



Glaubenssachen

Sonntag, 6. Oktober 2019, 08.40 Uhr

Die Kunst des Lassens

Wie viel Gelassenheit ist uns geboten, wie viel erlaubt?

Von Detlef Kühn

Redaktion: Florian Breitmeier
Norddeutscher Rundfunk
Religion und Gesellschaft
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 22
30169 Hannover
Tel.: 0511/988-2395
www.ndr.de/ndrkultur

- Unkorrigiertes Manuskript -

Zur Verfügung gestellt vom NDR

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung des Autors zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Erzähler:

Immer wieder wird es uns empfohlen: Wir sollen gelassen bleiben. Uns nicht immer gleich aufregen, sollen nicht immer gleich an die Decke gehen. Sollen uns keine Sorgen machen, sollen keine Ängste haben. Die innere Ruhe ist ein kostbares Gut, sagen uns die Psychologen. Wir brauchen sie, um gesund zu bleiben. Die innere Ruhe ist ein kostbares Gut, sagen uns die Philosophen, denn sie hilft uns beim richtigen Denken und Handeln. Die innere Ruhe ist ein kostbares Gut, sagen uns die Religionen, denn sie führt uns zu Gott. Die innere Ruhe, da sind sich alle einig, die wir um Rat fragen können, die innere Ruhe führt uns auch zu uns selbst.

Heute hat sie es schwer, die innere Ruhe, die Gelassenheit. Wir leben in unruhigen Zeiten. Die Welt ist hektisch geworden und klein. Nicht nur unsere Probleme bedrängen uns. Nicht nur unser eigenes Leben müssen wir auf die Reihe kriegen, nicht nur für vernünftige Verhältnisse in unserem Land sorgen. Mehr als sieben Milliarden weitere Menschen haben Probleme - die meisten größere als unsereins. Was ist zu tun? Nicht sehr viel, so scheint es, wenn man Meister Eckhart folgt und Seuses „Buch der Wahrheit“.

Zitator:

Aber, wollte der Jünger wissen,
was tut ein gelassener Mensch?
Die Ewige Wahrheit sprach:
Das Tun eines wirklich gelassenen Menschen
ist sein Lassen.
Sein Wirken ist sein Untätig-Bleiben.

Erzähler:

Heute ist es schwer, gelassen und untätig zu bleiben. Hunger, Armut, politische Unterdrückung, religiöse Verfolgungen, immer neue Kriege: Wir sollen wissen, was dagegen zu tun ist, sollen wissen, wer die Bösen sind und wer die Guten. Wir sollen eingreifen. Oder auch nicht. Und ob wir eingreifen oder nicht – es wird sich immer irgendjemand finden, der uns auf die Anklagebank setzt. Und mit moralischer Entrüstung erklärt, dass wir uns schuldig gemacht haben. Durch Handeln oder Nicht-Handeln.

Aber darf Nicht-Handeln aus Gelassenheit überhaupt eine Option sein? Widerspricht es nicht dem Gebot der Nächstenliebe?

Zitator:

Der Jünger fragte:
Wie verhält sich der gelassene Mensch gegenüber seinen Nächsten?
Die Ewige Wahrheit antwortete:
Er hat Gemeinschaft mit anderen.
Er liebt sie, ohne an ihnen zu hängen.
Er fühlt mit ihnen, jedoch nicht in Sorge,
sondern in rechter Freiheit.

Erzähler:

Wir haben, so scheinen es Meister Eckhart und „Das Buch der Wahrheit“ nahezulegen, auch als gute Christen durchaus die Freiheit des Nicht-Handelns.

Die Welt war und ist voller Unzulänglichkeiten und Ungerechtigkeiten.

Kriege, Gewalt und Unterdrückung bestimmen immer wieder das Weltgeschehen, vernichten dabei Freiheit und Menschenwürde.

Muss man sich da nicht aufregen – und, ohne viel Zeit zu verlieren, möglichst schnell und energisch handeln?

Nein, aufregen sollte man sich möglichst nicht, sagt jemand, der ein tatkräftiger Politiker war: Helmut Schmidt, deutscher Bundeskanzler von 1974 bis 1982. In seinem letzten Buch, „Was ich noch sagen wollte“, beschäftigt er sich mit der Frage, was ein Vorbild ausmacht. Eines, das ihn ganz entscheidend geprägt hat, war Kaiser Marc Aurel, der im zweiten Jahrhundert nach Christus das Römische Reich regierte.

