**Miteinander**

**oder**

**Empathie ist nicht alles**

Michael Huppertz

1. **Einleitung**

Vor vielen Jahren war ich Teilnehmer einer „Einführung in die Zenmeditation“. Der Ablauf war, wie ich inzwischen weiß, der übliche: Viele Stunden Sitz- und Gehmeditation, etwas arbeiten, ab und an Mitteilungen des Zenmeisters. In der gesamten Veranstaltung galt ein Schweigegebot. Die Ausführungen des Lehrers wurden nicht diskutiert. Die Teilnehmer sollten Blickkontakt vermeiden. Auch während des Essens wurde geschwiegen. Am Ende des Seminars wurde die Runde für einen Austausch freigegeben. Nun startete eine lebhafte Diskussion. Am meisten gesprochen wurde über das Schweigen. Viele Teilnehmer kamen aus einem christlichen Kontext und fanden eine Zusammenkunft, in der man versucht, jede Beziehungsaufnahme zu vermeiden, sehr befremdlich. Für sie war religiöse Praxis auch Gemeinschaftsbildung, Gespräch, Begegnung. Mir selbst ging es so, dass ich die Entlastung von jedem kommunikativen Druck als angenehm, gleichzeitig aber das Miteinander außerhalb der formellen Meditation auch als künstlich und angespannt empfand. Es blieb die positive Erfahrung der wechselseitigen stillschweigenden Unterstützung in der Gruppe.

Der Nutzen der Vermeidung eines direkten Kontakts für die spirituelle Suche ist leicht zu verstehen. In der Regel ist es hilfreich, wenn der Suchende von den Alltagssorgen wenigstens vorübergehend entbunden ist. Insbesondere die Entlastung von Handlungsanforderungen, Kommunikation und Gewohnheiten ist für die Entwicklung einer absichtslosen Haltung und die Öffnung für neue existenzielle Erfahrungen förderlich. Zur Meditation ziehen sich daher Menschen schon immer gerne in Wüsten, auf Berge, in Wälder oder klösterliche Gemeinschaften zurück. Wenn die irdischen Stimmen verstummen, ist die Stimme des Transzendentalen leichter zu vernehmen.

Sich aus sozialen Zwängen zurückzuziehen, um zu meditieren hat aber das Unbefriedigende an sich, dass man wieder zurückkommen muss, wenn man sich für das, was in der Welt geschieht, mitverantwortlich fühlt oder wenn man auf die Fülle des Lebens nicht verzichten möchte. Häufig scheitert die Rückkehr in den Alltag oder die neuen Einsichten und Fähigkeiten verlieren sich bald wieder. Eine besondere Herausforderung ist es, sich wieder mit den vertrauten Menschen zusammenzufinden, die nicht meditativ unterwegs waren. Es gibt allerdings auch Achtsamkeitspraktiken, die gerade die Interaktion zum Gegenstand der Achtsamkeitspraxis machen, z. B. Kampfsport, Neotantra, Kontaktimprovisation, Achtsamkeitsübungen, die sich für das Beziehungsgeschehen interessieren.[[1]](#footnote-1)

Auch traditionellen buddhistischen Strömungen ist das Zwischenmenschliche wichtig. Dabei steht das Mitgefühl im Mittelpunkt der buddhistischen Lehre. Gerade das Mitgefühl wird neuerdings im Zusammenhang der therapeutischen und beratenden Achtsamkeitspraxis besonders betont. Wie verhalten sich Mitgefühl und Achtsamkeit zueinander? Wenn ich versucht habe, diese Frage zu klären, komme ich zur eigentlichen These meines Vortrags: Es gibt ein achtsames Miteinander diesseits von Empathie und Mitgefühl.

1. **Achtsamkeit**

Zunächst ist es sicher sinnvoll, Ihnen die Haltung der Achtsamkeit kurz vorzustellen. Achtsamkeit bedeutet zunächst einmal bewusste Aufmerksamkeitslenkung. Ich entscheide mich bewusst dafür, meine Aufmerksamkeit auf etwas oder die Fülle der Gegenwart zu lenken oder sie zurückzulenken, wenn sie sich spontan von meinem Fokus oder der Gegenwart in ihrer Fülle entfernt. Darüber hinaus ist Achtsamkeit aber viel mehr, nämlich eine Haltung einer teilnehmenden, absichtslosen und offenen Präsenz. Manchen Menschen fällt eine solche Haltung sehr leicht, andere brauchen dafür eine längere Übungspraxis. So oder so kann früher oder später die Achtsamkeitspraxis zu einem Zustand führen, in dem die Alltagsstruktur der Sorge in den Hintergrund tritt und sich existenzielle Grunderfahrungen von Zeit, Raum, Selbst, Kontakt verändern. Wir gelangen zu einer Erfahrung der Befreiung, der Verbundenheit, der Zeitlosigkeit, der Offenheit, der Dankbarkeit, der Daseinsfreude.[[2]](#footnote-2) Man kann sie guten Gewissens als „spirituell“ bezeichnen. Heute sind allerdings eher Nebeneffekte wie Glück oder seelische Gesundheit primäre Ziele der Achtsamkeit geworden.

