

Luise Reddemann & Sylvia Wetzel

Der **Weg**  
*entsteht* unter  
deinen **Füßen**

Achtsamkeit und Mitgefühl  
in Übergängen und Lebenskrisen

**KREUZ**

man versucht, es denen, die man ja liebt und auf die man angewiesen ist, Recht zu machen. In diesem Sinn passte dann der Goethespruch zu mir als eine Art beruhigende Herausforderung. (Übrigens hat diese Art von depressiver Leere nichts mit der Leere zu tun, von der im Buddhismus die Rede ist.)

Heute sehe ich in dem Goethewort allenfalls so etwas wie eine Orientierung. Ja, es kann sinnvoll sein, danach zu streben, ein guter Mensch zu werden, und ein hilfreicher allemal. Und was heißt »edel«? Das ist inzwischen ein uns eher fremder Begriff, er scheint mit dem Schönen, Wahren und Guten zu tun zu haben.

Und doch: Wir sind nicht immer gut, wir sind nicht immer hilfsbereit und wir sind nicht immer nur am Schönen, Wahren und Guten interessiert. Vor allem sind wir viel mehr als edel, gut und hilfreich. Wir sind auch wütend, wir fühlen uns ohnmächtig, wir lernen zu hassen, wir schämen uns, wir haben Angst.

Goethe, der diesen Satz im Sinn der Aufklärung formuliert haben dürfte, hat natürlich formuliert, wie wir sein sollten, nicht wie wir sind.

Müssen wir uns dafür ablehnen, vielleicht sogar hassen, dass wir das, was wir sein sollten – oder auch sein möchten – nicht erreichen?

Ein Kind, das in Wut gerät, weil es etwas nicht kann, was von ihm gefordert wird, zieht eigentlich eine Grenze, denn Wut bedeutet Grenzziehung. Leider hilft ihm diese Grenzziehung nicht, weil es sich genau genommen ohnmächtig fühlt. Wenn ich mich ohnmächtig fühle, hilft es mir nicht, mich dagegen abgrenzen zu wollen, sondern ich sollte dieses sehr unangenehme Gefühl aushalten können. Ich sollte in der Lage sein, mich als nicht immer machtvoll annehmen zu können. Ein Kind kann das, wenn es sich geliebt fühlt. Wir als Erwachsene können das, wenn wir uns von uns selbst geliebt fühlen können.

Strenge Maximen von der Art des Goethespruchs können uns daran hindern, uns anzunehmen, statt dass sie uns dabei helfen, uns zu mögen. Wir können solche Maximen allerdings auch im Sinn einer Orientierungshilfe begreifen, wissend, dass wir das Ziel niemals ganz erreichen, eben weil wir nicht vollkommen sind.

Einen anderen Ausweg sehe ich darin, dass wir aufhören, »heilig« sein zu wollen und anstreben, ganze Menschen zu werden, die *auch* gerne edel, hilfreich und gut wären und denen das manchmal gelingt und manchmal nicht. Ein ganzer Mensch, was ist das? Oder, anders ausgedrückt, wie stellen Sie sich vor,

ein ganzer Mensch zu sein?

**Innehalten:**

Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit und fragen Sie sich, was Ihre Vorstellung eines »ganzen Menschen« ist. Was gehört Ihrer Meinung nach unabdingbar zu einem Menschen?

Kennen Sie Menschen, von denen Sie spontan sagen würden, ja, das ist ein ganzer Mensch?

Die Dichterin Rose Ausländer hat einmal gesagt: »Mit euch allen feiern/ das unverlässliche Leben.« Es geht mir auch ums