

NACIMIENTO DOĞUM FØDSEL РОЖДЕНИЕ

NECESIDADES İHTİYAÇLAR BEHOV ПОТРЕБНОСТИ

LIBERDAD ÖZGÜRLÜK FRIHED СВОБОДА UH

IGUALDAD EŞİTLİK LIGHED РАВЕНСТВО USAWA 平等

HERSCHWISTERLICHKEIT SORORITÉ / FRATERNITÉ

KÆRLIGHED ЛЮБОВЬ UPENDO 愛 حَبّ אהבה

HJEM DOMA NYUMBANI 故鄉 وطن ולדת

PROTEZIONE PROTECCIÓN GÜVENLİK BESKYTTELS

ARBEJDE РАБОТА KAZI 労働 عمل עבודה

RECREATION ERHOLUNG RÉCRÉATION RICREAZ

CREATIVITET КРЕАТИВНОСТЬ UJUZI 創造性 ع

SELLESSKAB СООБЩЕСТВО JAMII 共同体 جماعة

TOD MORT MORTE MORTE ÖLÜM DØD СМЕР

KUZAA 誕生 میلاد הולדת BIRTH GEBURT NAISS

M MAHITAJI 欲求 إحتياجات צרכים NEEDS BEDÜRF

URU 自由 حرية חופש LIBERTY FREIHEIT LI

平等 مساواة שוויון EQUALITY GLEICHHEIT EGALITÉ

TÉ SORELLANZA/FRATELLANZA HERMANDAD

LOVE LIEBE AMOUR AMORE AMOR AŞK KÆRF

M HOME HEIMAT PATRIE PATRIA PATRIA VAT

E ЗАЩИТА ULINZI 保護 حماية הגגה PROTEZI

WORK ARBEIT TRAVAIL LAVORO TRABALHO

IONE RECREACIÓN DİNLENME REKREATION OTD

إبداع יצירתיות CREATIVITY KREATIVITÄT CRI

جماة קהילה COMMUNITY GEMEINSCHAFT COM

ТЬ KIFO 死 מוות DEATH TOD MORT MO

ROJÐENIE KUZAA 誕生 מילדת הולדת BIRTH GE

OTREBNOSTI MANITAJI 欲求 إحتياجات צרכים NE

VOBODA UHURU 自由 حرية חופש LIBERTY F

O USAWA 平等 مساواة שוויון EQUALITY GLEICHH

É / FRATERNITÉ SORELLANZA / FRATELLANZA

حبّ אהבה LOVE LIEBE AMOUR AMORE AM

郎 وطن מולדת HOME HEIMAT PATRIE PATRIA

BESKYTTELSE ЗАЩИТА ULINZI 保護 حماية ه

عمل עבודה WORK ARBEIT TRAVAIL LAVORO

ION RICREAZIONE RECREACIÓN DİNLENME REK

IZI 創造性 إبداع יצירתיות CREATIVITY KREA

共同体 جماعة קהילה COMMUNITY GEMEINS

DØD СМЕРТЬ KIFO 死 מוות DEATH TO

**Pierre Stutz  
Helge Burggrave**

**Menschlichkeit  
JETZT!**



**Pierre Stutz  
Helge Burggrabe**

**Menschlichkeit  
JETZT!**

Patmos Verlag

**H U M > N**

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Alle Rechte vorbehalten

© 2021 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: © Dirk Rudolph

Illustrationen: © Helge Burggrave

Autorenfoto: © Jannick Mayntz

Foto S. 115: © Hans-G. Mekelburg

Druck: Finidr s. r. o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1251-7

# Inhalt

Einstimmung 6

**BIRTH** Lass dich feiern 16

1. **NEEDS** Lebe bewusster 22

2. **LIBERTY** Befreie dich von Zwängen 28

3. **EQUALITY** Werde kämpferisch-gelassen 34

4. **SISTER-/BROTHERHOOD** Steh auf für

Zivilcourage 40

5. **LOVE** Beflügle dich zur Liebe 46

6. **HOME** Sei auch bei dir selbst zu Hause 52

7. **PROTECTION** Lerne, dich zu schützen 58

8. **WORK** Lebe deinen Traum einer

fairen Welt 64

9. **RECREATION** Genieße das Leben 70

10. **CREATIVITY** Entfalte deinen Humor 76

11. **COMMUNITY** Entdecke die Power

des Miteinander 82

**DEATH** Du darfst *end-lich* sein 90

Die Menschenrechtserklärung 98

HUMAN Culture Project 110

Zu den Autoren 118

# EINSTIMMUNG

## Pierre Stutz:

Ganz Menschsein heißt meine große Sehnsucht, mit der ich in Berührung kam, als der Komponist Helge Burggrave mir von HUMAN, der tanzenden Hommage an die Menschenrechte, erzählte.