Schon lange wird Marc Aurel als Philosoph der Gelassenheit geschätzt. In seinen „Selbstbetrachtungen“ vertritt er die Lehre der stoischen Philosophie. Die ist längst sprichwörtlich geworden: als unerschütterliche „stoische Ruhe“. Helmut Schmidt erhielt Aurels Selbstbetrachtungen von seinem Onkel Heinz zur Konfirmation. Marc Aurel wurde sein Vorbild und blieb es acht Jahrzehnte. Bis zu Schmidts Tod stand auf seinem Schreibtisch eine kleine Statue – Kaiser Marcus Aurelius zu Pferde.

Zitator:

Vor allem die beiden Tugenden, die Mark Aurel in den Mittelpunkt seiner Betrachtungen rückt, sprachen mich auf der Stelle an: die innere Gelassenheit und die Pflichterfüllung.

Erzähler:

Pflichterfüllung war für Helmut Schmidt eine Selbstverständlichkeit – sofern sie Vernunft und Moral entsprach. Den Wert der Gelassenheit ließ er uneingeschränkt gelten:

Zitator:

Das Gegenteil von Gelassenheit ist Aufgeregtheit, Nervosität – ein Zustand, in dem man im äußersten Fall nicht mehr Herr seiner selbst ist. Gelassenheit bewahrt einen davor, zu schnell zu entscheiden und dabei Fehler zu begehen. Sie ist eine Hilfe, fast eine Voraussetzung für die Anwendung der Vernunft. Nur wer die innere Gelassenheit mitbringt, kann auf die Stimme der Vernunft hören.

Erzähler:

Unruhige Zeiten herrschten auch, als Helmut Schmidt Kanzler war. Der Terror der „Roten Armee Fraktion“ erschütterte Deutschland. In Somalia entführten Terroristen eine Lufthansa-Maschine. In Stockholm besetzten sie die deutsche Botschaft und drohten Geiseln zu erschießen.

Helmut Schmidt sprach mit seiner Frau Loki darüber, was zu tun sei, wenn einer von ihnen entführt werden sollte. Er und Loki unterzeichneten eine Willenserklärung. Bei einer Entführung wollten sie sich nicht austauschen lassen und notfalls sterben.

Tugendhafte Pflichterfüllung und Gelassenheit auch angesichts des Todes – dies sind zwei Grundpfeiler der stoischen Weisheitslehre.

Stoiker wie Marc Aurel und Seneca versuchten, den Tod mit Gelassenheit zu betrachten. Als etwas Natürliches, das zu diesem Kosmos und seiner notwendigen und daher sinnvollen und guten Ordnung dazugehört. Und deshalb klaglos zu akzeptieren ist. Marc Aurel verweist in seinen Selbstbetrachtungen auf den Kreislauf des Lebens.

Zitator:

Ich gehe den Weg, der meiner Natur gemäß ist,
bis ich mich zur Ruhe niederlege.
Dann werde ich meinen Geist dahin aushauchen,
von wo ich ihn täglich eingeatmet habe.
Mein Leib wird wieder zurückkehren zur Erde,
aus der mein Vater die Zeugungskraft,
die Mutter das Blut und die Amme die Milch erhalten hat,
zur Erde, die mich so viele Jahre getränkt und genährt hat,
während ich sie mit Füßen trete und so vielfach missbrauche.
(Selbstbetrachtungen 5,4)

Was immer du auch siehst, die allherrschende Natur wird es bald verwandeln, aus diesem Stoff anderes schaffen und daraus wieder anderes. Auf diese Weise wird die Welt stets neu.
(Selbstbetrachtungen 7,25)

Erzähler:

Seneca hatte als Erzieher des jugendlichen Kaisers Nero vergeblich versucht, diesem Besonnenheit und Menschenliebe nahe zu bringen. Fünf Jahre lang, die später als die glücklichsten Roms gepriesen wurden, durfte Seneca für Nero das Reich regieren. Dann übernahm Nero und begann seine Schreckensherrschaft. Seneca zog sich aus der Politik zurück, wurde aber später von Nero gezwungen, Selbstmord zu begehen. Gelassen und im Kreise von Freunden schnitt er sich die Adern auf. Er hatte sich auf den Tod seit langem vorbereitet. In einem Brief an seinen Freund Lucilius schrieb er:

Zitator:

Ich trachte danach, den alten Fehlern ein Ende zu setzen.
Ich trachte danach, dass mir ein Tag wie das ganze Leben ist.
Ich umklammere nicht jeden Tag, als sei er mit Sicherheit mein letzter,
aber ich betrachte ihn schon so, als *könnte* er mein letzter sein.
Ich bin bereit, von hier zu gehen,
und gerade, weil es mich nicht allzu sehr kümmert,
wie lange mein Leben noch dauert,
kann ich es genießen.

