

ACHTSAMKEIT

„Schule der realen Nähe“

Kleine Höflichkeitsgesten weisen über den Alltag hinaus und schärfen den Blick für unsere Umwelt – und uns selbst. **VON ANDREAS R. BATLOGG**

Seien Sie achtsam. Andere könnten Ihren Sitzplatz vielleicht nötiger brauchen“: eine Durchsage in der Wiener U-Bahn. Allerdings nur auf Deutsch. Bei ausländischen Touristen dürfte der Hinweis wirkungslos verhallen. An und für sich eine Selbstverständlichkeit, könnte man meinen: darauf zu achten, dass andere – alte Fahrgäste, Behinderte, Mütter oder Väter mit Kinderwagen – einen Sitzplatz bekommen, weil sie ihn dringender benötigen. Als ich vor Jahren nach einer Operation vier Wochen auf einen Rollator angewiesen war, habe ich diese Erfahrung, damals noch unter sechzig, selbst gemacht. Ich wunderte mich zwar, plötzlich als „alt“ und „hilfebedürftig“ zu gelten, war aber froh, mich schnell hinsetzen zu können.

Automatisch rechnen können wir heutzutage mit früher selbstverständlichen Höflichkeiten nicht mehr. Darum freut es mich um so mehr, wenn ich heute Jugendliche oder Kinder beobachte, die Älteren sofort Platz machen. Es gibt sie noch, die kleinen Gesten des Alltags. Sonst herrscht in Bussen, Straßenbahnen und U-Bahnen oft die „Kultur des gesenkten Blicks“ (Andreas Reichwein): Viele starren auf ihr Smartphone und bekommen um sich herum gar nichts mehr mit. Manche verpassen dabei sogar ihren Ausstieg, weil sie sich derart in ihr „Wischkastl“ vertieft haben.

Höflichkeit ist eine Tugend. Achtsamkeit auch. Aufmerksamkeit sein, das lässt sich lernen, einüben. Es sind Haltungen, die der Verrohung unserer Gesellschaft und der zunehmenden „Globalisierung der Gleichgültigkeit“ (Papst Franziskus) entgegenwirken und die Stirn bieten. Sind wir Christen anders? Haben wir eine bessere „Antenne“, ein anderes Gespür für menschliche Feinheiten und Zwischentöne? Den Anspruch gäbe es auf jeden Fall.

Zum 80. Gründungsjubiläum der österreichischen Wochenzeitung *Die Furche* im vergangenen Jahr antwortete der tschechische Priester und Religionsphilosoph Tomáš Halík auf zehn ihm gestellte Fragen, wie immer pointiert – und prophetisch. Auf die Frage, wie das Internet die Kirche und die Seelsorge verändert habe, lobte er zunächst die digitalen Möglichkeiten unserer Zeit, um dann mit Bezug auf Martin Heidegger zu ergänzen: „Die Technik hat alle Entfernungen überwunden, aber keine Nähe geschaffen. Zur Eucharistie und anderen Sakramenten und zur persönlichen geistlichen Begleitung gehören Berührung, körperliche Nähe, Blickkontakt. Zur realen Gegenwart Christi in der Eucharistie gehört die reale Gegenwart der Gläubigen untereinander. Die Gitter in den Beichtstühlen symbolisierten die Trennung vom Klerus, die Verschleierung persönlicher Verantwortung, Legalismus. Aber auch nach der Entfernung der alten Beichtstühle blieben vielerorts mentale Gitter und trennende Mauern in den Herzen bestehen; auch in der Kirche gibt es immer noch viele ‚Berliner Mauern‘. In einer Welt der ‚Pseudonähe‘ und ‚Pseudofreundschaften‘ im Internet sollte die Kirche ein Ort und eine Schule der realen Nähe sein.“

Ich teile solche Zivilisationskritik an Pseudonähe und -freundschaften. Der schnelle Klick der *like*-Funktion ersetzt nicht menschliche Zuwendung, reale Begegnung. Viele Priester und pastoral Tätige sind gestresst. Bei heiklen Situationen wie Trauer- oder Taufgesprächen gewinnen manche den Eindruck: Der

Pfarrer, der Kaplan sollte längst schon woanders sein, er ist eigentlich gar nicht „da“, sondern in Gedanken beim nächsten Termin. Das irritiert. Oder verärgert. Kirche als Ort von Nähe, das geht vielerorts verloren.

Halík weitete den Hinweis aus und nannte die Kirche auch eine „Schule der realen Nähe“. In die Schule gehe ich, um zu lernen. Einmal „ausgeschult“, meinen manche, es gebe nichts mehr zu lernen. Dessen ungeachtet wird Kirche zur „Schule der realen Nähe“, weil dort eingeübt werden kann, was sonst verloren geht, oft unbemerkt. Das ist Schulung! Nicht umsonst nennt der Rektor der Wiener Jesuitenkirche, der Kunsthistoriker Gustav Schörghofer, seine Kirchenführungen eine „Schule der Wahrnehmung“.