1. **Achtsamkeit, Empathie, Mitgefühl**

Wie wirkt sich die Haltung der Achtsamkeit auf den Umgang mit anderen Menschen aus? Selbstverständlich ist eine *achtsame* Zuwendung zu dem Anderen nicht, denn ich kann meine Mitmenschen auch analysieren, benutzen oder versuchen, sie gezielt zu verändern. Achtsame Interaktion besteht zunächst einmal darin, dass ich den Anderen wahrnehme und spüre wie seine Anwesenheit auf mich wirkt. Ich begegne ihm nicht absichtsvoll, beobachtend, erforschend oder analysierend, sondern „empfangsbereit“ wie Heinrich Jacoby das genannt hat. Dazu gehört auch die Empfangsbereitschaft für das, was zwischen uns entsteht, die verbale und die averbale Kommunikation, die zwischenmenschliche Atmosphäre.

Schon auf diese Weise bekommen wir einen Eindruck von dem Anderen. Wir spüren vielleicht seinen Gefühlszustand, sein Temperament, seine Offenheit, seine Orientierung, seine Interessen. Vieles davon erfahren wir unbewusst, die Achtsamkeit hebt es aber mehr oder weniger ins Bewusstsein. Aber erst wenn wir uns bemühen, den Anderen in seiner Andersartigkeit zu verstehen, sprechen wir heute von Empathie. Empathie in diesem Sinne bedarf in der Regel einer stärkeren Aktivität, einer zielgerichteten Bemühung, die über die reine Achtsamkeit hinausgeht. Sie besteht in dem Bemühen, die Situation des Anderen mitzuerleben bei gleichzeitigem „Verständnis der Unterscheidung von Ich und anderen“ (Breithaupt 2017, S. 9[[3]](#footnote-3)). Achtsamkeit ist allerdings eine gute Voraussetzung für Dialog und Empathie oder Mitgefühl und deshalb werden sie auch oft als eng verbunden betrachtet.

Bei dem Begriff des „Mitgefühl“ liegt die Betonung weniger auf dem kognitiven Verstehen des Anderen als auf dem Gefühl und es beinhaltet auch deutlicher den Impuls, den Anderen in irgendeiner Weise zu unterstützen, aber für meinen Vortrag ist die Unterscheidung von Empathie und Mitgefühl nicht wesentlich und so verwende ich beide synonym.

In buddhistischen Strömungen werden Achtsamkeit und Mitgefühl sehr eng miteinander verbunden, weil Achtsamkeit als Teil einer Lebensphilosophie und einer ethischen Orientierung verstanden wird. Die Einsicht in das Leidvolle des Daseins wird durch das Mitgefühl realisiert. Achtsamkeit dient dazu, erwünschte Gefühle wie das Mitgefühl zu verstärken und andere Gefühle abzuschwächen. Eine dialogische Praxis ist dazu nicht zwingend notwendig, denn die wesentlichen Einsichten in das Dasein liegen in der buddhistischen Lehre bereits vor, sie müssen nur rezipiert und erinnert werden.[[4]](#footnote-4) Diese Erinnerung geschieht z. B. durch die Praxis bestimmter Meditationen, die jeder Meditierende für sich alleine vollziehen kann. In gewisser Weise versuchen die Metta-Meditationen die Quadratur des Kreises, indem sie versuchen, Mitgefühl zu entwickeln, ohne durch den Anderen von der meditativen Praxis abgelenkt zu werden. Metta-Meditationen sind aber sicher eine sinnvolle Praxis, um eine grundlegende innere Bereitschaft zum Mitgefühl zu erzeugen, insbesondere wenn sie zu wenig ausgebildet ist.

1. **Warum uns Empathie und Mitgefühl so sympathisch sind.**

In der Regel heißen wir Empathie und Mitgefühl gut, weil sie die Grundlage von Hilfsbereitschaft, Fürsorge und gefühlvoller Kommunikation bilden. Wenn wir jemanden sympathisch finden und wenn wir ihm vertrauen, mögen wir es in der Regel auch, wenn er sich für uns interessiert und uns versteht. Verstehen bedeutet Nähe, Bindung und oft auch eine Form der Anerkennung, wenn es damit verbunden ist, dass unsere Sichtweise akzeptiert oder gar unterstützt wird. Wir hören heute oft, dass es bei jemandem, der von Gewalt oder Missbrauch betroffen ist, weniger auf eine reale Entschädigung ankomme als darauf, dass sein Leid und seine Sichtweise anerkannt werden. Gesehen, erkannt und bestätigt zu werden, ist für viele Menschen wichtig.

Wenn Menschen sich wechselseitig einander öffnen, erleben sie oft eine intensive, beglückende und bereichernde Mischung aus Nähe und Distanz, Bindung und Freiheit, Übereinstimmung und Auseinandersetzung, Bemühung und Geschenk. Martin Buber hat ein solches Geschehen „Beziehung“ oder „Begegnung“ genannt. In der Begegnung entfalten sich die Beteiligten miteinander aus dem Gespräch heraus. Sie kann eine intensive Erfahrung sein.

