

# DAS BLATT

N°10

Oktober 2021



DIE ZEITUNG  
DES BÜROS FÜR  
NEUE POLITIK

Büro für neue Politik  
[www.einestimme.ch](http://www.einestimme.ch)

Eine Stimme  
Büro für neue Politik

# Frieden leben – eine Utopie?

*Denis Marcel Bitterli, Redaktor*

Wenn wir den Fernseher anstellen oder Zeitungen öffnen, werden uns viele schreckliche Geschichten aufgetischt. Ist Frieden in unserer Welt lebbar?

Mich muntern all die Geschichten von Mitmenschen auf, die tagtäglich Positives in die Welt setzen und so ihren Beitrag an eine friedlichere Welt leisten.

Das Blatt gibt all jenen eine Stimme, die was Gutes in die Welt hinaustragen.

## Inhalt

Frieden leben – eine Utopie? <i>mit Denis Marcal Bitterli, Redaktor</i> .....	Seite 2
Über Schatten springen <i>mit Ueli Keller, Bildungs- und Lebensraumkünstler</i> .....	Seite 3
(M)ein kleines Friedensprojekt <i>mit Giulia Pampoukas, Irenologin</i> .....	Seite 5
Die Erde und damit auch die Gemeinschaft pflegen <i>mit Barbara Wili, Lehrerin/Gärtnerin</i> .....	Seite 7
Dem Frieden eine Chance geben <i>mit Markus Meyer, Pensionär</i> .....	Seite 9
Frieden <i>mit Michael Seefried, Arzt</i> .....	Seite 11
Word–Peace–Home–Office <i>mit Jiri Rose, Lehrer</i> .....	Seite 15



# Über Schatten springen

Ueli Keller, Bildungs- und Lebensraumkünstler

Wer Freiheit und Frieden will, muss achtsam über eigene und andere Schatten springen können. Friede kann sein oder werden:

A. wenn ich mit mir selber im Frieden lebe, und wenn ich mit Dir im Frieden bin.

B. wenn Du mit Dir im Frieden lebst, und wenn Du mit andern im Frieden bist.

C. wenn wir mit der Welt im Frieden sind, und wenn die Welt mit sich selber im Frieden leben kann.

Hier dafür mein ABC für Schattenspringer\*innen:

## A. Meinen inneren Frieden finden

Der Zustand unserer Welt ist ein Spiegel für uns selbst. Viele Umwelt- und Sozialprobleme unserer Zeit sind der Ausdruck einer emotionalen, ethischen und spirituellen Krise der Menschen. Egoismus und Gleichgültigkeit sowie eine mehrheitlich tief greifende Angst vor Veränderungen hindern uns seit vielen Jahrzehnten an einer echten Kehrtwende. Wir möchten alles im Aussen lösen: Über Technologie, mit neuen Gesetzen und mit immer noch mehr Geld. Was wir aber als zukunftsfähige Gesellschaft grundlegend brauchen, ist eine Bewusstseinsänderung: Die Gesellschaft und der Wandel, das sind wir!

*Der Wandel: das bin ich.* Dafür erde und mitte ich mich täglich mit einer buddhistischen Meditation, die sehr alt ist und praktiziert wird, um Mitgefühl, liebende Güte, Herzlichkeit und Verbundenheit mit sich und allen andern Lebewesen zu kultivieren. Sie beinhaltet folgende vier Sätze:

- Möge ich in meinem Herzen wohnen.
- Möge ich glücklich sein.
- Möge ich mich gesund und geborgen fühlen.
- Möge ich unbeschwert und friedvoll durchs Leben gehen.

## B. Folge dem Ruf Deines Herzens

Schlechtes bekämpfen scheint mir aussichts- und perspektivenlos. Ich habe damit aufgehört. Aber auch Gutes erkämpfen wollen kann Krieg bedeuten, mit oder ohne Waffen. Für ein freiheitsliebendes und friedvolles Leben braucht es Selbstvertrauen und innere Stärke: *Innen wachsen – Aussen wirken.*

Gerne wünsche ich Dir wie mir, dass wir immer wieder Mitgefühl haben können, mit uns selbst und mit anderen Lebewesen. Denn Mitgefühl ist die Basis für das Heil-Werden. Heilung ist möglich mit dem Verständnis von Dir und von mir als Teil eines Ganzen.

