Zeitschrift: Schweizer Soldat : die führende Militärzeitschrift der Schweiz
Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat
Band: 95 (2020)
Heft: 4

Artikel: Was wir von Nelson Mandela lernen können
Autor: Müller, Mathias
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-914315

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Was wir von Nelson Mandela lernen können

Was vor einigen Wochen niemand für möglich gehalten hätte, ist nun Wirklichkeit: Ein Virus zwingt uns dazu, unser gewohntes Leben völlig umzustellen.Neben dem Hausarrest, belastet auch die Ungewissheit über die Zukunft unsere Psyche. Müssen wir dabei passiv bleiben oder nutzen wir die Chancen?

Oberst i Gst Mathias Müller

Nelson Mandela verbrachte insgesamt 27 Jahre seines Lebens in Haft. Während fast drei Jahrzehnten wurde er seiner Handlungsfreiheit beraubt und seine Zukunft war ungewiss. Als er als 44-Jähriger auf der Gefängnisinsel Robben Island ankam, sagte ihm ein Gefängniswärter: «Du wirst hier sterben.» Kurz nach seiner Einkerkerung auf Robben Island im November 1970 schrieb Mandela seiner Frau was er fühlte, als er das Schiff, welches ihn auf die Insel gebracht hatte, am Horizont verschwinden sah: «Als es langsam wegfuhr, fühlte ich mich ganz alleine auf der Welt.»

Machtlosigkeit

Mandela umkam in seiner misslichen Situation ein Gefühl des Machtlosseins. Auch wir fühlen uns angesichts der aktuellen, nicht fassbaren Situation in einem gewissen Masse ohnmächtig. Doch sind wir tatsächlich so machtlos, wie es den Eindruck macht?

Im Februar 1975 schrieb Mandela in einem seiner zahlreichen Briefe an Winnie: «...Die Gefängniszelle ist der ideale Ort, um sich selber kennen zu lernen.» Mandela bewegte in der Gefangenschaft seinen Fokus weg von externen nicht beeinflussbaren Faktoren, hin auf jene Dinge, die er zu kontrollieren vermochte. Dies ist eine der fundamentalen Erkenntnisse der stoischen Philosophie, zu anerkennen, dass wir externe Ereignisse oder Sachen, die uns zustossen, nicht kontrollieren können. Das einzige, worüber wir tatsächlich Macht haben, ist unsere innere Haltung gegenüber den Geschehnissen. Der stoische Philosoph Epiktet sagt es wie folgt: «Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben.» Es kommt also nicht darauf an, was uns widerfährt, sondern, wie wir darauf reagieren. Und, so schrieb der Psychologe und Ausschwitzüberlebende Viktor E. Frankl, man hat immer die Wahl darüber wie man reagieren will. Man könne dem Menschen alles nehmen, so Frankl nur nicht: die letzte menschliche Freiheit, sich zu gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen.

Bild: Universal Pictures

Man hat immer die Wahl wie man reagiert. Szene aus dem Film «Unbesiegt».

Amor Fati

Bis zu 70 Männer waren zeitweise auf Robben Island in einer Zelle untergebracht. Als Bett diente eine dünne Sisalmatte, die auf dem nasskalten Steinboden ausgerollt wurde. Zu essen gab es ungeniessbare Maispampe. Gearbeitet wurde in einem Steinbruch. Prügel, Beleidigungen und Demütigungen durch die Wärter gehörten für Mandela und seine Mitgefangenen zum Alltag. Doch Mandela hatte sich entschieden, er liess sich durch die rudimentären und menschenunwürdigen Verhältnisse auf Robben Island nicht brechen. Im

Nelson Mandela: «Die Gefängniszelle ist der ideale Ort, um sich selber kennen zu lernen.»

Gegenteil, er nutze die Zeit um ein besserer Mensch zu werden. Er akzeptierte sein Schicksal nicht nur, er umarmte es. Ganz im Sinn von Nietzsches «Amor Fati», der Liebe zum Schicksal. Es überrascht denn auch wenig, dass Mandela sich durch William Ernest Henleys 1875 veröffentlichtes stoisches Gedicht «Invictus» während der Gefangenschaft inspirieren liess.

