicht sogar etwas Persönliches anvertraut.

Einige Monate später stehen wir wieder voreinander.

Vielleicht erkenne ich das Gesicht, erinnere mich sogar an die Begegnung.
Aber der Name?

Wie weggeblasen.



Und dann beginnt im Kopf eines Pfarrers eine ziemlich unangenehme Suchaktion.

War es Martin? Markus? Michael?

Bevor ich den falschen Namen sage, lasse ich es lieber ganz bleiben.

Dabei weiss ich doch, wie viel es bedeutet, beim Namen genannt zu werden!

Vielleicht ist das eine jener kleinen Unzulänglichkeiten, an denen ich noch arbeiten darf. Immerhin habe ich inzwischen gelernt, dass auch ein Pfarrer nicht schon deshalb ein guter Hirte ist, weil er gelegentlich ein entsprechendes Evangelium vorliest.

Kleine Aufmerksamkeiten

Wir verwenden das Wort «Aufmerksamkeit» auch für ein kleines Geschenk.

Ich selbst bitte beispielsweise den heiligen Antonius immer wieder um seine Aufmerksamkeit. Von ihm erhoffe ich mir Hilfe bei der Suche nach verlorenen Gegenständen, nach geeigneten motivierten Menschen für die unterschiedlichsten Projekte oder eben auch nach einem Namen, der mir gerade wieder einmal entfallen ist.

Und wenn mir plötzlich ein guter Gedanke kommt oder sich aus einer scheinbar zufälligen Begegnung etwas Wunderbares entwickelt, dann empfinde ich das manchmal als ein kleines Geschenk des Heiligen Geistes.

Überhaupt finde ich, dass das Schenken zu den schönsten Ausdrucksformen menschlicher Aufmerksamkeit gehört.

Auch die gute alte Tradition des Gastgeschenks halte ich für einen wunderbaren Schatz unserer Kultur.

Bei Begegnungen mit Menschen aus anderen Kulturen habe ich allerdings gelegentlich fast beschämt festgestellt, wie viel weiter Gastfreundschaft reichen kann. Da wird man nicht nur herzlich empfangen und grosszügig bewirtet, sondern bekommt zum Abschied als Gast auch noch ein Geschenk mit auf den Weg.

Für jemanden, der in unserer Vorstellung von Geben und Nehmen gross geworden ist, kann das zunächst ganz schön verwirrend sein.

Denn wie schnell fühlen wir uns verpflichtet, auf ein Geschenk mit einer entsprechenden Gegenleistung zu antworten! Kaum haben wir etwas bekommen, beginnen wir schon zu überlegen, wie wir uns revanchieren könnten.

Dabei möchte der andere vielleicht gar keine Gegenleistung.

Vielleicht möchte er einfach nur seine Freude darüber ausdrücken, dass wir da waren.

Und so bekommt jener kleine Satz, den wir bei einer Einladung manchmal hören, für mich eine ganz besondere Bedeutung:

«Ich habe Ihnen eine kleine Aufmerksamkeit mitgebracht.»

Vielleicht steckt darin viel mehr, als wir auf den ersten Blick vermuten.

Denn das eigentliche Geschenk ist nicht unbedingt der Gegenstand, den wir überreichen.

Es ist die Aufmerksamkeit, die wir einem anderen Menschen schenken.

Und die darf manchmal einfach angenommen werden.

Ohne Rechnung. Ohne Verpflichtung. Ohne Gegenleistung.

Vielleicht ist gerade das ein kleines Stück jener Gnade, von der wir Christen so gerne sprechen: etwas geschenkt zu bekommen, das wir uns nicht erst verdienen müssen.

«Ich habe Ihnen eine kleine Aufmerksamkeit mitgebracht.»

Vielleicht Blumen. Vielleicht Schokolade. Vielleicht etwas Selbstgemachtes.

Der materielle Wert ist meistens gar nicht entscheidend.

Entscheidend ist, dass jemand an mich gedacht hat.

Ich bin diesem Menschen nicht gleichgültig.

Wie viel können wir einander doch schenken, ohne dafür überhaupt Geld auszugeben!

Ein freundlicher Blick. Eine interessierte Frage. Ein Gespräch, bei dem das Handy in der Tasche bleibt.

Oder einfach einmal fünf Minuten ungeteilte Aufmerksamkeit.

Und gerade diese fünf Minuten scheinen heute manchmal schwerer zu verschenken zu sein als ein teures Geschenk.

Wer bekommt unsere Aufmerksamkeit?

Bei einem Essen durfte ich einmal an einem ausgesprochen kinderreichen Tisch sitzen.

Mehrere Familien waren zusammengekommen. Es wurde geredet, gelacht, gegessen und natürlich gelegentlich auch um Aufmerksamkeit gerungen.

Wer Kinder kennt, weiss, dass bereits zwei Kinder eine bemerkenswerte Dynamik entfalten können. Bei vier Kindern eröffnen sich zusätzliche

Möglichkeiten, von denen manche Lehrperson vermutlich lieber nichts wissen möchte.

Doch ich fand es wunderschön zu beobachten, wie Eltern und Kinder miteinander umgingen.

Wie Eltern versuchten, jedem Kind gerecht zu werden. Und wie Kinder einander ebenfalls Aufmerksamkeit schenkten. Dies zu beobachten finde ich besonders wertvoll.

Das ist gar nicht so selbstverständlich.

Denn Aufmerksamkeit ist begrenzt.

Eine Mutter mit mehreren Kindern kann nicht jedem jederzeit ihre ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Ein Vater auch nicht. Und eine Lehrperson mit zwanzig Kindern erst recht nicht.

Aber vielleicht geht es auch gar nicht darum, jedem Menschen immer gleich viel Aufmerksamkeit zukommen zu lassen.

Vielleicht geht es vielmehr darum, dass jeder Mensch erfahren darf:

Ich werde gesehen. Ich bin wichtig. Ich muss nicht erst besonders laut werden, damit jemand merkt, dass es mich gibt.

Ich selbst habe als Kind sehr viel Aufmerksamkeit von meiner Mutter bekommen. Dafür bin ich ihr dankbar.

Allerdings frage ich mich rückblickend manchmal, ob mir diese intensive Zuwendung nicht auch gewisse Schwierigkeiten bereitete, sobald ich mich in einer grösseren Gruppe behaupten musste.

In der Schule war ich plötzlich einer unter vielen.

Gerade in der Primarschule wusste ich häufig die Antwort. Ich streckte auf, wollte zeigen, was ich konnte, und hoffte natürlich, dass die Lehrperson mich aufrufen würde.

«Ich weiss es!»

Vielleicht kennt mancher Erwachsene diesen kleinen Jungen noch aus seinem eigenen Inneren.

Doch dann kam die Pubertät. Und mit ihr stellte sich bei mir eine gewisse Faulheit ein, die sich offenbar ganz gut mit meinen übrigen Begabungen vertrug.

Am Gymnasium fand ich mich plötzlich unter vielen ehemaligen Klassenprimussen wieder. Was in der Primarschule noch ziemlich mühelos funktioniert hatte, verlangte nun zunehmend Fleiss, Ausdauer und strebsames Lernen.

Und dazu hatte ich nicht immer Lust.

Ich richtete mich deshalb recht gemütlich im Mittelfeld ein.

Wenn es den anderen so wichtig war, aufgerufen zu werden, die Besten zu sein und gute Noten zu bekommen, dann konnte ich meine Hand ja auch einmal unten lassen.

Schliesslich gab es in meiner Jugend noch ganz andere Dinge zu entdecken!

Warum sollte ich meine kostbare Zeit ausschliesslich mit dem Lernen von Schulstoff verbringen, wenn sich in unserer Gruppe Gleichaltriger so viele interessante Möglichkeiten zum Erleben, Ausprobieren und gelegentlich auch zum Unsinn machen boten?

Im Nachhinein könnte ich diese Haltung natürlich grosszügig als früh entwickelte Lebenskunst bezeichnen.

Meine damaligen Lehrer hätten dafür vermutlich etwas weniger schmeichelhafte Begriffe gefunden.

Und ganz so souverän, wie ich mich heute vielleicht gerne daran erinnere, war ich wohl auch nicht.

Denn manchmal steckte hinter meiner Zurückhaltung durchaus die Angst, mich zu blamieren.

Wenn ich mir nicht ganz sicher war, die richtige Antwort zu kennen oder einen wirklich guten Beitrag leisten zu können, liess ich die Hand lieber unten.

Lieber schweigen, als vor der ganzen Klasse etwas Falsches sagen.

Vielleicht kennen auch andere Menschen diese Mischung aus Bequemlichkeit, Unsicherheit und dem durchaus berechtigten Wunsch, ihre Jugend nicht ausschliesslich im Wettbewerb um gute Noten zu verbringen.

Dabei beschäftigt mich eine Beobachtung, die sich auch in den Bildungsstatistiken zeigt: Mädchen und junge Frauen sind heute im schulischen und akademischen Bereich vielfach erfolgreicher als ihre männlichen Altersgenossen.

Woran liegt das?

Sind Mädchen im Durchschnitt fleissiger oder ausdauernder? Werden sie anders erzogen? Oder belohnt unser Bildungssystem bestimmte Verhaltensweisen stärker als andere?

Vielleicht spielen alle diese Faktoren eine Rolle. Vielleicht noch ganz andere.

Jedenfalls wäre es vorschnell, aus meiner eigenen Schulgeschichte gleich eine allgemeine Erklärung für diese Entwicklung abzuleiten. Schliesslich war ich nicht unbedingt ein repräsentatives Exemplar der männlichen Jugend. Und vielleicht bin ich es bis heute nicht.

