

29.12.2009

Sehr geehrter Herr Bundespräsident,

da die **Achtsamkeit** seit meiner Jugend in den sechziger Jahren zum Leitbild meines Denkens und Fühlens geworden ist, war ich sehr von Ihrer Weihnachtsansprache angetan, in welcher Sie diesen wichtigen Begriff, zusammen mit dem Ausdruck "bewusster zu leben", insgesamt sogar fünf mal verwenden.

Wenige Tage zuvor hatte ich den Entschluss gefasst, demnächst einen Aufsatz zu schreiben mit dem Titel "Eine Kultur der Achtsamkeit", ausgerichtet auf die Zielgruppe der Führungskräfte und Personalabteilungen, um sie darin anzuregen, diese Kultur in ihren Firmen aufzubauen. Und nun höre ich Sie Ihre Weihnachtsansprache abschließen mit den Worten: "Es geht um eine Kultur der Achtsamkeit und Anerkennung, überall". Das fand ich stark!

In der Tat, darum geht es. Es gibt ein Sprichwort: "Wenn die Not am grössten, kommt von irgendwo ein Lichtlein her", oder so ähnlich. Da ist zum einen die Christusbotschaft der Erlösung durch Anteilnahme und Mitgefühl - aber das Lichtlein ist auch das Licht der Achtsamkeit. Die Hochkulturen des Ostens haben dieses Licht durch die Jahrhunderte und Jahrtausende hindurch genährt, gepflegt und in unglaublicher Tiefe ergründet - und sind darüber auch zu Mitgefühl, in Pali „metta“, gekommen – bis man schließlich in den letzten Jahrzehnten vereinzelt auch im Westen anfang seine tiefe Bedeutung zu verstehen. So haben Sie in Ihrem Weihnachtsgrußwort das Beste der spirituellen Traditionen von Ost und West zusammengebracht.

Die Qualität als auch die zahlenmäßige Verbreitung individueller und kollektiver Achtsamkeit auf allen gesellschaftlichen Ebenen ist meines Erachtens derjenige einzelne Faktor, der am meisten über das zukünftige Schicksal der Menschheit entscheidet.

Während die Zerstörung von Lebensgrundlagen und von sozialen Verbindungen auf unserem Planeten immer schneller und umfassender wird, wächst parallel dazu ebenfalls die Sehnsucht vieler Menschen nach einem achtsamen, emotional intelligenten Leben im privaten Umfeld als auch im öffentlichen Raum und in unseren gesellschaftlichen Institutionen.

Diese Sehnsucht ist es unbedingt wert, intelligent und umfassend aufgegriffen und kundig unterstützt zu werden. Darin liegt unsere Hoffnung. Welche Kräfte werden in den nächsten 10 -30 Jahren das Gesicht unserer Welt mehr geprägt haben? Die Kräfte der Angst, Gier und Ausbeutung oder die Kräfte der Achtsamkeit, des Mitgefühls und der Geistesklarheit?

Die Zeit ist reif für ein Aufwachen. Wenn man auf den Büchermarkt schaut (insbesondere Arbor-Verlag und Kamphausen-Verlag), dann kann man feststellen, daß das Thema Achtsamkeit boomt. Erfreulicherweise bekommt es seit kurzem auch von der Wissenschaft hochbedeutsamen Rückenwind. Ich habe Ihnen diesbezüglich meine Zusammenfassung der zentralen Aussagen des bahnbrechenden Buches von Daniel Siegel "Das achtsame Gehirn" beigelegt.

Doch diese Welle muß zügig noch weiter anwachsen, den mainstream erreichen und alle gesellschaftlichen Bereiche durchdringen. Denn es geht um viel, es geht um alles. Was müßte geschehen, damit das Wort Achtsamkeit zum Wort des Jahres gewählt werden würde?

Herr Bundespräsident, ich bitte Sie sehr, bleiben Sie an diesem Thema dran, unterstützen Sie weiterhin mit Ihrem Ansehen und Ihrer Autorität diese vielleicht entscheidende geistig-kulturelle Strömung. Führen Sie das Wort von der Achtsamkeit bei jeder guten, sich bietenden Gelegenheit "im Mund", öffentlich und bei Ihren Begegnungen mit einflussreichen Persönlichkeiten aus Politik und Gesellschaft, in Deutschland und in der Welt.