Mandela's Way

Richard Stengel führte während drei Jahren sehr intime Konversationen mit Nelson Mandela. Die Essenz daraus fasste er in 15 Lebenslehren zusammen und veröffentlichte diese in seinem Buch «Mandela's Way». Stengel schreibt, dass das Gefängnis der bedeutendste Lehrer für Mandela war. «Ich wurde ein reife Person», sagte Mandela über seine Zeit im Gefängnis. Die 27 Jahre in Gefangenschaft haben ihn einerseits abgehärtet und andererseits das Schlechte aus ihm verbannt. Er habe Selbstbeherrschung, Disziplin und Konzentration gelernt. Die Gefangenschaft habe ihn zu einem vollwertigen Menschen werden lassen, so Mandela. Aus einem impulsiven, empfindlichen und zu Verbitterung neigenden Mann, wurde ein beherrschter, reflektierter und grossmütiger Mensch. «Das Gefängnis war sein grosser Lehrer. Es vernichtete viel von seinem Charakter, viel von der jugendlichen Impulsivität und Rücksichtslosigkeit, und lehrte ihn unglaubliche Selbstbeherrschung, denn im Gefängnis war das alles, was er kontrollieren konnte. Es gab keinen Platz für ausbrechende Selbstgefälligkeit oder mangelnde Disziplin», so Stengel.

Was wir tun können

Nehmen wir uns Mandela zum Beispiel und nutzen wir die jetzige Zeit, um ein besserer Mensch zu werden. Akzeptieren wir die momentane Realität nicht nur, sondern umarmen diese. Situationen wie derjenigen, die wir gerade durchleben, bringen uns die Chance, dass wir uns, wie Mandela, unserer Kerntugenden, erinnern und uns in diesen üben. Verbessern wir unsere Selbstbeherrschung und Grossmütigkeit, üben uns in Mässigung und nutzen die Zeit um weiser zu werden.

Einige einfache Tipps dazu:

Verbannen Sie die sozialen Medien (Facebook, Twitter, etc) aus Ihrem Leben.

Lesen Sie nur eine Tageszeitung und verzichten sie auf realtime News aus dem Internet. (Was ändert es in ihrem Leben, wenn Sie unmittelbar über jeden Ansteckungsfall auf der Welt informiert sind?)

Nutzen Sie die Zeit zu Hause für Dinge, für die Ihnen sonst die Zeit gefehlt hat.

Lesen Sie, schreiben Sie, diskutieren Sie (geht auch am Telefon, über Skype etc), schauen Sie intelligente Filme und Serien, reflektieren Sie.

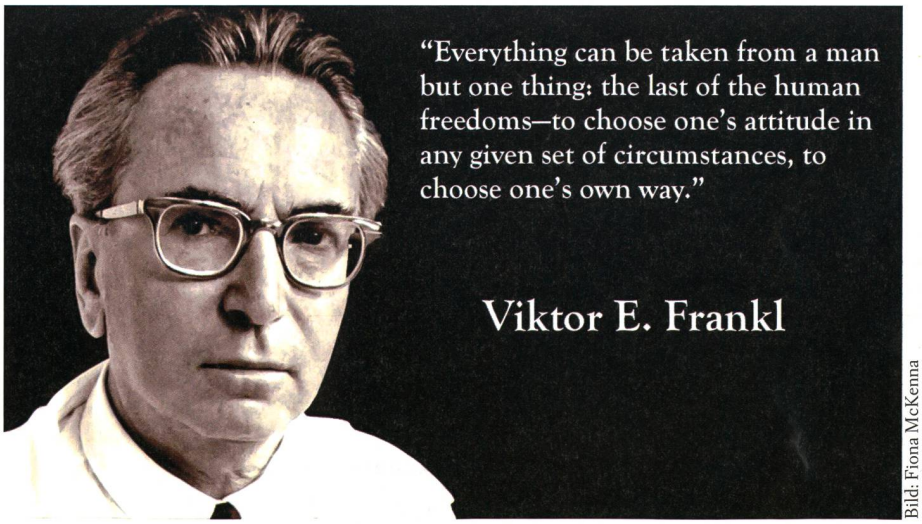

Bild: Fiona McKenna

Man könne dem Menschen alles nehmen, nur nicht: die letzte menschliche Freiheit, sich zu gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen.

Leseempfehlungen

Wer mehr zu diesem Thema lesen möchte, dem empfiehlt Oberst i Gst Müller diese Bücher.

«The Prison Lettres of Nelson Mandela»; Liveright (2018)

«Handbüchlein der Moral» von Epiktet

«Trotzdem ja zum Leben sagen» von Viktor E. Frankl; Kösel (2009)

«Mandela's Way: Lessons of Life, Love, and Courage» von Richard Stengel; Crown Archetype (2010)