([www.human-project.net](http://www.human-project.net)) Viele Jugendliche in verschiedenen Orten werden tanzend erfahren, was sie brauchen, um ganz Mensch werden zu können.

Bis zu meinem 38. Lebensjahr habe ich als Jugendpastor unzählige Kinder und Jugendliche bestärkt, ihr je eigenes Potenzial zu entfalten, um ein Leben lang ein Original werden zu können und um nicht als Kopie der Ansprüche von anderen ihr Leben zu verpassen. Bis heute erfahre ich Glück und Sinn in meinem Leben, wenn ich andere ermutigen kann, ihre Talente freizulegen und aufzublühen. Geradestehen für das eigene Leben und über sich selbst hinauswachsen zu können, heißt jene Lebenskunst, für die ich mich gerne engagiere. Auf diesem Weg zu mehr Menschlichkeit sind mir die UN-Menschenrechte immer schon eine große Inspirationsquelle und eine alltägliche sozialpolitische Herausforderung.

Weil ich auf meinem ganz persönlichen Weg der Selbstwerdung bis zu meinem zweijährigen Burnout mit 38 Jahren viel zu wenig Sorge auch für mich getragen habe und letztlich mich selbst zu wenig lieben konnte, ist erst durch meinen Zusammenbruch ein neues Bewusstsein gewachsen: Mitgefühl mit mir selbst und mit anderen nicht mehr zu trennen. Eine befreiende Einsicht, dass ich mich nur für die Menschenrechte glaubwürdig ein- und aussetzen kann, wenn ich dabei mein ganzes Menschsein, meine Power und meine Verwundbarkeit nicht mehr vernachlässige. Mahatma Gandhi bringt es auf den Punkt: *»Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.«*

Ich verdanke Kindern und Jugendlichen sehr viel in meinem Leben, weil sie mich mit ihren originellen und manchmal unbequemen Fragen zu einer geerdeten Spiritualität ermutigt haben. Deshalb lasse ich in meinem Appell für mehr Menschlichkeit besonders viele junge Menschen zu Wort kommen. Da mir seit meinem 16. Lebensjahr Kinofilme eine unerschöpfliche Hoffnungsdimension aufzeigen, erzähle ich gerne, welche Filmszenen der letzten Jahre mich bestärken, mich noch klarer für eine menschlichere Welt einzusetzen, ohne dabei die Lebensfreude zu vergessen ...

## Helge Burggrave:

»Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.« Dieser Gedanke von Albert Schweitzer begleitet mich seit meiner Kindheit, und ich möchte mich zeitlebens dafür einsetzen. Ich bin überzeugt, dass wir Menschen es schaffen können, in einem guten Miteinander mit der Natur und dem Mitmenschen zu leben.

Die von unseren Vorfahren unter dem Eindruck der Schrecken des Zweiten Weltkrieges formulierten UN-Menschenrechte erscheinen mir wie ein Sehnsuchtskatalog eines solchen besseren Miteinanders. Und eigentlich ist es sehr verwunderlich, warum wir uns so schwertun, diese Grundgedanken von Mitmenschlichkeit im Kleinen wie im Großen einfach zu leben. Stattdessen gibt es allzu viele unter uns und auch gewählte Staatschefs und Regierungen, die aktiv die Menschenrechte missachten oder sie untergraben.

Daher ist das HUMAN Culture Projekt für mich wie ein eindringlicher Ruf und entstand aus einer inneren Notwendigkeit heraus, einem brennenden Bedürfnis, mit den Mitteln von ausdrucksstarker Musik und Tanzperformance die Grundthemen von Mensch-Sein zu »bewegen«, im doppelten Wortsinn. Von Anfang an war mein Traum, dass die von mir

komponierten Musikstücke einmal getanzt werden sollten, wie ich es in dem eindrücklichen Kinofilm »Rhythm is it« mit Royston Maldoom oder in den Choreografien von Pina Bausch, John Neumeier, Sasha Waltz und anderen gesehen hatte.