Aber die Frage finde ich interessant: **Welche Kinder und Jugendlichen kommen in unserem Bildungssystem besonders gut zur Geltung? Und welche Begabungen übersehen wir möglicherweise, weil sie sich nicht in der erwarteten Form zeigen?**

Noch eine andere Frage beschäftigt mich.

Haben wir in der Schule vielleicht zu wenig gelernt, zwischen einer schnellen und einer guten Antwort zu unterscheiden?

Ich beobachte jedenfalls auch an mir selbst, wie leicht ich dazu neige, denjenigen aufzurufen, dessen Hand als Erstes nach oben schiesst.

Der Unterricht soll schliesslich vorangehen. Ich habe ein Thema vorbereitet, möchte etwas vermitteln und freue mich natürlich, wenn jemand mitmacht.

Und dann kommt eine Antwort, die mit meiner Frage eigentlich gar nichts zu tun hat.

Was mache ich nun?

Auch mir fällt es als Religionslehrer nicht immer leicht, einem Kind zu sagen, dass sein Beitrag gerade nicht zum Thema passt oder dass eine Antwort schlichtweg falsch ist.

Ich möchte niemanden blossstellen. Ich möchte die Freude am Mitdenken nicht zerstören.

Aber wenn ich aus lauter Rücksicht jede Antwort irgendwie gelten lasse, helfe ich dem Kind und langfristig auch unserer Gesellschaft damit möglicherweise auch nicht.

Denn Lernen bedeutet schliesslich, unterscheiden zu können: zwischen richtig und falsch, zwischen einer begründeten Überlegung und einer blossen Vermutung, zwischen einem Gedanken, der weiterführt, und einem, der am Thema vorbeigeht.

Und während ich mich mit der ersten, vielleicht vorschnellen Antwort beschäftige, sitzen da möglicherweise andere Kinder, die noch nachdenken.

Die ihre Gedanken ordnen.

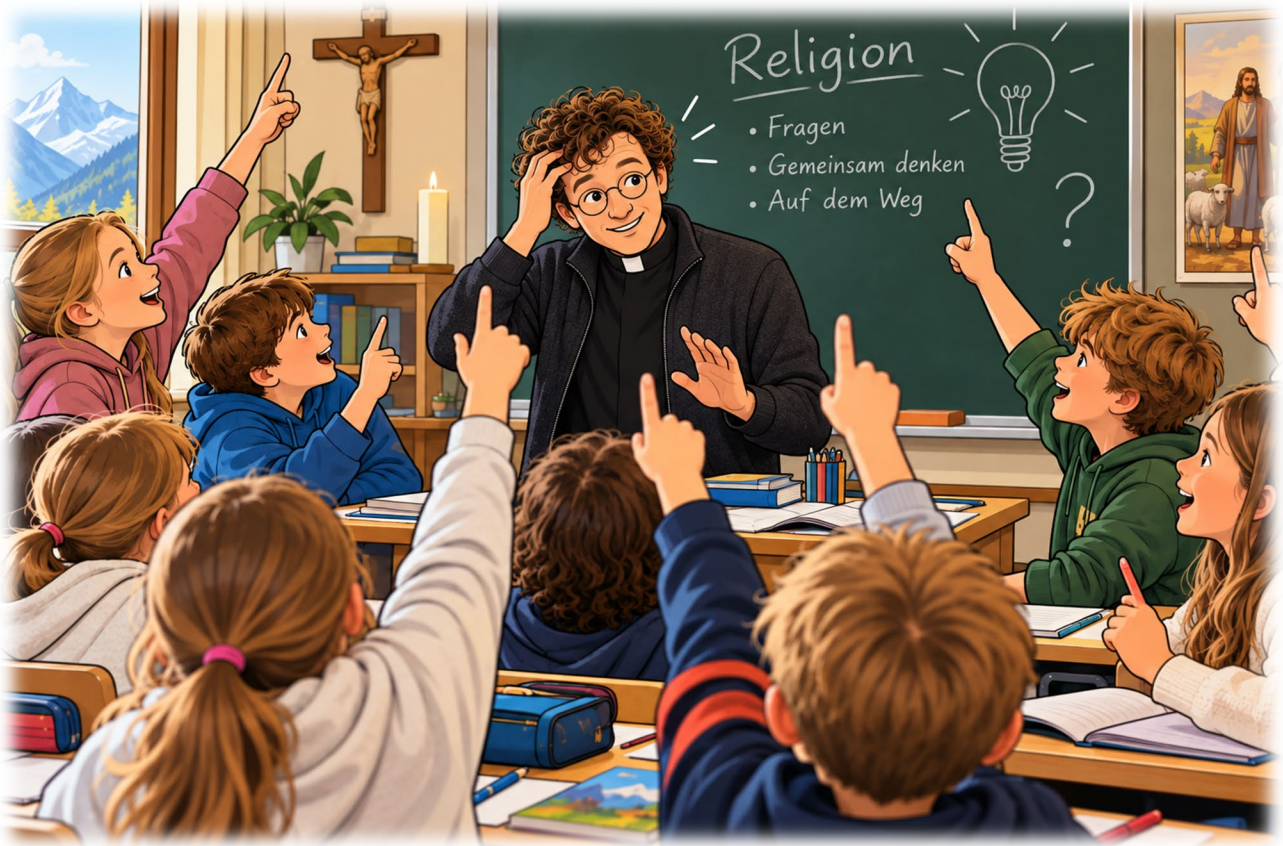
Die sich nicht sofort melden, weil sie erst verstehen möchten, worum es eigentlich geht.

Vielleicht sogar Kinder, die eine ausgezeichnete Antwort hätten, sich aber nicht trauen, sie auszusprechen.

So werden manchmal ausgerechnet diejenigen übersehen, die besonders sorgfältig nachdenken.

Natürlich ist auch die Fähigkeit, schnell zu reagieren, etwas Wertvolles.

In manchen Situationen kann sie sogar lebensrettend sein. Ein Mensch, der eine Gefahr erkennt und unverzüglich handelt, kann Schlimmes verhindern. Und bei einem Drohnenpiloten in Frontnähe kann die Reaktionsgeschwindigkeit tatsächlich über Leben und Tod entscheiden.



Aber gerade dieses Beispiel zeigt mir auch die andere Seite.

Denn wer über Leben und Tod, über eine Grenzöffnung oder den Ausstieg aus der Atomenergie entscheidet, braucht mehr als schnelle Reflexe. Er braucht Urteilsvermögen, Verantwortungsbewusstsein und die Fähigkeit, einen Augenblick innezuhalten, wenn die Situation es erlaubt.

Vielleicht gilt das nicht nur für den Krieg, sondern ebenso für Politik, Wirtschaft, Gesellschaft und Kirche.

Wie viele Entscheidungen werden heute unter dem Druck getroffen, möglichst schnell reagieren zu müssen?

Kaum ist ein Ereignis bekannt, werden Stellungnahmen verlangt. Politiker müssen sich äussern, Unternehmen reagieren, kirchliche Verantwortungsträger Position beziehen. Und in den sozialen Medien hat sich längst ein Urteil gebildet, bevor die Beteiligten überhaupt Gelegenheit hatten, die Sachlage sorgfältig zu prüfen.

Ob das eine Folge unseres Bildungssystems ist, weiss ich nicht.

Aber ich frage mich, ob wir das ruhige Nachdenken, das sorgfältige Abwägen, das innehalten vor wichtigen Entscheidungen und gelegentlich auch das Eingeständnis «Ich weiss es noch nicht» genügend einüben.

Vielleicht müsste ich deshalb im Religionsunterricht selbst häufiger den Mut haben, eine kleine Pause auszuhalten.

Nicht sofort die erste Hand aufzurufen.

Sondern zu sagen:

«Denkt erst einmal alle darüber nach.»

Und dann auch jenen Kindern Aufmerksamkeit zu schenken, deren Gedanken etwas länger brauchen, bis sie ausgesprochen werden.

Denn vielleicht ist die beste Antwort nicht immer diejenige, die als Erste kommt.

Und vielleicht ist der klügste Mensch im Raum gelegentlich gerade derjenige, der noch schweigt.

Störungen haben Vorrang – aber bekommt das Gute auch eine Chance?

Während meines Studiums in Tübingen habe ich bei dem Religionspädagogen Albert Biesinger gelernt.

Von ihm ist mir besonders die Bedeutung der Elementarisierung geblieben: die Kunst, grosse und schwierige Themen so zu erschliessen, dass sie die grundlegenden Fragen und Erfahrungen von Kindern und Jugendlichen berühren.

Auch der pädagogische Leitsatz «Störungen haben Vorrang» ist mir aus dieser Zeit vertraut. Er geht ursprünglich auf Ruth Cohn zurück.

Natürlich steckt darin viel Weisheit.

Wer unterrichtet, kann nicht einfach weitermachen, wenn ein Kind leidet, ein Konflikt die Klasse beschäftigt oder eine Störung gemeinsames Lernen unmöglich macht.

Aber inzwischen frage ich mich manchmal, ob wir nicht eine merkwürdige Schieflage entwickelt haben.

Wer stört, bekommt Aufmerksamkeit.

Wer schreit, wird gehört.

Wer provoziert, steht plötzlich im Mittelpunkt.

Und wer sich freundlich, aufmerksam und hilfsbereit verhält?

Der darf froh sein, wenn er wenigstens nicht übersehen wird.

Das gilt keineswegs nur für die Schule.

Manchmal habe ich den Eindruck, dass unsere gesamte Gesellschaft nach diesem Muster funktioniert.

