

Von Wurzeln und Flügeln

Was in der Februar-Kolumne stehen wird, fragte mich heute der Herausgeber dieser Zeitschrift – ich hatte ihm noch keinen Text zugesandt, denn ich dachte noch darüber nach, worüber ich schreiben könnte, worüber ich schreiben möchte. In den wenigen Tagen im neuen Jahr ist in der Welt so viel Schreckliches passiert, so dass ich mich selbstkritisch fragte: Ist eine Kolumne mit dem Titel ‚Zufrieden leben‘ überhaupt angemessen und nicht etwa zynisch? Erst vor wenigen Tagen ist in Paris ein Anschlag auf die Redaktion eines Satiremagazins verübt worden, bei dem zwölf Menschen ermordet wurden. In einem Supermarkt, ebenfalls in Paris, wurden vier Menschen getötet. In Mexiko sind vor einiger Zeit 43 Studenten verschwunden und vermutlich im Auftrag von Politikern getötet worden. In Indien wurde im Januar eine japanische Touristin von zwei Männern drei Wochen lang mit Waffengewalt in einem unterirdischen Raum festgehalten und vergewaltigt. In Dresden gehen Tausende von Menschen auf die Straße, um unter dem Namen des Vereins ‚Pegida‘ gegen eine aus ihrer Sicht verfehlte europäische und deutsche Migrations- und Asylpolitik zu demonstrieren. Gleichzeitig lesen wir in den Zeitungen über Gewalt und Krieg, lesen Unfassbares über die Situation von Frauen in Nigeria, in Afghanistan, im Kongo, in Nordirak: Sie werden verkauft, vergewaltigt, brutal an ihren Genitalien verstümmelt. Allein in Afghanistan werden drei von vier Frauen zwangsverheiratet, meistens noch vor ihrem 16. Geburtstag. In Kabul werden jeden Tag mindestens zehn schwer verbrannte Frauen eingeliefert, die ihr Leben nicht mehr ausgehalten haben und versucht haben, sich zu töten, indem sie sich mit Kerosin übergossen und angezündet haben.

Dies sind nur kleine Ausschnitte dessen, was jeden Tag auf der Welt geschieht. Ist diese Gewalt, ist dieses Grauen, von dem wir hören, lesen -es vielleicht sogar selbst erlebt haben, wie viele der Flüchtlinge, die auch in Deutschland Schutz suchen- vereinbar damit, zufrieden leben zu können, wie es der Titel meiner Kolumne nahe legt?

Es ist in ruhigen Zeiten vielleicht einfacher, glücklich und zufrieden zu sein. Im Moment erleben wir stürmische Zeiten, in denen unsere wirtschaftlichen, ökologischen und sozialen Probleme bedrohlich wachsen und die Gefahr von kriegerischen Auseinandersetzungen zunimmt. Zugleich gibt es viele Menschen, die sich engagieren wollen, die sich an Demonstrationen und Petitionen beteiligen, sich ehrenamtlich für Kinder, Flüchtlinge, Senioren usw. engagieren – und doch ein Gefühl der Ohnmacht und mitunter auch der Verzweiflung empfinden.

Ich kann gut verstehen, dass angesichts der vielen Ereignisse und Probleme Empfindungen von Druck, Hilflosigkeit, Angst und Wut hochkommen. Auch mir fällt es mitunter schwer, die bedrückenden Nachrichten auszuhalten. Was ich tue? Ich versuche zu erkennen und zu verstehen, worin meine persönliche Verantwortung besteht. Das beinhaltet auch, mir einzugestehen, dass meine Möglichkeiten und mein Einfluss begrenzt sind. Zu vielen der Themen äußere ich mich nicht, weil ich nicht einstimmen möchte in eine „Es ist alles so schrecklich!“-Haltung. Und auch, weil mich etliche

Themen inhaltlich überfordern. Allein um die Berichte einer 15-minütigen Nachrichtensendung *wirklich* zu verstehen und zu beurteilen, müsste ich über ein umfassendes Wissen über Politik, Wirtschaft, Geografie, Geschichte, Naturwissenschaften u.a.m. verfügen. Das ist kaum zu leisten. Darum muss ich mich auf wenige Dinge und Themen beschränken, um meine Kraft gut und sinnvoll einzusetzen. Es fällt mir nicht immer leicht, das zu akzeptieren. Ich glaube, dass es hilfreich ist, wenn man sich vor Ort bzw. für konkrete Projekte oder Menschen engagiert, dort seine Zeit und seine Fähigkeiten einbringt, sei es in der Nachbarschaft, im Stadtteil, im Betrieb, in Initiativen, Vereinen, Parteien, Glaubensgemeinschaften usw. Dort kann man wichtige Zeichen setzen für ein achtsames und respektvolles Miteinander, für Toleranz und Achtung der Menschenwürde. Und es ist ein gutes Mittel gegen Hilflosigkeit, weil man im konkreten Tun und vielleicht auch gemeinsam mit anderen merkt, dass man etwas bewegen kann und auf diese Weise dazu beiträgt, die Welt positiv zu verändern.

Mir hilft, bewusst auszuwählen, welche Medien ich nutze, zu welchem Zeitpunkt und in welchem Umfang. Sonst laufe ich Gefahr, ständig mit neuen Nachrichten konfrontiert zu werden, ohne sie verarbeiten und reflektieren zu können. Je mehr unsere Aufmerksamkeit außerhalb von uns ist, desto mehr geraten wir in einen Sog, der uns zunehmend von uns entfernt und uns aus dem Gleichgewicht bringt. Der Weg zurück zu uns selbst führt über das In-



nehmen, was bedeutet: *innen anhalten*. Behutsam bremsen. Atem holen. Je turbulenter es in der äußeren Welt ist, desto wichtiger ist es, in uns selbst Stabilität zu finden. Es ist wie bei den Bäumen: Je größer der Baum, je üppiger seine Krone, desto tiefer müssen seine Wurzeln in die Erde reichen. Sonst weht der erste Sturm ihn um.

Unsere Wurzeln sind z.B. unsere Einstellungen, unsere persönlichen Werte, unsere Kraft, mit Kummer und Schwierigkeiten umgehen zu können, die Art, wie wir mit anderen Menschen leben und unsere Fähigkeit, die inneren Ressourcen zu aktivieren. Dann haben wir die Basis für innere Klarheit und aktives Handeln, besonders auch um Toleranz und Verständnis zu praktizieren für andere Kulturen und Traditionen.

„Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.“

Diese einfachen Worte von Goethe beschreiben anschaulich, was wir alle gut gebrauchen können, um zufrieden und lebensfroh zu sein. Die Wurzeln erden uns, geben uns Bodenhaftung, verleihen uns Stärke. Die Flügel brauchen wir für die Visionen und Träume, Ziele und Pläne. Sie lassen uns über das Alltägliche hinaus gehen, Bestehendes in Frage stellen, Grenzen ausloten und Neues erkunden. Sie ermöglichen uns, Hoffnung und Zuversicht zu haben. Flügel tragen uns in die Zukunft.

Wurzeln und Flügel – zusammen können sie uns ein Gefühl des inneren Friedens vermitteln, das uns hilft, uns nicht von Unsicherheit, Abwehr oder Angst kopflos mitreißen zu lassen.

Regine Böttcher