



Worauf stehe ich?

Einer der ersten Grundsätze, die ich im Physikstudium lernte, heißt: Wo ein Körper ist, kann kein zweiter sein! Eine Selbstverständlichkeit, dachte ich damals, die man doch nicht extra noch formulieren muss. Hier, wo ich stehe, kann nicht noch jemand stehen. Und im Laufe der Zeit merkte ich, dass dieser Grundsatz mir im alltäglichen Leben eine Art von Standfestigkeit verlieh. Ich werde immer einen bestimmten Raum einnehmen, solange ich lebe. Und zu dem Ort, wo ich stehe, muss ich lernen mich zu bekennen.

Immer wieder traf ich auf Menschen, die genau da stehen wollten, wo ich gerade stand. Oder mir vorwarfen, ich würde auf ihrem Platz stehen. Und das lässt sich nur ändern, indem ich den Platz räume. Aber ist das wirklich die Lösung? Was kann ich tun, wenn jemand vor mir steht, der meinen Ort nicht respektiert? Einfach weichen? Oder aggressiv reagieren? Meinen Ort verteidigen?

Ein Gedanke des deutschen Psychologen Albert Görres hat mir weitergeholfen. Er sagte 1984 in einem Vortrag: "Der Mensch ist weitgehend reizgesteuert. Im Unterschied zum Tier kann er aber lernen, zwischen Reiz und Reaktion, auch zwischen Reiz und erlernter Reaktion einen Zwischenraum zu legen. Der Mensch ist ein Pausenwesen. In dieser Pause zwischen Reiz und Reaktion liegt seine ganze Würde und seine ganze Berufung."

Der Mensch – ein Pausenwesen! Angenommen ich bin überzeugte Pazifistin und entschlossen, nie zu schlagen. Da kommt jemand, der mich von meinem Platz stoßen will – und ich stoße unwillkürlich sofort zurück. In dem Moment habe ich dem anderen die Macht gegeben, mich von meinen Idealen abzubringen. In einer kleinen Pause zwischen seinem Stoß und meiner Reaktion habe ich die Chance, mich an das zu erinnern, was mir wichtig ist. Und anstatt zurückzuschlagen, bleibe ich stehen und frage ihn: warum tust du das?

Eine meiner Lieblingsstellen im Johannesevangelium ist die Szene in Kapitel 18, da Jesus vor dem Hohenpriester steht. Der Diener des Hohenpriesters schlägt ihn ins Gesicht. Es ist für mich der Inbegriff des Aufrechtstehens, wenn Jesus ihm entgegnet: "Wenn es nicht recht war, was ich gesagt habe, dann weise es nach; wenn es aber recht war, warum schlägst du mich dann?" (Joh 18,23) In seiner Reaktion beugt sich Jesus weder vor dem, der ihn schlägt, weicht nicht zurück und schlägt auch nicht zurück.

Umso reagieren zu können wie Jesus, muss ich meinen Ort kennen. Es ist der Ort, in den ich im Laufe des Lebens meine Wurzeln hineingegraben habe. Der Ort, an dem ich das leben kann, was mit meinem Innersten übereinstimmt – wurzeltief. Und es ist genau der Sinn der Pause, mir meiner Verortung bewusst zu werden, bevor ich reagiere.

Für heute wünscht Ihnen, eine Pause achtsam wahrzunehmen, Sr. Ancilla Röttger aus Münster.