Die Medien berichten über Skandale, Katastrophen und Konflikte. In sozialen Netzwerken gewinnen diejenigen besonders viel Aufmerksamkeit, die möglichst heftig provozieren oder den grössten Schwachsinn verzapfen.

Was gelingt, was wächst und was Menschen still und zuverlässig füreinander tun, scheint dagegen oft wenig Nachrichtenwert zu besitzen.

Natürlich müssen wir Missstände wahrnehmen.

Aber wenn wir unsere Aufmerksamkeit ausschliesslich dem Störenden schenken, dürfen wir uns nicht wundern, wenn wir irgendwann glauben, die ganze Welt bestehe nur noch aus Störungen.

Vielleicht sollten wir deshalb wieder bewusster darauf achten, wo etwas gelingt.

Wo ein Kind einem anderen hilft.

Wo jemand geduldig zuhört.

Wo ein Mensch eine gute Idee entwickelt, auch wenn er dafür etwas länger braucht.

Denn nicht immer ist die schnellste Antwort auch die beste.

Manchmal lohnt es sich, erst einmal nachzudenken.

Und manchmal wäre es für eine Lehrperson vielleicht sogar eine gute Übung, nach einer Frage nicht sofort die erste ausgestreckte Hand aufzurufen.

Sondern der ganzen Klasse einige Augenblicke des Nachdenkens zu schenken.
Auch den Stillen.

Auch den Langsameren.

Auch jenen Kindern, deren Gedanken manchmal auf ganz eigenen Wegen unterwegs sind.

Ich weiss, wie schwer das ist. Schliesslich stehe ich selbst regelmässig vor Schulklassen.

Und natürlich passiert es auch mir, dass ich eine Antwort höre und innerlich denke: Wie um alles in der Welt bist du denn jetzt darauf gekommen?

Vielleicht wäre aber gerade dann eine aufmerksame Rückfrage hilfreich:

«Erzähl mir einmal, wie du auf diesen Gedanken gekommen bist.»

Möglicherweise entdecke ich dabei etwas, das ich vorher gar nicht gesehen habe und eine neue Perspektive auf unsere geteilte Welt und vielleicht auch auf mich selbst.

Eine Stunde Monopoly

Auch ausserhalb der Schule können Kinder uns viel über Aufmerksamkeit lehren.

Bei einem Restaurantbesuch beobachtete ich einmal ein Kind, dem offenbar etwas langweilig geworden war.

Nun hätte man ihm ein Handy geben können.

Ein paar bunte Bilder, ein kleines Spiel, vielleicht ein Video.

Problem gelöst. Kind beschäftigt.

Aber das Kind tat etwas anderes.

Es suchte das Gespräch mit einem Erwachsenen, den es kannte, der in dem Restaurant arbeitete.

Ein paar Worte wurden gewechselt. Man interessierte sich füreinander.

Und plötzlich wurde aus einem Moment der Langeweile eine Begegnung und das Kind lernte zudem, dass Menschen, die arbeiten das tatsächlich auch gut

und gerne tun können, ohne ständig und ausschliesslich an den Gehaltscheck und die nächsten Ferien zu denken.

Gerade das gefällt mir am Dorfleben.

Ein Kind wird nicht ausschliesslich von seinen Eltern wahrgenommen. Es begegnet Menschen, die es kennen, vielleicht sogar beim Namen nennen.

Menschen, mit denen es nicht verwandt ist und die trotzdem ein Stück seiner Lebenswelt bilden.

So entsteht Gemeinschaft.

Vielleicht sollten wir solche Begegnungen höher schätzen als manches ausgeklügelte Freizeitprogramm und den Wettbewerb nach den Ferien, wer den weitesten Weg auf sich genommen hat, um dann letztendlich doch nur wieder beim MC Donalds oder anderen Vertretern der globalkapitalistischen Einheitsbreikultur zu landen.

Und vielleicht wäre es manchmal auch ganz gut, wenn Eltern mit ihren Kindern einfach wieder Spielen.

Zum Beispiel bei Monopoly über mehrere Stunden lang Grundstücke kaufen, Mieten kassieren, Häuser bauen und die anderen Familienmitglieder möglichst erfolgreich in den finanziellen Ruin treiben.

Pädagogisch zweifellos ein interessantes Unternehmen.

Oder Schach oder Risiko. Da kann man sich gut für Kämpfe und Schlachten vorbereiten und die Eroberung der Welt üben.

Aber vielleicht ist die entscheidende Erfahrung für das Kind eine ganz andere.

Dieser Erwachsene spielt mit mir.

Nicht nebenbei.

Nicht während er alle drei Minuten auf sein Handy schaut.

Sondern wirklich.

Er ist da.

Vom geschützten Zuhause in die grosse Welt

Natürlich können wir nicht jedem Menschen dieselbe Form von Aufmerksamkeit schenken.

In einer Familie gibt es eine besondere Nähe.

Da dürfen Kinder weinen, trotzen, albern sein und sich gelegentlich auch ziemlich unmöglich benehmen.

Da darf man einander umarmen, trösten, streicheln und miteinander vertraut sein.

Und manchmal darf man zu Hause vielleicht sogar ungeniert furzen.

Aber Kinder müssen eben auch lernen, dass nicht jeder Raum das eigene Wohnzimmer ist.

In der Schule, im Restaurant, im Berufsleben gelten andere Regeln.

Und so muss eben auch der Pfarrer, der diese Lektion offenbar selbst mit 45 Jahren noch nicht ganz verinnerlicht hat, 50 Rappen in die Klassenkasse zahlen, wenn ihm wieder einmal das Wort «geil» herausrutscht.

Wobei ich zugeben muss, dass ich noch immer nicht ganz davon überzeugt bin, dass dieses Wort grundsätzlich nichts in einem öffentlichen Raum verloren hat. Gerade wenn jemand begeistert von einer persönlichen Erfahrung erzählt, darf die Sprache doch gelegentlich auch etwas lebendiger und weniger förmlich sein.

Aber vielleicht gehört zum Erwachsensein eben auch die Einsicht, dass man nicht immer das letzte Wort haben muss.

Und so zahle ich meine 50 Rappen.

Im öffentlichen Raum, in der Schule und bei der Arbeit begegnen wir Menschen, die wir uns nicht ausgesucht haben.

Menschen, die anders denken, anders sprechen und andere Gewohnheiten haben.

Und gerade darin liegt eine grosse Chance.

Ich lerne, dass meine Bedürfnisse nicht die einzigen sind.

Ich lerne, Rücksicht zu nehmen.

Ich lerne, dass andere Menschen ebenfalls gesehen und gehört werden möchten.

Und manchmal entdeckt man gerade bei Menschen, mit denen man zunächst überhaupt nicht auf einer Wellenlänge liegt, etwas überraschend Bereicherndes.

Vielleicht beginnt gesellschaftlicher Zusammenhalt genau dort, wo wir lernen, unsere Aufmerksamkeit nicht nur den Menschen zu schenken, die uns ohnehin ähnlich sind.

Weniger Follower, mehr Freunde

Wir leben in einer Zeit, in der Aufmerksamkeit längst zu einer begehrten Ware geworden ist.

Menschen sammeln Klicks, Likes und Follower.

Eine möglichst grosse Reichweite gilt als Erfolg.



Und natürlich freue auch ich mich, wenn jemand meine Texte liest.

Aber manchmal frage ich mich, ob wir nicht Quantität und Qualität miteinander verwechseln.

Was nützen mir dreissigtausend Follower, wenn ich für die Menschen, mit denen ich täglich zusammenlebe, kaum noch Zeit habe?

Vielleicht ist ein überschaubarer Freundeskreis, eine Dorfgemeinschaft, in der Menschen einander wirklich kennen und füreinander da sind, wertvoller als eine riesige digitale Gefolgschaft.

Dasselbe gilt für den Arbeitsplatz.

In einem Team von zwanzig Menschen kann eine Kultur gegenseitiger Aufmerksamkeit entstehen.

Man kennt einander.

Man bemerkt, wenn jemand einen schlechten Tag hat.

Man freut sich miteinander über Erfolge.

Und man versucht, auch dem stilleren Kollegen die Anerkennung zu schenken, die ihm zusteht.

Nicht jede Beziehung muss deshalb gleich zu einer innigen Freundschaft werden.

Gerade die Unterscheidung zwischen privater Nähe und professionellem Miteinander ist wichtig.

Aber Respekt und Aufmerksamkeit brauchen wir überall.

Ich selbst versuche für meinen Teil, es mit den Menschen, mit denen ich mich in einer Gruppe wiederfinde, es möglichst gut zu haben.

Sei es in einem neuen Team in einer neuen Pfarrei, sei es bei einer Gruppe, die sich für eine gemeinsame Hochtour bei einer Bergschule angemeldet hat.

Manchmal braucht es aber auch die nüchterne Einsicht, dass man nicht zu jeder Gruppe passt. Einen Gipfel kann man trotzdem gemeinsam erreichen und anschliessend wieder getrennte Wege gehen. Über Jahre hinweg möchte ich jedoch nicht mit Menschen zusammenarbeiten, deren Vorstellungen und Mentalität sich mit meinen eigenen kaum vereinbaren lassen.

Die Liebe bleibt nicht stehen

Respekt und Aufmerksamkeit brauchen wir überall.

Vielleicht gilt das in besonderer Weise für die Ehe und jede verbindliche Partnerschaft.

Zwei Menschen entscheiden sich füreinander.

Sie schenken einander ihre Aufmerksamkeit, ihre Zeit und schliesslich auch ihre körperliche Nähe.

Sie entdecken einander.

