

Mit starkem Herzen die Welt verändern

Auch wenn Corona alles durcheinander wirbelt: Der Weg der Erneuerung beginnt nicht mit Angst. Die Wende lässt sich nur mit Ruhe und innerem Frieden vollziehen

Von Judith Döker

Wie jeden Morgen hieften Suraj und ein junger Mann, den alle nur „Boy“ nannten, einen großen Bottich mit Reis und einen Bottich mit dem Hülsenfrüchte-Brei Dal in einen alten, ausrangierten Krankenwagen. Für mich war es der erste von insgesamt 28 Tagen, an denen ich die beiden Männer fotografisch begleitete, die den Ärmsten der Armen auf den Straßen Kalkuttas eine warme Mahlzeit bringen.

Morgendlicher Nebel lag noch über der Stadt, und die sonst so verstopften Straßen waren leer. Bestimmt 20 Menschen warteten schon an der ersten Station auf uns. Jeder von ihnen bekam eine Kelle Reis, eine halbe Kelle Dal und ein Glas Wasser. Dann ging es zügig weiter. Nächster Stopp war die Howrah Bridge. Ein paar Kühe bedienten sich gemächlich an einer Müllkippe. Unmittelbar daneben war eine Plane provisorisch an einer Mauer befestigt, die als Behausung diente. Dahinter lugte eine junge Frau hervor. Freudestrahlend kam sie auf uns zu und wechselte ein paar Worte auf Bengali mit den Männern. Mir gab sie durch eine Handbewegung zu verstehen, dass ich kurz warten solle. Sie verschwand hinter der Plane, griff ihr Baby und präsentierte mir den kleinen Jungen voller Stolz. Suraj und der Boy saßen schon im Auto und warteten auf mich.

„Warum hat denn die Frau nichts zu essen bekommen?“, fragte ich.

„Sie sagte, dass sie heute kein Essen braucht“, antwortete Suraj und fügte mit einem milden Lächeln hinzu: „Du wirst staunen. Es gibt ein paar Leute hier auf unserer Route, die das Essen nur dann annehmen, wenn sie es auch wirklich brauchen. Ansonsten überlassen sie es denjenigen, für die der Teller Reis die einzige Mahlzeit am Tag ist.“

Seit dieser Fotoreise nach Kalkutta war ich in vielen Krisen- und auch Kriegsgebieten unterwegs und habe Menschen porträtiert. Ich habe diejenigen gesehen, die ein Leuchten in den Augen haben, obwohl sie bitterarm sind. Ich habe die gesehen, die Vertrauen haben, obwohl es ihnen an fast allem fehlt. Und ich habe die gesehen, die kein Vertrauen haben und sich arm fühlen, obwohl sie so viel besitzen. Denn was unterscheidet die junge Mutter aus Kalkutta von einem Menschen in Mitteleuropa, der zu Zeiten von Corona Toilettenpapier hamstert? Die junge Frau aus Kalkutta handelt nicht aus der Angst heraus. Sie spürt ihr Herz und vertraut darauf, dass sie zur rechten Zeit wieder eine Mahlzeit bekommen wird. Ein Mensch aber, der von der Sorge getrieben ist, dass ihm während der Zeit des Shutdowns das Toilettenpapier ausgeht, handelt aus einem Mangelbewusstsein heraus und damit aus der Angst.

Und genau das ist das Problem. Unsere Welt krankt an der Angst. Denn da wo Angst ist, kann keine Liebe sein. Dieser Mangel an Liebe ist für die meisten von

uns aber so selbstverständlich, dass er gar nicht weiter auffällt, es sei denn, er zeigt sich in einer extremen Form. Ansonsten bestimmt er unerkannt große Teile unseres Alltags und drückt sich durch Frust, Zweifel, Sorge, Unachtsamkeit, Unfreundlichkeit, Niedergeschlagenheit, Dumpfheit, Konkurrenzdenken, Leistungsdenken, Neid, Missgunst, Misstrauen, Verurteilung, Schuldzuweisung, Bewertung, Verteidigung, Egoismus, Gier, Ignoranz, Apathie und eben Angst aus.

