

# Namaskar

## Auf der suche nach angemessenen Grussformen in Corona-Zeiten



Bild: Tänzerin in Namaste-Geste, gemeinfrei, Quelle: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dancer\\_in\\_Sari.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dancer_in_Sari.jpg)  
Das Bild zeigt eine Tänzerin, die den Namaskar ausführt.

Namaskar ist ein Grußform, die wir aus dem indisch-hinduistischen Raum kennen. Diese Grußform wird mit dem Wort „namaste“ begleitet.

„**namaste**“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „**Verbeugung zu dir**“.

Bei der Geste werden die Handinnenflächen zusammengelegt und dabei in der Nähe des Herzens an die Brust gelegt und der Kopf leicht gebeugt. (siehe auch: <https://de.wikipedia.org/wiki/Namaste> )

Mir kam der Gedanke, dass diese Grußform eine angemessenen Form auch für uns hier in Europa in Corona-Zeiten sein könnte.

Der Namaskar ist ein Gruß, der eine starke symbolische Bedeutung hat.

Dieser Gruß drückt für mich viel Respekt und gleichzeitig auch so etwas wie Ehrfurcht vor dem anderen aus.

Die aufeinander gelegten Handinnenflächen kennen wir auch aus – nicht mehr so üblichen – Gebetshaltungen. Sie drückt ‚Sammlung‘ aber auch Aufmerksamkeit aus. In menschlichen Begegnungen bedeutet dies für mich: Ich schenke dir meine ganze Aufmerksamkeit.

Und die Hände in die Nähe meines Herzens geführt deute ich

als: „Die Begegnung mit dir liegt mir am Herzen!“ – Die Begegnung soll also nicht überflächlich sein.

Die leichte Verbeugung ist auch uns als Geste der Verehrung und des Respektes bekannt.

## **Ein angemessener Gruß in Corona-Zeiten**

In der Corona-Pandemie müssen wir von der uns gewohnten Begrüßung des „Händeschüttelns“ buchstäblich Abstand nehmen.

Mir fiel heute diese Grußform des Namaskar ein und ich möchte gerne diese Grußform in dieser Corona-Zeit kultivieren.

Es ist ein sinnvoller und zugleich präventiver Ersatz zu der uns sonst bekannten Grußform.

Vielleicht etabliert sich diese Form ja auch nach der Corona-Pandemie in unserer Kultur?