Sie lernen einander kennen.

Sie lassen sich berühren – im wörtlichen wie im übertragenen Sinn.

Aber Menschen bleiben nicht stehen.

Wir verändern uns.

Durch unsere Erfahrungen, durch unsere Arbeit, durch Kinder, durch Krankheiten und durch das Älterwerden.

Vor allem aber verändern wir uns auch durch die Begegnung miteinander.

Menschen sind keine fertigen Produkte, die man einmal auswählt und dann möglichst unverändert behalten möchte.

Eine Beziehung lebt davon, dass beide bereit bleiben, einander neu zu entdecken.

Vielleicht scheitert manche Beziehung nicht daran, dass die Menschen einander nicht mehr lieben, sondern daran, dass sie aufgehört haben, einander aufmerksam wahrzunehmen.

Sie glauben, den anderen längst zu kennen.

Dabei hat er sich vielleicht schon längst verändert.

Und natürlich wird das Leben komplizierter, wenn Kinder dazukommen.

Plötzlich muss Aufmerksamkeit geteilt werden.

Da kann die Partnerin oder der Partner schon einmal das Gefühl bekommen, nur noch auf Platz drei oder vier der familiären Rangliste zu stehen.

Umso kostbarer sind jene Augenblicke, in denen zwei Menschen wieder ganz füreinander da sind.

Nicht, um etwas zu erledigen.

Nicht, um den nächsten Tag zu organisieren.

Umso kostbarer sind jene Augenblicke, in denen zwei Menschen wieder ganz füreinander da sind.

Nicht, um etwas zu erledigen.

Nicht, um den nächsten Tag zu organisieren.

Sondern einfach, um einander zu begegnen, sich zu spüren und dem anderen zu zeigen: Ich liebe dich als ganzen Menschen.

Nicht nur als den jungen Menschen, in den ich mich einst verliebt habe. Nicht nur mit deiner Schönheit, deiner Kraft und deinen Möglichkeiten.

Sondern auch mit deinen Falten, deinen Schwächen, deinem Älterwerden und deiner Sterblichkeit.

Ich liebe nicht bloss die Erinnerung an unsere Jugend. Ich möchte mit dir das ganze Leben teilen.

Vielleicht steckt darin sogar eine Antwort auf manche Krise unserer Zeit.

Bundeskanzler Friedrich Merz hat von einer Zeit vielfältiger, sich überlagernder Krisen gesprochen. Ich frage mich manchmal, ob hinter manchen dieser Krisen nicht auch ein tiefer liegendes Problem unserer Gesellschaft steht.

Wir haben gelernt, die Jugend zu bewundern, das Wachstum zu feiern und immer neue Möglichkeiten zu erschliessen.

Aber haben wir auch gelernt, das Leben in seiner Ganzheit zu lieben?

Mit seinen Grenzen, seinem Älterwerden und seiner Endlichkeit?

Vielleicht fällt es uns deshalb so schwer, rechtzeitig loszulassen, Verantwortung an die nächste Generation weiterzugeben und anzuerkennen, dass nicht alles immer weiterwachsen kann.

Wer das Leben wirklich liebt, muss nicht ewig jung bleiben wollen.

Er darf auch älter werden.

Und er darf anderen Menschen ihre Zukunft gönnen.

Für mich hat dieser Gedanke durchaus auch eine politische Dimension. Gerade angesichts unserer alternden Gesellschaft frage ich mich, ob wir den kommenden Generationen wirklich gerecht werden.

Ein Beispiel dafür ist die 13. AHV-Rente. Natürlich weiss ich, dass viele ältere Menschen mit bescheidenen Mitteln auskommen müssen und jede zusätzliche Unterstützung gut gebrauchen können. Ihnen gönne ich diese Hilfe von Herzen.

Aber mussten wir deshalb gleich allen Pensionierten eine zusätzliche Rente versprechen, ohne zuvor ihre langfristige Finanzierung sicherzustellen?

Während die jüngeren Generationen schon heute einen immer grösseren Teil der Kosten unserer alternden Gesellschaft tragen, haben wir ihnen damit eine weitere Verpflichtung aufgebürdet.

Auch im Gesundheitswesen stellt sich für mich die Frage, ob wir immer ausreichend zwischen notwendiger medizinischer Versorgung und unserem Wunsch unterscheiden, das Altern möglichst lange aufzuhalten.

Ich gönne jedem Menschen ein langes, gesundes Leben. Und selbstverständlich auch schöne Ferien oder eine Kreuzfahrt im Ruhestand.

Aber ich frage mich, ob wir uns als Gesellschaft nicht manchmal etwas zu selbstverständlich Leistungen gönnen, deren Rechnung erst die nachfolgenden Generationen vollständig bezahlen müssen.

Vielleicht gehört zur Kunst des Älterwerdens deshalb auch die Bereitschaft, auf manche Ansprüche zu verzichten.

Nicht aus Geringschätzung gegenüber dem Alter.

Sondern aus Liebe zum Leben – auch zu jenem Leben, das nach uns kommt.

Und wer schenkt mir Aufmerksamkeit?

Als Priester komme ich bei all diesen Überlegungen natürlich irgendwann wieder beim Gebet an.

Vielleicht ist Beten ja auch eine besondere Form der Aufmerksamkeit.

Ich versuche, meinen Blick auf Gott zu richten und damit eben immer auch auf das grosse Ganze.

Auf jenen Gott, von dem ich glaube, dass er mich längst wahrgenommen hat, bevor ich überhaupt beginne, nach ihm zu suchen.

Das ist für mich eine der schönsten Vorstellungen unseres Glaubens.

Ich bin gesehen.

Ich bin angenommen.

Nicht erst dann, wenn ich etwas besonders gut gemacht habe.

Nicht erst dann, wenn ich eine gelungene Predigt gehalten, einen schwierigen Konflikt gelöst oder einen Menschen mit dem richtigen Namen angesprochen habe.

Sondern einfach, weil ich bin.

Zugleich bleibt dieser Glaube eine Herausforderung.

Denn der Mensch, an dem wir Christen uns orientieren, ist Jesus Christus.

Einer, der nicht möglichst viel Aufmerksamkeit für sich beansprucht hat, sondern sich den anderen zugewandt hat.

Den Kranken.

Den Ausgeschlossenen.

Den Kindern.

Den Menschen, die sonst leicht übersehen wurden.

Und schliesslich hat er am Kreuz sogar sein Leben hingegeben.

Nicht unbedingt das, was man heute unter einem erfolgreichen Leben verstehen würde.

Aber vielleicht gerade deshalb ein Gegenbild zu unserer ständigen Suche nach Beachtung, Anerkennung und Selbstinszenierung.

Die Liebe fragt nicht zuerst: «Wie viel bekomme ich?»

Sie fragt: «Was kann ich geben?»

Auch an Aufmerksamkeit.

Und vielleicht wird mir durch dieses Gebet eines Tages sogar die Gnade geschenkt, meinen Mitmenschen etwas seltener ins Wort zu fallen. Oder nicht gleich in jedes Gespräch hineinzuplatzen, nur weil mir gerade wieder etwas vermeintlich Wichtiges eingefallen ist.

Denn auch das gehört zur Aufmerksamkeit: nicht immer selbst im Mittelpunkt stehen zu müssen.

Für mich jedenfalls, in meinem Bemühen, ein guter Christ zu sein, ist ein Tag ohne das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit einfach nicht **komplett**.

Und das ist sogar sprachgeschichtlich durchaus wörtlich zu verstehen. Denn die **Komplet**, das kirchliche Nachtgebet, hat ihren Namen von demselben lateinischen Wort, von dem auch unser «komplett» abstammt: *complere* – erfüllen, vollenden, vollständig machen.

In meinem persönlichen Abendgebet schaue ich deshalb noch einmal mit liebender Aufmerksamkeit auf den vergangenen Tag zurück.

Was war heute schön? Was ist mir gelungen? Wo durfte ich Freude, Liebe und Güte erfahren? Welche Begegnungen waren ein Geschenk?

Dafür sage ich Gott Danke.

Dann schaue ich auf das, was mich belastet, was mir Sorgen macht und was vielleicht nicht so gut gelungen ist. Auch auf jene Augenblicke, in denen ich wieder einmal an meiner eigenen Geltungssucht, meiner Ichbezogenheit oder schlicht an meiner Ungeduld gescheitert bin.

Ich bitte Gott um Vergebung, um Hilfe und um die Kraft, es morgen vielleicht ein wenig besser zu machen.

Und dann darf ich den Tag auch wieder loslassen.

Denn ich muss nicht alles heute noch in Ordnung bringen. Ich muss nicht vollkommen sein. Und schon gar nicht muss ich die ganze Welt mit meiner Aufmerksamkeit beglücken.

Vielleicht genügt es, morgen wieder ein wenig aufmerksamer zu sein.

Für Gott. Für meine Mitmenschen.

Und vielleicht sogar für mich selbst.



Die letzte Aufmerksamkeit

Inzwischen ist es deutlich nach zwei Uhr morgens.

Ich habe über Kinder nachgedacht, über Eltern und Lehrpersonen, über das Dorfleben, über das gemeinsame Spielen, über die Ehe, die Liebe, den guten Hirten und unsere merkwürdige Sehnsucht, gesehen zu werden.

Und nun fällt mir auf, dass ich bei all diesen Überlegungen jemanden ziemlich sträflich vernachlässigt habe.

Mich selbst.

Genauer gesagt: meinen Körper.

Der würde nämlich gerne schlafen.

Vielleicht liegt darin die letzte Lektion dieser Nacht.

