



Wirkliches Leben ist Begegnung

Nicht die Quantität, sondern die Qualität ist es, die das Leben lebenswert macht. Qualität aber gewinnt das Leben nicht an der Oberfläche unserer Agilität und Mobilität, sondern durch dasjenige, was die Seele nährt und begeistert.

Das Leben nicht gleich Leben ist, wussten die Menschen schon immer. Sokrates etwa hatte nur Spott für solche übrig, die ihre Lebensspanne immer weiter strecken wollten, ohne der Frage nachzugehen, ob denn das Leben auch ein gutes sei, das sie mit List und Fertigkeiten zu verlängern wünschen. Denn nur ein gutes, sinnerfülltes Leben schien dem alten Weisen aller Mühen wert. Die pure Existenz des Leibes war ihm nicht so wichtig wie die erblühte, große und gereifte Seele. Ihr gelte es, die größte Sorgfalt zuzuwenden – damit das Leben nicht verfliege wie ein Hauch, sondern gewichtig werde: damit es in der Todesstunde inhaltsreich und stimmig ist, sodass die Musen vor dem Thron der Götter von ihm ein schönes Lied zu singen wissen, das ewig das Gedächtnis des Verstorbenen bewahrt. So dachten frühere Geschlechter, doch ihre Weisheit haben wir vergessen. Wir achten selten auf die Qualität des Lebens

und wenden unsere Sorge auf die Dauer, auf die Quantität der Tage. Was dabei herauskommt, muss zu denken geben: Zwar steigern wir mithilfe unserer wunderbaren Technik die Lebenserwartung von Frauen und Männern kontinuierlich – doch lehrt ein Blick in Pflegeeinrichtungen und Krankenhäuser, dass oft das Leben alter Menschen all seine Würde, seinen Glanz und seine Schönheit einbüßt, gleichsam als Preis für den partiellen Triumph der Technik über die fragile Leiblichkeit des Menschen. In Wahrheit leben wir nicht länger, sondern sterben langsamer.

Die geschenkten Tage nutzen

Es geht bei alledem um den Verlust an Tiefe. Der Mensch der Gegenwart hat sich ein flaches Leben angewöhnt. Mit großer Virtuosität bewegt er sich auf der Benutzeroberfläche seines Lebens. Er steigert die Geschwindigkeit von Handel, Konsum

und Kommunikation ins Unermessliche. Er nutzt die Spanne seiner Lebenszeit mit hoher Effizienz und Produktivität. Doch brennt dabei die Seele aus. Mehr Fläche, Dauer, Spannung – doch keine Intensität, kein Glanz, kein Blühen. Das Leben rauscht dahin, und plötzlich ist man krank und wird zum Pflegefall. Was bleibt dann noch? Was nutzen dem die noch geschenkten Tage, der nur das Leben an der Oberfläche kannte, wer seinen Lebensinhalt darin suchte, mobil, agil und kommunikativ zu sein? Wer anders nicht zu leben wusste, dem stellt sich zuletzt nur noch die bittere, von Annett Louisan gesungene Frage: »Wie bekomme ich die Zeit bis zu meiner Beerdigung noch rum?«

Ganz anders geht es denen, die beizeiten tief zu leben lernten, die sich darum bemühen, die ihnen geschenkten Potenziale der Lebendigkeit zu entfalten, die sich nicht von der allgemeinen Ober-

! Unter www.christophquarch.de finden Sie Angebote zu Vorträgen, Seminaren und philosophischen Reisen.

flächenbetriebsamkeit verführen lassen und jede kurzlebige Mode mitmachen, sondern sich ganz im Sinne Sokrates' der Sorge um die Seele widmen und sich darum bemühen, sie mit dem zu nähren, was sie braucht: mit Schönheit, Geist, Inspiration – mit allem, was sie anspricht und berührt, was sie begeistert und bewegt.

Der große Denker Martin Buber notierte vor knapp 100 Jahren in seinem Büchlein »Ich und Du«: »Jedes wirkliche Leben ist Begegnung« und »Leben heißt angesprochen werden«. Wer aus der Tiefe leben will – wer wirklich leben und nicht einfach länger sterben will – ist gut beraten, diese Worte auf sich wirken zu lassen. Denn tatsächlich weisen sie den Weg zu einem reichen und erfüllten Leben: zu einem Leben, das des Menschen würdig ist – zu einem anspruchsvollen Leben, das sich dem Anspruch, den die Welt an uns erhebt, bewusst und achtsam aussetzt.