Verstehen hat auch andere Vorteile: Wenn ich jemanden verstehe, kann ich mich besser auf ihn einstellen. Ich kann ihn unterstützen, schützen, seine Wünsche erfüllen, besser mit ihm leben und gemeinsame Ziele verwirklichen. Ein ausreichendes Verstehen ist eine notwendige Voraussetzung eines gelingenden Altruismus.[[5]](#footnote-5) Ich komme darauf zurück.

Mit Empathie können wir das Verhalten des Anderen besser voraussehen. Wir wissen, woran wir mit ihm sind, fühlen uns sicherer und können auch Gefahren besser einschätzen. Wenn wir den Anderen verstehen, können wir ihn besser kontrollieren, beeinflussen und lenken. Das gilt für Partner ebenso wie für ganze Völker. Das kann dazu führen, dass wir möglichst viel von dem oder den Anderen wissen wollen und ggf. sogar eine Offenlegung seiner Gefühlen und Gedanken fordern.

1. **Schattenseiten der Empathie**

Mit dem Hinweis auf die Macht, die Empathie verleiht, kann der Verdacht aufkommen, dass Empathie nicht per se ein moralisches Bemühen ist. In jüngerer Zeit sind in der Empathieforschung weitere Schattenseiten der Empathie thematisiert worden s. zum Folgenden Breithaupt 2017, Anm. 3), von denen manche auch und sogar erst recht für das Mitgefühl gelten:

Experimente zeigen, dass Empathie parteilich macht. Wir behandeln Menschen bevorzugt, die wir besser verstehen. Ein Beispiel für ungerechtes Verhalten durch Empathie sind Ärzte, die dafür sorgen, dass ihre eigenen Patienten bei Transplantationen bevorzugt werden. Dabei kann es auch sein, dass wir die zweifelhafte moralische Dimension des Verhaltens von Menschen übersehen, mit denen wir empathisch sind.

Wir sind bevorzugt empathisch mit Menschen, die leiden. Da Empathie als Bindungserleben für die meisten Menschen eine positive Erfahrung ist, kann sie zu einem Ziel an sich werden und sich sozusagen verselbstständigen. Das kann dazu führen, dass Menschen eine Opferhaltung entwickeln oder in ihr verharren oder umgekehrt empathische Menschen mental oder faktisch das Leiden anderer Menschen verstärken, um empathisch sein zu können, „empathischer Sadismus“ (Breithaupt 2017, S. 149 ff).

Empathie kann aber auch dazu führen, dass der empathische Mensch sich selbst vergisst. Wenn die Aufmerksamkeit sehr stark bei dem Anderen ist, führt das bei manchen Menschen dazu, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle nicht spüren bzw. vernachlässigen. Menschen können auch unter Druck setzen oder gesetzt werden, ständig und überall empathisch oder mitfühlend sein zu müssen. Die Selbstvergessenheit soll und kann dann durch Selbstmitgefühl kompensiert werden.

Ein Mensch kann mittels Empathie sein Erleben zu erweitern versuchen. Das muss nicht schlecht sein, kann aber – wie Breithaupt am Beispiel der „Helikopter-Eltern“ oder „Bühnen-Mütter“ zu besitzergreifendem Verhalten führen („empathischer Vampirismus“). Etwas Ähnliches (den Ersatz „realer“ Beziehungen durch „Helfer-Beziehungen“) hat schon W. Schmidbauer beschrieben[[6]](#footnote-6). Die Freude an der Rolle des Helfers kann zudem rasch das Mitgefühl mit dem Notleidenden überdecken.

Empathie kann schließlich zu einer übermäßigen Beschäftigung mit der Subjektivität des Anderen und Selbstmitgefühl zu einer übermäßigen Beschäftigung mit sich selbst führen. Darauf komme ich später ausführlicher zurück.

Schließlich wird gerne übersehen, dass Empathie nicht nur leicht scheitern kann, sondern auch irrtumsanfällig ist. Sie bezieht sich nicht nur, aber oft auf Narrationen der Betroffenen, aus denen der empathische Mensch wiederum eine weitere Narration gestaltet. Narrationen unterliegen dem Kausalitätsbedürfnis, dem Wunsch nach Konsistenz und Evidenz und Projektionen. Verstehen ist auch eine Einigung auf eine Erzählung.[[7]](#footnote-7)

Einige dieser Gefahren, insbesondere Parteilichkeit, Opferhaltung, Irrtumsanfälligkeit, Empathie als Selbstzweck und übermäßige Beschäftigung mit sich selbst, vielleicht sogar empathischer Sadismus als Selbstquälerei lauern m. E. auch dem Selbstmitgefühl auf.

Ein Buddhist könnte einwenden, dass alle diese Schattenseiten nur bei der ethisch heimatlosen Empathie auftreten können, nicht aber bei dem ethisch gut integrierten Mitgefühl. Missbrauch von Empathie zur Machtausübung würde ausscheiden, weil Mitgefühl sich immer den Interessen des Anderen verpflichtet fühlt, Selbstausbeutung wäre unwahrscheinlich, weil das Selbstmitgefühl auch eine Form des Mitgefühls ist, Parteilichkeit keine Gefahr, weil ein Buddhist ja mit allen Menschen gleichermaßen mitfühlend ist. Aber für die Schattenseiten der Gefahr der Verstärkung des Leids und der Irrtumsanfälligkeit fallen mir keine Einwände meines fiktiven buddhistischen Gesprächspartners ein. Vor allem aber beruhen seine Argumente auf der Vorstellung, dass er – um Mitgefühl zu entwickeln - sich nicht in individuelle Beziehungen verstricken muss. Wenn man dieses Zugeständnis nicht machen und nicht auf den Dialog als Basis jeden Mitgefühls verzichten will, muss man auch mit dem Missbrauch und dem Scheitern des Mitgefühls rechnen.

