

Themen  
Menschen  
**NOTARION**  
Begegnungen

## **Das Gute leben: Von der Freundschaft mit sich selbst**

*Veranstaltungsbericht (Langfassung), 18. Juni 2019*

Was sind unverzichtbare Bausteine für ein gutes Leben? Haben wir ein Leben, oder leben wir ein Leben? Was möchten wir am Ende unseres Lebens nicht bedauern müssen? Diese Fragen standen im Mittelpunkt des bereits 11. Notarions am 18. Juni 2019 unter dem Titel „Das Gute leben: Von der Freundschaft mit sich selbst“. Hon.-Prof. Univ.-Doz. DDr. Ludwig Bittner, Präsident der Österreichischen Notariatskammer, betonte bei seiner Begrüßung, das Notariat sei bereit, gesellschaftliche Themen verantwortungsvoll und mit fachlicher Expertise aufzugreifen.

Referent Univ.-Prof. DDDr. Clemens Sedmak beschäftigte sich in seinem Vortrag mit Wegen für die Entwicklung von menschlicher Reife und für persönliches Wachstum. Der Philosoph, Theologe, und Sozialethiker macht dies an den vier Begriffspaaren Demut und Respekt, Gemeinschaft und Alltag, Vorstellungskraft und Kraft sowie Hoffnung und Heilung deutlich.

### **Menschen ohne Agenda begegnen**

Demut und Respekt bezeichnete er als Eckpfeiler eines guten Lebens. Es gehe nicht nur darum, was gut für einen selbst sei, sondern was gut für das Gemeinwesen sei. Demut und Respekt müsse man sich durch inneres Wachstum erst erarbeiten. Sie erfordern einen „tiefen Blick“, der Menschen nicht nur in einer spezifischen Lebenssituation erfasse. Weiters brauche es - spirituelle - Verwurzelung, durch die

man es nicht nötig habe, jede Situation für Anerkennungsergebnisse zu instrumentalisieren. Drittens plädierte Sedmak für „Unbequemlichkeitsfähigkeit“. Man müsse Menschen ohne Agenda begegnen können und sie als Menschen und nicht als Objekt behandeln. Kein Mensch sei austauschbar, sagte der Wissenschaftler.

### **Alltag gibt Halt**

Zu den Begriffen Gemeinschaft und Alltag verwies er auf Aristoteles Diktum, wonach man ohne Freundschaften nicht glücklich werden könne. Der Mensch sei auf Gemeinschaft angelegt. Auf die Frage, was man am Ende seines Lebens nicht bedauern wolle, höre man immer die Befürchtung, zu wenig in Freundschaften investiert zu haben. Einen Menschen zu lieben, heiße, „Zeit mit ihm zu verschwenden“. Gerade bei Kindern gehe es nicht darum, immer einen pädagogischen „impact“ zu erzielen, warnte Sedmak. Gemeinschaft zu leben bedeute nicht, eine Reihe von Problemen abzuarbeiten. „Menschen wachsen dadurch, dass sie geliebt und in ihrem Wert erkannt werden“, erklärte er. Den Alltag bezeichnete Sedmak als „kostbares Gut“, das Halt gibt und für Vertrautheit sorgt.

### **Andere Geschichten erzählen**

Mit Blick auf die Begriffe Vorstellungskraft und Kraft verwies der Philosoph auf unser Wissen, dass es auch anders sein könne, was Robert Musil als „Möglichkeitssinn“ bezeichnet hat. Menschen könne man dadurch verändern, dass man ihnen andere Geschichten erzähle. Argumente, machte Sedmak deutlich, spielen dabei eine weniger entscheidende Rolle. Der Körper sei unsere Behausung, es gebe einen Zusammenhang zwischen Körperlichkeit und Lebensart. Sedmak: „Es geht darum, den Körper zu bewohnen und im Einklang mit dem eigenen Körper zu sein.“

### **Ohne Hoffnung keine Menschenwürde**

Zum Begriffspaar Hoffnung und Heilung erinnerte er an ein Urteil des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte aus dem Jahr 2013. Dieses habe deutlich gemacht, dass der Mensch ein Recht auf Hoffnung habe. Ohne Hoffnung nehme man dem Menschen die Würde. Ein gutes Leben brauche schließlich auch Heilung. Sedmak illustrierte dies mit einer jüdischen Geschichte, nach der unsere Aufgabe darin

besteht, das in viele Teile zerfallene Licht zu sammeln und es der Dunkelheit entgegensetzen können.