*Der Wandel: das bist Du.* Hier die vier Sätze für Dich:

- Mögest Du in Deinem Herzen wohnen.
- Mögest Du glücklich sein.
- Mögest Du Dich gesund und geborgen fühlen.
- Mögest Du unbeschwert und friedvoll durchs Leben gehen.

## C. Mut machen.

*„Der Wettbewerb zwingt zur Erschließung neuer Märkte. Das Ziel muss die Umwandlung aller Gesunden in Kranke sein, also in Menschen, die sich möglichst lebenslang sowohl chemisch-physikalisch als auch psychisch für von Experten therapeutisch, rehabilitativ und präventiv manipulierungsbedürftig halten, um*

*„gesund leben“ zu können. Das gelingt im Bereich der körperlichen Erkrankungen schon recht gut, im Bereich der psychischen Störungen aber noch besser, zumal es keinen Mangel an Theorien gibt, nach denen fast alle Menschen nicht gesund sind.“*

So stand es – und noch viel mehr – bereits 2002 im Deutschen Ärzteblatt unter dem Titel *„Gesundheitssystem: In der Fortschrittsfalle“*.

(Link: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/32976/Gesundheitssystem-In-der-Fortschrittsfalle>).

Jeder Gesunde ein Kranker, der dies erkennt? 2002 war dies noch eher eine Horrorvision: Ist sie inzwischen mehrheitlich und weltweit eine krasse Realität?

Und so wie bei der Medizin scheint es beispielsweise auch beim Bauen, bei der Bildung, bei der Digitalisierung, beim Konsum, bei den asozialen und den sozialen Medien, bei der Mobilität, bei der Politik, bei der Wirtschaft und bei den Wissenschaften: Überall immer noch mehr sogenannter Fortschritt – mitunter aber eigentlich viel Wahnsinn. Nach dem Motto *„Weitermachen ist sinnlos. Aber Aufhören für uns noch sinnloser. Also machen wir halt weiter. Immer noch mehr: bis zum Geht-nicht-mehr!“*

Was heute Alltag scheint, hat der französische Autor *J.M.G. Le Clézio* (geb. 1940; 2008 Nobelpreisträger für Literatur) bereits 1970 in seinem Roman *„La Guerre“* in einer damals für mein Gefühl extrem verstörend konkreten Herznähe paralyisiert. Hier der Anfang:

*„Der Krieg hat begonnen. Niemand weiss mehr, wo oder wie, aber er ist da. Heute steckt er hinten im Kopf, hinten im Kopf hat er das Maul geöffnet, und er faucht. Der Krieg der Verbrechen und der Schmähungen, die Furie der Blicke, die Explosion der Gedanken in den Hirnen. Er ist da, ist los über der Welt, er bedeckt sie mit seinem Netzwerk der elektrischen Drähte. Mit jeder Sekunde rückt er vor, reisst etwas aus und legt es in Asche. Alles taugt ihm als Waffe. Er ist bestückt mit Fangzähnen, Krallen und Schnäbeln. Niemand wird bis zum Ende durchstehen. Niemand wird verschont bleiben. Siehe, das ist das Auge der Wahrheit.“*

*Der Wandel: das sind wir.* Hier die vier Sätze für uns alle:

- Mögen alle Wesen in allen Welten in ihrem Herzen wohnen.
- Mögen alle Wesen in allen Welten glücklich sein.
- Mögen sich alle Wesen in allen Welten gesund und geborgen fühlen.
- Mögen alle Wesen in allen Welten unbeschwert und friedvoll durchs Leben gehen.

