

Impuls zum Start in die Woche

Mit Gefühl – ohne Härte - 3. Woche der Fastenzeit

Mitgefühl

„Freut euch mit den Fröhlichen, weint mit den Weinenden.“ (Römer 12, 15)

Mitgefühl – das Kernwort in dieser Fastenzeit.

Mit – statt allein

Mit – statt dagegen

Mit – schafft Verbindung

Mit – schafft Zugehörigkeit

Gefühl – das Herz hört

Gefühl – die Sinne sprechen

Gefühl – die Sanftheit siegt

Das Wort aus dem Römerbrief kann eine Herausforderung sein:

Was tun, wenn die Fröhlichkeit eines Menschen in meiner Nähe mich neidisch werden lässt?

Kann ich anderen das Glück gönnen, dass ich selbst gerade nicht spüre?

Was tun, wenn mich die Traurigkeit eines Menschen hilflos macht? Wenn ich nicht weiß, was ich tun soll?

Drei Gedanken vom Buddhisten Thich Nhat Hanh zeigen mir einen Weg für diese Fragen:

„Das größte Geschenk, das wir anderen machen können, ist, wahrhaftig für sie da zu sein. Du bist wirklich da, wenn du konzentriert bist, wenn Körper und Geist zusammen sind.“

Mitgefühl bedeutet demnach, sich auf das Gegenüber einlassen, er oder sie ist in diesem Augenblick wichtig, seine oder ihre Gefühle wahrnehmen und ernstnehmen. Mitschwingen, sich anstecken lassen vom Glück oder auch die Traurigkeit erst einmal nur aushalten.

Der zweite Gedanke von ihm ist ein Tun, was wir häufig in solchen Situationen unwillkürlich tun: Eine Umarmung anbieten: *„Die Person in deinen Armen muss für dich wirklich real werden. Du tust nicht nur so, als ob, haust der Person zwei oder drei Mal auf den Rücken, um vorzugeben, du seist da. Sei stattdessen wirklich da, vollkommen gegenwärtig.“*

Um Mitgefühl einzuüben, kann vielleicht der dritte Gedanke eine Anregung sein:

„Du solltest dir immer mal wieder die Frage stellen: Kann ich etwas tun, dass mir hilft, die Tür meines Herzens zu öffnen und die andere Person ganz anzunehmen?“

Wie weit ist mein Herz?“

(Alle drei Zitate stammen aus: Der Tag, auf den du gewartet hast, ist heute, Thich Nhat Hanh)

Mitgefühl

Am 8. März ist der Internationale Frauentag.

Ursprünglich ein Protesttag für das Frauenwahlrecht, der 1909 von Frauen in den USA organisiert wurde. Ein Jahr später griff die deutsche Sozialistin Clara Zetkin auf einer Frauenkonferenz in Kopenhagen diesen Gedanken auf und forderte einen jährlich stattfindenden Aktionstag, der 1922 international eingeführt wurde. Der 8. März wurde bewusst ausgewählt zum Gedenken an die Riesendemonstration der Petersburger Frauen, die am 8. März 1917 streikten, um Brot, Frieden und politische Veränderungen zu fordern.

Wer nun gähmend sagt, warum an diese alten Zeiten erinnern, Gleichberechtigung ist doch klar, der oder die sei daran erinnert, dass Frauen bei vergleichbarer Tätigkeit immer noch 6% weniger verdienen als Männer. Der so genannte „Gender Pay Gap“ beschreibt den Verdienstabstand pro Stunde zwischen Frauen und Männern.

Nicht nur im wirtschaftlich-politischen Bereichen, sondern vor allem auch im normalen Alltag bedarf es weiterhin der Achtsamkeit im Umgang mit Mädchen und Frauen. „Catcalling“, die vielfältigen sexuellen Belästigungen gehören leider immer noch zum Alltag vieler Mädchen und Frauen.

Mitgefühl für die Rechte und Bedürfnisse von Mädchen und Frauen bedeutet auch hier, achtsam gegenwärtig zu sein und die ganze Person wahrzunehmen. Das bekannte Lied der streikenden Textilarbeiterinnen von 1912 greift auf, was in diesem Zusammenhang „Mitgefühl“ meint:

Brot und Rosen

Wenn wir zusammen gehen,
geht mit uns ein schöner Tag,
durch all die dunklen Küchen
und wo grau ein Werkshof lag,
beginnt plötzlich die Sonne
unsre arme Welt zu kosen
und jeder hört uns singen
BROT UND ROSEN

Wenn wir zusammen gehen,
kämpfen wir auch für den Mann,
weil unbemuttert kein Mensch
auf die Erde kommen kann
und wenn ein Leben mehr ist
als nur Arbeit, Schweiß und Bauch
wollen wir mehr - gebt uns Brot
doch gebt die Rosen auch.