Aufmerksamkeit bedeutet nicht nur, andere Menschen wahrzunehmen.

Manchmal bedeutet sie auch, auf die eigenen Grenzen zu achten.

Und manchmal müssen wir sogar lernen, unsere Aufmerksamkeit loszulassen.

Nicht mehr nachdenken.

Nicht mehr planen.

Nicht mehr überlegen, ob wir etwas vergessen haben.

Sich selbst einfach sein lassen.

Einfach schlafen.

Vielleicht ist das sogar eine kleine tägliche Einübung ins Gottvertrauen und ins Sterben.

Ich darf die Augen schliessen.

Ich muss nicht mehr alles kontrollieren.

Ich muss nicht einmal mehr aufmerksam sein.

Denn während ich schlafe, hört Gott ja nicht auf, aufmerksam zu sein.

Das ist eigentlich eine ziemlich beruhigende Vorstellung.

Und immerhin haben wir heute Möglichkeiten, von denen frühere Generationen nur hätten träumen können.

Ich kann mitten in der Nacht meine Gedanken einer künstlichen Intelligenz anvertrauen. Ein Algorithmus hilft mir, sie zu ordnen, festzuhalten und vielleicht sogar in einen lesbaren Text zu verwandeln.

Ein faszinierendes Geschenk unserer Zeit!

Allerdings sollte ich bei aller Begeisterung über diese neuen Möglichkeiten eines nicht vergessen:

Auch der beste Algorithmus kann mir das Schlafen nicht abnehmen.

Und so werde ich jetzt versuchen, meine Aufmerksamkeit einer Beschäftigung zuzuwenden, die gerade davon lebt, dass ich endlich aufhöre, aufmerksam zu sein.

Vielleicht ist das ja die eigentliche Kunst des Lebens:

Zur rechten Zeit aufmerksam zu sein.

Und zur rechten Zeit loszulassen.

Gute Nacht!



Am nächsten Morgen – und die Aufmerksamkeit geht weiter

Offenbar hat es dann doch noch mit dem Schlafen geklappt.

Jedenfalls stehe ich am nächsten Morgen wieder auf.

Und schon wartet die nächste Herausforderung auf meine Aufmerksamkeit.

Ich möchte in die Berge.

Dafür muss ich meinen Rucksack packen. Eine Wasserflasche, die Kamera, etwas zu essen, die Rettungsdecke und die übrige Ausrüstung. Alles soll mit.

Draussen ist es noch dunkel. Und weil ich nicht jedes Mal das Licht im ganzen Pfarrhaus einschalten möchte, setze ich meine Stirnlampe auf.

Vielleicht sollte ich hoffen, dass mich niemand von draussen beobachtet. Ein Pfarrer, der frühmorgens mit einer Stirnlampe durch sein Haus geistert, könnte durchaus Anlass zu interessanten Vermutungen geben.

Aber eigentlich ist diese Lampe eine wunderbare Erfindung.

Sie beleuchtet nicht alles. Sondern nur das, worauf ich meinen Blick richte.



Und plötzlich ist mein nächtlicher Gedanke wieder da.

Aufmerksamkeit.

Ich kann also offenbar nicht einmal einen Rucksack packen, ohne weiter darüber nachzudenken.

Dabei wäre es vielleicht ganz gut, meine Aufmerksamkeit zunächst darauf zu richten, dass ich nichts Lebenswichtiges vergesse.

Denn in den Bergen kann eine vergessene Rettungsdecke durchaus unangenehmere Folgen haben als ein vergessener philosophischer Gedanke.

Wobei ich mir bei Letzterem inzwischen von einem Algorithmus helfen lasse.

Der kann meine Gedanken festhalten, während ich mich um meinen Rucksack kümmere.

Eine faszinierende Arbeitsteilung!

Allerdings sollte ich auch hier aufpassen, dass ich meine eigene Verantwortung nicht an die Technik abgebe.

Denn wenn ich oben auf dem Berg stehe und merke, dass etwas Wichtiges fehlt, wird mir auch die künstliche Intelligenz nicht besonders viel helfen können.

Wenn wir sogar den Sternenhimmel ausleuchten

Das Schönste an meiner Stirnlampe ist, dass ich sie ausschalten kann. Dann öffnet sich über mir der Sternenhimmel. Die Probleme des Tages erscheinen plötzlich in einem anderen Verhältnis. Was bedeutet mein Leben angesichts dieser Weite? Was bedeutet Zeit? Und was bedeutet es, dass ich überhaupt solche Fragen stellen kann?

Inzwischen verändern wir Menschen sogar diesen Himmel. Satelliten ermöglichen Kommunikation, Navigation und Forschung, aber immer grössere Konstellationen stören auch astronomische Beobachtungen. Dazu kommt der Weltraumschrott. Müssen wir wirklich immer neue technische Systeme nebeneinander errichten, nur weil Staaten und Unternehmen miteinander konkurrieren und einander misstrauen? Gewiss erfüllen viele Satelliten wichtige Aufgaben. Aber wäre nicht mehr internationale Zusammenarbeit möglich? Weniger Konkurrenz, weniger militärisches Misstrauen, mehr Frieden?

Wir hinterlassen unseren Nachkommen schon genug Lasten, vom Atommüll bis zu Umweltproblemen. Müssen wir ihnen auch noch einen Himmel voller technischer Überreste hinterlassen? Der Weltraum gehört nicht einfach denen, die sich die meisten Raketen leisten können. Wir müssen nicht alles besetzen, was wir erreichen können. Manches sollten wir in Frieden lassen.

Und wer weiss? Wenn sich die Prophezeiungen von *Star Trek* erfüllen, wird Zefram Cochrane im Jahr **2063** den ersten erfolgreichen Flug mit seinem Warp-Antrieb unternehmen und damit den ersten Kontakt mit einer ausserirdischen Zivilisation ermöglichen.

Hoffen und beten wir, dass er auf seinem Weg zu den Sternen nicht erst den Weltraumschrott jener Menschen umfliegen muss, die sich schon viel zu früh für das Mass aller Dinge und die Krone der Zivilisation gehalten haben.



Vielleicht wäre es ohnehin ein gutes Zeichen unserer Zivilisiertheit, wenn wir den Weltraum nicht gleich mit denselben Konflikten und Hinterlassenschaften belasten würden, die wir auf der Erde noch immer nicht in den Griff bekommen haben.

Vielleicht sollte sich unsere Zivilisation erst einmal wieder auf ihre eigenen Wurzeln und Fundamente besinnen. Zum Beispiel auf jenes schlichte und doch so anspruchsvolle Gebot: «Du sollst nicht töten!»

Und wenn ein Staat, der gerne wieder gross sein möchte, noch immer meint, Menschen zum Tode verurteilen und hinrichten zu müssen, dann frage ich mich, ob er nicht zunächst an einer ganz anderen Form von Fortschritt arbeiten sollte.

Denn die Fähigkeit, einen Menschen möglichst effizient zu töten, ist noch lange kein Beweis für Zivilisation.

Aber vielleicht darf man von einer Führungsmacht zumindest erwarten, dass sie selbst bei der Ausübung ihrer grausamsten Machtbefugnisse ein Mindestmass an Verlässlichkeit und Kompetenz erkennen lässt und bereit dazu ist, die Würde einer menschlichen Person grundsätzlich zu achten. Dazu gehört m.E. eben auch der Verzicht darauf, Hinrichtungen im Livestream zu übertragen und sich damit von Terrororganisationen ganz klar abzugrenzen.

Das wäre möglicherweise ein erster Schritt, um ihren internationalen Partnern zu zeigen, dass sie es mit den Vereinigten Staaten von Amerika als einem ernst zu nehmenden, verantwortungsbewussten Völkerrechtssubjekt zu tun haben – und nicht bloss mit einer zutiefst zerstrittenen und polarisierten Gesellschaft, deren politische Entscheidungen je nach Wahlausgang in die eine oder andere Richtung ausschlagen.

Vielleicht beginnt wahre Grösse und echte Freiheit aber gerade dort, wo ein Staat auf diese Macht verzichten kann und sowohl seinen Staatsbürgern, als auch anderen Ländern das Lebensrecht nicht abspricht, sondern echte Chancen für Neuanfänge ermöglicht.

Wenn der Schöpfer ein Fenster öffnet

Manchmal sind in den Bergen alle Gipfel verhangen. Und plötzlich öffnet sich ein Fenster in den Wolken: Ein schneebedeckter Berg steht für wenige Augenblicke im Licht.

Ich bleibe stehen und staune.

Natürlich ist das meteorologisch erklärbar. Aber als gläubiger Mensch darf ich darin auch ein Bild entdecken: Vielleicht lenkt unser Schöpfer gelegentlich unsere Aufmerksamkeit, indem er uns ein Fenster öffnet.

Das geschieht vielleicht während unseres ganzen Lebens. Ein Mensch schenkt uns einen neuen Blick. Eine Erfahrung verändert unser Denken. Wir erkennen etwas, das wir jahrelang übersehen haben. Gott liefert uns nicht ständig fertige Antworten. Aber vielleicht öffnet er immer wieder Fenster. Hinschauen müssen wir selbst.



Wenn die Aufmerksamkeit auf meine Ängste fällt

In den Bergen richtet sich meine Aufmerksamkeit nicht immer auf die Schönheit der Schöpfung.

Manchmal richtet sie sich auf meine Angst.

Hält mein Schuh auf diesem Schnee?

