

Baer Kommentar | Juni 2019

Die Würde des Menschen als praktische Hilfe im Umgang mit sich selbst

Im Zuge der bürgerlichen Revolutionen wurden die Menschenrechte proklamiert. Eine großartige Errungenschaft, meine ich, auf die Europa stolz sein kann und muss. Diese Menschenrechte haben nicht nur historische und politische Bedeutung, ihr Kern kann auch jedem einzelnen Menschen helfen, sich selbst zu achten und respektvoll mit sich selbst umzugehen.

Der Kern der Menschenrechte besteht darin, dass jeder Mensch das Recht hat, gewürdigt zu werden, *w e i l* er ein *M e n s c h* ist. Das reicht. Das begründet unser Recht auf Würdigung.

Unabhängig davon, ob man zum Adel gehörte oder zur Bauernschaft.

Unabhängig davon, ob die Eltern oder man selber reich ist oder arm.

Unabhängig davon, ob man einer Religion angehört oder keiner.

Unabhängig davon, ob man eine herrschende Partei unterstützt oder oppositionell denkt und handelt.

Unabhängig davon, ob man gesund ist oder krank, mit Handicaps leben muss oder nicht, groß ist oder klein, den Schönheitsidealen entspricht oder nicht.

Unabhängig davon, ob man in Berchtesgaden geboren ist oder in Aleppo, in Chemnitz oder im Irak.

Unabhängig von der Hautfarbe.

Unabhängig davon, wieviel man leistet, welche Noten man hat, was man „schafft“.

Und so weiter.

Viele Menschen, die ich kenne, setzen sich unter Druck (oder lassen sich unter Druck setzen), weil sie nicht genug „schaffen“ oder „leisten“. Sie hadern mit sich, wenn sie die Lücke zwischen Anspruch und Wirklichkeit nicht schließen können, ja, sie verachten sich dafür. Doch dagegen ist zu sagen: Dein Recht auf

Selbstwürdigung besteht unabhängig von deiner Leistung. Du darfst und solltest dich achten, weil du ein Mensch bist.

Dieses Menschenrecht kann eine Hilfe für jeden einzelnen Menschen sein. Damit sind die Selbstzweifel und der Druck nicht weg. Aber es hilft, sich in solchen Situationen immer wieder zu fragen: Was sagt mein Würde-Ich dazu? Wie kann ich mich jetzt respektieren und achten?