Was die Seele nährt

Was ist das für ein Leben? Es ist ein Leben des Gesprächs – eines Gesprächs, das mehr ist als die Oberflächenkommunikation, die wir gemeinhin in sozialen Netzwerken oder bei Smalltalk praktizieren; das sich nicht darauf beschränkt, fertige Urteile auszutauschen oder vergleichender Weise alles auf sich selbst zu beziehen. Ein wirkliches Gespräch lebt aus dem Geist achtsamer Empfänglichkeit. Es lässt sich auf den Anderen ein. Es vertraut sich dem Anderen an und hält ihm die Treue – auch da, wo der, die oder das Andere uns befremdet und verunsichert; wo er, sie, es uns dazu nötigt, sich mit ihr oder ihm auseinanderzusetzen. Ein wirkliches Gespräch zu führen, heißt, sich aufs Spiel zu setzen und dem Anderen auszuliefern.

Indem wir uns dem Leben aussetzen, begegnen wir dem Leben. Begegnen wir dem Leben, atmen wir Lebendigkeit – so nährt sich unsere Seele, so reift sie zu Fülle und Blüte. Wir müssen dafür nicht agil sein, nicht mobil und nicht geschäftig. Es reicht, dem Leben und der Welt, den Menschen, der Natur mit Offenheit und Neugier zu begegnen. Es reicht für das,

was ist, empfänglich zu sein, um dann seinem Anspruch und Zuspruch zu antworten. Darin besteht unsere Verantwortung: dem, was uns begegnet, angemessenen Antwort zu geben – sich einzustimmen aufs Gespräch des Lebens und der Welt und sich all den Anderen auf stimmige Weise mitzuteilen. Lebendigkeit ist eine Frucht des Gesprächs. Wirkliches Leben ist Begegnung. Intensiv gelebte Zeit ist solche, die die Seele nährt – in der wir unsere Wurzeln tief im Sein der Welt verankern. Geschehen kann das im Gespräch mit anderen Menschen. Geschehen kann das im Gespräch mit der Natur, mit Werken der schönen Künste, mit den einfachen Dingen des Lebens. Davon spricht ein Gedicht des Dichters David Whyte. Es trägt den Titel »Everything is waiting for you« (Alles wartet auf dich) und darin heißt es: »Du musst beachten, wie die Seifenschale dich ermächtigt / und wie die Fensterlinke dir die Freiheit schenkt. / Aufmerksamkeit ist das verborgene Lehrfach / der vertrauten Nähe zu den Dingen. / Die Treppen sind der Mentor alles dessen, / was kommen wird, die Türen waren stets schon da, / um dich zu ängstigen und einzuladen.« (Übers. des Autors)

Die Poesie des Lebens

Sich einzulassen darauf, was die Menschen und die Dinge dieser Welt uns sagen, das ist es, was dem Leben Tiefe schenkt. Das ist es, was Lebendigkeit gewährt. Das ist es, was die Zeit mit Leben erfüllt und was die Poesie des Lebens ausmacht. Kein Wunder wohl, dass es die

**»Ein wirkliches Gespräch lebt aus dem Geist achtsamer Empfänglichkeit.«
Dr. Christoph Quarch**

großen Dichter sind, die uns in ihren Werken davon künden, was jene großen Stunden des Lebens auszeichnet, die wir im Schatzhaus unserer Seelen aufbewahren und die noch in der Todesstunde uns ein Lächeln auf die Lippen zaubern. Von einer solchen goldenen Stunde schreibt der Dichter Friedrich Hölderlin in dem Roman »Hyperion«. Die Szene ist ein erster milder Frühlingsmittag: »Und die Menschen gingen aus ihren Türen heraus, und fühlten wunderbar das geistige Wehen, wie es leise die zarten Haare über der Stirne bewegte,

