

DUMMY

UNABHÄNGIGES
GESELLSCHAFTSMAGAZIN

NR. 89
WINTER 2025/26

Wunder



D 7,00 EUR — EU 9,00 EUR — CH 12.50 CHF — ANDERE 15 EUR.



4

196448

907004

89

Großes Sackklüpfen:
Anfang des 20. Jahr-
hunderts fanden
in Finnland äußerst
eigenwillige Wett-
kämpfe statt. Bauern,
Handwerker und
Knechte mussten in ver-
schiedenen Disziplinen
ihre Männlichkeit
beweisen, während
die Zuschauenden nur
staunen konnten

DUMMY

NR. 89



Schön und SCHWER zugleich

INTERVIEW
Florian Sievers

BILD
Maximilian Stejskal

Ein Himmel voller Sterne oder ein Klavierstück können Glücksgefühle auslösen – uns aber auch die eigene Endlichkeit vor Augen führen. Genau diese Ambivalenz steckt im Gefühl der Ehrfurcht. Der *Psychologe Kirk J. Schneider* erklärt, warum wir den Wundern des Lebens *so freudig wie angstvoll* begegnen

M

DUMMY: Mr. Schneider, wenn ich vor einem jahrtausendealten Gletscher stehe oder die Hand einer Person schüttele, die ich bewundere, dann überkommt mich manchmal eine Gänsehaut. In solchen Momenten fühle ich mich berührt und inspiriert, aber gleichzeitig auch bedeutungslos. Was ist das für ein seltsames Gefühl?

KIRK J. SCHNEIDER: Ich vermute, Sie empfinden das, was man „awe“ nennt ...

Auf Deutsch ist das vielleicht am besten mit „staunende Ehrfurcht“ zu übersetzen.

Wenn Dinge den eigenen Horizont überschreiten, erleben wir das eigene Kleinsein und die uns innewohnende Zerbrechlichkeit. Dies kann ein erhebendes Gefühl auslösen, weil wir an etwas teilhaben, das größer ist als wir selbst. Ein Gefühl zwischen freudiger Verwunderung und Neugier aufs Leben. Bei manchem kann es aber auch Beklemmung und Erschütterung hervorrufen oder sogar eine diffuse Angst.

Es ist also ein gemischtes Gefühl?

Ja, denn es steckt eine Spannung darin: zwischen dem Nervenkitzel und dem Furchteinflößenden des Lebens, zwischen Sorge und Zuversicht, zwischen Sich-klein- und Sich-groß-Fühlen, zwischen Wagemut und Demut. Das alles sind ja Gegensätze des menschlichen Befindens an sich. In Momenten, in denen man tief bewegt ist, weht einen oft auch eine Ahnung von Verlust, Vergänglichkeit und der eigenen Endlichkeit an. Das gehört zusammen. Auch wenn sich religiöse Glaubensgemeinschaften oder weltliche Sektierer oft nur auf eine Seite davon konzentrieren. Die lassen ihre Anhänger entweder vor

Angst vor etwas Übermächtigem erzittern, oder sie erheben – wie die Transhumanisten – den Menschen selbst zum allwissenden, allmächtigen Wesen.

Ist das ehrfürchtige Staunen nicht sogar das Fundament von Religion?

Der deutsche Theologe Rudolf Otto hat die Wurzeln des religiösen Empfindens erforscht und vermutet, dass es vor allem Begegnungen mit dem Unerklärlichen waren, die Menschen religiös werden ließen. Wenn sie also etwas Großem und Mächtigem gegenüberstanden, das sie mit ihrem Intellekt nicht begreifen konnten. Das konnte ein starkes Gewitter sein oder der scheinbar

„Wenn Dinge den eigenen HORIZONT überschreiten, erleben wir das EIGENE Kleinsein und die uns innewohnende ZERBRECHLICHKEIT“

endlose Ozean. So etwas war gleichzeitig furchteinflößend und faszinierend – und hat die Menschen in die Kirche getrieben.

