



# Ulrich Schaffer

# GRUNDRECHTE

Mit Tuschzeichnungen  
und Schriftgrafiken des Autors

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Vollständig überarbeite und aktualisierte Neuausgabe

© Verlag Herder GmbH, Freiburg 2022

© Kreuz Verlag in der Verlag Herder GmbH, Freiburg  
2009

Alle Rechte vorbehalten

Texte, Konzept, Design und Satz: Ulrich Schaffer

Tuschzeichnungen und Grafiken: Ulrich Schaffer

Umschlag: Ulrich Schaffer

Autorenfoto: Anja Erz

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-451-39044-9

## GRUNDRECHTE

Schon lange scheint es in der menschlichen Gesellschaft so gewesen zu sein, dass der Einzelne unter Druck gestanden hat, sich auf gewisse Weise zu verhalten, damit die Gesellschaft möglichst gut funktionieren konnte. Zu viel Individualismus bedeutete eine Gefährdung für das Kollektiv. Im Stammesdasein unserer Vorfahren war es sicherlich für den Einzelnen nur begrenzt möglich, sich zu entfalten und dabei noch an das Überleben des Stammes zu denken.

Wir leben zwar in einer anderen Zeit, aber auch heute steht der Einzelne dem Kollektiv gegenüber. Ich glaube, dass der Individualismus als Glaubenssystem noch immer eine Gefahr für das Überleben der Menschheit bedeutet, und darum geht es mir auch nicht um einen Individualismus, in dem ein Mensch sich herausnimmt aus seinen sozialen Bezügen. Mir scheint es aber genauso gefährlich zu sein, wenn sich der Einzelne nicht mehr daran erinnert, wer er/sie ist, und nicht mehr aus dieser Erinnerung an seine/ihre Einmaligkeit heraus einen Beitrag zur Gesellschaft leistet. Da, wo wir eine Masse werden, die nicht mehr korrigiert wird durch die Einzelnen, aus denen sich die Masse zusammensetzt, tritt die große Gefahr der Massenhandlungen und Massenpsychose auf. Letztlich ist es dann egal, zu welchen Zwecken die Masse unterwegs ist, sie wird zerstörerisch sein, auch da, wo sie unter einem aufgeklärten, lebensförderlichen Ziel antritt. Die Gefahr ist immer, dass der Einzelne in der Masse die Verantwortung für sein Leben abgibt.

Es geht nicht, dass in einer Gesellschaft jeder nur für sich selbst lebt. Schon die einfachsten Gesetze wären in einer solchen Gemeinschaft dann nicht mehr möglich. Der eine würde bei Rot, der andere bei Grün über die Ampel fahren. Es würde ein Chaos ausbrechen. Darum gibt es

wohl kaum eine Gesellschaft, die aus mehr als nur einigen Menschen besteht, die nicht großen Wert auf Gesetze legt. Wir brauchen gewisse Gesetze, um das Leben zu schützen.

Eine Entwicklung aber gibt mir zu denken. Ausgehend von den Gesetzen und dem Bewusstsein, dass diese Gesetze nötig sind, haben wir einander gewisse Grundrechte genommen. Dazu haben wir etwas im Vorfeld der Gesetze erfunden, etwas Ungeschriebenes, Unbestrafbares: den guten Ton, die Gepflogenheiten, die Sitte, oft durch religiöse Gebote verschärft oder überhöht. Das sind dann Regeln, die nirgends verankert und gerade darum wirksam sind. Man kann nicht direkt gegen sie angehen, weil sie nicht schwarz auf weiß existieren. Man muss keine Gesetze gegen sie aufstellen, weil sie selbst keine Gesetze sind. Sie wirken, weil auf ihr Brechen immer noch, wie schon vor Tausenden von Jahren, ein gewisser Ausschluss aus der Gemeinschaft steht. Dies ist für viele immer noch fast nicht zu verkraften, und so halten wir uns an die Regeln, auch wenn wir sie nicht in uns spüren und sie darum nicht aus unserem Wesen kommen.

