

Eine besondere Art der Aufmerksamkeit.

Dr. phil. Martha von Jesensky (2020)

Der Mensch ist nicht nur ein *Homo rationalis*, der sich von seinem Verstand lenken lasse, er bewertet und reagiert auf Eindrücke auch intuitiv und emotional. Das sind oft blitzschnelle unbewusste Prozesse, die ihn bei der Frage, ob etwas richtig oder falsch sei, massgeblich beeinflussen. Die Entscheidung trifft er dann frei. Den Beweis für seine Willensfreiheit ortet der Philosoph Immanuel Kant (1724-1804) in der Möglichkeit, **vernünftig zu handeln**. Weiter sagt er: Wenn sich der Mensch bewusst seinen Trieben abwendet und sich selbst auferlegten Regeln unterordnet, handelt er **selbstbestimmt**. Kant: „Handle nur nach derjenigen Maxime, von der du zugleich wollen kannst, dass sie allgemeines Gesetz werde.“ Als Vernunftswesen ist jeder Mensch dazu fähig. (Vgl. „Metaphysik der Sitten“)

Es geht also um **Selbstbestimmung sittlicher Handlungen aufgrund vernünftigen Denkens**. Da aber die Triebe (Trieb ist der Drang ein **selbstbezogenes** Bedürfnis unbedingt zu befriedigen) meistens stärker sind als die Vernunft, funktioniert diese selbstaufgelegte „Tugendmaxime“ oft nicht. Auch nicht bei religiösen Menschen. Was nun? Bleibt die Selbstbestimmung in Bezug auf ein tugendhaftes Leben nur ein Wunschdenken? Und wie kriegt man die Triebe, ohne moralisch sich selbst zu schaden (etwa durch Habgier, sexuelle Untreue, Missbrauch, Ausbeutung, Geltungsdrang und dergleichen) im Griff? Allein durch Selbstbestimmung nur schwer oder gar nicht.

Ein Beispiel aus der Kirchengeschichte.

(2 Samuel, 11: David und Batseba)

Um die Jahreswende, zu der Zeit, als die Könige gewöhnlich in den Krieg zogen, blieb David (ca.1000 v. Chr.) in Jerusalem in seinem Palast. Als er einmal auf dem Flachdach seines

Königspalastes hin und her ging, sah er von dort aus eine Frau baden. Die Frau gefiel ihm. David schickte jemand hin und erkundigte sich nach ihr. Man sagte ihm: Das ist Batseba, die Tochter Ammiels, die Frau des Hetiters Urija. Darauf schickte David einen Boten zu ihr und liess sie holen; sie kam zu ihm und er schlief mit ihr. Dann kehrte sie in ihr Haus zurück. Die Frau aber ist schwanger geworden und liess ihm das mitteilen: „Ich bin schwanger“. Darauf sandte David einen Boten zu Joab (ein Vertrauter) und liess ihm sagen: „Schick den Hetiter Urija zu mir!“ Und Joab schickte Urija zu David. (Auszug aus: 2 Samuel 11, 1-25):

„Als Urija zu ihm kam, fragte David, ob es Joab und dem Volk gut gehe und wie es mit dem Kampf stehe. Dann sagte er zu Urija: Geh in dein Haus hinab, und wasch dir die Füsse! Urija verliess das Haus des Königs, und es wurde ihm ein Geschenk nachgetragen. Urija aber legte sich am Tor des Königshauses bei den Knechten seines Herrn nieder und ging nicht in sein Haus hinab.

Man berichtete David: Urija ist nicht in sein Haus hinab gegangen. Darauf sagte David zu Urija: Bist du nicht gerade von einer Reise gekommen? Warum bist du nicht in dein Haus hinuntergegangen? Urija antwortete: Die Lade und Israel wohnen in Hütten, und mein Herr Joab und die Knechte meines Herrn lagern auf freiem Feld; da soll ich in mein Haus gehen, um zu essen und zu trinken und bei meiner Frau zu liegen? ... Darauf sagte David zu Urija: Bleib auch heute noch hier; morgen werde ich dich wegschicken ... So blieb Urija an jenem Tag in Jerusalem. Am folgenden Tag lud David ihn ein, bei ihm zu essen und zu trinken und machte ihn betrunken. Am Abend aber ging Urija weg, um sich wieder auf seinem Lager bei den Knechten seines Herrn niederzulegen; er ging nicht in sein Haus hinab.