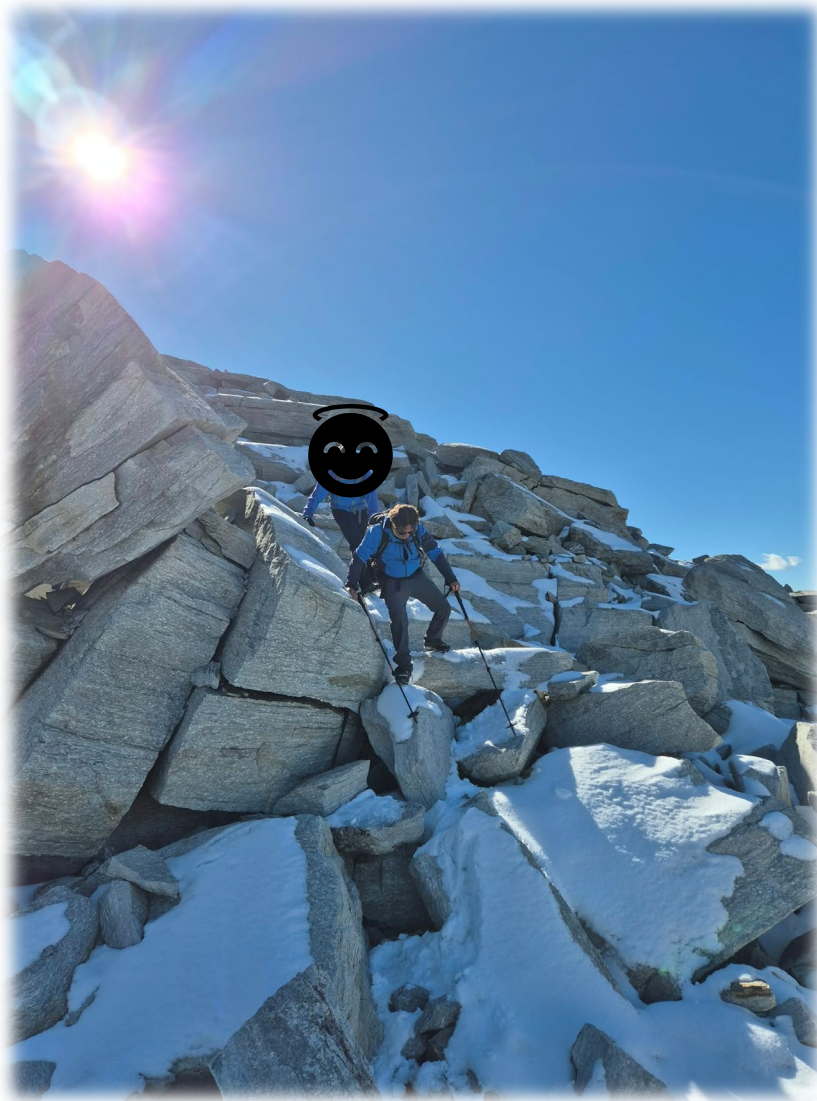
Ist der Fels darunter glatt? Ist der nächste Schritt sicher?

Angst kann ein berechtigtes Warnsignal sein, sie kann aber auch lähmen.

Manchmal braucht es Mut, weiterzugehen.

Manchmal braucht es einfach ein paar ermutigende Worte.

Und vielleicht auch für einen 45-jährigen Mann wie mich jemanden, der bereit ist, für einen Augenblick in die Rolle einer liebevollen Mutter zu schlüpfen und mir die Hand zu reichen.



Manchmal braucht es aber auch den vielleicht noch grösseren Mut, umzukehren.

Aufmerksamkeit und Achtsamkeit

Aufmerksamkeit bedeutet nicht, jede unangenehme Empfindung sofort zum Mittelpunkt zu machen. Aber sie verlangt, Signale ernst zu nehmen und einzuordnen.

Ich kann bemerken, dass mein Schuh drückt. Aber wie reagiere ich? Ignoriere ich es bis zur Blase? Oder halte ich wegen jeder kleinen Druckstelle gleich die ganze Gruppe auf, die gemeinsam unterwegs ist?

Aufmerksamkeit entdeckt. Achtsamkeit fragt, wie ich dem Entdeckten angemessen begegne. Nicht jede Empfindung verlangt eine sofortige Reaktion.

Als Kind musste ich vor Konzerten oder längeren Autofahrten manchmal wieder und wieder vorsorglich zur Toilette. Vermutlich gerade deshalb, weil ich mich so sehr darauf konzentrierte, dass ich unterwegs vielleicht einmal müsste.

Auch im Umgang mit Schmerzen habe ich immer wieder eine interessante Erfahrung gemacht: Manchmal lassen sie nach oder verschwinden sogar ganz, wenn es mir gelingt, meine Aufmerksamkeit bewusst auf etwas anderes zu richten. Zum Beispiel auf die Schmerzen, die Jesus für uns am Kreuz erlitten hat.

Eine andere Form der Ablenkung begegnet uns schon in unserer Kindheit.

Ich war jedenfalls etwas überrascht, als ich hier in der Schweiz erfuhr, dass es von einem Lied, das ich als Kind manchmal von meiner lieben Frau Mutter gehört habe, offenbar auch eine etwas andere Version gibt:

«Heile, heile Segen,
zehn Tage Regen,
zehn Tage Schnee,
und es tut nicht mehr weh.»

So jedenfalls erinnere ich mich an das Lied aus meiner Kindheit in Deutschland.

Eine Schweizer Mutter erzählte mir nun, dass es hier offenbar nur drei Tage Regen und Schnee brauche, bis alles wieder gut sei.

Und da frage ich mich natürlich schon, warum die Heilung bei uns Schwaben damals so viel länger gedauert hat!

Vielleicht waren wir einfach etwas gründlicher. Oder unsere Mütter wollten auf Nummer sicher gehen.

Wie auch immer: Das Lied ist ein schönes Beispiel dafür, wie sich Schmerzen manchmal durch Zuwendung, Trost und eine gezielte Ablenkung lindern lassen.

Denn wer seine Aufmerksamkeit ständig auf einen Schmerz richtet, kann ihn unter Umständen noch stärker empfinden.

Andererseits wäre es ebenso falsch, Schmerzen grundsätzlich zu ignorieren.

Gerade bei einer Bergtour ist es wichtig, die eigenen körperlichen Grenzen wahrzunehmen und rechtzeitig darüber zu sprechen. Wer in einer Gruppe unterwegs ist und merkt, dass seine Kräfte nachlassen, der Schuh drückt oder sich gesundheitliche Beschwerden bemerkbar machen, sollte das den anderen mitteilen.

Niemand kann verlangen, dass seine Begleiter erraten, wie es ihm gerade geht.

Vielleicht liegt das Gesunde, wie so oft im Leben, irgendwo in der Mitte: zwischen der übermäßigen Konzentration auf den Schmerz und seiner vollständigen Verdrängung.

Ich habe jedenfalls fast immer ein Kreuz in meiner Nähe. Es hilft mir manchmal, meinen Blick von mir selbst, meinen Beschwerden und gelegentlich auch meinem Selbstmitleid abzuwenden und auf Christus zu richten.

Das bedeutet nicht, dass meine Schmerzen dadurch automatisch verschwinden. Aber manchmal verändert sich mein Verhältnis zu ihnen. Sie nehmen dann nicht mehr meine ganze Aufmerksamkeit in Anspruch.

Und für den Fall, dass das nicht genügt, habe ich zu Hause selbstverständlich auch Paracetamol.

Das nehme ich bei Bedarf, wenn es sinnvoll ist und andere Möglichkeiten der Linderung nicht ausreichen.

Denn auch als Pfarrer muss ich nicht jeden Schmerz heldenhaft ertragen.

Vielleicht besteht die Kunst der Aufmerksamkeit gerade darin, wahrzunehmen, wann ich etwas aushalten, wann ich meinen Blick auf etwas anderes richten und wann ich mir Hilfe holen sollte.

Mein Leib gehört mir, nicht der Uhr und nicht der Medizin

Eine Uhr kann heutzutage manchmal auch Puls, Schritte und Schlaf messen. Das kann hilfreich sein.

Aber mein Leib ist mehr als eine Sammlung von Messwerten. Ich erfahre die Welt durch ihn.

Und ich kann ihn nicht wie ein vollkommen unabhängiger Beobachter von aussen betrachten: Ich bin immer selbst beteiligt.

Wenn ich ständig meinen Puls prüfe, werde ich womöglich erst dadurch unruhig. Wahrnehmung und Erwartung beeinflussen unser Erleben.

Auch die Medizin muss Nutzen und Schaden sorgfältig abwägen.

Ihre diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten retten Leben; dafür bin ich dankbar.

Zugleich können Untersuchungen Zufallsbefunde, Überdiagnosen und weitere Eingriffe auslösen. Medikamente und Behandlungen können Nebenwirkungen haben.

Immer wieder höre ich von medizinischen Vorsorgeuntersuchungen und Eingriffen, die aus Sorge vor möglichen zukünftigen Erkrankungen vorgenommen wurden und dann ausgerechnet im Hier und Jetzt zu Komplikationen geführt haben.

Natürlich weiss ich, dass die moderne Medizin viel Gutes bewirkt und wir ihr ein längeres und oft auch gesünderes Leben verdanken. Gerade deshalb halte ich es für wichtig, auch ihre Grenzen und möglichen Fehlentwicklungen aufmerksam wahrzunehmen.

In der Ethik unterscheiden wir zwischen dem *Malum physicum*, dem natürlichen oder körperlichen Übel, und dem *Malum morale*, dem moralischen Übel.

Eine Krankheit gehört zunächst in die erste Kategorie. Wenn aber durch unnötige Eingriffe, unzureichende Aufklärung oder wirtschaftlich motivierte Entscheidungen vermeidbares Leid entsteht, kann daraus auch eine moralische Frage werden.