*Mut machen: Mut zum Träumen! Mut zur Verantwortung!*

... und dann noch dies:

Für diesen Text den roten Faden gesponnen habe ich insbesondere aus und mit dem Buch *„Innen wachsen – Aussen wirken. Eine nachhaltige Zukunft beginnt in uns selbst“* von *Julia Buchebner* und *Stefan Stockinger*.

Mit ihnen verbunden bin ich im Rahmen meines Netzwerks *„Bildung&Raum“*, das mittlerweile über 700 Einzel(fach)personen und Institutionen aus dem Deutschsprachigen Europa umfasst. Hier der Link zum Buch von Julia und Stefan, das im September erschienen ist: <https://zukunftsalchemie.at/buch/>.

Dem Autorenpaar hatte ich ein intensives Feedback zum Entwurf für ihr Buch gegeben. Und sie haben es mir mit folgender, persönlicher Widmung geschenkt, die mich sehr freut: *„Lieber Ueli! Auch wenn wir uns noch nie begegnet sind, wissen wir, dass du ein Sinnstifter, ein Lichtbringer bist für diese Welt! Möge dich dieses Buch auf deinem Weg weiterhin begleiten und beflügeln. Danke für all deine Unterstützung & alles Liebe zu dir, Julia + Stefan“*.

*Licht bringen, Sinn stiften.*

Das will und werde ich, so lange ich lebe und es tun kann!



# (M)ein kleines Friedensprojekt

Giulia Pampoukas, Irenologin

Für den Frieden ist mir in erster Linie der innere Frieden sehr zentral.

So reflektiere ich täglich meine Interaktionen und Entscheide, die ich im Alltag mache. Ich versuche dabei meine Impulse wahrzunehmen, sie zu äussern und mit offenen Ohren meinem Umfeld zu begegnen. Zu meinen allgegenwärtigen Fragen gehören: *Was macht diese Situation gerade mit mir emotional, gedanklich und körperlich?* Vielmals gelingt es mir mittlerweile, in der Situation selbst die vielen Eindrücke zu sortieren, verarbeiten und entsprechende Entscheide zu treffen. Manchmal brauche ich etwas mehr Raum und Zeit dafür. Hierfür mache ich Meditationen, nehme Coaching in Anspruch, mache Aufstellungen, male, schreibe oder träume einfach. Das macht mich innerlich ruhig und in nächsten, ähnlich auftretenden Situationen ein kleines Stück umsichtiger und der Situation entsprechend handlungsfähiger. Darin sehe ich einen wichtigen Beitrag auch für den allgemeinen Frieden. Denn ich empfinde und beobachte, dass wer sich wirklich wahrnehmen kann, mehr Hilfreiches bewirkt, da man offener wird, auch das Umfeld besser wahrzunehmen. Wir kennen es alle: Sind wir beispielsweise beim Spaziergang tief in Gedanken versunken, nehmen wir die Natur viel weniger wahr und auch die Menschen, die an uns vorbeigehen. Sind wir fest in Rage über einen Sachverhalt, stösst man sich eher den Kopf oder löst eine Kettenreaktion an Missgeschicken aus bis man endlich innehält.

Jacques Lusseyran, ein verstorbener Autor, wurde durch einen Unfall als Kind blind. Er beschreibt in seiner Autobiographie „*Das wiedergefundene Licht*“ wie er wieder sah, einfach anders als mit dem physischen Auge. Folgenden Auszug beeindruckt mich sehr:

„Wenn ich, anstatt mich von Vertrauen tragen zu lassen und mich durch die Dinge hindurchzustürzen, zögerte, prüfte, wenn ich an

*die Wand dachte, an die halb geöffnete Türe, den Schlüssel im Schloss, wenn ich mir sagte, daß alle Dinge feindlich waren und mich stoßen oder kratzen wollten, dann stiess oder verletzte ich mich bestimmt.*

*Die einzige Art, mich im Haus, im Garten oder am Strand leicht fortzubewegen, war, gar nicht oder möglichst wenig daran zu denken. Dann wurde ich geführt, dann ging ich meinen Weg, vorbei an allen Hindernissen, so sicher, wie man es den Fledermäusen nachsagt. Was der Verlust meiner Augen nicht hatte bewirken können, bewirkte die Angst: Sie machte mich blind.*

