Mittwoch, 21. Februar 2024, 12:00 Uhr
~7 Minuten Lesezeit

Die Goldene Regel

Ein einziges Prinzip kann die Basis dafür liefern, in Frieden und gegenseitigem Respekt zusammenzuleben.

von Kerstin Chavent
Foto: Dragon Images/Shutterstock.com

Seit wir begonnen haben, uns in immer unübersichtlicheren Gemeinschaften zu individualisieren, suchen wir nach Regeln, die unser Zusammenleben verbessern. Der Gedanke, der seit der

Zeit der Aufklärung als kategorischer Imperativ bekannt ist, entstand in vorchristlicher Zeit in verschiedenen Kulturen: Handle nur nach derjenigen Maxime, von der du zugleich willst, dass sie zu einem allgemeinen Gesetz wird. Das grundlegende Prinzip moralischen Handelns wurde zu einem geflügelten Wort, das heute gerne belächelt wird: Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem anderen zu. Die Autorin macht deutlich, warum wir gerade jetzt gut daran tun, uns an das bewährte Prinzip zu erinnern.

***Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst* — der** Grundsatz der praktischen Ethik beruht auf der Gegenseitigkeit menschlichen Handelns. Mein Leben wird besser, wenn dein Leben besser wird. Die Erkenntnis, dass Eigeninteresse und Altruismus einander nicht ausschließen, hat eine lange Tradition. Seit dem siebten Jahrhundert vorchristlicher Zeit wird die Goldene Regel in religiösen und philosophischen Texten aus China, Persien, Indien, Altägypten und Griechenland überliefert.

Nach heutiger Erkenntnis kann sie nicht auf eine gemeinsame Quelle zurückgeführt werden. Wie das Rad oder die Pyramide, die zeitlich parallel an verschieden Orten der Welt erfunden wurden, wurde das Zusammenleben verschiedener Kulturen von der Erkenntnis geprägt, dass das, was wir anderen antun, früher oder später zu uns zurückkommt.

Von der Vergeltung zur Nächstenliebe

Die durch das Aufgeben der tribalen Strukturen zunehmende Individualisierung forderte Prinzipien, die für das Zusammenleben aller Menschen Gültigkeit haben. In den wachsenden und immer anonymeren Gemeinschaften suchte man gewissermaßen nach dem kleinsten gemeinsamen Nenner, möglichst friedlich miteinander auszukommen.

Der Gedanke geht auf das Talionsprinzip zurück, nach dem eine Tat mit einer anderen vergolten wird: Auge um Auge, Zahn um Zahn. Von dem chinesischen Philosophen Konfuzius (551 bis 479 v. Chr.) ist die Aussage überliefert: „Was man mir nicht antun soll, will ich auch nicht anderen Menschen zufügen." Im indischen Epos Mahabharata (400 v. bis 400 n. Chr.) heißt es: „Man soll niemals einem anderen antun, was man für das eigene Selbst als verletzend betrachtet." Ähnliche Aussagen finden sich im Buddhismus, im Zoroastrismus und in der griechisch-römischen Antike.

Die christliche Lehre verwandelte das Gesetz der Vergeltung in das Gebot der Nächstenliebe: *Wer von euch ohne Sünde ist, werfe den ersten Stein.* Damit wuchs die Herausforderung an das Individuum und ging über das Teilen und den gegenseitigen Respekt hinaus. Der Mann aus Nazareth verlangte nicht nur, andere weder zu verurteilen noch über sie zu richten, sondern außerdem, seinen Nächsten zu lieben wie sich selbst.

Zweierlei Maß

In einer Zeit, in der das Individuum gegen die Gruppe ausgespielt und gleichzeitig die Welt immer kriegerischer wird, tun wir gut daran, uns an Prinzipien zu erinnern, nach denen alle in Frieden leben können. In unserer Gesellschaft geht es spätestens seit der Coronazeit darum, sich solidarisch mit bestimmten Gruppen zu zeigen, die jeweils von oben designiert werden: alte und kranke

Menschen, belästigte Frauen, Menschen bestimmter Hautfarben, Ukrainer, Menschen, die ihr Geschlecht geändert haben oder ändern wollen, CO_2-Einsparer, Israelis.