Wir bewegen uns in Formen, die einerseits die Ruhe erhalten und den Status quo nicht gefährden, die uns aber andererseits nicht zum Erwachsenwerden ermuntern, sondern unsere Ängstlichkeit und Verwöhnung begünstigen. In dieser Entwicklung laufen wir Gefahr, die elementarsten Freiheiten und Rechte zu verlieren, die wir haben, und uns sogar schlecht zu fühlen, wenn wir ein Bedürfnis nach diesen Grundrechten anmelden.

Ich bin in den letzten Jahren vielen Menschen begegnet, die ihrer eigenen inneren Weisheit, ihren Wünschen und ihrem gesunden Menschenverstand so misstrauisch gegenüberstehen und darum so gegen sich selbst angehen, dass sie sich dabei fast zerstören. Sie meinen, kein Recht auf die Grundbedürfnisse ihres Lebens zu haben: auf das

Recht, sich zu lieben, zu trauern, zu wachsen, sich zu verändern, ihre Freunde zu wählen. Jedes dieser Bedürfnisse, sei es auch noch so lebensförderlich, ist mit einem Schuldgefühl behaftet. Das Schuldgefühl ist nicht ein echtes, das bei ihnen selbst gewachsen ist, sondern ein angelerntes und aufgezwungenes. Die Gemeinschaft, in der sie stehen, hat ihnen meistens indirekt zu verstehen gegeben, dass ein Vergehen gegen diese Erwartungen schlimme Folgen haben würde.

Aber diese Art zu leben zerstört nicht nur den Einzelnen, auch der Gesellschaft geht etwas verloren. Es fehlt die echte Herausforderung durch das Original. Vielleicht gibt es darum so viele Gruppen, Gruppierungen, Gemeinschaften und ideologische Verbände jeder Art, die nicht wirklich wachsen, sondern nur aus Nachfolgern bestehen und von Leitern geführt werden, die sich nicht in neue Gebiete vorwagen. Die Nachfolge erstreckt sich oft nur auf das Aufrechterhalten von gewissen Normen, Pflichten und Gepflogenheiten. Da ist kein Platz für Selbstbefragungen, für Originale, für abweichende Meinungen, für die Freude am Risiko beim Gehen neuer Wege, für Rebellion gegen alte, nur übernommene Werte.

Dieses Buch ist der Versuch, an die Grundrechte zu erinnern, die uns zu originellen, schöpferischen Menschen machen, die dazu beitragen, dass die Menschheit reift und wächst. Es geht also nicht in erster Linie um eine Art von Selbstverwirklichung, die jeder Gemeinschaft ohne Achtung gegenübersteht, sondern um das Aufbauen der Gemeinschaft durch erwachsene Einzelne. Ich glaube, dass Selbstverwirklichung in ihrer tiefsten Form auch immer eine Gemeinschaft und ihre Formen vertieft und reifen lässt. Selbstverwirklichung auf Kosten einer lebendigen Gemeinschaft ist nur Egoismus und dient letztlich auch dem Einzelnen nicht. Und da, wo die Gemeinschaft im Grunde gestorben ist und nur noch an den Formen hängt,

ist die Selbstverwirklichung des Einzelnen eine Herausforderung an die Gemeinschaft und damit eine Einladung zum Leben. Die Gegenüberstellung, entweder ich oder die Gemeinschaft, ist darum letztlich künstlich. Die Gegenüberstellung, um die es wirklich geht, ist: entweder wachsen oder stagnieren, reifen oder sich verwöhnen lassen, Tod oder Leben, und das für beide, für den Einzelnen und für die Gemeinschaft. Was den Einzelnen aufbaut, baut immer auch die Gemeinschaft auf, und da, wo der Einzelne der Gemeinschaft geopfert wird, wird auch die Gemeinschaft mit ihrem Potenzial geopfert. Es geht nicht um das Ausleben jeder Regung und Lust, sondern um die Erinnerung an das, was jeder in sich trägt und beitragen kann. Ich will das ernst nehmen, was mich in mir zum Leben einlädt und darum auch für andere lebensförderlich ist.

