

Gelassenheit

Gelassenheit – eine alte Tugend, die schon in der griechischen Antike zu den Säulen eines gelingenden Lebens gehörte – scheint heute eine moderne Sehnsucht zu beschreiben. Innere Ruhe, ein gutes Gefühl, Entspannung, das sind Vorstellungen, die wir mit Gelassenheit verbinden. Wie aber kommen wir dieser antiken Tugend im 21. Jahrhundert auch als Lebenspraxis auf die Spur? Denn Gelassenheit meint alles andere als die Abwesenheit aktiven Tuns, sie ist geradezu eine der Grundvoraussetzungen dafür, in komplexen und dynamischen Kontexten handlungsfähig zu bleiben. Sie ist eine Haltung, mit und in der wir uns auf das besinnen, was machbar und angemessen ist – unter den gegebenen Bedingungen. Allein die Besinnung auf das, »was ist«, befähigt uns, Antworten zu finden, um in ein inneres Gleichgewicht zu kommen – und darin liegt weit mehr als reine Entspannung.

Damit ist die Tugend der Gelassenheit ein geistiges Hinhören und Reflektieren, ein schöpferisches Tun, manchmal entschlossenes Warten und konzentriertes Betrachten der gegebenen Umstände. Erst wenn es uns gelingt, in all den Optionen und Möglichkeiten, die sich daraus ergeben, nicht nur »loszulassen«, sondern dieses Lassen bewusst zu tun, können wir nicht nur gelassen sein, sondern auch gelassen handeln: und uns so in einer Welt bewegen lernen, die uns durch Wandel und Veränderung beständig vor neue Aufgaben stellt.

Ina Schmidt

Herzenshöflichkeit

Unter Herzenshöflichkeit verstehe ich eine Haltung, die uns so mit einem anderen Menschen verbindet, dass unsere eigene Würde und die Würde des anderen dabei gleichermaßen zum Vorschein kommen. Man kann sie mit winzigen Gesten der Höflichkeit praktisch einüben, etwa indem man dem oder der anderen den Vortritt lässt, die Tür aufhält, sich bei einer BusfahrerIn bedankt, an der Kasse die schweren Flaschen direkt auf den Scanner legt, anstatt sie dem Kassierer zu überlassen. Also ganz einfach, indem man bemerkt, welchen Beitrag der oder die andere für das Gelingen eines guten Miteinanders in der Gesellschaft leistet, und indem man ihm oder ihr zeigt, dass man sich dadurch beschenkt fühlt und das zu schätzen weiß. Auch dann, wenn man die Person gar nicht kennt und nicht weiß, wie sie ihr Leben verbringt. Denn der wichtigste Beitrag, den ein Mensch leistet, ist ohnehin die Bereitschaft, sein Leben mit anderen Menschen, mit anderen Lebewesen zu teilen.

Die Herzenshöflichkeit, die sich in kleinen unscheinbaren Gesten der Freundlichkeit und in jeder Form des Interesses an der Würde des anderen zeigt, ist keine Konvention, sondern eine echt empfundene Freundschaft mit dem Leben. Wir begegnen einem anderen Lebewesen von dem Ort in unserem Herzen aus, an dem wir ein Gespür für die Würde und die Kostbarkeit des Lebens haben. Je häufiger man von dort aus handelt, desto mehr wird diese radikale Höflichkeit zu einer Tugend, die die Würde des Lebendigen auch für andere erfahrbar macht und die das unsichtbare Band stärkt, das uns als Lebewesen verbindet.

Natalie Knapp

Hoffnung

Hoffnung hilft, die Dinge nicht nur zu ertragen, sondern zu tragen – auch die eigentlich unerträglichen. Ein Hoffen, das nicht die Augen verschließt vor der Wirklichkeit, wie sie ist, ein solches Hoffen hat Wert und Würde jenseits des Erfolgs. Manche meinen, ein Scheitern strafe den Hoffenden Lügen. Wer so urteilt, betrachtet die Dinge vom Ende her, vom vermeintlichen Erfolg oder Misserfolg. Man sollte die Dinge aber von der Mitte des Tuns betrachten: Inmitten der Arbeit, inmitten der Krankheit und des Leidens macht die Hoffnung den Menschen größer als die Angst.

Schwester der Hoffnung ist die Geduld. Geduld ist nichts Passives. Man darf sie nicht verwechseln mit einem »Gib dich zufrieden und sei still«. Geduld ist weit davon entfernt, alles zu dulden. Sie ist weit entfernt von einer Apathie, die alles hinnimmt und sich in alles schickt. Die Geduld gibt die Erwartung nicht auf. Sie ist kein Aufgeben, sondern ein Festhalten. Der Geduldige hält die Erwartungen fest und die Hoffnung hoch. Hoffnung ist der Wille zur Zukunft.

Man kann die eigene Zukunftslosigkeit so finster beschreiben, dass die Zukunft vor einem wegläuft. Man kann die Leiden der Zeit in allen Facetten ausmalen; das ist dann die Lust am Greueln. In den Zeiten, in denen die Welt an Trump und Corona krankt, ist diese Lust besonders groß. Es geht, trotz alledem, um den Willen zur Zukunft. Es geht darum, dem Unglück und dem Unheil den totalen Zugriff zu verweigern. Das ist die Kraft der Hoffnung.

Heribert Prantl

Lebensfreude

»Das ist doch keine Tugend!«, werden manche denken. Versteht die Freude am Leben sich nicht von selbst? Leider nein – zumindest nicht in unserer hochtechnisierten Gesellschaft. Ein Blick auf die Passanten in der Einkaufszone reicht zur Diagnose: Selten sieht man ein Lächeln, dafür viel Anspannung, Unruhe und Erschöpfung. Auch Befragungen zeigen: »Das soziale Klima in Deutschland ist geprägt von Gefühlen der Ohnmacht und Orientierungslosigkeit, von Überforderung und Überreizung«, wie das Frankfurter Zukunftsinstitut diagnostiziert.

Doch mit Zukunftsangst und Verzweiflung lässt sich keine Krise bewältigen. Gerade wenn die Aussichten trübe sind, gilt es, die schönen und freudigen Seiten unseres Daseins bewusst in den Blick zu nehmen. Nicht umsonst hat einst der Psychologe Rollo May die Depression definiert als »die Unfähigkeit, eine Zukunft zu konstruieren«. Nur wer sein Leben als wertvoll erlebt, wer jene grundlegende Lebensfreude verspürt, die kleine Kinder im Übermaß zu haben scheinen, hat den Schwung, sich für dieses Leben einzusetzen – auch gegen Widerstände.

Das Schöne daran: Die Wertschätzung des Lebens braucht keinen Anlass und keinen Grund, sie hängt nicht an materiellem Besitz oder beruflichem Erfolg. Doch gerade diese vermeintliche Schlichtheit macht sie zum raren Gut in einer Leistungsgesellschaft, in der vor allem zählt, was teuer oder nur mit viel Aufwand erreichbar ist. Diesen Anspruch einmal zu ignorieren und einfach froh über die erstaunliche Tatsache unserer Existenz zu sein, ist so gesehen heute eine echte Tugend.

Ulrich Schnabel