

DIE WAAGSCHALE DES LEBENS

Silvia Siegenthaler

Es gibt keinen Grund, die Urteilskraft eines gesunden Menschen anzuzweifeln. Als wirkmächtiges Vermögen, als essenzieller und existenzieller Pfeiler des Lebens prägt sie unser Leben auf allen Ebenen ständig, in allen Bereichen des Erkennens und Handelns. Das Leben trainiert unaufhaltsam die intuitiven und geistigen Muskeln der aktiven Urteilskraft, der Stellungnahme, der Entscheidung, der Handlung.

Hinter jeder Handlung, auch im Nichttun, liegt die Kraft unserer Gefühle und Gedanken – die Urteilskraft, die mich wählen und entscheiden lässt, bewusst oder unbewusst. Spätestens die Hirnforschung hat gezeigt, dass wir nicht anders können, als zu werten und zu beurteilen, und dass wir innert Millisekunden in den Kampf- oder Fluchtmodus schalten können. Urteilskraft ist die menschliche Grundlage und Voraussetzung zum Leben und Überleben, zur kreativen (Mit-)Gestaltung der Welt in all ihren Facetten.

Das gesunde, glückliche Kind nimmt die Natur einer Sache neugierig, mit offenen Sinnen und voller Interesse wahr. Ihm ist sonnenklar, was es als schön und gut empfindet und was als abstossend und schlecht. Ein kleines Kind kann diese Empfindungen zwar verbal noch nicht präzise zum Ausdruck bringen; es zeigt jedoch eindeutig ein intuitives Urteilsvermögen. Urteilskraft manifestiert sich als eine reine Kraft des Gefühls, als Urfunke des Herzens. Sie äussert sich unmittelbar in der Mimik und im Ton, entweder ungestüm oder besonnen, und frei von mentaler Überlagerung.

Im Gegensatz zu ihren Eltern haben Kinder einen Riesenspass, sich unmittelbar auf sich selbst und auf das eigene Körpergefühl zu verlassen: umfallen, aufstehen, purzeln, rollen, ausprobieren, tun und witzeln, dem Raumgefühl trauen, als «Blindekuh» tastend den Mitspieler erkennen und beim Namen nennen. Unabhängig von Wind und Wetter – im einfachen Spiel der Kinder liegt etwas Erhabenes. Sie transzendieren das Irdische, vernachlässigen es jedoch nicht. Keiner wird bevorzugt, niemand darf benachteiligt werden. Urteilskraft ist die Voraussetzung für Gerechtigkeit (iustitia). Sie ist die Kindertugend Nummer eins.

Justitia ist als Wahrzeichen für Gerechtigkeit völkerübergreifend anerkannt. Die antike Statue steht natürlich nicht über dem Spielfeld der Kinder. Wir sehen sie am Justizpalast in Rom, am Kassationsgerichtshof, in Anwaltskanzleien, vor Gerichtsgebäuden, an Rathäusern, Kathedralen, Brunnen und Schlössern. In Bern steht sie auf dem Münsterportal unterhalb des Erzengels Michael beim «Jüngsten Gericht» sowie auf dem Gerechtigkeitsbrunnen in der Gerechtigkeitsgasse. Die Statue auf dem Gerechtigkeitsbrunnen ist übrigens die erste bekannte Darstellung der «blinden Gerechtigkeit» Justitia. Der Künstler Hans Gieng schuf sie im Jahr 1543.

Justitia ist vielerorts erhöht an prominenter Stelle aufgestellt – als wollte sie mitfühlen und mitdenken und nichts übersehen. Sie ist nicht bloss eine kunstvolle Dekoration. Sie steht für Aufrichtigkeit und Gründlichkeit, für Wissen und Rechtskenntnis. Sie verkörpert als weibliches Symbol das Gleichgewicht zwischen Irdisch-Profanem und Himmlisch-Sakralem. Sie steht als Göttin für Recht und Ordnung, für Ethik und Moral. Ihre vier Kardinaltugenden - Gerechtigkeit, Besonnenheit, Tapferkeit und Klugheit - künden von der Tiefe ihrer Urteilsfähigkeit. Justitia trägt eine Augenbinde, in der linken Hand hält sie die Waagschale, in der rechten das Schwert. Augenbinde, Waage und Schwert symbolisieren ihre drei wichtigsten Eigenschaften. Das Schwert repräsentiert die Schärfe ihrer Unterscheidungsfähigkeit, Klarheit und Durchsetzungskraft. Die Waage steht für Ausgewogenheit, Gleichgewicht und Gerechtigkeit. Die Augenbinde steht für Unabhängigkeit und Unparteilichkeit. Sie spricht Recht ohne Rücksicht auf Macht und Position.

Justitia erinnert an die Göttin Maat, der ich in Ägypten als Statue und Relief begegnet bin. Ähnlich wie die Häuptlinge der Ureinwohner Nordamerikas trägt Maat eine Feder auf dem Haupt. Die kosmische Straussenfeder der Maat wird von Anubis auf eine Waagschale gelegt, das Herz des Menschen auf die andere Waagschale: Ist dein Herz so leicht wie die Feder?