Ich finde es manchmal erschreckend, dass wir meinen, uns lange erklären zu müssen, warum wir zum Beispiel einer Einladung nicht Folge leisten oder warum wir etwas nicht mögen, als wären wir nicht frei zu entscheiden, wo oder mit wem wir unsere Zeit verbringen wollen, oder als dürften wir nicht unseren eigenen Geschmack haben. Es geht hier manchmal um ganz elementare Dinge, die wir verloren zu haben scheinen, um Annahmen, die noch nicht einmal befragt werden dürfen. Eine Annahme, der ich immer wieder begegne: Man darf einem anderen Menschen nichts sagen, was ihn verletzen könnte. Und so macht man aus seinem Herzen eine Mördergrube, verbiegt sich selbst ein Leben lang und merkt schon fast gar nicht mehr, wie man genau dadurch seine ganze Umwelt betrügt um den Beitrag, den man zu leisten hätte. Eine andere Annahme, unter Christen besonders verbreitet, ist, dass das Ehren der Eltern heißt, ihnen gehorsam zu sein. Und so wird erst gar nicht gefragt, was ein erwachsenes Verständnis dieses Gebotes sein könnte. Vielleicht ist es ja eine Entwürdigung der Eltern, wenn ich mich an der Entwürdigung, die die Eltern

sich selbst zufügen, beteilige. Wenn ich sie tatsächlich würdige, traue ich ihnen zu, dass sie meine Herausforderung verstehen und an ihr wachsen werden. Ich schreibe sie nicht als »unentwicklungsfähig« ab, sondern mute ihnen etwas zu. Das ist dann meine Liebe und Würdigung in einem.

In diesem Buch möchte ich die Annahmen, die uns das Leben schwermachen und gegen die wir uns nicht auflehnen, weil wir sie entweder nicht merken oder weil der Druck von außen zu groß ist, entlarven und infrage stellen. Dieses Buch ist eine Art Streitschrift gegen die Gepflogenheiten unserer Gesellschaft. Es ist eine Kampfansage, eine Abrechnung mit den lebenszerstörenden Kräften in und um uns.

Wenn ich alle diese Rechte habe, dann hat der andere sie auch. Meine und seine Rechte prallen aufeinander, und weder ich noch der andere kann sie dann einfach nur ausleben. Dann muss das Gespräch beginnen. Aber diese Seite wollte ich in meinem Manifest nicht ansprechen. Ich wollte mich wirklich auf das Wiederentdecken der Rechte des Einzelnen konzentrieren. In diesem Buch gibt es darum keine Texte, die beschreiben, wozu wir kein Recht haben. Aber keiner der Texte fordert oder erwartet etwas vom anderen. In diesem Sinne glaube ich, dass wir nicht das »Recht auf Liebe« haben. Ich kann den anderen nicht zwingen, mich zu lieben. Liebe ist ein Bedürfnis, aber weil es einen anderen Menschen benötigt, habe ich nicht das »Recht auf Liebe«. Natürlich hat das Leben nach diesen Rechten Konsequenzen für meine Mitmenschen, aber es ist wichtig, dass sie so frei wie möglich bleiben und ich sie mit meinen Rechten nicht unter einen neuen Druck setze.

Das Buch besteht aus zwei Teilen. Im ersten geht es hauptsächlich um ganz private Rechte, um Rechte, die mit unserem Selbstverständnis zu tun haben. Im zweiten Teil werden die Rechte beschrieben, die ein Mensch im Umgang mit anderen hat und sich erhalten sollte.

Dieses Buch ist kein Trotzbuch. Auch wenn jeder Text mit

dem Anmelden eines Rechtes beginnt, so ist dies doch kein Aufruf zur Starrköpfigkeit. Ich glaube, dass da, wo ein Mensch allgemein nach diesen elementaren Rechten leben darf, er in schwierigen Situationen nachgiebig und kompromissbereit sein und andere nicht unnötig verletzen wird.