*Am anderen Morgen schrieb David einen Brief an Joab und liess ihn durch Urija überbringen. Er schrieb in dem Brief: **Stellt Urija nach vorn, wo der Kampf am heftigsten ist, dann zieht euch von ihm zurück, so dass er getroffen wird und den Tod findet.***“

Urija fand dann tatsächlich den Tod. Als Batseba von dem Tod ihres Mannes hörte, hielt sie für ihn die Totenklage. Sobald die Trauerzeit aber vorüber war, liess sie David zu sich holen. Sie wurde seine Frau und gebar ihm einen Sohn.

„Dem Herrn aber missfiel, was David getan hatte.“ (2 Samuel 11,27)

Darum schickte der Herr den Propheten Natan zu David und liess ihm sagen: (Auszug)

„Ich habe dich zum König von Israel gesalbt, und ich habe dich aus der Hand Sauls gerettet ... Aber warum hast du das Wort des Herrn verachtet und etwas getan, was ihm missfällt? Du hast den Hetiter Urija mit dem Schwert erschlagen und hast dir seine Frau zur Frau genommen; durch das Schwert der Ammoniter hast du ihn umgebracht ... So spricht der Herr: Ich werde dafür sorgen, dass sich aus deinem eigenen Haus das Unheil gegen dich erhebt ...

*Darauf sagte David zu Natan: Ich habe gegen den Herrn gesündigt. Natan antwortete: Der Herr hat dir deine Sünden vergeben; du wirst nicht sterben. **Weil du aber die Feinde des Herrn durch diese Sache zum Lästern veranlasst hast, muss der Sohn, der dir geboren wird, sterben.***

*Dann ging Natan nach Hause. Der Herr aber liess das Kind, das die Frau des Urija dem David geboren hatte, schwer krank werden. David suchte Gott wegen des Knaben auf und fastete streng; und wenn er heimkam, legte er sich bei Nacht auf die blosse Erde ... Am siebten Tag starb das Kind ... Da erhob sich David von der Erde, wusch sich, salbte sich, wechselte seine Kleider, ging zum Haus des Herrn und warf sich (davor) nieder. Als er dann nach Hause zurückkehrte, verlangte er zu essen ... Und David tröstete seine Frau Batseba ... Und sie gebar einen Sohn, und er gab ihm den Namen **Salomo.**“* (2 Samuel 11,24)

David wurde also nach der Geburt seines ersten Sohnes schwer depressiv. Was ging in ihm vor und was hat ihn wieder seelisch aufgerichtet? Im Psalm (32,31/ erfahren wir es:

„Solang ich es verschwieg, waren meine Glieder matt, den ganzen Tag musste ich stöhnen. Deine Hand lag schwer auf mir bei Tag und bei Nacht; meine Lebenskraft war verdorrt wie durch die Glut des Sommers. **Da bekannte ich dir meine Sünde und verbarg nicht länger meine Schuld vor dir ... Wohl dem, dessen Frevel vergeben und dessen Sünde bedeckt ist.**“

Schlussbetrachtung

Achtsamkeit, Geistesgegenwart (engl. *Mindfulness*,) ist heute in aller Munde. Sie ist der grosse Trend in Seminaren und Kursen, um Psychologie im Beruf und Alltag nützlich zu machen. So etwa bei Kompetenzsteigerung, Krisenbewältigung, Herausforderungen und ähnliches. Es geht um Übungen um „hellwach“ zu werden bei der Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und diejenigen der Umwelt.

Nun gibt es aber noch eine andere Art der Aufmerksamkeit, die, so sehe ich, die oben erwähnten bei weiten übertrifft, da sie bei näherer Betrachtung alle in sich einschliesst. Sie hat in erster Linie nicht mit Fokussierung auf menschliche Bedürfnisse zu tun, sondern mit horchen auf göttliche Eingebungen. Diese Form der „göttlichen Pädagogik“ hat König David erfahren und sie in seinen berühmten Psalmen besungen. Aber auch die oben genannte Belehrung: „... **Weil du aber die Feinde des Herrn durch diese Sache zum Lästern veranlasst hast ...**“

Ich denke, das Einüben **dieser** Art der Achtsamkeit (Reue) würde auch uns Katholiken gut tun, damit wir keinen Anlass zum Ärgernis denen geben, die noch nicht zum Glauben gekommen sind.