Doch bevor ich mit der Musik-Komposition begann, entwickelte ich erst einmal die Struktur des Werkes. Dabei versuchte ich, die 30 Artikel der UN-Menschenrechte noch einmal zu verdichten, und es kristallisierten sich elf zugrundeliegende Lebensthemen heraus: Existenzbedürfnisse (Atmung, Wasser, Nahrung etc.), Freiheit, Gleichheit, Geschwisterlichkeit, Liebe, Heimat und Schutz, Arbeit, Erholung, Kreativität sowie Gemeinschaft.

Zunächst schaute ich, ob es nicht zehn oder zwölf Themen sein könnten, bis mir auffiel, dass die Zahl 11 für mich besonders stimmig ist: In der Kathedrale von Chartres bei Paris, die mir seit 1996 ein lebenswichtiger Ort ist, begegnet mir diese Zahl sehr eindrücklich. Denn das dort im Boden eingelassene weltberühmte Labyrinth als Symbol für das Leben hat 11 Ringe, durch die jede und jeder zur Mitte gehen kann: Die 11 Ringe sind hier Metapher für den Prozess, für den Lebensweg auf der Erde, der noch nicht vollkommen ist.

So entstand die Struktur für die HUMAN Suite für Orchester. Sie ist eine als Lebenskreis gedachte Komposition mit 11 Grundthemen des Menschseins, eingefasst von Geburt und Tod, die den Kreis eröffnen und beschließen.



Als Einstieg in das Komponieren und um eher spielerisch in diese großen Themen einzutauchen, malte ich in den Raunächten im Winter 2018/19 an zwölf Tagen hintereinander jeweils frühmorgens Bilder zu den Themen. Denn mich interessierte, was da in wenigen Minuten an spontanen Assoziationen entstand – ganz frei, ohne Konzept und Komposition. Die Bilder für jedes Thema loten die jeweiligen Gegensätze und Spannungen aus wie Freiheit/Unfreiheit oder Heimat/Heimatlosigkeit und dienten mir fortan als Inspiration für die Musikkomposition.

Diese Bilder waren auch ein erster Auslöser für die Texte von Pierre Stutz. Im Austausch stellten wir beide fest, dass es uns in diesen Zeiten wichtiger denn je erscheint, sich zu engagieren und sichtbar für Überzeugungen einzutreten. Mit diesem Buch möchten wir ermutigen, die »Komfortzone« zu verlassen und Spiritualität mit gesellschaftlichem Handeln zu verbinden.

## **Pierre Stutz und Helge Burggrabe:**

Wir beide lassen die gesamten Honorareinnahmen dieses Buches dem Kulturprojekt HUMAN zufließen, das am Ende dieses Buches vorgestellt ist. Damit drücken wir unsere Vision aus, dass uns junge Menschen vermehrt aufzeigen können, wie Menschlichkeit dank multikultureller Begegnungen kreativ-verantwortungsvoll gefördert werden kann. Orte der Menschlichkeit brauchen wir auch angesichts der Herausforderungen durch die Corona-Pandemie mehr denn je, die uns massiv mit unseren individuellen und gesellschaftlichen Grenzen konfrontiert. Mit diesem Buch ermutigen wir alle im Sinne der Menschenrechte, nicht auf die Begrenzungen, nicht auf das Unmögliche fixiert zu sein, sondern jeden Tag neu jenen Spielraum zu entdecken, der uns zu einem gemeinsamen Handeln motivieren kann. So wird unsere Lebenslust und unsere Solidarität gestärkt für eine Welt, die menschlicher werden kann und in der auch Klimagerechtigkeit durch einen einfacheren Lebensstil uns zum wahren Glück bewegt.

*Pierre Stutz / Helge Burggrabe*

# DANK

Dieses Buch ist ein besonderes Gemeinschaftswerk, das uns zur Dankbarkeit bewegt. Durch viele Begegnungen wurden wir inspiriert und bestärkt, unsere Vision einer farbenfrohen Welt zu entfalten. Die Ermutigung vieler junger Menschen, die sich mit Kreativität für die Menschenrechte, für Klimagerechtigkeit und kulturelle Vielfalt einsetzen, bestärkt uns. Besonders danken wir Stephan Sager für seine großzügige Unterstützung sowie Elisabeth Bremekamp, Roland Bayer, Almut Jöde und Harald Weiß für ihre originell-kritischen Anregungen zum Buch.

Dr. Ulrich Sander hat uns als Lektor des Patmos Verlags mit Begeisterung und Ideen begleitet: wir danken ihm sehr!



