

DAS ALPHABET DES HERZENS - aus: James R. Doty: **Der Neurolog, der sein Herz vergessen hatte** **C D E F G H I J K L**

C: COMPASSION (Mitgefühl) bedeutet, das Leiden anderer zu erkennen und dieses Leiden lindern zu wollen. Um Mitgefühl für andere zu entwickeln, ist es jedoch notwendig, mitfühlend zu sich selbst zu sein. Viele Menschen machen sich selbst fertig, indem sie sich gegenüber sehr kritisch sind und sich nicht mit derselben Güte begegnen, mit der sie anderen begegnen würden. Solange man sich selbst keine Güte schenken kann, ist es oft unmöglich, anderen Liebe und Güte zu schenken.

D: DIGNITY (Würde) ist etwas, was allen Menschen von Natur aus gegeben ist. Sie verdient es, anerkannt und akzeptiert zu werden. Oft beurteilen wir andere Menschen aufgrund ihres Aussehens oder der Art, wie sie sprechen oder sich benehmen. Und häufig sind solche Beurteilungen negativ oder schlicht falsch. Wir sollten andere Menschen ansehen und denken: "Sie sind genau wie ich. Sie wollen dasselbe wie ich – sie möchten glücklich sein." Sehen wir uns selbst beim Betrachten anderer Menschen, wächst in uns der Wunsch, mit ihnen in Verbindung zu treten und ihnen zu helfen.

E: EQUANIMITY (Gleichmut) bedeutet, auch in schwierigen Zeiten einen ausgeglichenen Gemütszustand zu bewahren. Gleichmut ist in guten wie in schlechten Zeiten angebracht; in guten Zeiten neigen wir häufig dazu, das Gefühl von Begeisterung, das wir empfinden, festhalten zu wollen, damit es andauere. Indem wir versuchen, an den guten Gefühlen festzuhalten, verlieren wir allerdings den gegenwärtigen Moment aus den Augen, ebenso, wie wenn wir vor negativen Gefühlen zu flüchten versuchen. Ein Gefühl von Begeisterung festhalten zu wollen ist nicht realistisch, es funktioniert nicht und führt bloss zu Enttäuschung. Höhen und Tiefen im Leben sind nur von vorübergehender Dauer. Ein Gleichmass des Gemüts macht es möglich, einen klaren Kopf zu bewahren und die eigenen Vorsätze im Blick zu behalten.

F: FORGIVENESS (Vergebung) ist eines der grössten Geschenke, das wir einander machen können. Es ist auch eines der grössten Geschenke, das wir uns selbst machen können. Das Festhalten an Wut und Feindseligkeit gegenüber jemandem, von dem man glaubt, er habe einem Leid zugefügt, ist, als tränke man Gift und warte darauf, dass der andere daran stirbt. Das funktioniert nicht. Es vergiftet uns selbst. Es vergiftet unseren Umgang mit anderen. Es vergiftet unseren Blick auf die Welt. Im Grunde macht es uns zu Gefangenen in einem Kerker, dessen Schlüssel wir in der Hand halten, aber dessen Tür wir nicht öffnen wollen. Die Wahrheit ist, jeder von uns hat schon einmal einem anderen Unrecht getan. Wir sind schwache, zerbrechliche Geschöpfe, die sich im Leben nicht immer auf der Höhe ihrer eigenen Ideale befinden; aus diesem Grund beleidigen oder verletzen wir andere.

G: GRATITUDE (Dankbarkeit) ist die Einsicht, dass das eigene Leben ein Segen ist – trotz Schmerz und Leid. Es ist unschwer zu erkennen, wie viele Menschen auf der Welt leiden und schmerzgeplagt sind. Menschen, deren Lebensumstände nur wenig Hoffnung auf ein besseres Leben zulassen. Vor allem in unserer westlichen Gesellschaft vergleichen wir uns allzu oft mit anderen, sind eifersüchtig oder neidisch. Schon ein kurzer Moment der Dankbarkeit kann eine grosse Wirkung auf unsere innere Einstellung haben ... Und plötzlich merken wir, wie gesegnet wir sind.

H: HUMILITY (Bescheidenheit) ist eine Eigenschaft, die vielen Menschen schwerfällt. Wir sind stolz auf das, was wir sind und was wir erreicht haben. Wir wollen anderen mitteilen und zeigen, wie wichtig wir sind. Wie viel besser wir sind. Im Grunde sind solche Empfindungen nur Ausdruck unserer eigenen Unsicherheit. Wir möchten unseren eigenen Wert im Aussen bestätigt sehen. Aber genau das trennt uns von den anderen. Es ist wie ein Leben in Einzelhaft, ein ziemlich einsamer Ort. Erst wenn wir erkennen, dass jeder Mensch – genau wie wir – über positive und negative Eigenschaften verfügt, und nur wenn wir einander als ebenbürtig betrachten, können wir echte Bindungen eingehen. Es ist diese uns allen gemeinsame Menschlichkeit, die uns frei macht, unser Herz zu öffnen und uns bedingungslos um andere zu kümmern. Und den jeweils anderen als ebenbürtig zu betrachten.

I: INTEGRITY (Integrität) erfordert einen klaren Vorsatz. Man muss zunächst die Werte, die einem selbst wichtig sind, für sich definieren und sie anschliessend im Zusammenleben mit anderen konsequent in die Tat umsetzen. Unsere Werte können leicht in sich zusammenbrechen, oft bemerken wir dies am Anfang gar nicht. Haben wir unsere Integrität einmal aufgegeben, wird es beim nächsten Mal leichter sein, dies wieder zu tun. Nur wenige machen dies am Anfang bewusst. Deshalb gilt es, wachsam und aufmerksam zu bleiben.

J: JUSTICE (Gerechtigkeit) ist die Einsicht, dass jeder den Wunsch hat, das Recht verwirklicht zu sehen. Wer über genügend Geld und Privilegien verfügt, kann sein Recht leicht einfordern. Doch Gerechtigkeit muss auch für Schwächere und Benachteiligte garantiert sein. Wir stehen in der Verantwortung, gerechte Bedingungen für Benachteiligte zu schaffen, uns um Schwächere zu kümmern und Ärmere zu unterstützen. Das zeichnet unsere Gesellschaft und unser Menschsein aus, das verleiht unserem Leben Sinn.

K: KINDNESS (Güte) ist eine zuvorkommende Haltung anderen gegenüber, sie wird oft als aktiver Bestandteil von Mitgefühl bezeichnet. Sie besteht in dem Wunsch, sich um andere kümmern zu wollen, ohne Nutzen oder Anerkennung für sich selbst zu suchen. Das Besondere daran ist: Die Forschung konnte mittlerweile zeigen, dass Handeln aus Güte nicht nur den Empfänger begünstigt, sondern auch den Handelnden selbst. Ein Akt der Güte breitet sich aus wie eine Welle und wird unsere Freunde und die Menschen in unserer Umgebung ebenfalls gütiger werden lassen. Güte ist eine ansteckende Tugend, die unsere Gesellschaft heilt. Güte kehrt am Ende zu uns zurück in Form von guten Gefühlen, die sie erzeugt, und in der Art, wie andere uns behandeln ... mit Güte!

L: LOVE (Liebe) – wird sie freiwillig gegeben – kann jeden und alles verändern. Liebe vereint alle Tugenden in sich. Liebe heilt alle Wunden. Letztlich sind weder Technologie noch Medizin imstande, uns wirklich zu heilen, sondern nur die Liebe. Die Liebe macht uns erst zu Menschen.

