

## Liebe deinen Nächsten wie dich selbst

Keiner in dieser Zivilisation, der dieses zentrale Christusgebot nicht kennen würde. Keiner der nicht glauben würde, daß es eine gute Sache wäre, seinen Nächsten zu lieben wie sich selbst.

Und doch leben wir in einer Gesellschaft, in der die Nächstenliebe in die Sonntagsreden verbannt ist und im Alltag kaum einen Platz hat - vor allem nicht im Wirtschaftsleben.

Sogar unter den »Profis der Nächstenliebe« - den kirchlichen Verwaltern der Christusbotschaft - gibt es viele, für die der Nächste aufhört, der Nächste zu sein, wenn er einem anderen oder gar keinem »offiziellen« Bekenntnis angehört.

Auf der anderen Seite hat sich in den vergangenen 30 Jahren ein starker Druck seitens der ökologischen wie der ökonomischen Verhältnisse aufgebaut, der unser Überleben bedroht, wenn wir nicht die Fähigkeit zur Nächstenliebe zu einem zentralen Wert erklären und ihre Praxis einüben. Die gegenwärtige Krise, die weit mehr ist als eine bloß ökonomische, nämlich eine unserer Kultur, stellt einen mehr als deutlichen Anstoß in diese Richtung dar.

Was bedeutet Nächstenliebe, was ist ihr Inhalt?

Es heißt, Nächstenliebe sei der Ausdruck dafür, daß wir im anderen uns selber erkennen als ein Geschöpf Gottes. Daß wir im anderen den sehen, der uns gleicht.

Das klingt gut, professionell, wie die Pfarrerworte, die ich in meiner Kindheit immer wieder gehört habe.

Allerdings sind sie auch predigthaft und reichlich abstrakt, sie vermitteln nicht den Geschmack von gelebtem Leben, von Umsetzen in die Alltagswirklichkeit.

Ich habe starke Erinnerungen an das religiöse Klima in unserer Familie während meines Erwachsenwerdens, und zwar daß eine strenge Aufforderung, Herzensgüte zu entwickeln, den Nächsten zu lieben und sich selber nicht so wichtig zu nehmen, immer präsent war, doch unglücklicherweise verbunden mit alttestamentarischen Strafandrohungen anstatt mit praktischen Hilfen und einem Beispiel vor Augen, dem ich gern nachgefolgt wäre.

Wie bei ungezählten anderen zerbrach auch meine Beziehung zum Kirchenchristentum, weil ich dort vor allem Starre fand, theologisch begründete Machtansprüche und viel Selbstverneinung - doch niemanden, der die Freude und die liebevolle Leichtigkeit im Sein ausgestrahlt hätte, die sich doch eigentlich einstellen müßte, wenn jemand weiß, er ist in Christus geborgen.

Nächstenliebe als ausstrahlende und ansteckende Energie

habe ich unmittelbar erst viel später bei meinen spirituellen Lehrern gefunden. Vor allem hat mich bei ihnen der aus buddhistischen Quellen stammende und von einer Praxis gar nicht zu trennende Begriff des Mitgefühls angezogen.

Im Wort Mitgefühl steckt für mein Verständnis ein mehr unmittelbarer Impuls zum Handeln als im Wort Nächstenliebe und zugleich auch die ermunternde Botschaft, daß jeder von uns, daß wir alle wirklich sofort mitfühlen können (wenn wir es erlauben), daß in unserem System (im zweiten Körper, dem Gefühlskörper) eine Resonanzfläche angelegt ist, die Mitgefühl zu einer unabweisbar sinnhaften und heilenden Erfahrung werden läßt.

Meine Lehrer zeigten mir Übungen, durch die ich sinnlich erfahren konnte, wie es sich anfühlt, wenn bloße Duldung (Toleranz) zu Bejahung wird und Bejahung schließlich umschlägt in ein umfassendes Schmelzen, in dem sich alle Urteile auflösen - im Mitfühlen.