Letztlich ist dies alles eine Frage der Bewusstwerdung. Der bewusste Mensch wird nicht in erster Linie von Pflichten, Gepflogenheiten und Gehorsam geleitet, sondern von einer inneren Stimme und Wahrnehmung. Der bewusste Mensch sieht die Notwendigkeit für gewisse Handlungen und tut sie aus dieser Wahrnehmung heraus, und nicht, weil es von ihm verlangt wird. Er fördert die Gesellschaft, in der er zu Hause ist, aber nicht, weil er Angst hat, sie sonst zu verlieren, sondern weil er damit an seiner eigenen Heimat baut. Er befreit sich in seiner Einmaligkeit und Unverwechselbarkeit als Beitrag zu seiner Gesellschaft und nicht in seinem Gehorsam und in seiner Unterwürfigkeit. Indem der Einzelne wächst, wächst auch die Gesellschaft. Sich zu den eigenen Grundrechten zu stellen und aus ihnen heraus zu handeln, schafft echtes Leben und ist damit eine soziale Handlung.

So lautete das Vorwort von 1988. Inzwischen ist viel in der Welt und an mir geschehen. Ich glaube, wir haben alle dazugelernt, sind gewachsen, sind weiser und umsichtiger geworden. Aber noch immer scheint mir die Betonung der Grundrechte eines jeden Menschen etwas ganz Zentrales zu sein. Noch immer ist es die Basis, auf der es ein gutes Miteinander geben kann. Und noch immer scheint es schwer zu sein, so zu leben. Die Mächte, die uns die Freiheit abnehmen wollen, unser eigenes Leben zu bestimmen und zu gestalten, sind noch immer da. Ob sie sich in einem Menschen, der uns nahesteht und uns liebt, verbergen oder in einem autoritären Staat, ist dabei fast egal – wichtig ist, dass wir ihnen die Stirn bieten und bei uns bleiben und uns fragen, wie wir leben wollen und was uns wichtig ist.



Ich habe die ursprünglichen 44 Grundrechte um 15 ergänzt. Die ganze letzte Abteilung ist neu. Die Texte sind Ausdruck meiner eigenen Entwicklung. Sie mögen etwas subtiler sein als die früheren, aber sie sind genauso wichtig. Auch sie betonen die Eigenverantwortung und lehnen ebenso die Fremdbestimmung ab.

Auch wenn es sich um elementare Überlegungen handelt, die in gewisser Weise eigentlich nicht thematisiert werden müssten, so ist es doch wichtig, sie immer wieder neu zu benennen und neu im Kontext des eigenen Lebens zu verstehen. Was ich früher als Fremdbestimmung erlebt habe, mag sich heute ganz anders gestalten, aber die Anfechtung mag noch da sein und ich muss lernen, dieser anders gestalteten Herausforderung zu begegnen. Ich glaube, dass das Erkennen der eigenen Grundrechte und ihr Ausleben ein Leben lang zu unserem Wachstum dazugehören werden. Es gibt einen neuen Text in diesem Buch, der heißt »Du hast das Recht, dich zu opfern«. Dies scheint auf den ersten Blick in eine andere Richtung zu gehen als die ursprünglichen Grundrechte. Aber es ist nur eine Weiterführung desselben Gedankens. Die Fähigkeit, sich selbst loszulassen, sich aufzugeben (ohne sich dabei selbst zu verlieren), sich selbst zu opfern, ist genauso wichtig wie die Selbsttreue. Der reife Mensch wird fähig sein, beides konsequent zu leben und sein Leben von innen heraus zu gestalten. Das war das Vorwort zur zweiten Überarbeitung 2009.

2018 gab es nochmal eine Neugestaltung des Buches. Ich habe dafür sechs neue Texte geschrieben. In ihnen habe ich versucht, große und kühne Gedanken mit weiten Sichten zu erfassen – und über dieses Leben hinaus zu sehen oder zumindest zu ahnen, wie es weitergehen mag.