In einer immer schnelllebigeren Welt, die uns mit unzähligen Reizen überflutet, brauchen wir nichts so sehr wie Zuwendung, Interesse und Nähe: echte, nicht vorgespielte oder vorgegaukelte Nähe, die hoch professionell daherkommen mag, aber letztlich kalt, herzlos oder unpersönlich ist. Erich Fried hat es in einem Zweizeiler mit dem Titel *Sprachegebrauch der Erwachsenen* gepackt: „Wenn ihnen etwas zu nahe geht / rufen sie: Das geht zu weit!“ Kinder erzwingen oft Nähe. Aber sie erinnern uns Erwachsene auch daran, dass wir ohne Nähe, ohne Körperkontakt seelisch verhungern oder verkommen.

Niemand ist als „Eisberg“ geboren, per se herzlos. Empathie, das Sich-Einfühlen, das Sich-Hineinversetzen in den anderen ist erlernbar. Und unabdingbar für die Begegnung mit einem anderen Menschen, die Jesus so überzeugend praktiziert hat – jenseits aller religiösen Haltungen oder Leistungen. Achtsam, wachsam, sensibel sein im Alltag, das ist gelebtes, nicht nur behauptetes Christentum. Kirche als „Ort der realen Nähe“ schafft eine Ahnung von der Zuwendung Gottes für uns: „Ich bin da für dich!“

Der Wissenschaftsjournalist, Philosoph und Fernsehmoderator Gert Scobel forderte in einem Interview, Achtsamkeit in den Bildungskanon aufzunehmen. In einem „Werkzeugkasten mentaler Praktiken“ müsse ein „Achtsamkeitstraining“ zu finden sein. „Mehr Achtsamkeit garantiert keine bessere Welt. Aber man gibt Menschen eine Chance, ein heilsames Potenzial zu aktivieren und dadurch Leiden oder Frustration zu verringern. So kann man konstruktiver mit Problemen umgehen und besser durch Krisen kommen – selbst bei schwerer Krankheit und beim Sterben“, so Scobel (vgl. *Die Furche* 51–52/2025).

Gerade in einer Zeit wachsender gesellschaftlicher Herausforderungen gewinnt die Frage an Bedeutung, welche Fähigkeiten Menschen benötigen, um mit Belastungen und Unsicherheiten konstruktiv umgehen zu können. Mit wachem Herzen gehört, weist der Aufruf aus der U-Bahn, anderen unseren Platz anzubieten, weit über die konkrete Alltagssituation hinaus. Achtsamkeit ist nicht nur eine (hoffentlich) gesellschaftlich eingeübte Haltung des rücksichtsvollen Zusammenlebens, sondern hat auch eine persönliche Komponente: Sie hilft die Sinne zu schärfen – für die Bedürfnisse anderer wie für die eigenen – und schafft so psychische Stabilität in einer zunehmend komplexen Welt. **CG**

ANDREAS R. BATLOGG, Dr. theol., ist Jesuit, Autor und Publizist in Wien. Zuletzt erschien von ihm „Leo XIV. Der neue Papst“ (Verlag Herder 2025).

Zum inneren Leben

Gebetszeit

Für viele Berufstätige mit Familie, kleinen Kindern und/oder sonstigen Aufgaben dürften auch bereits 20 Minuten Gebetszeit illusorisch sein. Dann lautet die Devise: realistisch überlegen, was geht, ohne dass deswegen der Schlaf oder die Entspannung zu kurz kommen. Auch täglich 10 Minuten sind ein guter Anfang und werden auf Dauer ihre Wirkung nicht verfehlen.

Weniger, das aber täglich, bringt am Ende mehr, als wenn wir uns ein zu ehrgeiziges Ziel stecken, das sich nicht oder nur selten verwirklichen lässt, so dass wir im Endeffekt den Mut verlieren und das Beten ganz bleiben lassen ... Auch in dieser Hinsicht gilt, dass kluge Unterscheidung nützt. Schlafmangel schadet der Gesundheit und hilft niemandem. In einem Brief von Dezember 1577 an Jerónimo Gracián schreibt Teresa von Ávila: „Lassen Sie von Ihren Planungen ab, so dringend sie auch sein mögen, und auch von den Stunden inneren Betens, sobald es Zeit zu schlafen ist.“

ELISABETH PEETERS

in: „Die göttliche Quelle im Innern entdecken“ (Herder, Freiburg 2025)

Im Chor

„Klein, aber fein“ ist der Kirchenchor. Fünf Sopran-, fünf Alt- und zwei Bass-Stimmen. Der Chorleiter, ein leidenschaftlicher und humorvoller Mensch, hat mir erlaubt, die Proben zu besuchen. Also sitze ich still zwei, drei Reihen weiter im kleinen Kirchensaal. Manchmal singe ich – mit Seele – mit. Er hätte gerne den Chor erweitert, gibt mir Noten und Blätter jedes Mal vor der Probe in die Hand ... Ich schaue auf die Daten – mal 1587, mal 1752 oder auch etwas näher 1888 –, plötzlich erzeugt das bei mir bis zu Gänsehaut das Gefühl, „eins zu sein“ mit den Menschen, die damals gelebt haben ... Wir und die, in der weiten Ferne, tragen in uns vieles gemeinsam. Die Entwicklung ist ja immer ineinanderfließend, zu neuer Weltanschauung, zu neuer Wirklichkeit. Andere Lebens- und Gedankenwelten öffnen sich.

VERA BADE