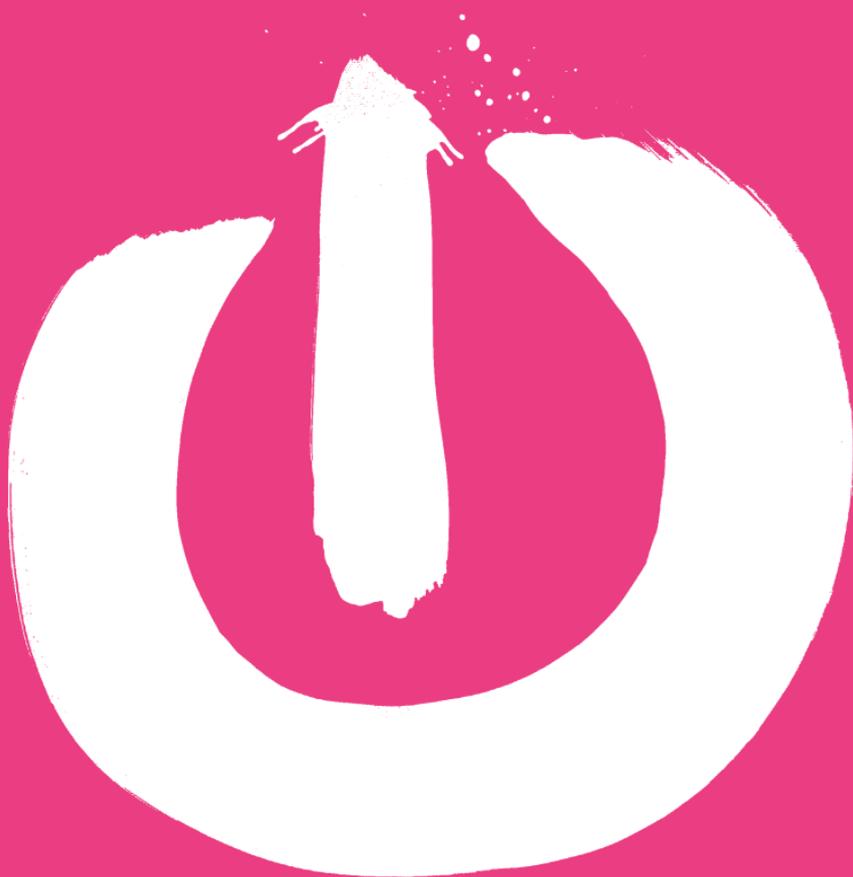
**ES IST ZEIT**  
einfacher zu leben  
dann wächst von alleine das Bedürfnis  
alles Überflüssige, Anmaßende  
und Verschwenderische loszulassen  
äußeren Reichtum in inneren Reichtum  
zu verwandeln  
und das Glück im Einfachen zu finden.

**ES IST ZEIT**  
achtsamer zu leben  
wacher im Augenblick zu leben  
und das Große im Kleinen zu sehen  
anderen Menschen und der ganzen Schöpfung  
mit offenem Herzen zu begegnen  
und tiefe Liebe, Mitgefühl und Dankbarkeit  
für das Leben zu entwickeln.

**ES IST ZEIT**  
bewusster zu leben  
dann wächst von alleine die Tatkraft  
eigene Verhaltensweisen  
zu überdenken und zu ändern  
entschieden einzutreten für ein gerechteres  
Miteinander ohne Ausgrenzungen  
und aufzustehen für eine lichtvollere Welt.

**ES IST ZEIT**

Helge Burggrabe



## BIRTH

**Lass dich feiern**

»Jeder Mensch ist ein neuer Anfang, begabt mit der Freiheit zum gemeinsamen Handeln«, schreibt die Philosophin Hannah Arendt (1906–1975). In diesem Satz verdichtet sie, wofür es sich zu leben lohnt: Jeden Menschen in seiner Einzigartigkeit sehen, seine einmalige Würde achten und ihn unterstützen, ein Leben lang ein Original zu bleiben. In jedem Menschen ist ein unerschöpfliches Potenzial an Fähigkeiten, das es zu entfalten gilt. Jede und jeder von uns ist bewohnt von einem großen Segen: *»Du bist okay, so wie du jetzt bist!«*