Die „Schattenseiten“ der Empathie und des Mitgefühls machen m. E. deutlich, dass sie je nach Situation kritisch beurteilt und eingesetzt werden müssen und Empathie und Mitgefühl nicht per se „richtig“ oder „gut“ sind.

1. **Miteinander**

Wir haben das Thema „Achtsamkeit und Zwischenmenschlichkeit“ bisher ganz aus dem Blickwinkel der achtsamen Zuwendung und des Verstehens, der Empathie und des Mitgefühls betrachtet. Wenn wir das Verstehen betonen, gehen wir davon aus, dass der Andere als Anderer im Fokus unserer Aufmerksamkeit steht und dass er uns teilweise unverständlich ist. Wir haben gesehen wie beglückend und wie wertvoll das Verstehen sein kann, aber auch wie es uns oder dem Anderen manchmal schaden kann. Möglicherweise hat es sogar Nachteile, sich selbst verstehen zu wollen. Was aber, wenn wir damit das Thema „Achtsamkeit und Zwischenmenschlichkeit“ zu eng und voraussetzungsvoll, zu konventionell angegangen sind? Gibt es vielleicht eine Art von achtsamer Zwischenmenschlichkeit, bei der der oder die Anderen nicht im Fokus unserer Achtsamkeit sind und in der es auch nicht um Verstehen und Mitgefühl geht?

Ich möchte Ihnen als Vorbereitung der Antwort eine Achtsamkeitspraxis vorstellen, die ich „weite Achtsamkeit“ nenne. Andere sprechen von „Gewahrsein“. Gemeint ist, dass man auf jede Fokussierung verzichtet und die Aufmerksamkeit für die verschiedenen Elementen einer Situation frei gibt. Wir sind einfach in der Gegenwart präsent, empfangsbereit und offen für das, was gerade geschieht. Weite Achtsamkeit erweitert eher als eine bewusste Fokussierung unseren Horizont um das, was wir in der Betriebsamkeit des Alltags übersehen. Wir erweitern unser Bewusstsein, nicht über die Realität hinaus, sondern in Bezug auf die Situation, in der wir uns befinden. Wir interessieren uns für die Fülle der Gegenwart auch jenseits dessen, was uns unsere Wahrnehmungs- und Denkmuster nahelegen. Oft wird dadurch der Hintergrund zum Vordergrund, das Allzu-Selbstverständliche wird beachtet.

Ich möchte die folgenden Überlegungen unter die Überschrift des „Miteinander“ stellen. Menschen sind nicht nur vor uns, sondern auch neben uns und mit uns. Wir sitzen uns nicht immer gegenüber, sondern wir sitzen auch nebeneinander, wir schauen uns nicht ständig an, wir sehen uns auch aus den Augenwinkeln, wir begegnen uns nicht nur, sondern wir gehen auch Hand in Hand. Das Miteinander verlangt nicht nach explizitem und bemühtem Verstehen oder Integration. Das paradigmatische Spiel ist nicht Schach, sondern ein Mannschaftsspiel, bei dem wir blinde Pässe spielen, im Vertrauen darauf, dass der Andere schon da ist, wo er sein soll.

Ich möchte im Folgenden für dieses Miteinander eine Lanze brechen. Und da ich hier ausnahmsweise einmal in einer Kirche spreche, gestatte ich mir etwas ungehemmter zu predigen als sonst. Verstehen Sie aber mein Engagement für ein absichtsloses Miteinander bitte nicht als Parteinahme gegen das Verstehen. Es geht nicht um ein Entweder-Oder, sondern nur darum, eine Form achtsamer Zwischenmenschlichkeit hervorzuheben, die unserem Zusammenleben möglicherweise zu mehr Gelassenheit verhilft. Nebeneinander und Miteinander sind weniger dramatisch als das Gegenüber, weniger bedrohlich oder aufregend. Das Miteinander ist in manchen Kulturen ausgeprägter als in anderen, aber es ist für das menschliche Zusammenleben unentbehrlich. Hier ein Beispiel, warum es sinnvoll sein kann, sich diese Form des Zusammenseins in unserer Kultur bewusst zu machen:

