

Ich wünsche dir in jeder Hinsicht Wohlergehen und Gesundheit, so wie es deiner Seele wohlergeht. 3.Joh 1,2

Diese Worte aus dem Prolog des 3. Johannesbriefes drücken ein wunderbares Gefühl und wohl einen der reifsten unserer Wünsche aus: Wenn wir uns über die Freude anderer freuen, Glück über deren Glück empfinden und das wünschen, was sie sich wünschen, dann sind wir einen Moment lang mit einer Tugend beschenkt, die zugleich zum nachhaltigsten Glück gehört, das man im Leben empfinden kann.

Und dieser Wunsch bildet auch die beste Grundlage, um die so genannte «goldene Regel» aus freiem Herzen befolgen zu können. Die goldene Regel findet man nicht nur in Texten aus China und Indien, wie beispielsweise bei Konfuzius, im hinduistischen Mahabharata oder im buddhistischen Palikanon, sondern, neben Matthäus und Lukas, im bekanntesten Wortlaut auch im deuterokanonischen Tobit (4,15) des Alten Testaments: «Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem anderen zu!».

Klar, wir wollen auch, dass unsere Wünsche in Erfüllung gehen, dass wir Wohlstand und Erfolg geniessen dürfen, gesund und glücklich sind. Daran ist nichts falsch. Wenn wir aber zusätzlich glücklich sind, weil andere glücklich sind, oder weil wir dazu beitragen konnten, erheben wir uns auf eine Ebene des Empfindens, welche gewissermassen so frei und weit, wie eine Vogelperspektive ist. Wenn uns das gelingt, dann erleben wir eine tiefe Freude und Dankbarkeit, die sowohl bei uns als auch im Gegenüber, wie ein Licht aufstrahlt. Dann wird die goldene Regel zu einem natürlichen Bedürfnis. Sie wird leicht. Die Motivation, anderen nicht zu schaden, kommt dann nicht aus einem erdrückenden Pflichtgefühl, sondern von einem Gefühl innerer Weite, Freiheit und Empathie.



Durch die Konzentration auf das Wohlergehen anderer erreichen wir ausserdem eine grössere Distanz zu unserem Egozentrismus. Mit diesem erweiterten Blick können wir die Unverfügbarkeit unserer Wünsche besser einsehen. Und wir können die unvermeidlichen Enttäuschungen des Lebens besser schlucken, weil wir uns in dieser Tatsache mit allen verbunden fühlen.

Durch die Konzentration auf das Wohlergehen anderer erreichen wir ausserdem eine grössere Distanz zu unserem Egozentrismus. Mit diesem erweiterten Blick können wir die Unverfügbarkeit unserer Wünsche besser einsehen. Und wir können die unvermeidlichen Enttäuschungen des Lebens besser schlucken, weil wir uns in dieser Tatsache mit allen verbunden fühlen.

Die Mit-Freude macht uns nicht nur freier und weiter, sondern auch reicher und glücklicher im Herzen. So lässt sich in Momenten dieser Herzensweite mit 3. Joh treffend feststellen, dass es uns «in jeder Hinsicht wohlergeht», und das wünsche ich uns allen.