Könnte z.B. eine von Ihnen initiierte Zusammenkunft, sozusagen eine "Artus'sche Tafelrunde" von Persönlichkeiten, Gruppen und Initiativen, die sich für eine "Kultur der Achtsamkeit" einsetzen ein hilfreicher

Impuls sein? Eine entsprechend interessierte Medienresonanz wäre sicherlich zu erwarten, sowie ein enormer Motivationsschub für die beteiligten Akteure.

Stellen Sie sich vor, wie ungemein hilfreich es für unser gemeinsames Anliegen wäre, wenn im nächsten Jahr derjenigen Persönlichkeit der Friedensnobelpreis zuerkannt würde, die wie kaum ein anderer Mensch in unserer Zeit sich für eine Kultur der Achtsamkeit verdient gemacht hat. Ich meine damit den im französischen Exil lebenden vietnamesischen Mönch, Zen-Meister und Friedensaktivisten Thich Nhat Hanh. Ich denke, ein solcher Vorschlag von Ihnen als Bundespräsident an das Nobelpreiskomitee würde vom Komitee sicherlich wohlwollend mit in deren Überlegungen einbezogen werden.

Der inzwischen 83-jährige Thich Nhat Hanh hat uns hier im Westen mit seinem liebevollen und weisen Engagement für die Achtsamkeit, seinen wundervollen poetischen Büchern dazu und der Strahlkraft seiner Persönlichkeit reich beschenkt (siehe dazu unter www.plumvillage.org > Thay). Ihm zu Lebzeiten den Friedensnobelpreis zuzuerkennen wäre seines außergewöhnlichen Einsatzes würdig und würde die Bedeutung der Achtsamkeit für die gesamte Menschheit herausstellen. Martin Luther King Jr. schlug ihn bereits 1967 für den Friedensnobelpreis vor. Aber bei einer jetzigen Nominierung wäre die Menschheit reifer als damals, nicht nur seinen Einsatz zu sehen, sondern die Schlüsselbedeutung der Achtsamkeit hinter seinem Handeln zu verstehen. Von seinen vielen Büchern empfehle ich zum Einstieg seinen ca. 20 Seiten kleinen Klassiker "Das Wunder der Achtsamkeit". Dies ist zwar nicht politisch, aber in dem Sinne, daß das Private auch politisch ist, ist es das doch.

Es wäre eine enorm spannende und bedeutsame Geste vom Nobelpreiskomitee, wenn es im unmittelbaren Anschluß an die Verleihung des Friedensnobelpreises an den jungen amerikanischen Präsidenten, der Kraft seines Amtes auf die äußeren Verhältnisse Einfluß nehmen muß, im Folgejahr diesen Preis einem hochbetagten weisen Mönch zuerkennt, der einen unschätzbaren Beitrag zu den inneren Wurzeln von Frieden oder Konflikt leistet und geleistet hat. Beide Welten, die innere und die äußere, sind ja nur zwei Seiten der einen Realität. Außerdem hätte dies zusätzlich aus der historischen Perspektive (Vietnamkrieg) eine hohe Symbolkraft.

Diese integrale Sichtweise führt mich noch zum Abschluß zu einem anderen herausragenden Menschen unserer Zeit, dem amerikanischen Denker Ken Wilber, dessen Integrale Theorie den gedanklichen Rahmen bereitstellt für ein ganzheitliches Verständnis unserer Welt und der Verfassung in welcher sie sich befindet. Auf einer breiteren gesellschaftlichen Rezeption seiner "Landkarten" ruhen ebenfalls große Hoffnungen für unsere Zukunft. Sein Buch "Integral handeln" (engl.: "A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science and Spirituality") bietet einen zeiteffektiven Überblick über sein Werk.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit für diese Zeilen.

Hochachtungsvoll

Gerd Metz

Dipl.Psych. Gerd Metz
Psychologische Praxisgemeinschaft Rosenau
Rosenaustr. 5
90429 Nürnberg
Tel. 0911-269050
mail: metz@gerdmetz.de
www.mbsr-coaching-nuernberg.de