Erzähler:

Die Stoiker hatten sich mit dem Lauf der Welt abgefunden. Was nicht heißt, dass sie in diesen Lauf nicht doch eingriffen. Marc Aurel tat es als Kaiser und oberster Feldherr in zahlreichen Kriegen. Cicero und Seneca taten es als Redner und Politiker.

Gelassenheit war für sie nicht nur etwas, mit dem sie dem Tod begegnen wollten, sondern vor allem dem Leben und seinen Herausforderungen. Es ging darum, das Richtige zu tun. Das, was klug war und moralisch verantwortbar. Und die innere Ruhe, die Gelassenheit, sollte dabei helfen.

Die innere Ruhe, die Ruhe des Geistes, wie sie bei Seneca im Lateinischen genannt wird, wurde früher meist mit Gemütsruhe oder Seelenruhe übersetzt. Jetzt immer häufiger mit dem Begriff, der für Meister Eckhart so wichtig war – Gelassenheit.

Der in Thüringen geborene Eckhart von Hochheim wurde 1302, damals schon 42 Jahre alt, Magister, also Meister der Theologie – in Paris, an der damals berühmtesten Universität. Zu dieser Zeit war Eckhart bereits vom einfachen Mönch zu einem hochrangigen Vertreter des Dominikaner-Ordens aufgestiegen. 1327 jedoch, nur wenige Monate vor seinem Tod, wurde er in Avignon als Ketzer vor ein päpstliches Inquisitionsgericht gestellt. Er widerrief keine seiner Äußerungen, erklärte jedoch, er werde sich jedem Urteilsspruch des Papstes unterwerfen. Dadurch entging er einem möglichen Todesurteil und dem Scheiterhaufen.

Gelassenheit, das war für Eckhart ein Zustand, in dem der Mensch von all dem abgelassen hat, was ihn von seinem wahren Ich und damit von Gott entfernt. In letzter Konsequenz – und das macht seine Lehre dem Buddhismus ähnlich – soll der Mensch dann auch von seinem eigenen Ich ablassen. Vom eigenen Willen.

Zitator:

Entäußere dich deiner selbst und aller Dinge
und alles dessen, was du an dir selbst bist,
und nimm dich nach dem, was du in Gott bist.

(Predigt 24)

Erzähler:

Durch Abgeschiedenheit von der Welt, durch Ruhe und „Gelassenheit“, so meinte Eckhart, könnte der Mensch in seiner Seele die ewige Wahrheit finden. Ja, mehr noch, durch den Verzicht auf das eigene Wollen könnte der Mensch – durch göttliche Gnade – eins werden mit Gott. Denn die Seele selbst ist – sofern sie rein ist – göttlich.

In seiner Predigt „Vom edlen Menschen“ zitiert Eckhart den „heidnischen Meister“ Seneca:

Zitator:

Keine vernunftbegabte Seele ist ohne Gott.
Der Same Gottes ist in uns.

Erzähler:

Und Eckhart verweist auf den Kirchenlehrer und Märtyrer Origenes:

Zitator:

Da Gott selbst diesen Samen eingesät
und eingedrückt und eingeboren hat,
so kann er wohl bedeckt und verborgen,
aber niemals vertilgt oder in sich ausgelöscht werden.
Er glüht und glänzt, leuchtet und brennt
und neigt sich ohne Unterlass zu Gott hin.

Erzähler:

„Gott ist in allen Dingen“, sagt Eckhart, „aber nirgends so eigentlich wie in der Seele“. Er war der Auffassung, dass jeder Mensch im Vergleich mit Jesus Christus „nicht geringer“ sei. Denn Gott sei sowohl in der Seele Jesu gegenwärtig gewesen, wie jetzt auch in unserer.