*Dieselbe Wirkung hatten Zorn und Ungeduld, sie brachten alles in Verwirrung. Eine Minute zuvor kannte ich noch genau den Platz, den alle Gegenstände im Zimmer einnahmen, doch wenn mich der Zorn überkam, zürnten die Dinge mehr noch als ich; sie verkrochen sich in ganz unerwartete Winkel, verwirrten sich, kippten um, lallten wie Verrückte und blickten wild um sich. Ich aber wusste nicht mehr, worauf meine Hand legen, meinen Fuss setzen, überall tat ich mir weh. Dieser Mechanismus funktionierte so gut, dass ich vorsichtig wurde.*

*Wenn mich beim Spiel mit meinen kleinen Kameraden plötzlich die Lust ankam zu gewinnen, um jeden Preis als erster ans Ziel zu gelangen, dann sah ich mit einem Schlag nichts mehr. Ich wurde buchstäblich von Nebel, von Rauch umhüllt.*

*Die schlimmsten Folgen aber hatte die Boshaftigkeit. Ich konnte es mir nicht mehr leisten, missgünstig und gereizt zu sein, denn sofort legte sich eine Binde über meine Augen, ich war gefesselt, geknebelt, ausser Gefecht gesetzt; augenblicklich tat sich um mich ein schwarzes Loch auf, und ich war hilflos. Wenn ich dagegen glücklich und friedlich war, wenn ich den Menschen Vertrauen entgegenbrach-*

