

Besinnung auf das Wesentliche in Zeiten des Corona-Virus

Kurt Bangert

Viele sagen, dass wir uns in Krisenzeiten wieder auf das Wesentliche besinnen sollten. Und manche hamstern deswegen Nudeln und Toilettenpapier. Das ist gar nicht einmal so abwegig, denn kaum etwas ist für unser Leben wichtiger als zu essen, zu verdauen und Überflüssiges auszuschleiden. Trinken ist mindestens ebenso wichtig; aber der wichtigste physikalische Vorgang ist doch das Luftholen. Nichts ist so elementar, so lebensnotwendig, aber in Zeiten des Corona-Virus auch so gefährdet wie das Atmen. Der Corona-Virus befällt die Lungen zuweilen so schwer, dass für schwerkranke Patienten nur ein Beatmungsgerät das Überleben sichern kann. In vielen Teilen der Welt wird es voraussichtlich nicht genügend Beatmungsgeräte geben – Italien ist ein Beispiel –, sodass Tausende von Menschen an Atemnot und am Mangel von Versorgungsgeräten sterben werden. Wie viele Menschen sterben werden, ist von Land zu Land verschieden. Aber ich befürchte, dass die globalen Todeszahlen in die Hunderttausende, wenn nicht in die Millionen gehen werden.

Angesichts solcher Bedrohungen ist es in der Tat gut, sich auf Wesentliches zu besinnen. Das fängt damit an, dass wir – wie das in östlichen Meditationen gerne geübt wird – bewusst atmen. Das Luftholen ist einige von wenigen Tätigkeiten, vielleicht die einzige Aktivität, die wir sowohl völlig unbewusst als auch sehr bewusst durchführen können. Wir atmen unaufhörlich, meist ohne ihm unsere Aufmerksamkeit zu widmen. Umso wohler fühlt es sich an, wenn wir an der frischen Frühlingsluft ganz bewusst, vorsätzlich und gezielt gesteuert atmen: durch die Nase einatmen, Luft anhalten, durch den Mund wieder ausatmen, die Luft riechen, den Luftstrom spüren, die Atemwege mit Sauerstoff versorgen, sich seines Luftholens ganz bewusst werdend und dankbar dafür sein, dass uns dieses Atmen noch vergönnt ist. Dass uns das Leben noch vergönnt ist. Was uns oft so selbstverständlich erscheint, ist doch alles andere als selbstverständlich. Das Leben.

Das Leben. Was heißt Leben? Was bedeutet es, zu leben? In Zeiten wie diesen kommt Angst auf. Angst vor dem Ungewissen, Angst vor Krankheit, Angst vor dem Tod. Wer sich mit dem Tod intensiv auseinandergesetzt hat, muss eigentlich keine Angst vor ihm haben. Vielmehr steckt hinter der vermeintlichen „Todesangst“ doch eher die Angst, noch nicht zum rechten Leben vorgedrungen zu sein. Haben wir gelebt? Doch was ist das rechte Leben? Der amerikanische Präsident Trump, vor wenigen Tagen nach den wirtschaftlichen Folgen des Corona-Virus befragt, hielt es für nötig, die ökonomischen Verhältnisse möglichst zeitnah wiederherzustellen, damit nicht am Ende tausende von Menschen aus wirtschaftlicher Not heraus Selbstmord begehen. Er verband das rechte Leben vor allem mit wirtschaftlichem Erfolg und Wohlstand. Ein anderes lebenswertes Leben konnte er sich wohl kaum vorstellen. Dass man auch mit wenig auskommen und damit sogar glücklich sein kann, solange man die wesentlichen Dinge des Lebens wertschätzt, das schien ihm völlig fremd zu sein. Doch was sind die wesentlichen Dinge?

Natürlich gehört die Gesundheit dazu. Auch Bewegungsfreiheit, die z.Zt. ebenfalls bedroht ist. Vor allem aber sind Freundschaften, Beziehungen, persönliche Verhältnisse dazuzurechnen. Auch diese müssen derzeit stark eingeschränkt, aber deswegen umso mehr per Email, Telefon oder Skype gepflegt werden. „Soziale Distanzierung“ lautet das Stichwort. Eigentlich ein soziologischer Begriff, der die oft große Distanz zwischen den Klassen der Gesellschaft beschreibt, etwa wenn die Reichen aufgrund ihres Reichtums nur in reichen Kreisen verkehren, während die Arbeiter sich nur innerhalb ihrer Arbeiterklasse bewegen. Worum es derzeit geht, ist keine soziale Distanzierung, sondern nur das vorübergehende Abstandhalten in Zeiten höchster Übertragungsgefahr, bei gleichzeitiger