All das lassen, was die innere Ruhe stört, und dadurch in der eigenen Seele das Göttliche finden, die letzte und höchste Wahrheit, das bestimmt auch die buddhistische Lehre. Begründet wurde sie - vermutlich im 6. Jahrhundert vor Christus - von Siddharta Gautama. Er war Sohn des Regenten im Fürstentum Shakya in der heutigen indisch-nepalesischen Grenzregion. Im Alter von 29 Jahren verließ er den elterlichen Palast. Ließ seine Frau und einen Sohn zurück und führte ein Leben als Bettel-Asket, litt Armut, Hunger und Schmerz. Weil er so aber der göttlichen Wahrheit nicht näher kam, wählte er einen „Mittleren Weg“, jenseits religiöser Extreme. Als er im Alter von 35 Jahren unter einer Feigenpappel meditierte, spürte er das, was er später sein Bodhi nannte, sein Erwachen. Aus dem Fürstensohn und Bettel-Mönch war Buddha geworden, der Erwachte.

Im Mittelpunkt von Buddhas Lehre stehen das Leid des irdischen Lebens und seine Überwindung. Sie wird möglich, indem der Einzelne durch innere Versenkung vom eigenen Ich ablässt. Von Sorgen, Wünschen, Gedanken, die auf sich selbst gerichtet sind. Zunächst werden dadurch positive Gefühle geweckt: Liebe, Mitleid, Mitfreude, Achtsamkeit, Gelassenheit. In einer höheren, nicht für jeden erreichbaren Meditationsstufe vergehen alle Gedanken, Wahrnehmungen, Empfindungen – der Meditierende erreicht das Erlöschen, das Nirwana. Es ist ein Zustand und ein Ort der Ruhe und Wahrheit, wo das leidvolle Leben und der Tod überwunden sind.

Siddharta Gautama, der Fürstensohn, empfand die Welt, die er auf seiner Wanderung als Bettel-Mönch kennenlernte, als einen Ort des Leidens. Aber kann es richtig sein, diese Welt zu verlassen, indem man sich in sich selbst zurückzieht, so lange bis für einen selbst dieses Leid nicht mehr zu spüren ist? Darf man sich in das Nirvana flüchten, um auf diese Weise dem, wie man in Indien glaubte und glaubt, ewigen Kreislauf von Tod und Wiedergeburt zu entziehen? Wie viel Gelassenheit ist erlaubt?

Die Buddhisten selbst haben eine Antwort gegeben. Die weitaus meisten folgen heute dem Mahayana-Buddhismus. Ihr wichtigster Vordenker war Nagardzuna - im zweiten Jahrhundert nach Christus. Die Lehren Buddhas waren damals schon lange als elitär empfunden worden. Nur einigen wenigen Mönchen wurde es zugetraut, durch ständiges Meditieren zu einem Bodhisattva zu werden, zu einem Erwachten, der das rettende Nirvana erreicht. Die große Mehrheit wurde sich selbst überlassen und dem leidvollen Kreislauf von Leben, Tod und Wiedergeburt.

Der Mahayana-Buddhismus kann alle retten. Durch das „Große Fahrzeug“, das große rettende Floß, auf dem für alle Platz ist. Nach dieser Lehre verzichtet ein wahrer Bodhisattva auf das Nirvana, damit er wiedergeboren werden kann, um anderen zu helfen, auch zu Erwachten zu werden. Auch das „tätige Mitleid“, die Fürsorge für andere ist für den Mahayana-Buddhismus wichtig. Die buddhistische Gelassenheit hat eine Kehrtwende gemacht: vom Rückzug zur Zuwendung.

Wie viel Gelassenheit ist uns erlaubt, ohne dass man uns den Vorwurf der unterlassenen Hilfeleistung machen kann? Müssen wir nicht angesichts einer Welt voller Probleme alle Gelassenheit lassen, tätig werden, große Flöße bauen wie die Mahayana-Buddhisten?

Schon Erich Kästner hat gesagt: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. Aber es gibt auch warnende Stimmen. Sie verweisen darauf, dass der Mensch schon so viele Dinge getan hat, oft mit bester Absicht, die er besser unterlassen hätte. Aus mancher vermeintlichen Großtat, wurde ein Desaster. Weil man die Risiken unterschätzt hat – oder gar keine gesehen hatte, nicht sehen wollte, vielleicht auch nicht sehen konnte. Weniger ist mehr. Das wird oft behauptet.

Weniger tun? Mehr unterlassen? Ja, sagt der Philosoph und Politikwissenschaftler Henning Ottmann. Er hält es mit Wilhelm Busch:

Zitator:

Das Gute, dieser Satz steht fest,
Ist stets das Böse, was man lässt.

Erzähler:

Ottmann hat angeregt, eine neue Ethik zu entwerfen. Er nennt sie „Negative Ethik“.

Zitator:

Statt wie heute üblich, immer erst zu fragen,
was können wir denn da tun,
stellt sich die Frage, was besser zu unterlassen ist.