Neben Naturphänomenen können wir auch über menschliche Leistungen staunen, etwa über Kunstwerke oder sportliche Rekorde – manchmal auch über heroische, selbstlose Taten.

Auf jeden Fall. Aber Menschen empfinden Ehrfurcht vermutlich häufiger in der Natur. Allerdings kann man sich fragen, wie nachhaltig die Ergriffenheit ist, die viele spüren, wenn sie im Wald spazieren gehen oder in den Sternenhimmel blicken. Für mich ist Ehrfurcht nicht einfach ein Gefühl in berührenden Situationen, sondern viel mehr: Es geht darum, sein Leben mit einer ehrfürchtigen Grundhaltung zu führen – also mit dem täglichen Erstaunen über das Wunder, dass man am Leben ist.

Das dürfte manchen Menschen, die ihr Leben als einen täglichen Kampf empfinden, schwerfallen.

Verständlich, aber neben den überschwänglichen und fröhlichen Augenblicken kommen im Leben nun mal auch Sorgen, Verlust oder Traurigkeit vor. Es sind ja gerade diese Gefühle, die uns verändern können – wenn man sie zulässt und bewusst durchlebt. Wir sollten anerkennen, dass Tod, Sinnlosigkeit und Unerklärlichkeit essenziell zu uns gehören.

Das würde Muße voraussetzen, über den Sinn und Zweck des Daseins nachdenken zu können. Aber gerade diese Momente scheinen durch die exzessive Nutzung des Virtuellen weniger zu werden. Verhindern digitale Medien das Empfinden echter Ehrfurcht?



Mann gegen Mann
oder Mann mit Baum:
Der Schwierig-
keitsgrad der sport-
lichen Mutproben
war recht unter-
schiedlich. Artis-
tische Übungen
wurden eher den
Jüngeren überlassen,
während sich die
älteren Bauern
beim Tauziehen mit
dem Kopf maßen





GROSSES STAUNEN



Was heute harmlos
und ulkig aussieht,
endete damals
schon mal schaurig.
Bei den ländlichen
Ertüchtigungs-
übungen ging es
nämlich ganz schön
zur Sache. „Die
Kämpfe wurden
manchmal so heftig
und blutig, dass
man danach mens-
chliche Augen auf
der Straße fand“,
erinnerte sich
Fotograf Stejskal,
der den finnischen
Volkssport über
Jahre mit der Kamera
aufnahm



Die Leute wollen schnelle Lösungen und sofortige Ergebnisse, selbst wenn es darum geht, Sinnhaftigkeit zu spüren. Technologie und Effizienz gewinnen in unserem Leben immer mehr Bedeutung. Verstehen Sie mich nicht falsch: Es ist großartig, dass wir heute so viel hilfreiche Technologie zur Verfügung haben. Sie ermöglichen uns schnelle und einfache Kommunikation und einen viel höheren Lebensstandard, als ihn Menschen noch vor hundert Jahren hatten. Aber die damit verbundene Ablenkung lässt uns verlernen, mit unseren grundlegenden Ängsten umzugehen. Wir müssen wieder dahin kommen, Furcht und das Rätsel unserer Existenz als bereichernd wahrzunehmen. Das ist heute die große Herausforderung.

Die Gesellschaft erscheint zunehmend polarisiert, Menschen wenden sich obskuren Heilsversprechen zu, manche werden sogar extremistisch. Kann das auch eine Reaktion auf grundlegende Ängste sein?

Ich glaube tatsächlich, dass religiöser Extremismus oder politischer Fanatismus eine starke Anziehungskraft auf Menschen ausüben, die Angst vor dem Unbekannten haben. Oft wurde ihnen bereits in der Kindheit beigebracht, furchtvoll auf das Leben zu schauen. Deshalb tendieren sie dazu, nach Absolutheiten und Sicherheiten zu suchen. Ihre eigene Fragilität und ihre Verletzlichkeit machen ihnen Angst, auch wenn sie das niemals zugeben würden. Ich spreche da von einem „polarisierten Bewusstsein“: Menschen fixieren sich auf eine einzelne Sichtweise und schließen andere aus.