wie es den Lichtstrahl kühlte, und lösten freundlich ihre Gewänder, um es aufzunehmen an ihre Brust, atmeten süßer, berührten zärtlicher das leichte klare schmeichelnde Meer, in dem sie lebten und webten. [...] O Schwester des Geistes, der feurigmächtig in uns waltet und lebt, heilige Luft! wie schön ist's, dass du, wohin ich wandre, mich geleitest, Allgegenwärtige, Unsterbliche!« Und er schließt diese Schilderung mit den Worten: »Und all dies war die Sprache *Eines* Wohlseins, alles *Eine* Antwort auf die Liebkosungen der entzückenden Lüfte.« Hier erfährt man, was es bedeutet, sich auf die Begegnung mit dem Leben einzulassen. Denn hier wird – um noch einmal Hölderlin zu zitieren – »sichtbar, wie alles Lebendige mehr denn tägliche Speise begehrt«: wie sich die Seele daran nährt, dem großen, anderen Leben zu begegnen. Man ahnt zuletzt aus diesen Worten, dass diesem nährenden Gespräch zugleich mit echter, ungekünstelter Lebendigkeit die Kraft zur Heilung innewohnt. Denn wo der Mensch sich auf das Leben einlässt, wächst ihm von dort ein Anstoß zu, der die Selbstheilungskräfte in ihm weckt.

Auch das haben die Menschen immer schon gewusst. Und doch haben sie auch das vergessen – geblendet durch den Wahn, allein mit Technik und Geschick heilen zu können. Es ist noch gar nicht lange her, da schickten kluge Ärzte ihre Patienten für mehrere Wochen zur Kur – und die Kurorte und Bäder waren Orte der Begegnung. Dort heilte man mitnichten nur mit Pharmazeutika und Wissenschaft – dort heilte man, indem man den Patienten jede Menge Ansprache gewährte: durch ansprechende Bauwerke, durch ansprechende Landschaft und Natur, durch kulturelle Veranstaltungen und vor allem durch ein geselliges Leben, das mehr war als bloße Oberflächenunterhaltung. Hier wurde – um ein Wort von Hartmut Schröder zu verwenden – *Kulturheilkunde* im großen Stil betrieben; wohl wissend, dass Kultur im eigentlichen Sinne des Wortes nichts anderes ist als ein Gewächshaus, worin die Seele dem begegnet, was sie heilen und gedeihen lässt: ein Begegnungsraum für das wirkliche Leben.

Die großen Stunden im Schatzhaus der Seele zaubern ein Lächeln auf unsere Lippen.



© Fotolia/tegregory

Heilungsweg für Leib und Seele

Auch das wusste schon Sokrates, der dem Zeugnis des Platon zufolge einmal anmerkte, jede Heilkunst, die ihren Namen verdient, sei allem voran eine Kunst der Gesprächsführung, der es darum zu tun ist, die Seele des Patienten zu berühren und zu nähren: sie ins Gespräch zu bringen, sie zu öffnen und zu stimmen, sodass sie mit sich selbst und mit der Welt in Einklang ist. Ganz so, wie es in der zitierten Passage aus Hölderlins »Hyperion« der warme Wind ist, der die Menschen ins Gespräch verwickelt und sie mit sich und mit der Welt in Einklang bringt. Wo solcherart das große Gespräch des Lebens glückt und die Begegnung sich zuträgt, ist unsere Zeit erfüllt.

Das aber setzt voraus, dass wir die vergessene Kunst der Konversation mit dem

Leben neuerlich erlernen. Es setzt voraus, innezuhalten und bewusst der Oberflächendynamik des Lebens zu entsagen. Wer wirklich leben will, muss nicht jede Mode mitmachen und jederzeit an jedem Ort erreichbar sein. Nicht das Immermehr und Immer-schneller füllt die Zeit. Das Gegenteil trifft zu: Entschleunigung und Innehalten, Empfänglichkeit und Lauschen sind die Haltungen, die in die Tiefe führen. Sie bahnen uns den Weg zu jenen Goldadern des Lebens, die jedem Augenblicke innewohnen, wenn wir uns denn von ihm berühren und in Anspruch nehmen lassen.

Sie neuerlich zu kultivieren, ist ein Heilungsweg für Leib und Seele. Denn dieser Weg führt uns zu jenen großen Stunden und Minuten, die das Schatzhaus unserer Seele zu füllen vermögen – die Augenblicke, von denen Hölderlin sagte:

»Es gibt große Stunden im Leben. Wir schauen an ihnen hinauf, wie an den kolossalischen Gestalten der Zukunft und des Altertums, wir kämpfen einen herrlichen Kampf mit ihnen, und bestehn wir vor ihnen, so werden sie, wie Schwestern, und verlassen uns nicht.« ■

Text: Dr. phil. Christoph Quarch

KONTAKT

Christoph Quarch

Postfach 1643

36006 Fulda

E-Mail: info@christophquarch.de