Erzähler:

Bedenkenswert ist die Anregung zu einer solchen Ethik des Lassens allemal. Der moderne Mensch neigt dazu, alles für machbar zu halten. Aber aus leidvoller Erfahrung wissen wir, dass die Problemlösungen, die den Menschen einfallen, sehr häufig nicht vernünftig genug sind. Und gelegentlich und immer wieder Millionen Menschen das

Leben kosten können. Ottmann sieht den Menschen grundsätzlich überfordert, wenn der die Welt retten will.

Zitator:

Diese Überforderung ergibt sich aus der Vorstellung, dass wir durch unser Tun und Lassen für jeden Zustand dieser Welt verantwortlich sind. Es ist eine Weltsicht ohne Vertrauen in das, was auch ohne uns läuft.

Erzähler:

Eigentlich ist es eine schöne Vorstellung, dass sich der Mensch nicht nur für sich selbst und sein eigenes Leben verantwortlich fühlt, sondern auch für seine Mitmenschen. Aber natürlich ist es eine Illusion, wenn wir meinen, diese Welt in einen Zustand bringen zu können, in dem alles in Ordnung ist. In einer besseren Ordnung als Gott sie offenbar hat schaffen können. Er war, wie wir aus der Bibel wissen, mit seiner Schöpfung insgesamt recht zufrieden. Weniger zufrieden allerdings später mit Adam und Eva. Ihnen ging es wie heute uns: Sie konnten die Folgen, die Risiken und Nebenwirkungen ihres Tuns nicht vorhersehen.

Zur Erklärung all der Übel auf der Erde und zur Rechtfertigung Gottes versuchte der Universalgelehrte Gottfried Wilhelm Leibniz nachzuweisen, dass wir, trotz allem, in der „besten aller möglichen Welten“ leben. In einer Welt, die auch Gott nicht besser schaffen konnte und in der notwendigerweise auch das Böse seinen Platz hat. In einer Welt, in der man Probleme lösen kann, in der aber auch immer wieder neue entstehen. In der wir den Tod nicht besiegen können.

Wir leben in einer Welt, in der es gut wäre, die Kunst des Lassens zu erlernen, von modernen Psychologen, von alten Philosophen, von fernöstlichen oder christlichen Weisheits-lehrern. Im Grunde ist auch das Christentum eine Religion der Gelassenheit. Jesus empfahl, sich nicht um das irdische Leben zu sorgen, sondern es den Vögeln und den Lilien auf dem Felde gleich zu tun und sich auf Gott zu verlassen. Zu den Wesensmerkmalen des Christentums gehören das Dulden und das Warten auf bessere Zeiten. Auf das Reich Gottes, das er uns einst gnädig gewährt.

Schon der stoische Philosoph Epiktet brachte es auf den Punkt: Manches steht in unserer Macht, manches nicht.

Gelassenheit muss nicht Gleichgültigkeit bedeuten. Die innere Ruhe soll unserer Vernunft helfen, das Richtige zu tun, das Falsche zu unterlassen. Das allerdings hört sich leichter an, als es ist. Das Falsche vom Richtigen zu unterscheiden, bleibt viel zu oft eine unlösbare Aufgabe. Trotz aller Vernunft, trotz aller Gelassenheit.

Das Weltgeschehen bleibt für uns auch in Zukunft unberechenbar. Der amerikanische Theologe Reinhold Niebuhr brachte dieses Dilemma vor Gott - in einem Gebet, das auch bei uns vielen bekannt ist:

Zitator:

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Erzähler:

Das Richtige zu tun und das Falsche zu lassen, überfordert uns immer wieder. Und allein, um dieses Scheitern zu ertragen und nicht mutlos zu werden, brauchen wir sie wieder, die Gelassenheit.

Zitator:

Schließlich wollte der Jünger wissen: Ist ein gelassener Mensch zu einem vollständigen Wissen der Wahrheit gelangt, oder bleibt ihm noch ein Meinen und Glauben?

Die Ewige Wahrheit sprach: Weil der Mensch er selbst bleibt, bleibt ihm auch das Meinen und Glauben.

Aber er hat auch ein Wissen der vollen Wahrheit.

Und hiermit sei dir genug gesagt.

Denn nicht mit Fragen, sondern mit rechter Gelassenheit, gelangt man zu dieser verborgenen Wahrheit.

* * *

Zum Autor:

Detlef Kühn, Autor und Publizist