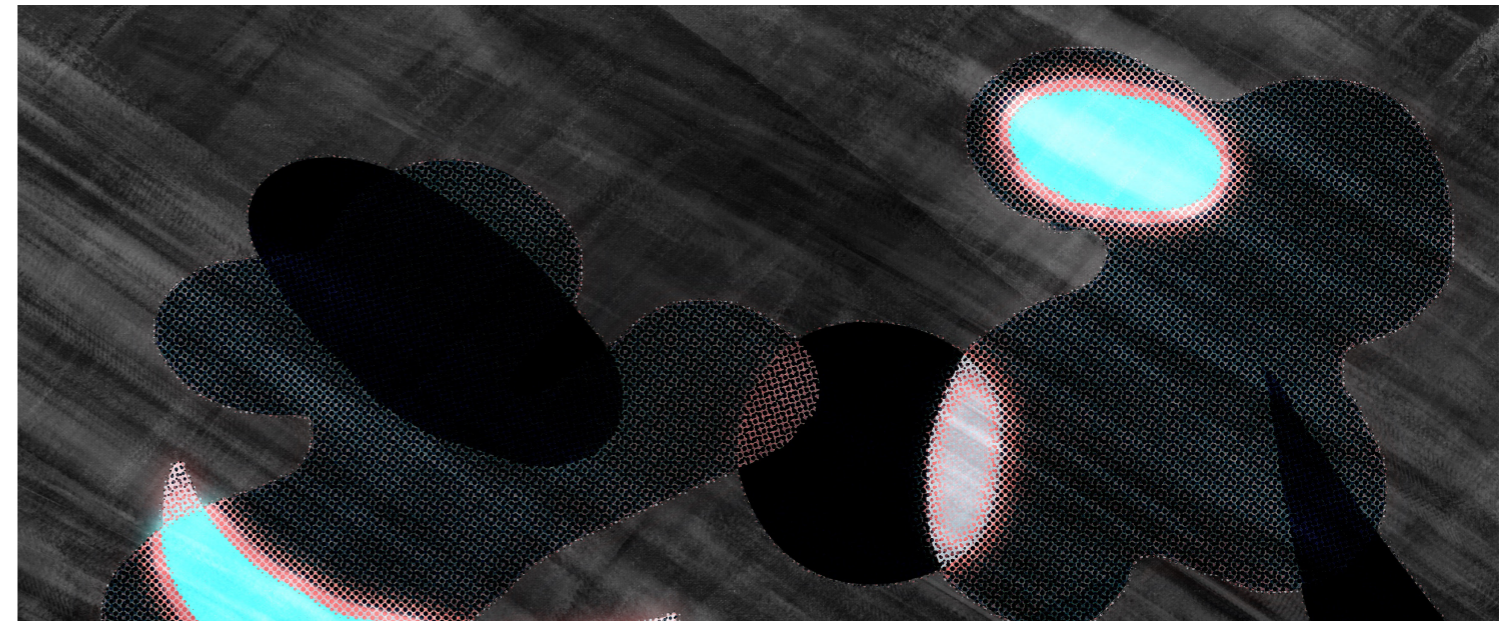


Bild: Joanna Selinger

*te und von ihnen Gutes dachte, dann wurde ich mit Licht belohnt. Ist es verwunderlich, dass ich schon früh die Freundschaft und Harmonie liebte? Was brauchte ich einen Moralkodex, wo ich doch in mir ein solches Instrument besass, das „Rotlicht“ und „Grünlicht“ gab: Ich wusste immer, wo man gehen durfte und wo nicht. Ich hatte nur auf das grosse Lichtsignal zu sehen, das mich lehrte zu leben.“*

In diesem Sinne teile ich Lusseyrans Erfahrungen sehr, dass wir innere Instanzen haben, die uns ein friedvolles Leben weisen und wenn wir sie übergehen, es ebenso Konsequenzen hat, wie wenn wir sie wahrnehmen und zulassen.

Wie ich das im Alltag anwende, beginnt beim Aufstehen und Wahrnehmen meines Umfeldes beim Weg zum Tram. Ebenso habe ich einen sehr intensiven, wundervollen Job in der Neuen Gallenacher Schule, in der wir miteinander eine Pädagogik und Agogik aufbauen, wo wir mit den Kindern, Eltern und im Team zusammen viele Räume kreieren, den inneren Frieden ebenso wie den äusseren Frieden und Fachinpute miteinander zu verbinden. Ich empfinde es nicht als einfachen Weg, aber damit wird ein Traum seit meiner Jugendzeit wahr, innere Entwicklung im Schulalltag gleichwertig zu integrieren, wie die Welt zu erforschen und bereits Erforschtes zu entdecken.

Ebenso habe ich eine Praxis in Basel um Menschen zu belgieiten, die ihre innewohnenden

Impulse wieder entdecken möchten.

Nicht zuletzt habe ich seit wenigen Monaten einen Hund, der durch sein Hundsein „Sozialeinsätze“ mit mir macht, wo ich bin; in der Schule, unterwegs, in der Familie, in der Nachbarschaft, ...

So legt er sich beispielsweise ganz ruhig auf den Boden, wenn er merkt, dass jemand Angst hat und lässt viel Raum und Zeit, falls die Person sich ihm annähern möchte. Wenn es Streit gibt oder laut wird in der Schule, steht er manchmal auf und kommt Schwanz wedelnd auf die Kinder zu, lenkt dadurch von der Rage ab, oder animiert zum Spiel oder zum Gestreichelt werden und deeskaliert so. Bei Behandlungen, die ich gebe, legt er sich oft neben die Person oder bei Menschen, die dies gerne haben, legt er sogar manchmal den Kopf auf den Arm. Später werde ich mit ihm auch Altersheime oder andere Institutionen besuchen und schauen was passiert.

Momentan lebe ich so meine Friedensarbeit. Ich entwickle sie immer weiter und integriere Neues, in dem Tempo, wie ich es leben kann. Ich würde dies nicht als einfachen Weg beschreiben, denn es bringt mich immer wieder sehr an meine Grenzen. Aber dadurch wächst Raum für Neues und langfristig viel Lebensqualität. Anders hätte ich es nicht aushalten können wie Lusseyrans ständiges Stossen an äusserlichen Einflüssen. Ich bin sehr dankbar und froh, eine Sinnhaftigkeit in meinem Leben ziemlich früh entdeckt und den Raum gefunden und bekommen zu haben, dies zu leben.