Jeder von uns kennt diese Zustände. Aber genau dieser Mangel an Liebe ist dafür verantwortlich, dass wir weltweit ein System erschaffen haben, das ebenfalls nicht auf Liebe aufgebaut ist und mit dem wir unseren wunderschönen Planeten an den Rand des Kollaps getrieben haben. Dieser Mangel an Liebe lässt auch zu, dass wir jedes Jahr Millionen von Menschen verhungern lassen, obwohl unser vor Reichtum überbordender Planet fast doppelt so viele Menschen ernähren könnte, wie er Erdenbürger hat. Doch anstatt in Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit oder Wut zu ertrinken, wäre es viel hilfreicher, uns in unserer Herzkraft zu stärken, damit eine völlig neue Weltordnung überhaupt möglich wird. Eine Weltordnung, in der nicht die Angst, sondern die Liebe die bestimmende Kraft ist.

Werfe ich aber einen Blick in die Nachrichten, lässt mich der Eindruck nicht los, dass sich neben den aktuellen Corona-Entwicklungen alles darum dreht, wie wir nach dem Shutdown möglichst zügig wieder zu unserer „alten Normalität“ zurückfinden können. Das kann doch nicht unser Ernst sein?! Reicht solch eine immense Erschütterung immer noch nicht aus, um einen Blick über den Tellerrand zu werfen und nach neuen Ansätzen Ausschau zu halten, wie Gesellschaft auch friedlich gelebt werden kann? Unsere ausbeuterische Art zu leben ist doch nicht alternativlos. Wenn wir auf diesem Planeten überleben wollen, dann können wir nicht weiter so dumpf und unbewusst vor uns hinleben und Ressourcen verschleudern.

Wir müssen uns bewegen. Wir brauchen eine ganz neue Wertepyramide – und zwar in allen Bereichen unseres Lebens. Werte, die dem Allgemeinwohl dienen und nicht nur ein paar wenigen, dürfen keinen Luxus mehr darstellen. Ein ambitioniertes Projekt, das sich eine Regierung, ein Konzern oder eine Privatperson wie eine Blume ans Revers steckt, ansonsten aber auf Kosten der Allgemeinheit und des Planeten munter weitermacht – damit muss jetzt Schluss sein! Es bedarf einer viel höheren Verantwortung.

Natürlich kann niemand im Alleingang ein globales System stürzen. Doch jede Einzelne und jeder Einzelne kann bei sich selbst beginnen. Etwas wirklich Neues wird aber nicht entstehen, indem wir unser

Augenmerk lediglich auf unser Handeln im Außen richten und dann bestenfalls weniger shoppen, weniger fliegen, im Bio-Markt einkaufen, auf Fleisch verzichten und so fort. Nein, damit ein neues Bewusstsein und damit ein ganz neues Gesellschaftssystem überhaupt entstehen kann, müssen wir unseren Blick erst einmal nach innen richten. Und das bedeutet: Einatmen. Ausatmen. Herz spüren.

Ich stelle mir oft vor, jeder Mensch würde mindestens einmal am Tag seine Gedanken beruhigen, um innerlich in den Frieden zu kommen – und zwar völlig unabhängig davon, welcher Sturm gerade durch sein äußeres Leben fegt. Ich stelle mir vor, jeder Mensch würde dafür sorgen, dass er mindestens einmal am Tag dieses warme Gefühl von Vertrauen in sich spürt. Nach und nach würden dann immer mehr Menschen aus ihrem inneren Frieden, aus ihrer Ruhe und ihrer Liebe heraus handeln – die Welt wäre im Handumdrehen eine völlig andere. Solch ein Wandel ist möglich! Er kann aber nicht von oben aufoktroiert werden. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass sich niemand aus der Verantwortung ziehen kann. Und wer jetzt den Einwand erhebt, dass es ja völlig unrealistisch sei, dass ein Großteil der Menschheit damit beginnen wird, den Blick nach innen zu richten, für den habe ich eine gute Nachricht. Es braucht gar nicht so viele, um den sogenannten Kipppunkt zu erreichen. Ungefähr fünf Prozent der Bevölkerung reichen aus, um eine Lawine ins Rollen zu bringen. Diese Bewusstseinsprünge sind wissenschaftlich nachweisbar.