*Wir sprechen in unseren Gruppen immer über die Übungspraxis in der Zeit seit dem letzten Treffen. Das ist ein zentraler Teil unserer Arbeit, weil es uns auf die Achtsamkeitspraxis im Alltag ankommt. Einmal schilderte eine Teilnehmerin, dass sie keine Zeit hätte für die Achtsamkeitspraxis, weil die Kinder sie davon abhalten würden. Wir schlagen den Teilnehmern in unseren Gruppen eine tägliche Achtsamkeitspraxis von 10 Min. vor, die auch nicht am Stück erfolgen muss. Aber wir hören häufiger: „Dafür haben wir keine Zeit.“ Diese Teilnehmerin schilderte, dass die Kinder sehr lebhaft wären und sie ständig nach ihnen schauen und sich um sie kümmern müsste. Insbesondere kämen sie oft mit irgendwelchen Wünschen auf sie zu. Dann müsse sie reagieren. Sie schilderte das so dramatisch, dass wir alle zuerst dachten, sie arbeite im Kindergarten. Als ich sie danach fragte, meinte sie „Nein, nein, ich habe drei kleine Kinder zu Hause.“ Die Gruppe fing an sie zu beraten, wie es bei uns üblich ist. Ergebnis: Sie möge einfach weniger tun, nicht alle Wünsche sofort erfüllen, sondern sie erst einmal in Ruhe zur Kenntnis nehmen, mehr zuschauen, zuhören, das Geschehen auf sich wirken lassen und vielleicht mitspielen, ohne damit irgendwelche weitergehenden Ziele zu verbinden. Dann wäre das Zusammensein voller Gelegenheiten für Momente der Achtsamkeitspraxis. Schließlich könne man von den Kindern immerhin das Gegenwärtigsein und die Verspieltheit lernen. Das Schöne an dieser Geschichte war, dass die Teilnehmerin schon in der nächsten Sitzung berichtete, wie gut ihr das gelungen sei und um wieviel entspannter sie sich im Zusammensein mit den Kindern fühlen würde.*

Ich interpretiere es so: Es war ihr gelungen, aus der Situation des Gegenüber und des Darüber, das von Sorge, Mitgefühl und von pädagogischen Anliegen geprägt war, in eine Situation des Miteinanders zu wechseln, in dem das Absichtsvolle auf ein Minimum geschrumpft war. Sie entdeckte, was sie mit den Kindern teilen konnte. Eine erste einfache praktische und durchaus bekannte Konsequenz meiner Ausführungen liegt darin, Kindern nicht nur aus der Helikopter und nicht nur aus der Position des bemühten Gegenübers zu begegnen, sondern einfach mit ihnen zu leben und Zeit zu verbringen. Das würde auch bedeuten, schulische Anliegen aus dem Leben in der Familie so weit wie möglich herauszuhalten. Eltern sollten sich nicht als verlängerter Arm der Schule im Hinblick auf Leistungsanforderungen zur Verfügung stellen, sondern die wenige Zeit, die sie oft mit ihren Kindern verbringen können, einfach mit ihnen zusammen sein, spielerisch, offen, dankbar. Auch das ist eine pädagogische Empfehlung, aber eine des Lassens nicht der Absichtlichkeit.

Es ist eine unbeachtete Selbstverständlichkeit, dass wir immer schon mit anderen Menschen sehr viele Erfahrungen teilen. Wenn Sie gerade meinem Vortrag zuhören, werden meine Überlegungen bei Ihnen auf sehr unterschiedliches Vorwissen, auf unterschiedliche Interesse und Deutungsmuster treffen. Entsprechend werden Sie meinen Vortrag verschieden interpretieren. Wir teilen mit anderen Menschen viele Herausforderungen und Situationen, von einer gemeinsamen Fahrt im Bus bis zu unserer gemeinsamen Sterblichkeit. Unsere Wahrnehmungen solcher Situationen und Herausforderungen sind verschieden, aber ähnlich. Ludwig Wittgenstein sprach von „Familienähnlichkeit“[[8]](#footnote-8). Die Mitglieder einer Familie können sich äußerlich ähneln, ohne dass sie irgendeine Eigenschaft ihres Aussehens miteinander teilen. Was sich ähnelt, ist nicht weit voneinander entfernt, es braucht nur wenige Schritte, um das eine in das andere zu transformieren. Es gibt zwischen Ähnlichem kein Entweder-Oder, sondern nur ein Mehr-oder-Weniger. Daher gibt es keine Dramatik, keine Gräben, die überbrückt werden müssten. Die Ränder des Ähnlichen sind unbestimmt, Ähnliches kann gleichzeitig nebeneinander existieren und macht sich keinen Platz streitig. Ähnlichkeit ist in der Regel kein Problem und stellt keine Herausforderung dar.

Die Ähnlichkeiten werden mit sozialer und historischer Entfernung immer geringer. Das Neben- und Miteinander gilt aber auch dann noch. Es gibt Bedürfnisse, die alle Menschen nicht in gleicher, aber in ähnlicher Weise artikulieren wie das Recht auf körperliche Unversehrtheit, Nahrung, Bewegung, Lernen, Bindung, Entscheidungsfreiheiten. Sie sind die Grundlagen einer minimalen universellen Vorstellung eines guten Leben und universeller Menschenrechte. Kristen Renwick Monroe sieht in dieser Art, andere Menschen zu sehen, die Grundlage des Altruismus: „I will argue that altruists simply have a different way of seeing things. Where the rest of us see a stranger, altruists see a fellow human being.“ (1996, s. Anm. 5, S. 3).