# Die Erde und damit auch die Gemeinschaft pflegen

Barbara Wili, Lehrerin/Gärtnerin

Es hat eine Weile gedauert, bis mir klar wurde, worüber ich schreiben will. Da fiel mir der Garten ein und es war mir sonnenklar.

Ich wohne in einer kleinen genossenschaftlichen Siedlung. Weil ich fürs Leben gern im Garten arbeite, habe ich angefangen, die mehr oder weniger sich selbst überlassenen Blumen-Rabatten zu pflegen. Dabei komme ich mit unterschiedlichsten Menschen in längere und kürzere Gespräche. Meistens beginnt's mit dem, was ich grad mache oder mit dem Wetter. So ganz im Hier und Jetzt und ganz in der Freiheit entfalten sich sehr schöne Begegnungen, die über die Dauer an Tiefe gewinnen.

Und dann natürlich die Kinder, die zuerst mal wissen wollen, was ich mache und dann sehr schnell fragen „*Chan i häufe?*“. Neugierig probieren sie Werkzeuge aus, fischen Steine aus der Erde, jeder ein kleiner Schatz, lassen sich von Würmern, Asseln, Spinnen und Schnecken erschrecken und bleiben gleichwohl fasziniert.

Markus und ich haben letztes Jahr einen Bio-Beerigarten initiiert. An zwei sonnigen Frühlingstagen verwandelte Alt und Jung einen Teil der Rasenfläche in Beeribeete. Mit der Zeit hatte jeder seine Arbeit gefunden, wir arbeiteten Hand in Hand – lachend, redend und schweigend – und wir lernten uns ein bisschen kennen. Es war ein schönes Gefühl, gemeinsam etwas zu schaffen.

Diesen Frühling haben wir am selben Ort den Permakultur-Garten „*Bio-Gemüse für alle*“ ins Leben gerufen. Ich übernehme das Gärtnerische, die Ernte ist für alle Mieter. Mich an dem Ort, wo ich wohne, mit der Erde zu verbinden, hier allein oder mit anderen tätig zu sein und dabei oft in den Flow zu kommen oder eben

im Frieden zu sein, finde ich wunderbar und ein neues Gefühl beginnt sich zu entwickeln: *Dankbarkeit*.

Neu und sehr schön für mich ist es auch, diese Fülle einfach so zu teilen.

Das alles folgt keinem vorgegebenen Plan, sondern entwickelt sich von Schritt zu Schritt, wobei die Begeisterung und Freude Wegweiser sind. Das Pflegen der Erde und der Früchte fördert meine/ unserer Verwurzelung und Belebung, schafft Raum für neue Begegnungen mit mir und meiner Mitwelt und belebt meine Fantasie zu Themen wie „*Gemeinschaftliches Nachbarschafts-Wohnen*“.

Wenn ich mich gärtnernd der Erde zuwende, überträgt sich der Frieden, der in der Natur selbstverständlich ist, auf mich.



Fotografie: Joanna Selinger



# Dem Frieden eine Chance geben

Markus Meyer, Pensionär

Das, was ich über ein konkretes Friedensprojekt berichten möchte, ist nicht nur ein Projekt von mir, vielmehr ist es ein Projekt mit einigen Menschen in meinem Umfeld. Allein der Impuls und die Bereitschaft, mich an diesem Projekt zu beteiligen und mich dafür einzusetzen, kommt von mir und nimmt in mir Gestalt an.

Immer wieder bin ich damit konfrontiert, in Strukturen mitzutun, die nicht sehr friedensfördernd damit umgehen, was Entscheidungen und Beteiligung der Teilnehmenden anbelangt. Gleichzeitig bewege ich mich mit anderen Menschen in einem Umfeld, wo ein friedensförderndes und konstruktives Miteinander gepflegt und umgesetzt wird und das tut gut und setzt in mir Kräfte frei, die so bis anhin nicht möglich gewesen sind. Ich beginne zu ahnen, wie ein friedliches Miteinander möglich wird und umgesetzt werden kann.