Und jetzt, 34 Jahre nach der ersten Auflage des Buches, habe ich noch einmal neue Texte hinzugefügt. Die vorliegende Erweiterung meines für viele Leser vielleicht wichtigsten Buches ist im Januar und Februar 2022 entstanden. Der Gedanke der Grundrechte hat mich seit der Ersterscheinung des Buches weiter begleitet. Vielleicht sind sie jetzt wichtiger als je zuvor: in einer Zeit des Chaos und mit dem Rechtsruck in der Gesellschaft, mit einer gewissen Verrohung des Lebens miteinander, besonders in den sozialen Medien und mit den vielen Fragen um Freiheit, die in der Zeit der Pandemie gestellt werden. Dazu kommt seit vier Tagen die Invasion der Ukraine, die viele Folgen für die Welt haben wird, selbst wenn der Konflikt beigelegt werden kann, ohne dass Nuklearwaffen zum Einsatz kommen.

Zusätzlich zu diesen Themen hat mich die Pflege meiner Frau viel beschäftigt. Waltraud wurde 2015 mit Demenz diagnostiziert. Ich habe sie in dieser schweren Zeit gepflegt und begleitet. Manche der neuen Grundrechte sind auf diesem Hintergrund entstanden. Waltraud ist im November 2021 gestorben.

Ich habe 23 neue Grundrechte hinzugefügt. Es sind jetzt 88 Grundrechte würdigen Menschseins. Die neuen Texte für die Taschenbuchausgabe habe ich vor die letzten sieben der früheren Ausgabe gesetzt. Ich wollte die letzten sieben Texte mit ihrem weiten Blick gerne am Ende des Buches stehen lassen.

An den bereits existierenden Grundrechten habe ich bewusst nichts verändert. Sie sollten so bleiben, wie ich sie in den Jahren davor geschrieben habe.

A handwritten signature in black ink, reading 'Ulrich Schaffer'. The script is fluid and cursive, with a long, sweeping underline that extends to the left.

Ulrich Schaffer  
Gibsons, British Columbia, Kanada  
am 22. März 2022

Für die Zaghafte,  
die unsicher sind,  
ob sie sie selbst sein dürfen.

Für die Ängstlichen,  
die in dem Druck, alles richtig machen zu müssen,  
vergessen haben, was sie wollen  
und wer sie sind.

Und für die, die sich auf diesem Weg  
selbst entdecken und spüren, dass Gott für sie ist,  
gerade auch in ihrer Eigenart  
und Unvollkommenheit.





*In dir gibt es eine ganze Welt,  
die ernst genommen werden will.  
Kennst du sie?  
Es gibt dich in dir,  
anders als du nach außen erscheinst.  
Kennst du deine Bedürfnisse,  
Erkenntnisse, Wünsche und Träume?  
Sie haben ein Recht,  
von dir wahrgenommen zu werden.  
Sie gehören zu dir.*

## **Die innere Wirklichkeit**

Es gibt zwei Theorien über den Menschen, über die schon seit Jahrtausenden gestritten wird. Die einen sagen, dass der Mensch einfach böse ist von Jugend auf, er wird in Sünde geboren, er will sündigen, es gehört zur Definition des Menschen, dass er zerstören will. Er braucht darum Ordnungen, Regeln, Gesetze und Strafen, um seine zerstörerischen Tendenzen in Grenzen zu halten. Religiös ausgedrückt: Der Mensch braucht Erlösung.

Die anderen sagen, dass der Mensch eigentlich gut ist. Er liebt das Leben, er will aufbauen, nicht zerstören, lieben und nicht vernachlässigen, aber die Umstände führen ihn doch ab und zu in Situationen, in denen er zerstört, erpresst, foltert, verachtet. Die Umstände müssen verändert werden, dann werden die Menschen anders handeln. Religiös ausgedrückt: Wir können uns selbst erlösen.