Miteinander kann sich in wohlwollender Vernachlässigung und gemäßigtem Interesse zeigen - im Umgang mit Fremden, Kindern, Freunden. Sicher braucht es oft mehr, aber Miteinander bringt Gelassenheit, Entspannung, Absichtslosigkeit, Großzügigkeit, Offenheit und Kreativität in unsere engen Beziehungen. Das Bewusstsein des lateralen Miteinanders schafft einen Freiraum im Alltag, von dem wir nicht immer, aber oft Gebrauch machen können. Es ermöglicht eine Stille in der Flut der Kommunikation, der viele von uns ausgesetzt sind. Wir verzichten im Miteinander in dem hier vorgeschlagenen achtsamen Sinne auf das Ergründen und Optimieren des Anderen, unserer Selbst oder der Beziehung. Wir verzichten auf Orientierung und Kontrolle. Wir messen dem Nicht-Verstehen die gleiche Bedeutung zu wie dem Verstehen. Das Neben- und Miteinander ist keine Aufgabe, sondern ein gemeinsames Dasein in einer spielerischen Annäherung oder Entfernung, einer akzeptierenden Leichtigkeit, einer schwachen Kommunikation. Wenn es gut geht, bekommen wir das alles geschenkt, es ist eine Gnade, kein Verdienst.

„Wenn alles gut geht“ setzt voraus: Es gibt keine elementaren Interessenskonflikte oder Bedrohungen, die die Absichtslosigkeit unmöglich machen. Wenn wir gezielt handeln müssen, muss die Absichtslosigkeit der Achtsamkeit und des Miteinander in den Hintergrund treten und wir können nicht einfach an dem, was gerade vor unseren Augen geschieht, teilnehmen.

Der spielerische, akzeptierende, anstrengungslos interessierte Umgang ist auch der Spirit, der „Liebe“ ermöglicht und eine „Beziehung“ verhindert. Wir spüren im Alltag, wenn die Liebe geht und die „Beziehung“ kommt, wenn das Spiel und das Miteinander enden und das Aushandeln von Wünschen und Interessen das Zusammensein bestimmen. Das wechselseitige Verstehen mag uns immer wieder zu neuen Höhen tragen, aber dort geht uns auch schnell die Puste aus und wir können uns nicht mehr in ein unbefangenes Miteinander fallen lassen.

Eine zweite Anregung, die aus meinen Ausführungen folgt, betrifft daher Paare: Bevor sie sich mit ihren Problemen, ihrer gemeinsamen Geschichte, ihre Vorwürfen und offenen Wünsche und Rechnungen beschäftigen, sollten sie erleben und hoffentlich wiedererleben wie es ist, miteinander zu sein, also miteinander ins Kino zu gehen, in die Natur, zu den Kindern oder sich gemeinsam zu engagieren - und zwar ohne sich selbst, den anderen oder die Beziehung zu thematisieren und ohne Bedingungen zu stellen. Wenn das geschieht, kann man weitersehen. Viele Paare verschlimmern ihre Probleme, in dem sie versuchen, sie auf direktem Wege zu lösen.

Ich möchte noch einmal betonen, dass Miteinander nicht Übereinstimmung und Harmonie bedeutet. Unstimmigkeiten in Perspektive und Zeitlichkeit, auch Widersprüche gehören dazu. In der Haltung der Achtsamkeit nehmen wir gerade Differenzen wahr. Die Absichtslosigkeit der Achtsamkeit macht uns Widersprüche und Unstimmigkeiten bewusst, ohne dass wir sofort eingreifen. Wir bleiben realistisch oder werden realistischer. Wenn wir handeln müssen, wird uns das helfen. Aber wir machen keine Probleme, wo keine sind. Wir sind nicht besessen von Identitäten und Konzepten, sondern verwenden sie nur da, wo sie unvermeidlich sind. Wenn wir den Aktivismus und die Verbissenheit der Kleinigkeiten ablegen, haben wir eher die Energie und die Entschlossenheit, uns in das Getümmel zu werfen, das jedes Engagement umgibt.

In unserer aktuellen gesellschaftlichen Situation und den aktuellen Diskursen spielen die Prozesse des Verstehens und der Beziehungsgestaltung, des Ausschlusses oder der Integration, die Vorstellungen des Eigenen und Fremden eine dominante Rolle. Aber bereits Schleiermacher sprach 1799 von der „Wut des Verstehens“.[[9]](#footnote-9) Sie beruht auf der Idee des Gegenübers. Wir sind manchmal besessen von der Idee eines Gegenübers. Wir wünschen uns, gesehen, anerkannt und verstanden zu werden und sind auch bereit, dies zu gewähren und zu schenken. Wir wollen den anderen verstehen wie einen Text, wir beugen uns über ihn, wir wollen ihn lesen, erfassen, entschlüsseln und wir erfahren wechselseitige Empathie als eine besonders intensive und bedeutsame Form von Zwischenmenschlichkeit. Manchmal erleben wir uns auch selbst als Rätsel und Aufgabe. Daraus kann eine übermäßige Beschäftigung mit der Subjektivität des Anderen wie der eigenen entstehen. Aber Subjekte sind Fässer ohne Boden und sie sind Irrgärten. Die Gefahr ist groß, dass wir aus der eigenen wie fremden Subjektivität nicht mehr auftauchen oder nicht mehr auftauchen wollen. Wenn Empathie per se als hoher Wert angesehen und gesucht wird, kann es sein, dass sie die Energie, Zeit und Aufmerksamkeit in Beschlag nimmt, die z. B. für rasches Handeln gebraucht werden. Indem wir die fremde und evtl. die eigene Subjektivität hoch ansetzen, kann das objektiv Notwendige und moralisch Nützliche gerade unterbleiben. Ich halte dieses Problem in unserer Gesellschaft, in der der Diskurs der Therapie und der Selbsterfahrung sich durchgesetzt haben, für erheblich.