Die gesunde Urteilskraft weiss um die Wahrhaftigkeit und

Leichtigkeit des Herzens. Verliert sie diese Leichtigkeit, kann sie in herzlose Abgründe fallen und lässt sich korrumpieren, übervorteilen und täuschen. Jeshua, der jüdische Zimmermann und Wanderprediger aus Nazareth, ermutigte vielleicht gerade deshalb zur Leichtigkeit und Sanftmut des Herzens mit den Worten: «Werdet wie die Kinder.» Und er sagte auch: «Ich bin nicht gekommen, Frieden zu bringen, sondern das Schwert.» Beispielhaft erinnerte er an das geistige Rüstzeug zur aktiven Urteilskraft, denn ohne diese gibt es keinen Frieden, höchstens Unmündigkeit: Frieden ohne Freiheit ist kein Frieden, sondern bittere Abhängigkeit. Frieden ohne Freiheit ist ein Köder im Zaume.

Subjektive und rationale Urteilskraft müssen zusammenfinden, um sich gegenseitig zu schärfen. Zu den erwähnten Referenzpunkten wie der Justitia, der Feder von Maat und Jeshua zähle ich auch die Reden des Chief Seattle und anderer indianischer Häuptlinge, die Menschenrechte, die Goldene Regel der Religionen, das Weltethos, den kategorischen Imperativ, die Präambel der Bundesverfassung usw. Der völkerübergreifende Freigeist hütet die Urteilskraft als eine unverzichtbare Komponente des sozialen Lebens. Er verteidigt sie als menschliche Grundausstattung. Sie muss allen Menschen zugemutet werden. Wir sind mehr denn je gezwungen, gründlich nachzudenken, und wir sind gezwungen, uns zu entscheiden. Die Entscheidungen sind verschieden, weil die Schlussfolgerungen unterschiedlich sind.

Die buddhistische Spiritualität und die westliche Esoterik lehren gerne, dass man nicht werten und urteilen soll. Das steht allerdings in markantem Gegensatz zu den genannten Referenzen, zur nah- und fernöstlichen Mystik und zur abendländischen Philosophie. Konfuzius (551-479~v. Chr.) sagte sinngemäss, dass Lernen ohne Denken eitle Zeitverschwendung sei und Denken ohne Lernen gefährlich. Wenn Bildung und Beruf den Mut nehmen, zu fühlen und selbst zu denken, treten seltsame Mangelerscheinungen auf, durch die unsere Urteilskraft schleichend in Mitleidenschaft gezogen wird. Auf einmal sind wir dann offen für geistige Hegemonie und technokratisch-politische Dominanz, ja wir bilden uns sogar ein, sie zu brauchen.

Rumi (1207 – 1273), einer der bedeutendsten persischsprachigen Dichter und Sufi-Mystiker, soll empfohlen haben, die Gedanken durch drei Tore gehen zu lassen, bevor sie ausgesprochen werden. Vor dem ersten Tor steht die Frage: «Sind sie wahr?» Vor dem zweiten Tor: «Sind sie notwendig?» Und vor dem dritten Tor: «Sind sie freundlich?» Der griechische Philosoph Sokrates (469 – 399 v. Chr.) lehrte Ähnliches. Er empfahl, die Gedanken durch drei Siebe rinnen zu lassen, bevor sie geäussert und umgesetzt werden. Es sind die drei Siebe der Wahrheit, der Güte und der Notwendigkeit.

Innehalten. Einen Moment lang, langsam. Innehalten. Langsam, einen Moment lang. Was beflügelt Intelligenz und Kreativität? Das Selbstbewusstsein zulassen und weiten ist schon mal richtig und gut, auch für den Freiraum der Fähigkeit zur Beurteilung. ◆

**Silvia Siegenthaler** ist sensitive Künstlerin, Buchautorin und Lehrerin für Bewusstseinsentwicklung.

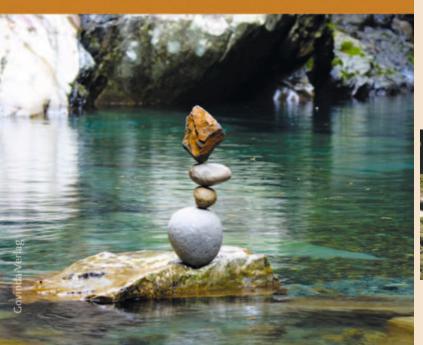
introvision.ch

Silvia Siegenthaler

## Meditation

Verbindung mit der inneren Quelle Inspirationen auf pädagogischer Grundlage

Mit zwei Meditations-CDs



## Gesunde Wurzeln für ein ganzheitliches Leben

Dieses Buch zeigt auf, welche Chance die Meditation uns allen – Erwachsenen wie auch Jugendlichen und Kindern bietet.

Die Autorin schreibt aus ihrer langjährigen beruflichen Erfahrung und aus ihrer persönlichen Meditationspraxis.

Das Lesen dieses Buches ist selbst schon eine Form von Meditation.

Beiliegend: zwei CDs mit je drei Meditationen, gesprochen und mit Klangschalen begleitet von Silvia Siegenthaler. Das Buch ist im Fachhandel, beim Verlag und an den offenen Meditationen mit der Autorin erhältlich: www.introvision.ch

Die offenen Meditationen sind 1x monatlich, jeweils am letzten Montagabend, in der Altstadt Bern, 7 Minuten zu Fuss ab Hauptbahnhof.



Siegenthaler, Silvia: Meditation - Verbindung mit der inneren Quelle ISBN: 978-3-905831-62-7, Govinda-Verlag, 2020, gebunden, mit 6 Meditationen auf 2 Meditations-CDs, 136 Seiten, CHF 36.-