## Ein neues Angebot in Olten

Seit einigen Jahren organisieren Barbara Wili, Doris Marti und ich den Friedensdialog in der Region Olten. Schon zu Beginn des Jahres zeichnete sich für mich ein Wandel ab. Unter den erschwerten Bedingungen von C-19 suchten wir nach einem anderen Ort für unsere Dialogabende. Nach kurzer Zeit bemerkten wir, dass es mit unseren Treffen harzt und auch bei uns der Elan am Schwinden ist. Wir möchten gerne neue Leute einbeziehen, was sich gar nicht so einfach herausstellt wie gedacht. Überhaupt stellten wir uns die Frage, wie wir mit dem Friedensdialog in Olten weiterfahren möchten.

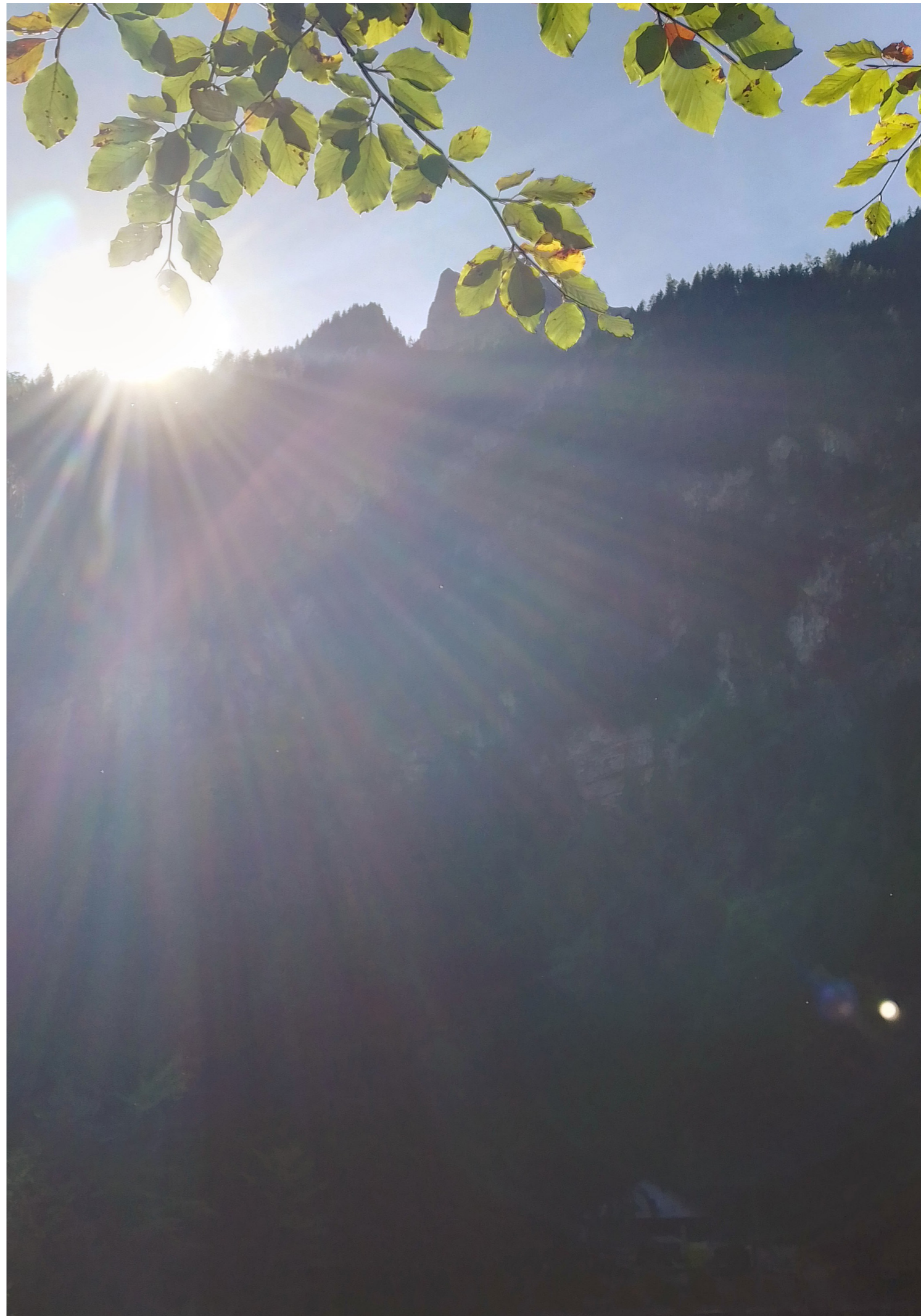
Nach einigen Gesprächen und Austausch mit Denis entschieden wir eine kreative Pause einzulegen. Das tat gut, merkten wir doch, dass dies entspannt und den Druck nimmt, unbedingt etwas auf die Beine stellen zu müssen.