Notwendigkeit, zu Freunden, Verwandten und anderen uns wichtigen Personen intensiven Kontakt zu halten. Wenn wir uns gerade angesichts der weitgehenden Isolierung unserer eigenen Bedürftigkeit bewusst werden, können wir auch die grundsätzliche Bedürftigkeit und schlechthinnige Abhängigkeit anderer besser wahrnehmen und berücksichtigen. Um es mit dem Philosophen Wilhelm Kamlah zu sagen: „Beachte, dass die Anderen bedürftige Menschen sind wie du selbst, und handle demgemäß.“¹

In diesen Zeiten des Corona-Virus ist es gut, zwischen den *Lebensumständen* und den *Lebenseinstellungen* zu unterscheiden. Wir neigen oft dazu, unser mangelndes Glück und unsere Unzufriedenheit auf die Lebensumstände zu schieben, die ja maßgeblich von der Umwelt und von anderen Menschen geprägt werden. Doch die eigentliche Ursache für unser (Un)Glück und unsere (Un)Zufriedenheit sind weniger die Lebensumstände als unsere Lebenseinstellungen. Das Glück ist nicht außen, sondern innen zu suchen.

Es gibt im Wesentlichen zwei extreme Einstellungen bzw. Haltungen, mit denen wir das Leben betrachten können: eine Haltung ist die *Selbstsicherheit* (oder auch Selbstwirksamkeit), die uns suggeriert, dass wir die Umwelt nach unserem Belieben verändern können, um unseren Erfolg und unsere Anerkennung zu sichern. Das kann so weit gehen, dass wir darüber jegliche Empathie für andere verlieren, die dann nur noch als Instrumente für unsere Zwecke verwendet werden. Die andere Haltung ist die des *Süchtigen*, der sich ebenso nach Glück und Zufriedenheit sehnt, sich aber meist als Opfer der Umstände versteht, gegen die er selbst – aus vermeintlicher Unfähigkeit und Ohnmacht – nicht ankommt. Also kompensiert er sein Unglück mit Ersatzmitteln wie Alkohol, Drogen, Medikamente, Zigaretten. Doch wirkliche Befriedigung findet auch dieser Mensch nicht.

Eine gute Haltung wäre indes jene, die in dem berühmten Gelassenheitsgebet zum Ausdruck kommt, das oft dem deutsch-amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr zugeschrieben wird:

Gott gebe 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.

Wilhelm Kamlah nennt diese Einstellung „gelöste Selbstständigkeit“. Er beruft sich dabei u.a. auf Rainer-Maria Rilkes Gedicht „Wenn etwas mir vom Himmel fällt“, in dem Rilke dem hoffärtigen Streben des Menschen nach wilder Freiheit und Schwerelosigkeit das Gesetz der Schwere, also der Gravitation, entgegensetzt. Am Ende des Gedichtes heißt es:

„Eins muss er wieder können: fallen,
geduldig in der Schwere ruhn,
der sich vermaß, den Vögeln allen
im Fliegen es zuvorzutun.“

Was uns laut Rilke und Kamlah not tut, das ist das „Fallen-Können“, das Loslassen, das Ruhens-Können. Wer sich fallen lässt, der fällt nun eben nicht ins Leere, sondern ruht auf festem Boden, ruht in sich, der gewinnt das Leben neu für sich. Kamlah bezeichnet diese Erfahrung des sich Fallenlassens, des Loslassens, des Ruhens-Könnens als eine „Grunderfahrung“. Es ist die Erfahrung,

¹ Wilhelm Kamlah, *Philosophische Anthropologie. Sprachkritische Grundlegung und Ethik*, B.I. Wissenschaftsverlag: Mannheim/Wien/Zürich 1973, S. 95.

dass man sich nicht mehr so leicht aus der Ruhe bringen lässt; die Erfahrung des Lassen-Könnens, des Gelassenseins, der Gelöstheit.

Gerade angesichts widriger Lebensumstände, die ich nicht zu ändern vermag, ist es gut, dieses Prinzip der Gelöstheit, des Gelassenseins, des Loslassens zu beherzigen. Es bedeutet, dass ich gelassen das hinnehme, was nicht geändert werden kann. Es bedeutet auch, dankbar für das Leben zu sein, wie es mir zugeteilt wird. Die grundsätzliche Dankbarkeit für die mir zuteil gewordenen Güter des Lebens bewahrt mich davor aufzubegehren, wenn mir ein Mangel bewusst wird oder mir bestimmte Güter genommen oder vorenthalten werden – etwa die Gesundheit, die wir zunehmend entbehren, wenn wir alt werden. Diese Einstellung führt auch dazu, dass die Güter, die mir zunehmend wichtig sind, eher geistiger als materieller Natur sind, die einen spirituellen Wert darstellen und vielleicht gar nichts kosten außer Einsicht, Weiheit und Dankbarkeit. Die Güter, die mir wichtig sind und für die ich dankbar sein kann, sind umso wertvoller, je weniger selbstverständlich sie mir erscheinen. Darum gilt es, diese Güter nur lose in der Hand zu halten, damit ich sie, wenn nötig, auch ganz loslassen und aus der Hand legen kann, wenn die Zeit dafür gekommen ist.