

Begrüßung in Zeiten von Corona

„Namasté“

– die Alternative zum Händeschütteln



Angst ist gut, denn Angst bewahrt – in gesundem Maß – vor gefährlichen Schritten. Wer an einem Abhang steht, hinunterblickt und dabei erhöhten Puls und ein schwummeriges Gefühl in der Magengegend bekommt, kann beruhigt sein: Es funktioniert alles richtig. So ist unser Reaktionssystem angelegt. So weit, so gut.

Anders ist die Sache, wenn es um Panik geht. Panik ist nicht gut, denn Panik verleitet zu falschen, auch zu gefährlichen Schritten. Darum ist angesichts der Corona-Epidemie wichtig: Angst darf man haben, Panik bitte nicht.

Beten schützt eher nicht vor Infektion

Man sollte den Glauben und die Religion in Situationen wie dieser nicht unterschätzen. Nicht, weil Beten womöglich vor einer Infektion schützte. Darauf sollte man sich zumindest nicht verlassen. Aber der christliche Glaube zeigt, wie mit Übergroßem, Überwältigendem umzugehen ist. Er macht nicht klein, sondern richtet mich auf. Er flößt mir keine Angst ein, sondern ermutigt mich, aufrichtig und mit dem Stolz eines vernunftbegabten Gottesgeschöpfes zu leben.

„Namasté“ tut auch ohne Corona gut

Womöglich kann das auch eine Hilfe für den Umgang mit der zweifelsohne ungewissen Corona-Situation sein: Panik ist unangebracht, Angst womöglich übertrieben – aber Respekt vor der Größe des Unwägbaren, der ist angebracht.

Und der könnte so aussehen: die in asiatischen Ländern verbreitete Geste des „Namasté“. Manche kennen das auch vom Yoga: Dabei werden die Innenhandflächen zusammengeführt, vor den Herzbereich an die Brust gelegt, und der Kopf wird leicht geneigt. Im Yoga steht dahinter die Überzeugung, dass im Herz-Chakra eines jeden Menschen ein göttlicher Funke lebt. Die Geste ist also gegenüber einem anderen Menschen Ausdruck größten Respekts: „Ich verbeuge mich vor dir,“ oder „das Göttliche in mir grüßt das Göttliche in dir“. Einer Überlieferung zufolge soll Mahatma Gandhi auf die Frage von Albert Einstein, was er denn mit dem Gruß *Namaste* ausdrücken wolle, folgendes geantwortet haben: "Ich ehre den Platz in dir, in dem das gesamte Universum wohnt. Ich ehre den Platz des Lichts, der Liebe, der Wahrheit, des Friedens und der Weisheit in dir. Ich ehre den Platz in dir, wo, wenn du dort bist und auch ich dort bin, wir beide eins sind." Das heißt „Namasté“. Tut auch ohne Corona gut.

Share via email

[India's Prime Minister Narendra Modi holds up his hands in a "namaste," a traditional Indian greeting, as he arrives for an official visit to Britain, in London, Nov. 12, 2015.](#)