## **Üben, Mensch zu sein**

In der nachfolgenden Diskussion unter der Leitung von Mag. Doris Helmberger-Fleckl (Die Furche) diskutierte Sedmak mit Cecily Corti, Gründerin der VinziRast-Einrichtungen. Corti berichtete, es habe sie schon früh die Frage beschäftigt, was den Menschen zum Menschen mache - und in welchem Ausmaß sich die Menschlichkeit von der Menschheit entfernt habe. Das Projekt der Notschlafstelle für Obdachlose war für sie von Beginn an auch ein Ort der Übung für eine bewusste und bessere Qualität der Beziehung unter uns Menschen. Obdachlose seien auf Grund ihrer Ungeborgenheit und existentiellen Exponiertheit geradezu gezwungen, das Wesentliche zu leben. Und so, wie sie meint, der Wirklichkeit des Lebens näher. Entgegen den Erwartungen der meisten Menschen draußen, habe es wenig Konflikte und Gewalt gegeben. Eine Atmosphäre des Vertrauens ermöglicht Ruhe und Entspannung.

Corti sagte, sie habe ihre Tätigkeit nie als Mühe empfunden.

## **Problematischer Mangel an Beziehung**

Zur Frage des sozialen Engagements gegen Armut erklärte Sedmak, Armut sei kein Problem, das wie ein tropfender Wasserhahn gelöst werden könne: „Das geht sehr viel tiefer und braucht Begleitung - nicht von oben herab und auf Dauer.“ Begleitung von Armen dürfe man nicht machen, damit es einem selbst besser gehe.

Arm sei nicht der, der nichts habe, sondern der, der nichts ist, erklärte Corti. Armut bedeutet heute vor allem auch Vereinsamung und Beziehungslosigkeit. Versuche, die Armut zu "behandeln" und zu "verwalten", müssen daher scheitern. In den VinziRast-Einrichtungen geht es vor allem um Offenheit und Respekt, um ein Gefühl von Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit zu ermöglichen. Kein Leben komme jedenfalls ohne Verletzungen oder Verlust aus. Es sei wichtig, sich selbst diesen Erfahrungen zu stellen, um wirkliches Mitgefühl, Empathie zu entwickeln. Sedmak sprach in diesem Zusammenhang von „verwundeter Integrität“. Sie bewahre einen davor, zu hohe Ansprüche zu haben, andere als nicht ebenbürtig anzusehen und gegen Kritik immun zu sein.

## **Das eigene Leben ernstnehmen**

Für ein gutes Leben präsentierte der Philosoph und Theologie schließlich drei Punkte: Wenn man in Rage gerate, solle man tief durchatmen und eine entsprechende emotionale Reaktion verzögern. Es sei wichtig, langsam in den Tag hineinzugehen, etwa mit einer Morgenmeditation, und den Tag auch auf gute Weise zu beenden, etwa mit der Lektüre eines geistigen Buches. Glück werde - im Gegensatz zur Lebenszufriedenheit - überschätzt. „Man kann das Glück nur finden, nicht aber suchen“, sagte Sedmak mit Blick auf die boomenden Glücksratgeber. Mensch sein müsse jedenfalls gelernt sein, sagte er. Corti bekundete Scheu vor Rezepten für ein gutes Leben und plädierte dafür, das eigene Leben und das der Anderen ernstzunehmen.

Notariatskammer-Präsident Bittner zeigte sich abschließend beeindruckt von der Diskussion und unterstrich, wie wichtig auch aus Sicht des Notariats Augenhöhe in der menschlichen Begegnung sei.