Jeder Mensch kann zum Glück ein Leben lang immer wieder klein anfangen. Es ist nie zu spät für uns, wir selbst zu werden. Selbstannahme gelingt nur im Dialog mit anderen, im Wechselspiel von Nähe und Distanz. Der Beginn der Gemeinsamen Erklärung der Menschenrechte, die am 10. Dezember 1948 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen (UNO) verkündet wurde, bringt es auf den Punkt: *»Da die Anerkennung der angeborenen Würde und der gleichen und unveräußerlichen Rechte aller Mitglieder der Gemeinschaft der Men-*

*schen die Grundlage von Freiheit, Gerechtigkeit und Frieden in der Welt bildet ...«*

Dieser Aufruf aus dem Jahre 1948 ist von höchster Aktualität. Er ist durch all die populistischen Bewegungen, die Identität durch Abwertung und Ausgrenzung fördern wollen, sehr bedroht. Deshalb ist meine erste Ermutigung »Lass dich feiern« viel mehr als ein netter Geburtstagsgruß. Es ist eine Bestärkung, Widerstand zu leisten für ein Miteinander, in der Selbstentfaltung und Solidarität sich alltäglich ergänzen. Ich fühle mich oft verloren in dieser Welt, weil zu viele Menschen geknickt, verbogen, missbraucht und ausgebeutet werden, und ich bin verunsichert durch all die fremdenfeindlichen und rassistischen Parolen, die zutiefst menschenverachtend und gemeinschaftsschädigend sind. Sie lassen einen uralten Sündenbockmechanismus immer mehr salonfähig werden, in dem die Schwächsten unserer Gesellschaft abgewertet werden.

Umso mehr halte ich jeden Tag Ausschau nach Verbündeten, die darauf vertrauen, dass das Ethos einer Gemeinschaft sich glaubwürdig zeigt in der Art und Weise, wie sie mit den Kleinsten und Schwächsten umgeht. »America, Switzerland, Germany, Austria first!« ist mir so zuwider! Ich plädie-

re in meinen dreizehn Ermutigungen, die von den dreißig Artikeln der Menschenrechtserklärung inspiriert sind, für ein Fördern der Menschenrechte, das glaubwürdig *zuerst in sich selbst* beginnt.

Lass dich feiern, freue dich voller Dankbarkeit über deine Talente und entfalte sie zum eigenen Wohlbefinden und zur Freude und Stärkung eines Miteinanders, das sich nicht auf Kosten der Schwachen durchsetzt. »Geburtlich leben« nennt die Philosophin Hannah Arendt diese befreiende Lebenskunst, in der ich immer mehr ich selbst werden kann, dank einem inspirierenden Dialog mit anderen, in dem das Fremde keine Bedrohung ist, sondern eine Chance, Unbekanntes und Unterbelichtetes im eigenen Leben noch mehr zu entdecken und zu integrieren. Das wird auch konkret sichtbar im Aufruf von Klaus Schwertner, Generalsekretär der Wiener Caritas, Willkommensnachrichten für ein syrisches Mädchen zu schreiben, das erste Neugeborene 2018 in Wien. Das Baby war nach seiner Geburt einer unvorstellbaren Welle von Gewalt- und Hasskommentaren im Netz ausgeliefert, weil seine Mama auf dem Foto ein Kopftuch trägt. In der »Aktion Flower Rain« ([www.caritas-wien.at](http://www.caritas-wien.at)) haben Tausende der jungen Familie Glückwünsche geschrieben.

Der libanesische Film »Capernaum – Stadt der Hoffnung« (2018) der Regisseurin Nadine Labaki beginnt mit einer Gerichtsszene, in der Zain, ein zwölfjähriger Junge, seine Eltern vor Gericht bringt, weil sie ihn auf die Welt gebracht haben, ohne sich wirklich um ihn zu kümmern. Ein aufrüttelnder Spielfilm, in dem die Härte der Kinderarmut schonungslos gezeigt wird, und zugleich ein sehr berührend-hoffnungsvoller Film. Zain macht trotz der himmelschreienden Not viel aus seinem Leben: Er sagt, was er braucht, und er packt zu, indem er sich um ein verlassenes Baby sorgt. Zu zweit ziehen die beiden durch die Slums von Beirut und stecken mich an, mich nicht an Ungerechtigkeiten zu gewöhnen, sondern zu handeln und täglich meinen Glauben an das Gute im Menschen zu erneuern. Jeden Tag verbinde ich mich beim Aufstehen mit Jung und Alt, die weltweit sich für die Würde jeder/ jedes Einzelnen einsetzen. Dank dieser Verbindung kann ich selbst jeden Tag staunen über das Geschenk meiner Geburt und meines Lebens.