Vielleicht könnte uns mehr Ehrfurcht im Leben zu einem kleineren Ich verhelfen, also zu weniger Ego. Wie können wir das schaffen?

Ich arbeite regelmäßig mit Menschen, deren Leben sich grundlegend verändert hat – und zwar durch das Empfinden von Ehrfurcht. Daraus sind einige einfache Übungen entstanden. Schließen

„Wir müssen wieder dahin kommen, Furcht und das RÄTSEL unserer Existenz als bereichernd WAHRZUNEHMEN“

Sie jeden Tag fünfzehn bis zwanzig Minuten die Augen und denken Sie an einen geliebten Menschen oder auch an Gegenstände oder Projekte, die Ihnen wichtig sind. Und dann betrachten Sie diese auf unterschiedliche Weise. Etwa indem Sie sich vorstellen, wie sich der Mensch oder der Gegenstand im Laufe der Zeit verändern wird. Was macht diese Wahrnehmung der Vergänglichkeit mit Ihnen? Oder Sie überlegen, auf welche Weise jemand oder etwas mit allem zusammenhängt. Wenn ich zum Beispiel Zeit mit meinem Sohn verbringe, dann denke ich an die Echos seiner Vorfahren und wie sie ihn bis zu diesem Moment beeinflusst haben. Und dann erkenne ich, wie der Mensch mit etwas verbunden ist, das viel größer ist als der Einzelne oder alle Menschen zusammen.

Kinder staunen oft. Müssen Erwachsene Ehrfurcht erst wieder lernen, weil viele vergessen haben, wie das geht?

Als Kind durchlebt man das Drama der Geburt, man wird in etwas Unbekanntes hineingeworfen. Das ist erst einmal furchteinflößend. Aber kurz darauf erwacht die natürliche Neugier. Aus dieser Dialektik ent-

steht Ehrfurcht. Die Saat dafür ist also gelegt, sie muss nur wachsen und blühen dürfen. Wenn das gelingt, spüren Erwachsene das Gefühl ebenso wie Kinder.

Wann haben Sie selbst zum letzten Mal Ehrfurcht empfunden?

Ein Schimmern davon spüre ich bei jedem meiner täglichen Spaziergänge. Oder auch, wenn ich mit meiner Familie zusammen bin. Aber ein wirklich eindruckliches Erlebnis hatte ich vor einigen Jahren in einem Traum. In dem kam mein damals gerade verstorbener Cousin vor, der eine ähnliche Sicht auf das Leben hatte wie ich. Wir waren sehr eng miteinander, wobei es auch Spannungen zwischen uns gab. In dem Traum saßen wir an einem Tisch, es war ein religiöser Feiertag – was seltsam ist, weil keiner von uns wirklich gläubig ist oder war. Plötzlich standen wir auf, gingen in die Mitte des Raums, um uns herum andere Menschen, die wir ignorierten, zogen unsere Hemden aus und begannen, langsam miteinander zu tanzen, Brust an Brust. Nie im Leben hatten wir tatsächlich so getanzt. Es fühlte sich an, als würden sich unsere Seelen berühren. Bis heute ist das ein sehr tröstlicher, ehrfürchtiger Moment für mich. ♦

Der Psychologe und Psychotherapeut KIRK J. SCHNEIDER, 69, ist Professor an der US-amerikanischen Saybrook University in Kalifornien und Präsident der Ausbildungseinrichtung Existential-Humanistic Institute für Psychotherapeuten in San Francisco. Er hat zahlreiche Fachbücher veröffentlicht, darunter „Rediscovery of Awe: Splendor, Mystery, and the Fluid Center of Life“ (2004) oder zuletzt „Life-Enhancing Anxiety: Key to a Sane World“ (2023).