

Mit uns selbst im Einklang

Wie gut es mir tut, wenn ich jogge, ich komme anders zurück, als ich losgelaufen bin. Körper, Geist und Seele lockern sich, unterwegs habe ich inneren „Dampf abgelassen“. Ich sitze entspannter zuhause und schlafe meist auch besser. Ich habe mich freigelassen von dem, was mich beschäftigt oder belastet hat. Andere nehmen die Wege der Meditation. Diese Wege können auch guttun. Oder auch ein Spaziergang in der Natur oder eine Wanderung oder ein Schwimmbad. Oder in meiner Heimat, dem Münsterland, eine Fahrradtour.

Wir sind aber nicht bei uns, wenn wir über andere urteilen. Wie schnell tun wir das, statt von uns selbst zu sprechen. Wir können einander durch Worte verletzen, aber auch durch Gleichgültigkeit und Missgunst. Es fällt uns gelegentlich schwer, etwas Positives zu denken oder zu sagen, während Negatives schnell gesagt sein kann. Wenn wir keine Achtung mehr vor dem anderen haben, kann daraus Verachtung werden. Wenn wir über andere reden, bleiben wir nicht bei uns und weichen unserer eigenen Wahrheit aus. Zwei Worte fallen mir dazu ein. Ein Wort aus dem Neuen Testament (Mt7, 3): „Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders Auge und nimmst nicht wahr den Balken in deinem Auge?“ Und ein Indianisches Sprichwort: „Großer Geist, bewahre mich davor, über einen Menschen zu urteilen, ehe ich nicht eine Meile in seinen Mokassins gegangen bin.“

Wohl kommen wir zu uns und sind bei uns, wenn wir bewusst das Gute wahrnehmen, das uns widerfährt. Ein freundliches Lächeln, ein gutes Wort, ein Lob, ein Erleben der Natur, Hören von Musik, Mozart... Dass wir unsere Augen öffnen, denn es wird uns von vielen Menschen Liebe und Zuwendung angeboten. Wir müssen sie nur ergreifen. Lasst uns auf das Gute im anderen sehen, im Zuhören, im Hinhören, dass wir uns auf den anderen einlassen, ihm Verständnis entgegenbringen, an seinen Sorgen und Freuden teilhaben. Wir nehmen bewusster wahr und werden zufriedener. Wir alle sehnen uns nach Wohlwollen und Zuneigung, nach tröstlicher Nähe und Umarmung – in dieser unsicheren, ungewissen Zeit leider nicht möglich. Corona mit dem Lockdown hat uns vor allem seelisch viel Kraft gekostet, die Angst vor der Zukunft, vor Ansteckung, die Angst, Liebgewonnenes zu verlieren. Lasst uns auch positiv denken, denn positive Gedanken können Gutes auslösen. Dass wir auf das sehen, was wir haben, und was da ist und nicht auf das, was uns fehlt oder zu fehlen scheint. Was ich durch meine Mitmenschen bekommen habe, mein Elternhaus, meine Familie, meine Frau, meine Freunde. Und dass wir jetzt hier leben können auf dieser schönen, brandungsumtosen Insel, in der Wärme, mit Sonnenschein, mit blühenden Blumen und Bäumen und der grandiosen Berglandschaft. Und dass ein Impfstoff auf dem Weg ist, der uns Hoffnung bringt, ein Licht am Ende des Tunnels, der uns ein normales, gewohntes Leben näherbringen kann. Lasst uns für diese Dinge dankbar sein.

Gerhard Jacobs