

## Achte diese Aufmerksamkeit nicht gering

Geliebter Mensch,

*Sonntagmorgen, kurz nach halb zehn. Etwas später als geplant parken wir das Auto vor dem Gebäude. Tasche schnappen, Türen abschließen, schnell rein. Während meine Gedanken noch bei dem Geschenk sind, das ich für meine Nichte kaufen werde, bei dem Anruf, den ich am Montag nicht vergessen darf, bei unserem Hund, der gleich seine Medikamente braucht, und bei den Nachrichten über den Staatsbesuch unseres Königs in einem der mächtigsten Länder der Welt, weiß ich beim Betreten des großen Saals eigentlich gar nicht mehr, wer mich an der Tür mit einem Händedruck begrüßt hat.*

Was gibt es in zehn Minuten schon alles, das meine Aufmerksamkeit fordert. Oder sind es Dinge, von denen ich glaube, dass sie meine Aufmerksamkeit brauchen? Worauf möchte ich eigentlich tief in meinem Innersten meine Aufmerksamkeit richten?

Der deutsche Soziologe Hartmut Rosa analysiert, wie die heutige Beschleunigungsgesellschaft, in der es vor allem um schneller und mehr geht, unsere Fähigkeit zur Verbindung beeinträchtigt.<sup>1</sup> Bewusste Aufmerksamkeit muss oft Ablenkung weichen. Das ist übrigens nichts Neues. Das Gefühl, dass sich die Welt immer schneller dreht, war schon zu Shakespeares Zeiten präsent: In der Tragödie *Hamlet* beklagt sich die Hauptfigur, dass die Zeit „aus den Fugen“ geraten sei. Da wir oft rund um die Uhr, sieben Tage die Woche Zugang zu sozialen Medien, Nachrichten und Konsum haben, ist es noch schwieriger, unsere Aufmerksamkeit nachhaltig zu lenken oder gar zu entscheiden, wem wir sie wirklich schenken wollen.

Dennoch schreibt Rosa, dass Menschen gerade dann aufblühen und ein sinnvolles Leben führen können, wenn sie sich die Zeit und den Raum nehmen, sich berühren zu lassen. Vielleicht ist das ja der Grund, warum ich mir an diesem bewussten Sonntagmorgen freigezogen hatte: um darüber nachzudenken, worauf ich meine Aufmerksamkeit ziele. Um mich nach innen zu wenden und Raum zu schaffen für die Verbindung mit dem, wer ich im Innersten sein möchte, und mit dem anderen. Das geschieht nicht nur im großen Saal; es beginnt schon an der Haustür. Dort steht jemand, der mir aufrichtig Aufmerksamkeit und Anerkennung schenken möchte. *Ich sehe dich*. Und so wie ich gerne in meinem wahren

Selbst erkannt werden möchte, so möchte ich den anderen in seinem Menschsein anerkennen.

Wie aber tue ich das dann? Es beginnt damit, mich von allen Reizen zu lösen. Mich mit meiner ganzen Aufmerksamkeit auf mich selbst und den anderen konzentrieren. Zuhören, was gesagt wird, meine Worte bewusst aussprechen und dem anderen das Gefühl geben, dass ich wirklich ganz da bin. Ob es nun ein Telefonat ist, ein Gespräch, um sich auszutauschen, oder eine Begegnung mit einem Fremden auf der Straße. Bewusste Aufmerksamkeit ist so eine heilige Handlung, gerade in einer Gesellschaft, in der es so viele Ablenkungen gibt. Es geschieht etwas in mir und zwischen uns, das meine Seele berühren kann. Vielleicht geht es dabei nicht immer um die Art und Weise oder die Dauer des Kontakts, sondern darum, die Verbindung zum anderen, zum Leben und zu dem zu spüren, was uns übersteigt.

Ich selbst habe oft spüren können, was aufrichtige Aufmerksamkeit für mich bedeutet. Indem der andere wirklich für mich da war, gab er mir das Gefühl, dass ich einen Wert habe. Was steht mir dann im Weg, wenn es um meine eigene Kraft geht? Was ich mit Aufmerksamkeit bedenke, wächst! Das heißt für mich nicht, dass ich nicht sehe, was in meiner großen und kleinen Welt geschieht, oder dass es mich nicht beschäftigen darf. Ich möchte mir jedoch immer wieder bewusst sein, dass das, was ich in meiner Situation und unter den gegebenen Umständen tue, meine Verbindung zum anderen, dieser Händedruck an der Tür, von großer Bedeutung ist.

Mit einem herzlichen Gruß, gerne dein Bruder und deine Schwester,  
Paul Bethlehem und Marieke van Muijden



<sup>1</sup> Hartmut Rosa, *Leven in tijden van versnelling (Leben im Zeitalter der Beschleunigung)*. Ein Plädoyer für Resonanz, Verlag Boom, 2016, Übersetzung Huub Stegeman.