> ***Wer nicht mitzieht, darf verachtet werden. Mit denen kann man nicht reden. Sie werden zu keiner Talkshow eingeladen, und wenn doch, dann um sie vor laufender Kamera auseinanderzunehmen. Mit beleidigendem Vokabular wird auch auf höchster politischer Ebene nicht gespart.***

Wähler einer bestimmten Partei öffentlich als Scheißhaufen und Schmeißfliegen zu bezeichnen, gehört heute gewissermaßen zum guten Ton.

Hand aufs Herz

Es soll hier nicht um die Inhalte gehen, die zu den verbalen und handgreiflichen Reaktionen vorgeblich anständiger Menschen führen, sondern um die Frage, wie wir uns fühlen würden, wenn man uns so behandelte. Hätten wir es gerne, wenn man sich über uns lustig macht, uns nicht ausreden lässt und uns nicht zuhört? Würde es uns gefallen, wenn man uns beschimpft und uns die Worte im Moment umdreht? Mögen wir es, angeschrien zu werden, zurückgewiesen, ausgegrenzt?

Fänden wir es gut, wenn man frühmorgens an unserer Tür klingelt und unsere Wohnung durchsucht, wenn wir wegen unserer Gesinnung unsere Arbeit verlieren, unser Ansehen, unser Geld, unsere Gesundheit? Wie gingen wir damit um, wenn in unserem Land Krieg herrschen würde, wenn wir Hunger und Durst hätten und kein Dach mehr dem Kopf? Wenn Mitglieder unserer Familie getötet würden und wir gefoltert?

Haben wir genug Vorstellungskraft, um uns auszumalen, wie es ist, verfolgt zu werden, vergewaltigt, enteignet, unterdrückt, gequält? Wie wäre es, wenn es unser Leben wäre, das auf dem Spiel steht, unser Blut, das vergossen wird? Wie wäre wohl der Schmerz? Wie fühlt es sich an, wenn einem Arme und Beine abgeschossen werden, wenn man ansehen muss, wie um einen herum andere Menschen ermordet werden, wenn es keine Hoffnung mehr gibt?

> ***Können wir uns in die Menschen hineinversetzen, die gerade dabei sind, wirklich alles zu verlieren? Wie ergeht es diesen Menschen damit, von der Weltgemeinschaft ignoriert zu werden, weil sie vielleicht nicht zu einer der Gruppen gehören, mit denen man Mitleid haben soll?***

Was mögen sie fühlen, wenn man sie in ihrem Leid noch verhöhnt und behauptet, sie inszenierten sich als Opfer? Was würden sie denen sagen, die von einem „notwendigen“ oder „gerechten“ Krieg gegen sie faseln?

Wie ich mir, so ich dir

Wir wissen nicht, welche Kräfte gerade tatsächlich am Wirken sind und welche sogenannten Eliten glauben, die Fäden des Weltgeschehens in den Händen zu halten. Doch wir können wissen, wie sich etwas anfühlt. Nur wenn wir in uns Anker werfen und uns mit der eigenen Gefühlswelt verbinden, können wir uns in andere Menschen hineinversetzen. Nur wer sich selbst liebt, kann auch seinen Nächsten wie sich selbst lieben.

Die Goldene Regel setzt voraus, dass wir mit uns selbst verbunden sind. Nur im Bewusstsein unserer Individualität können wir in einen fairen Austausch mit anderen Menschen kommen. In der Masse versteckt kann sie nicht wirken. Nur eine Hand wäscht die andere.

Nur in Gruppen, in denen sich der Einzelne als Individuum wahrnimmt, kann ein sich selbst organisierendes friedliches Zusammenleben zustande kommen.