Hilfreich wäre auch, einen Blick über die Grenzen Europas zu werfen und von Menschen zu lernen, die

nicht so sehr am Tropf des Kapitalismus hängen. Von Naturvölkern. Von Bewohnern utopischer Gemeinschaften wie Auroville oder Findhorn. Von den innerlich Reichen wie der Frau aus Kalkutta. Aber auch von Menschen, die am Rande der Gesellschaft leben und überhaupt nie die Möglichkeit hatten, an diesem verrückten Rennen von schneller, höher, weiter teilzunehmen – und damit gar nicht der Illusion erlagen, ihre Freude, ihre Sicherheit oder gar ihren eigenen Wert an materiellen Dingen oder einer gesellschaftlichen Stellung festzumachen. Auf meinen Reisen bin ich immer wieder Menschen begegnet, denen es gelungen ist, selbst schwierigsten äußeren Lebensumständen innerlich etwas sehr Lichtvolles entgegenzusetzen. Was es dazu braucht, ist ein Herz, das stärker ist als alle Probleme.

Durch das weltweite Drücken der Pause-Taste haben einige von uns ja schon einen kleinen Vorgeschmack darauf bekommen. Die gewaltigen Umbrüche, die damit verbundenen Ängste und die Isolation führen dazu, dass wir innerlich wieder enger zusammenrücken und mehr Solidarität empfinden. Das ist ein wunderbarer erster Schritt in eine gute Richtung. Aber er ist der Not geschuldet. Er ist ein Tropfen auf den heißen Stein im Vergleich zu dem, was möglich ist. Denn was hält uns davon ab, eine Welt aus der Fülle unserer Herzen zu erschaffen?

Lasst uns doch eine Revolution in Gang setzen! Alles, was wir dazu tun müssen, ist, unser Herz zu öffnen. Jeden Tag ein Stückchen mehr. Und dann kann das geschehen, wonach wir uns doch alle im tiefsten Inneren sehnen: Frieden, Glück und Liebe zu spüren – und damit endlich wieder uns selbst.

Judith Döker war Schauspielerin, bevor sie 2012 für zwei Jahre nach Indien ging. Heute bereist sie als Fotografin zahlreiche Länder und tritt als Vortragsrednerin auf.



Persönlichkeit Wie wir in der Krise wachsen können

Monika Langeh arbeitet als Ärztin im Venketeshwar-Krankenhaus in Neu Delhi, ganz in der Nähe des Indira-Gandhi-Flughafens im Westen der indischen Hauptstadt. Sie hat mitten in der Hochphase der Pandemie ein Modell entwickelt, um Menschen die Krise als Chance für die persönliche Entwicklung aufzuzeigen.

Die drei Kreise bringen auf den Punkt, was jede und jeder von uns derzeit erlebt: Nachdem sich die Panik gelegt hat, beginnen wir zu lernen. Entscheidend ist die dritte Phase des Wachstums.

Monika Langeh sieht einige Werte als zentral an, damit die persönliche Weiterentwicklung gelingen kann. An andere zu denken und hilfreich sein zu wollen, öffnet auch für das Selbst den Weg, um sich aus dem „Warteraum

zwischen etwas“ zu einem Ziel zu öffnen.

In diesem Sinne ist das Phasenmodell auch eine Anleitung für uns: Welche Werte und Ziele am Ende der Krise stehen, definieren wir selbst. Wir müssen sie nur für uns selbst in Worte fassen. Und sie uns auch wirklich vornehmen.

Thomas Kaspar