Dabei geht es mir nicht darum, Ärzte pauschal zu kritisieren. Viele von ihnen bemühen sich unter schwierigen Bedingungen mit grossem Verantwortungsbewusstsein um ihre Patienten.

Aber ich frage mich, ob ein Gesundheitswesen, in dem wirtschaftliche Interessen eine so grosse Rolle spielen, immer ausreichend Raum für jene Entscheidungen lässt, die medizinisch sinnvoll, aber wirtschaftlich wenig einträglich sind.

Besonders nachdenklich macht mich die Entwicklung der Pränataldiagnostik.

Sie kann werdenden Eltern wichtige Informationen geben und manchmal sogar lebensrettende Behandlungen ermöglichen.

Gleichzeitig stellt sich die Frage, ob aus dem medizinisch Machbaren nicht allzu leicht eine gesellschaftliche Erwartung wird: Ein Kind soll möglichst gesund, möglichst unbelastet und möglichst frei von jeder Abweichung zur Welt kommen.

Wo aber verläuft die Grenze zwischen verantwortlicher Vorsorge und einer neuen Form der Selektion?

Als jemand, der im deutschen Geschichtsunterricht mit dem eindringlichen Versprechen «Nie wieder!» aufgewachsen ist, bin ich gerade bei solchen Fragen besonders hellhörig.

Ich möchte die Verbrechen des Nationalsozialismus keineswegs mit heutigen individuellen Entscheidungen gleichsetzen. Aber die Erinnerung an diese Geschichte verpflichtet uns meines Erachtens, jedem Versuch zu widersprechen, den Wert eines menschlichen Lebens an Gesundheit, Leistungsfähigkeit oder vermeintlicher gesellschaftlicher Nützlichkeit zu messen.

Gerade deshalb brauchen wir eine unabhängige Wissenschaft, eine möglichst von wirtschaftlichen Fehlanreizen befreite Medizin, verständliche Aufklärung und vor allem gute, individuelle Entscheidungen.

Mein Plädoyer richtet sich nicht gegen Vorsorge oder notwendige Behandlungen. Es richtet sich gegen die Vorstellung, mehr Untersuchungen, mehr Diagnosen und mehr Eingriffe seien automatisch besser.

Eine gute Medizin hört auch zu. Sie nimmt den ganzen Menschen wahr, nicht nur seine Laborwerte und möglichen zukünftigen Erkrankungen.

Und sie weiss manchmal auch abzuwarten.

Vielleicht wäre gerade das ein wichtiger Ansatzpunkt, um manchen Fehlentwicklungen unseres Gesundheitswesens zu begegnen: **dem Menschen wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken, statt immer nur nach weiteren Auffälligkeiten in seinem Körper zu suchen.**

Für mich ist das aber in erster Linie eine individuelle Frage.

Ich bin für mich und meine Gesundheit verantwortlich.

Meine Krankenkassenprämien sind Teil eines Sozialsystems und nicht der Einkauf von Leistungen, die ich beanspruchen sollte.

Wie und auf was richte ich meine Aufmerksamkeit.

Lebe ich gesund, in Einklang mit der Natur?

Oder lebe ich gehetzt, über dem Limit und auf Kosten anderer?

Doch lebe ich auch in einem Land mit Gesetzten und Gesetzesänderungen und so bleibt für mich diese Frage eben nicht nur auf meiner ganz persönlichen Ebene.

Vielleicht liegt hinter all diesen Fragen noch ein viel grundlegenderes Problem: unser Verständnis vom Menschen.

Wir wissen heute unglaublich viel über unseren Körper. Wir können seine Organe untersuchen, seine Gene analysieren, Risiken berechnen und immer genauer beobachten, was in ihm vor sich geht.

Und doch bleibt der Mensch für mich ein Geheimnis.

Denn was macht mich eigentlich aus? Bin ich die Summe meiner Organe? Bin ich mein Gehirn, mein Gedächtnis, meine Gedanken und Gefühle? Oder gehört zu mir nicht auch etwas, das sich jeder Messung und Berechnung entzieht?

Als Christ glaube ich, dass der Mensch eine untrennbare Einheit von Leib und Seele ist. Mein Körper ist nicht bloss ein biologisches Instrument, das ich benutze. Er gehört zu mir. Durch ihn begegne ich der Welt, erfahre Liebe, Freude und Schmerz. Durch ihn kann ich einen anderen Menschen umarmen, ihm die Hand reichen oder ihm meine Zuneigung zeigen.

Und irgendwann werde ich mit diesem Körper auch sterben.

Was aber bedeutet das eigentlich?

Was werde ich in meinem Sterbeprozess noch wahrnehmen können? Welche Erfahrungen werden mir noch möglich sein? Was bedeutet es, wenn mein Bewusstsein erlischt, mein Herz aber vielleicht noch schlägt und mein Körper durch medizinische Geräte am Leben erhaltene Funktionen zeigt?

Die Medizin hat für die Feststellung des Todes klare Kriterien entwickelt. Ich möchte diese wissenschaftlichen Erkenntnisse keineswegs leichtfertig infrage stellen.

Aber ich frage mich, ob damit auch schon alle philosophischen, theologischen und menschlichen Fragen beantwortet sind.

Gerade deshalb beschäftigt mich die Entscheidung der Schweizer Bevölkerung, künftig bei der Organspende die sogenannte erweiterte Widerspruchslösung einzuführen.

Ich weiss, dass Organspenden Leben retten können. Und ich kann sehr gut verstehen, dass Menschen, die auf ein Spenderorgan warten, auf diese Möglichkeit hoffen.

Wer sich aus freiem Willen dafür entscheidet, nach seinem Tod seine Organe zu spenden, kann damit ein wunderbares Zeichen der Nächstenliebe setzen.

Aber gerade weil ich die Organspende als ein solches Geschenk verstehen kann, bereitet mir die Widerspruchslösung Schwierigkeiten.

Denn ein Geschenk lebt für mich davon, dass es freiwillig gegeben wird.

Mit der neuen Regelung wird künftig grundsätzlich von einer Zustimmung ausgegangen, wenn kein Widerspruch bekannt ist. Zwar werden die Angehörigen einbezogen und es bestehen gesetzliche Schutzvorkehrungen. Dennoch verschiebt sich damit etwas Grundsätzliches: Nicht mehr die ausdrückliche Zustimmung, sondern das Ausbleiben eines Widerspruchs wird zum Ausgangspunkt.

Und da frage ich mich: Darf das Schweigen eines Menschen tatsächlich als Bereitschaft verstanden werden, seinen Körper nach dem Tod zur Verfügung zu stellen?

Gerade im Hinblick auf das Sterben halte ich diese Frage für besonders bedeutsam.

Ich möchte nicht, dass mein Körper lediglich als Ansammlung noch verwendbarer Organe betrachtet wird. Auch in meiner letzten Lebensphase möchte ich als ganzer Mensch wahrgenommen werden, mit meiner Geschichte, meinen Beziehungen, meinem Glauben und meiner Würde.

Das bedeutet nicht, dass eine Organentnahme diese Würde zwangsläufig verletzt. Aber es bedeutet für mich, dass eine solche Entscheidung nicht einfach vorausgesetzt werden sollte.

Vielleicht zeigt sich gerade hier, wie wichtig eine Medizin ist, die den Menschen nicht nur als biologischen Organismus versteht.

Eine Medizin, die nicht bloss fragt, was technisch möglich ist, sondern auch, was dem einzelnen Menschen gerecht wird.

Eine Medizin, die zuhört, erklärt und die Freiheit des Menschen achtet – auch dort, wo er selbst nicht mehr sprechen kann.

Und eine Gesellschaft, die anerkennt, dass nicht alles, was wir medizinisch nutzen könnten, deshalb schon selbstverständlich zu unserer Verfügung steht.

Denn bei aller wissenschaftlichen Erkenntnis bleibt der Mensch mehr als das, was wir an ihm messen, untersuchen oder verwenden können.

Er bleibt ein Geheimnis.

Ein Geheimnis, dem wir mit Aufmerksamkeit, Achtung und vielleicht auch ein wenig Ehrfurcht begegnen sollten.

Gerade dann, wenn sein Leben zu Ende geht.

Von der Vergänglichkeit des Augenblicks und der Wahrheit der Bilder

Was nehmen wir mit, wenn wir sterben? Was lassen wir zurück? Wird es mich auch weiterhin geben?

Vielleicht kommt es bei diesen Fragen zunächst gar nicht so sehr darauf an, sofort eine Antwort zu finden. Allein schon die Bereitschaft, sie zu stellen, kann unsere Perspektive auf das Leben verändern. Und damit auch unsere Wahrnehmung und unsere Aufmerksamkeit.

Ein Steinbock auf einem Felsen.





Ein grosser Vogel, der über dem Tal seine Kreise zieht.

Die Kamera kann mich lehren, genauer hinzusehen. Auf eine Bewegung, einen Flügelschlag, das Spiel des Lichts. Sie kann mir helfen, etwas zu entdecken, an dem ich sonst vielleicht achtlos vorbeigegangen wäre.

Aber irgendwann sollte ich sie auch wieder senken.

Denn nicht alles muss fotografiert, festgehalten und veröffentlicht werden. Manches verdient es, einfach erlebt zu werden.

Vielleicht kann gerade im Wissen um die Vergänglichkeit eines Augenblicks seine wunderbare Schönheit besonders hell aufstrahlen.