Wie weit wir davon entfernt sind, sehen wir daran, wie Menschengruppen behandelt werden, die kein gutes Marketing haben. Wie auf Befehl hasst der Einzelne diejenigen, auf die der jeweilige Schweinwerfer weist — ob auf alte weiße Männer, Verschwörungstheoretiker, Covidioten, Impfgegner, CO_2-Skeptiker, Putinversteher, Palästinasympathisanten, AfD-Wähler, den Mistgabelmob oder Falschinformierte.

> ***Die Liste derer, die out sind, wird immer länger. So riskieren auch wir, einmal zu den Verstoßenen zu gehören. Vielleicht werden wir dann merken, dass etwas bei uns nicht in Ordnung ist.***

Wenn unsere Nachbarn uns meiden, weil wir die verkehrte Heizung haben, wenn unsere Freunde sich zurückziehen, weil wir nicht genügend Sozialpunkte gesammelt haben, oder wenn wir unseren Job verlieren, weil wir nicht glauben, dass Regierung gleich Demokratie ist, dann wissen wir, dass wir andere womöglich zu Unrecht verurteilt haben.

Integrieren statt bekämpfen

Spätestens dann ist der Zeitpunkt gekommen, zu lernen, wie wir einander verzeihen können. Es wird viel sein. Das Vertrauen wird zerstört sein. Viele Brücken werden vielleicht nicht wieder aufgebaut werden. Es wird Menschen geben, die wir in unserem Leben nicht mehr wiedersehen möchten, um uns vor ihnen zu schützen. Doch wir müssen sie deshalb weder verurteilen noch hassen. Wir können sie ihrer Wege ziehen lassen und versuchen, innerlich mit ihnen in Frieden zu kommen.

Wie wir es auch drehen und wenden, darum kommen wir nicht herum. Wir alle gehören zu einer Menschheitsfamilie. Wir alle sind aus demselben Stoff gemacht. In dem Verzeihungsprozess, der jetzt ansteht, wird es darum gehen, das Erlebte zu integrieren und zu verdauen. Das, was wir ausschließen, wird früher oder später zu uns zurückkommen und uns vor die Aufgabe stellen, uns damit zu beschäftigen. Je früher wir das tun, umso besser für uns und für das Gesamte.

Quid pro quo

Fühlen wir uns durch den Schmerz hindurch. Stehen wir zu uns. Erlauben wir uns, alles sich äußern zu lassen. Halten wir uns. Sagen wir es uns, wenn wir in den Spiegel schauen. Nehmen wir uns selbst in den Arm. Suchen wir uns Menschen, die uns dabei unterstützen. Haben wir Geduld mit uns. Wir müssen niemandem die Hand reichen, wenn wir es nicht wollen. Doch wir können uns auf dem Weg wähnen, der uns an einen Ort führt, an dem die Goldene Regel funktioniert.

Wie nah wir diesem Ort kommen, erkennen wir daran, wie viele Gesetze es gibt, wie viele Verordnungen und Dekrete. Je weniger es sind, desto mehr Ruhe kehrt ein. Wir müssen nicht mehr den Aufpasser für andere spielen, sondern können uns frei damit beschäftigen, was in uns los ist. Je mehr wir das tun, desto schöner wird unsere Welt. Ob wir es glauben oder nicht: Das ist einen Versuch wert.

Vielleicht werden wir dann merken, dass wir bestimmte Institutionen nicht mehr brauchen. Wer auf sich selber achten kann, der braucht niemanden, der ihm sagt, wie oft er sich die Hände waschen soll und wen er mögen oder nicht mögen darf. Er behandelt andere von sich aus so, wie er selbst behandelt werden

möchte. Und, wer weiß, vielleicht schaffen wir es dann endlich einmal, aus der vermeintlichen Alternativlosigkeit zwischen Demokratie und Diktatur auszusteigen und in eine wirklich selbstbestimmte Art des Zusammenlebens zu finden (1).

Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin**, **Der Königsweg**, **Die Enthüllung**, **In guter Gesellschaft**, **Die Waffen niederlegen**, **Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist**, **Krankheit heilt**, **Was wachsen will muss Schalen abwerfen**, **Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf **kerstinchavent.de** (https://kerstinchavent.de/).