Das Gebot »liebe deinen Nächsten wie dich selbst« löst bei vielen Menschen ein Unbehagen aus, das auf die Ablehnung zurückgeht, die sie für sich selber fühlen und tief in sich vergraben haben. Wie soll ich den Nächsten lieben, wenn ich mich selber verneine?

Wenn wir dagegen Mitgefühl einüben und praktizieren, müssen wir keine Voraussetzung erfüllen. Ich muß nicht erst »gut« werden, um mitfühlen zu können - es gelingt auch so und ist dann in sich selber schon ein Schritt zur Heilung der Selbstverletzungen.

Mitgefühl ist praktizierte Nächstenliebe, plötzlich gar nicht mehr das abstrakte und so ferne Ziel, sondern heute möglich und nur einen Schritt entfernt - so nah wie dein Kind, dein Mann, deine Frau, dein Nachbar, dein angeblicher Feind.

Mitgefühl überwindet in praktischen Schritten die Egogrenzen und stiftet Frieden.

## Anleitung zum Mitfühlen

Wir erlauben, daß wir von den Gefühlen des anderen innerlich berührt werden. Anstatt uns gegen sie zu wehren oder sie unter falschen Tröstungen zu ersticken (was wir oft tun, aus Angst vor den eigenen Gefühlen), lassen wir uns Zeit und finden in uns selber die Resonanz für die Trauer des anderen, für seinen Schmerz.

Diese Resonanzflächen befinden sich in unserem Körper. Wo? Das weiß jeder und merkt es schnell!

Wir bleiben still in der Situation, öffnen uns über ein ruhiges Atmen und wenden uns äußerlich wie innerlich dem anderen zu. Wir fühlen was er fühlt, Worte sind da nicht notwendig, ja es ist gut, eine Weile gar nicht auf den Kopf zu hören.

Manchmal wird geraten, sich in den anderen hinein zu versetzen. Das ist viel zu kompliziert. Wenn wir, offen und ihm zugewendet, die Resonanz fühlen, sind wir ja schon mit ihm.

Wenn die Energie sich verändert hat, bedanken wir uns beim anderen. Er hat es uns ja möglich gemacht, über die Resonanz unsere eigenen Gefühle zu fühlen und besser kennen zu lernen.

## Herz-Heilung

Wirkliche Heilung kann nur geschehen kann, wenn alles Trennende aufgehoben wird. Nun trennt aber nichts schärfer als die Grenzen zwischen dem, der sich als der Heilende sieht und dem, der angeblich der Heilung bedarf. Diese Tatsache wird oft von denen übersehen, die plötzlich vom gerade modischen Heilungsdrang ergriffen werden.

Der Heilungsprozeß muß also vom Kopf auf die Füße gestellt werden, damit die Grenzen zwischen Heiler und Klient sich auflösen können.

Dies geschieht mittels einer Übung, besser gesagt, durch Atishas kostbares Ritual.

Im Zentrum dieses Rituals steht, daß wir alles, was den anderen bedrückt, in unser Herz aufnehmen: sein Leid, seinen Schmerz, seine Schuld, seine Angst. Umgekehrt senden wir ihm das, was wir an Weite, Wärme, Licht und Liebe in uns haben.

Das Ritual ist anspruchsvoll, denn es bleibt ohne Substanz, wenn wir nicht wirklich Schuld, Angst, Leid und Schmerz des anderen mitfühlen, sondern die Worte nur so dahin sagen.

Die Parallele zu Aufforderung: »Ein jeder trage des anderen Kreuz« ist deutlich.

Atishas Ritual, die Herz-Heilung, stellt eine der ganz starken Meditationen dar. Wenn wir es schaffen, Schuld, Angst, Leid und Schmerz derer in unser Herz zu atmen, die wir nicht leiden können oder für unsere Feinde halten, und ihnen Weite, Wärme, Licht und Liebe zu senden, besteht Aussicht, das wir das Gefängnis unseres kleinen Ichs überwinden.