Heute, da Algorithmen so erstaunliche Bilder erschaffen können, wie ich sie ja selbst in diesem kleinen Essay verwende, stellt sich allerdings noch eine weitere Frage:

Was ist eigentlich die Wahrheit hinter einem Bild?

Gibt es das dargestellte Erlebnis tatsächlich? Oder gibt es nur das Bild?

Auch ein Bild, das ein Algorithmus für mich erstellt hat, kann etwas Wahres darstellen.

Da sitze ich beispielsweise in meinem Schlafzimmer und packe im Licht meiner Stirnlampe den Rucksack für eine Bergtour. Das Bild wurde künstlich erzeugt. Niemand hat in diesem Augenblick eine Kamera auf mich gerichtet.

Und doch zeigt es etwas, das tatsächlich zu meinem Leben gehört. Denn ich packe meinen Rucksack gelegentlich genau auf diese Weise, um niemanden durch unnötiges Licht zu stören und meine Aufmerksamkeit auf das vor mir liegende zu bündeln.

Das Bild ist also keine Dokumentation eines bestimmten Augenblicks. Aber es veranschaulicht eine wirkliche Erfahrung.

Umgekehrt verhält es sich mit den Fotografien des Steinbocks und jenes wunderbaren Vogels, bei dem es sich vermutlich um einen Bartgeier handelt.

Diese Bilder habe ich tatsächlich selbst aufgenommen. Die Tiere waren wirklich da. Wir haben sie gesehen, beobachtet und fotografiert.

Allerdings nicht auf der Bergtour, von der ich hier gerade erzähle, sondern bereits im vergangenen Jahr.

Sind die Bilder deshalb weniger wahr?

Ich glaube nicht.

Denn ich schreibe hier keinen minutiösen Erlebnisbericht, sondern versuche, Erfahrungen zu deuten und über die Kunst der Aufmerksamkeit nachzudenken.

Und dafür sind diese Bilder genau am richtigen Platz.

Vielleicht sollten wir also etwas genauer unterscheiden zwischen der Echtheit eines Bildes und der Wahrheit, auf die es uns aufmerksam machen kann.

Ein Foto kann vollkommen echt sein und uns dennoch in die Irre führen, wenn wir seinen Zusammenhang nicht kennen.

Ein gemaltes oder künstlich erzeugtes Bild hingegen kann etwas zum Ausdruck bringen, das wir tatsächlich erlebt haben und das uns zutiefst bewegt.

Das wissen wir Christen eigentlich schon lange.

Niemand von uns besitzt eine Fotografie von der Geburt Jesu in Bethlehem. Und dennoch können uns die Darstellungen der Weihnachtsgeschichte seit Jahrhunderten etwas von der Wahrheit dieses Ereignisses erschliessen.

Natürlich macht das nicht jede Darstellung automatisch wahr. Gerade heute müssen wir sorgfältig unterscheiden, ob ein Bild etwas dokumentieren oder etwas veranschaulichen möchte.

Ein kleines Plädoyer für die bildende Kunst

Gerade deshalb möchte ich an dieser Stelle auch ein kleines Plädoyer für die bildende Kunst halten.

Ich erinnere mich an Menschen, denen ich in unserer Therme in Vals begegnet bin. Sie sassen mit ihren Zeichenblöcken da und versuchten, diesen wunderbaren Raum mit seinen Formen, seinem Licht und seinen Schatten auf Papier festzuhalten.

Ich hatte den Eindruck, dass sie mir mit ihren Zeichnungen manchmal mehr von der Wahrheit dieses Raumes erzählen konnten als ein Tourist, der kurz sein Mobiltelefon zückt, ein Foto für seinen Status macht und schon wieder weiterzieht.

Was in der Therme von Vals aber eben verboten ist, was ich sehr schätze.

Denn wer zeichnet, muss hinschauen.

Er muss verweilen, Formen entdecken, Proportionen wahrnehmen und sich auf das Spiel des Lichts einlassen. Er kann nicht einfach nur auf einen Auslöser drücken.

Natürlich gilt das auch für einen guten Fotografen. Auch er kann lange nach dem richtigen Augenblick suchen, auf das Licht warten und mit grosser Aufmerksamkeit eine Landschaft betrachten.

Gerade auch hier in Vals haben wir diesbezüglich grosse Künstler.

Und doch kenne ich auch die andere Seite aus eigener Erfahrung.

Da entdecken wir auf einer Bergtour plötzlich einen wunderbaren Vogel. Während meine Mitwanderer versuchen, ihn mit blossen Augen oder durch das Fernglas weiter zu beobachten, nehme ich erst einmal meinen Rucksack ab, suche die Kamera heraus, wechsele vielleicht noch das Objektiv und hoffe, dass der Vogel noch da ist, wenn ich endlich bereit bin.

Manchmal gelingt mir dann ein schönes Bild.

Manchmal ist der Vogel längst verschwunden.

Und manchmal frage ich mich, ob meine Mitwanderer in diesen Augenblicken nicht viel mehr erlebt haben als ich.

Aber auch das Fotografieren kann eine Schule der Aufmerksamkeit sein. Gerade weil ich ein schönes Bild machen möchte, lerne ich vielleicht, genauer hinzusehen.

Was mich an der bildenden Kunst besonders fasziniert, ist deshalb nicht nur das fertige Werk, sondern der Weg dorthin.

Im Zeichnen, Malen und aufmerksamen Fotografieren kann etwas von der Begegnung zwischen dem Menschen und seiner Umwelt sichtbar werden.

Das Bild zeigt dann nicht bloss, wie etwas ausgesehen hat. Es erzählt auch davon, dass jemand wirklich hingeschaut hat.

Dass sich ein Mensch Zeit genommen hat, Schönheit wahrzunehmen und ihr eine Gestalt zu geben.

Vielleicht liegt darin eine besondere Wahrheit der Kunst.

Nicht unbedingt darin, dass sie die Wirklichkeit möglichst genau kopiert.

Sondern darin, dass sie uns etwas von jener Aufmerksamkeit vermittelt, mit der ein Mensch der Wirklichkeit begegnet ist.

Und vielleicht lädt uns ein solches Kunstwerk gerade deshalb dazu ein, selbst wieder genauer hinzusehen.

Wenn sich uns die Schönheit zeigt

Für mich persönlich verweisen die Bilder des Steinbocks und des grossen Vogels jedenfalls tatsächlich auf Gott.

Nicht deshalb, weil ich sie selbst fotografiert habe.

Sondern weil ich darin wunderbare Geschöpfe Gottes erkenne. Weil ich sie mit eigenen Augen sehen durfte. Und weil ich die Erinnerung an diese kostbaren Augenblicke mit einem anderen Menschen teilen kann.

Dabei fällt mir noch ein Unterschied zwischen einem künstlich erzeugten Bild und einer wirklichen Begegnung mit einem Tier in der freien Natur auf.

Wenn ich einen Algorithmus bitte, mir einen Steinbock auf einem Felsen zu zeigen, dann wird er mir vermutlich einen solchen Steinbock darstellen. Vielleicht sogar in einem besonders schönen Licht und vor einer beeindruckenden Bergkulisse.

Der wirkliche Steinbock dagegen lässt sich von meinen Wünschen herzlich wenig beeindrucken.

Er ist einfach da. Oder eben auch nicht.

Er gehört nicht mir. Ich kann ihn nicht bestellen, nicht herbeirufen und schon gar nicht dazu verpflichten, sich für ein schönes Foto in die richtige Position zu stellen.

Wenn er sich zeigt, dann ist das ein Geschenk.

Vielleicht liegt darin überhaupt eines der schönsten Geschenke der Aufmerksamkeit:

Dass uns manchmal für einen kurzen Augenblick etwas begegnet, das wir weder herstellen noch festhalten können.

Wir können es nur wahrnehmen, bestaunen und dankbar annehmen.

Und wenn der Augenblick vergangen ist, bleibt vielleicht mehr zurück als bloss ein Bild.

Eine Erinnerung. Eine Begegnung. Eine Erfahrung von Schönheit.

Und manchmal sogar eine Ahnung von Gott.

Nicht jedes schöne Bild ist aus einer aufmerksamen Begegnung entstanden. Aber jede aufmerksame Begegnung kann etwas Schönes in uns hinterlassen – auch ganz ohne Bild.

Weniger beobachten – mehr vertrauen?

Wir beobachten unsere Gesundheit, überwachen Häuser, kontrollieren Kinder, messen Leistungen und verfolgen Nachrichten in Echtzeit. Vieles ist nützlich.

Aber entsteht daraus mehr Vertrauen, mehr Glück?

Vielleicht brauchen wir manchmal weniger Kontrolle und mehr Gelassenheit. Mehr Zutrauen in die Fähigkeiten anderer und in die eigenen. Auch in die Fähigkeiten unseres Leibes.

Nicht Gleichgültigkeit, sondern das rechte Mass: erkennen, was jetzt Aufmerksamkeit verdient, und zugleich offen bleiben für das, was ich noch nicht sehen kann.

Als Christ darf ich glauben, dass Gott mich sieht, auch wenn niemand sonst auf mich achtet. Ich muss nicht immer im Mittelpunkt stehen, nicht alles wissen, nicht alles selbst ausleuchten.

Auch nicht ständig alles zu Papier geben und veröffentlichen. 😊

Ich darf meine Stirnlampe ausschalten und darauf vertrauen, dass ich selbst im Dunkeln nicht aus Gottes Blick falle. Vielleicht öffnet sich morgen schon wieder ein Fenster. Hoffentlich nicht erneut um zwei Uhr nachts. Denn auch ein Dorfpfarrer braucht gelegentlich seinen Schlaf.

Joachim Cavicchini · Pfarrer in Vals