Das Verstehen der eigenen wie der fremden Subjektivität stiftet alleine keinen Sinn, es sei denn, sie sind selbst sinnhaft, d. h. auf die Welt auf eine Weise bezogen, durch die sie von ihr mit Sinn versehen werden. Ich folge hier Viktor Frankl: „Nicht wir dürfen nach dem Sinn des Lebens fragen – das Leben ist es, das Fragen stellt, Fragen an uns richtet – *wir sind die Befragten.* [….] *Leben selbst* heißt nichts anderes als Befragt-sein, all unser Sein ist nichts weiter als ein Antworten – […].“ (Frankl, 2015[[10]](#footnote-10), S. 116). Ein drittes praktisches Anliegen meines Vortrages ist es also, ein klein wenig dazu beizutragen, dass die Subjektivierung und Therapeutisierung der Gesellschaft zurückgefahren wird und die objektiven und dringenden Anliegen z. B. des Friedens, der Bewahrung der Natur oder der internationalen sozialen Gerechtigkeit wieder wichtiger genommen werden.

Die Idee eines harmlosen, leichten Miteinander enttäuscht möglicherweise diejenigen, die die Dramatik der Begegnung mit dem Höchsten oder dem Tiefsten in dem Anderen oder in sich, die große Liebe, eine absolute Gewissheit oder ein endgültiges Ankommen suchen und sich darum bemühen. Aber vielleicht enttäuscht sie auch die, die an dem expliziten „Wir“ der bewussten Zugehörigkeit interessiert sind. Dieses „Wir“ beginnt bei Paaren und Familien und geht über Gemeinschaften jeder Art bis zu Nationen. Oft ist dieses Wir nur eine Vision, aber sie kann sehr wirksam sein und sei es nur, indem man sich über Zugehörigkeiten streitet. Paarbeziehungen werden dramatisch begonnen und beendet, sie sind Gegenstand von Definitionen, definieren sich z. B. in der Regel durch den mehr oder weniger ausgeprägten Ausschluss Dritter. Genauso kann man diskutieren, was ein „Deutscher mit türkischen Wurzeln“ sein soll. Bei diesem expliziten „Wir“ geht es immer auch um Ausgrenzung, Integration, Andersartigkeit und Toleranz. Toleranz braucht man nur, wenn man zuvor die Andersartigkeit betont. Ein viertes praktisches Anliegen meines Textes ist es daher, den Diskurs der Integration und der Toleranz auf das notwendige Minimum zu beschränken und mit dem anstrengungslosen Miteinander und der selbstverständlichen Verwandtschaft zufrieden zu sein. Das Miteinander ist eine sehr praktische und leibliche Angelegenheit, aber es taugt vielleicht gerade deswegen als ethisches Fundament. Vielleicht ist das auch der Sinn der „Nächstenliebe“. Der Nächste steht uns nahe, nicht gegenüber.

Ist also Mitgefühl doch ohne Dialog möglich, ist also doch die oben geschilderte Inszenierung einer mehrtägigen Zen-Meditation berechtigt, wenn sie auf Kennenlernen und Diskurs verzichtet und die Teilnehmer ganz und gar auf sich selbst bzw. den Monolog des Lehrenden und die wahre Lehre verweist? Ja, denn sowohl Metta-Meditationen als auch die gemeinsame schweigende Meditationspraxis betonen, dass ein Miteinander ohne großen empathischen Aufwand möglich ist. Wer in einer Gruppe meditiert, spürt die Unterstützung der Gruppe, empfindet Gemeinsamkeit und Verbundenheit durch ein gemeinsames Interesse, eine gemeinsame Praxis, Sprache, durch Gewohnheiten und Rituale. Nein, denn Mitgefühl und Empathie sind in einem ernsthaften - und das heißt dialogischen, riskanten Sinne - unverzichtbar, wenn wir die Schattenseiten eben der Empathie und des Mitgefühls soweit wie möglich vermeiden wollen. Sie sind aber auch notwendig, wenn wir vermeiden wollen, dass das Miteinander sich in Projektionen und Unwissen beruhigt. Miteinander sollte weder ein erweiterter Monolog noch ein dumpfes Nebeneinander sein. Dazu braucht es das dialogische Mitgefühl, aber nicht in seiner maximalen, sondern eher in einer ausreichenden Form – nicht invasiv, nicht verfügend, aber ausreichend interessiert und selbstkritisch.

