

26.03.2020 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Das Wesentliche ist sichtbar

Ich habe zu Beginn des Jahres einen Kalender in Form eines Buches geschenkt bekommen, da steht auf dem Deckblatt: *„Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“* – ein Zitat aus dem schönen Buch *„Der kleine Prinz“*, von Antoine de Saint-Exupery. Weil ich den Kalender gerne benutze, fällt jeden Tag mein Blick auf dieses Zitat, und ich frage mich: Was ist denn das Wesentliche? Und wie können wir davon wissen, wenn es doch unsichtbar ist?

Neulich habe ich das einem Fotografen erzählt, und der sagte: *„Den Spruch vom kleinen Prinzen kenn ich natürlich auch. Aber in meinen Augen stimmt er nicht. Es gibt nichts, das für die Augen nicht sichtbar ist.“* Er fängt nämlich alles mit der Kamera ein: Freude, Liebe, Herzlichkeit. Sehnsucht, Einsamkeit. *„Von all diesen Dingen wüssten wir nichts, wenn wir sie nicht sehen könnten“*, sagt er.

Nun ist ja die Fastenzeit eine Zeit, in der ich versuche, mich mehr auf das Wesentliche zu konzentrieren. Mich weniger ablenken zu lassen, weniger auf Äußerlichkeiten zu achten. Aber genau da, hat mir der Fotograf erklärt, erkennt man doch, dass alles sichtbar ist, er sagt: *„Sich auf das Wesentliche konzentrieren, bedeutet ja: weniger Tinneff, weniger Schmuck, weniger Maske und stattdessen minimalistischer leben und sich nur mit Dingen umgeben, die man wirklich braucht.“* *„Das Innere“*, so sagt er, *„lässt sich nicht vom Äußeren trennen. Das Wesentliche ist entweder sichtbar oder nicht da.“* Und je mehr ich

darüber nachdenke, umso mehr muss ich ihm Recht geben.

Das Wesentliche muss sich zeigen. Wenn ich meditiere oder wenn ich bete, dann nehme ich eine bestimmte Haltung ein. Mein Körper ist es, der ruhig wird. Mein Atem kommt zur Ruhe. Meine Augen wandern nicht mehr umher und lassen sich ablenken. Für mich heißt es, gerade auch in der Fastenzeit: Das Wesentliche, das ist durchaus sichtbar für die Augen. Was wichtig ist, das drückt sich aus, das kann ich sehen.