Oft führt das unflexible, einseitige Festhalten an diesen Theorien zu Einstellungen und Handlungen, die genau das heraufbeschwören, was verhindert werden soll. Der Glaube an das Böse im Menschen, das ständige Misstrauen, die Selbstverachtung können aus Menschen Zerstörer machen in einer Art tragischer Erfüllung dieses Selbstverständnisses. Und andererseits kann der Glaube an die Unfähigkeit zum Bösen Menschen in eine Sicherheit und Selbstsicherheit führen, in der der Einzelne oder auch das Kollektiv sich selbst mit seinen zerstörerischen Seiten nicht kennt und ihnen darum anheimfällt.

Aber gibt es nicht beide Seiten in uns? Haben wir nicht auch die aufbauende Seite, mit der wir einander helfen bis zur Selbstaufgabe, und kann nicht trotzdem im nächsten Moment, wenn wir nicht verstanden oder abgelehnt werden, Zerstörung von uns ausgehen? Wir sind zu allem fähig: zu lieben und zu verachten, zu heilen und zu töten, zu vernichten, aber auch aufzubauen, zu beglücken, aber auch zu foltern.

Je besser wir uns kennenlernen, desto mehr können wir die unbeweglichen Weltanschauungen verlassen, die Verantwortung für unser Leben übernehmen und doch darum nicht die Hilfe anderer Menschen oder die Hilfe Gottes abtun. Wir leben in der Spannung: die eigene Fähigkeit voll entdecken und einsetzen einerseits, und andererseits um die eigene Unfähigkeit wissen und sie ernst nehmen. Das ist nur möglich, wenn der Einzelne auch wirklich als Einzelner seinen Weg geht und nicht von außen bestimmt und geführt wird. Darum ist nichts so wichtig wie dieses Nach-innen-Horchen und dieser inneren Wirklichkeit auf die Spur zu kommen. Was willst du?

## **Du hast das Recht du zu sein**

Oft hast du dich gefragt, wer du bist.  
Du hast andere gefragt  
und ganz unterschiedliche Antworten bekommen.  
Du hast gespürt, dass sich etwas in dir regt,  
etwas Eigenes, Unauswechselbares.  
Du bist dem nachgegangen,  
aber du hast dich nicht getraut, es zu entwickeln;  
du hattest Angst vor deinem eigenen Mut.

Du hast gelesen und geforscht,  
hast Biografien anderer studiert,  
du hast deine eigene Familie beobachtet,  
um dich selbst besser zu verstehen,  
und bist doch immer wieder zu dir zurückgekommen.  
Und am Ende hast du gemerkt, dass du nur dich hattest,  
dein Leben, deinen Weg, deine Entscheidungen.

Wenige haben dir geholfen,  
dein Leben selbst zu führen.  
Viele haben dir Ratschläge gegeben,  
wie sie es machen würden.  
Jetzt bist du dran.  
Du kannst dein Leben in die Hand nehmen,  
kannst entscheiden, wie du leben willst,  
kannst dich wehren gegen die,  
die für dich entscheiden wollen.  
Du entscheidest. Es ist dein Leben.

## **Du hast das Recht, grenzenlos zu denken**

Lass es dir nicht nehmen, grenzenlos zu denken.  
Im Denken hast du die Möglichkeit,  
die Enge und Kleinkariertheit  
deines Lebens zu überwinden.  
Kannst du es erst im Denken,  
dann wirst du auch Wege finden,  
die Enge im alltäglichen Leben zu überwinden  
und erfüllter zu leben.

Man wird dich auf vielerlei Weise zurückhalten wollen,  
dich warnen, dir gut zureden,  
dich an deine Pflichten erinnern.  
Jemand wird dir sagen: Bleib auf dem Teppich!  
Und in dir wirst du hören,  
dass du kein Recht hast, dass du spinnst  
und realistisch sein solltest.

Aber du hast ein Recht, grenzenlos zu denken.  
Darin wirst du ein Mensch,  
der über sich selbst hinauswächst,  
der nicht gebunden ist an die Muster,  
die ihm jemand vorgemalt hat.  
Es gibt keine Regel,  
dass du dich an Vorgeprägtes halten musst.  
Denke, was du denkst.  
Entdecke deine Muster,  
deine Formen, dein eigenes Leben.