Für mich läuft Achtsamkeit in ihrem Kernanliegen auf Weite und Offenheit hinaus. In der Betonung dieses Aspekts liegt das wesentliche Erbe des Zen-Buddhismus. Er sucht die Wahrheit in der Horizontalität des Alltäglichen, die immer unabgeschlossen ist, nicht in der Vertikalität der Metaphysik, die ein Tiefstes oder Höchstes kennt. Oft stellt sich mit Achtsamkeit von einem Moment auf den Anderen das Gefühl der Entlastung und Befreiung, der Weite und der Offenheit, der Absichtslosigkeit und der Ruhe ein. Wenn wir spüren, dass wir zu sehr an Definitionen, an identitären Konzepten des Eigenen oder Fremden festhalten, wenn wir merken, dass wir zu sehr herausfinden wollen, wer der Andere oder wer wir selbst sind, kann es sinnvoll sein, in weite Achtsamkeit zu gehen und wahrzunehmen, was es bedeutet, sich nebeneinander und miteinander als Zeitgenossen durchs Leben zu schlagen oder einfach eine Situation zu teilen.

Das unangestrengte achtsame Sein mit der Umwelt und der Mitwelt können wir nicht herstellen, wir können uns nur dafür öffnen. Anstrengung nutzt in diesem Falle nichts. Wir bekommen dieses Miteinander geschenkt, es gehört zum Dasein der Menschen, die einander nahestehen, weil sie einander ähnlich sind, ob sie wollen oder nicht. Achtsamkeit kann uns dieser Erfahrung eines gemeinsamen Daseins ohne Vorbedingungen und ohne Ziele näher bringen. Gnade im klassischen Sinne als Ausdruck einer Hierarchie liegt jenseits der Achtsamkeit. Gnade im Sinne der Achtsamkeit ist eine Erfahrung des spontanen Daseins und Mitseins, das unser Dasein auch immer schon ist. Dafür möchte ich den Schluss eines Gedichts von Hilde Domin sprechen lassen:

*Nimm eine Kerze in die Hand wie in den Katakomben, das kleine Licht atmet kaum. Und doch, wenn du lange gegangen bist, bleibt das Wunder nicht aus, weil das Wunder immer geschieht, und weil wir ohne die Gnade nicht leben können: die Kerze wird hell vom freien Atem des Tags, du bläst sie lächelnd aus wenn du in die Sonne trittst*

*und unter den blühenden Gärten die Stadt vor dir liegt, und in deinem Hause dir der Tisch weiß gedeckt ist. Und die verlierbaren Lebenden und die unverlierbaren Toten dir das Brot brechen und den Wein reichen - und du ihre Stimmen wieder hörst*

*ganz nahe bei  
deinem Herzen.[[11]](#footnote-11)*

(Schriftfassung eines Vortrags in der Stiftskirche St. Arnual / Saarbrücken am 14. 10. 2017, in der Vortragsreihe „Leben in Gnade“)

1. M. Huppertz: Achtsamkeitsübungen. Paderborn, 2015. [↑](#footnote-ref-1)
2. Huppertz, M. Erleuchtung – Erlebnis oder Einsicht? Zur Struktur von Erleuchtungserfahrungen aus Sicht der Phänomenologie und der Kognitionswissenschaft. In Renger, A. (Hg.) Erleuchtung: Kultur- und Religionsgeschichte eines Begriffs”, Herder, 2016. [↑](#footnote-ref-2)
3. F. Breithaupt. Die dunklen Seiten der Empathie. Frankfurt a. M., 2017. [↑](#footnote-ref-3)
4. „Sati“, das Pali-Wort, das Anfang des 20. Jahrhunderts mit „Achtsamkeit“ ins Deutsche übersetzt wurde, bedeutet denn auch eigentlich „Erinnerung“. [↑](#footnote-ref-4)
5. Unter „Altruismus“ verstehe ich ein Verhalten, dessen Intention auf das Wohlergehen Anderer gerichtet ist, unabhängig davon, ob auch das eigene Wohlbefinden dadurch befördert wird (s. K. R. Monroe. The Heart of Altruism. Perceptions of a Common Humanity. New Jersey 1966). [↑](#footnote-ref-5)
6. W. Schmidbauer. Hilflose Helfer. Reinbek, 1992. [↑](#footnote-ref-6)
7. Ein ausführlicher Versuch, die Rolle der Narration bei der Empathie herauszuarbeiten findet sich in   
   F. Breithaupt, Kulturen der Empathie. Frankfurt, 2009. [↑](#footnote-ref-7)
8. L. Wittgenstein, Philosophische Untersuchungen, Frankfurt, 2003 [1953]; Ausführlich zu der aktuellen Verwendung des Konzepts in den Natur und Kulturwissenschaften: Bhatti, Kimmich (Hg.) 2015. [↑](#footnote-ref-8)
9. Schleiermacher, F. Über die Religion. Reden an die Gebildeten unter ihren Verächtern, Stuttgart, 1997, S. 70. S. dazu den Essay von J. Hörisch, Die Wut des Verstehens. Zur Kritik der Hermeneutik. Frankfurt, 1988. [↑](#footnote-ref-9)
10. Frankl, V. (2015 [1946]. Vom Sinn und Wert des Lebens. In: Frankl V.: Es kommt der Tag, da bist du frei. Unveröffentlichte Briefe, Texte und Reden. München: Kösel. [↑](#footnote-ref-10)
11. Hilde Domin, Die schwersten Wege. Für den Hinweis auf dieses Gedicht danke ich Maria Rave-Schwank. [↑](#footnote-ref-11)