Und dann, einige Wochen später, setzen wir uns an einem Abend mit Denis zusammen, mit der Frage „Wie weiter mit dem Angebot in Olten?“ Wir äussern unsere Gedanken und unsere Befindlichkeit, entwickeln Ideen, tauschen uns aus, ohne vorgefasste Meinungen oder Vorstellungen – wir entwickeln gemeinsam Neues.

Und ich merke, was mit und in mir passiert. Ich höre zu, bringe meines ein, was sich wie von allein ergibt, das Bewerten fällt weg – an seine Stelle tritt Gewahrsein. Ich werde mir gewahr, was das, was ich von den Anderen höre, in mir bewirkt und plötzlich taucht aus meinem Gewahrsein ein Gedanke auf, der vorher noch nicht da war – und ich bringe es ein. Welch wunderbare Erfahrung, so aus dem Inneren zu schöpfen. Mir wird bewusst, dass sich da Dinge zeigen können, die aus dem gemeinsamen Feld aller beteiligten Menschen entstehen und sich entwickeln können. Zu einem neuen Ganzen, das nur unter diesen friedvollen Bedingungen entstehen und wachsen kann.

Als wir gemeinsam beschliessen diesen Abend zu beenden, wissen wir, dass wir ein neues Angebot in Olten starten möchten. Eines, in dem Gemeinschaft lebbar und erfahrbar ist, um miteinander auf dem Weg zu sein mit dem, was uns beschäftigt und betrifft. Die Form und die konkreten Inhalte müssen noch gefunden werden, eines ist uns jedoch klar, wir wollen weg vom alten starren alten Denken in ein neues offenes Denken, das nichts ausschliesst und nichts begrenzt.

Ich bin freudig gespannt, wie es sich entwickelt.





# Frieden

Michael Seefried, Arzt

„Jeder muss seinen Frieden aus dem Inneren finden. Und damit der Frieden echt ist, muss er von äusseren Umständen unbeeinflusst sein.“

Mahatma Gandhi

Wenn ich an Frieden denke oder jemand mich darauf anspricht, dann reagiert etwas in mir, was ich „zwei Seelen ach in meiner Brust“ nennen möchte.

Seit Menschengedenken gibt es Krieg und die Bemühung um Frieden. Haager Friedenskonferenz, Pariser Friedenskonferenz, Münchner Friedenskonferenz und viele mehr...

Religion und Frieden: Für mich hört es sich wie ein Widerspruch an, wenn ich bedenke, wieviel Religionskriege es gegeben hat und heute noch gibt. Wieviel Millionen Menschen wurden in religiösen Konflikten getötet, gefoltert, misshandelt.

Sobald jemand sich nicht an vorgegebene Dogmen, Regelsätze, Ideologien – und nicht nur religiösen Ursprungs – hält, ist sein Leben in Gefahr, auch heute noch in vielen Teilen der Erde. Machen wir uns klar, dass diese von Menschen ausgedacht sind und sich im Laufe der Jahrhunderte ändern können.

Wer entscheidet, was Wahrheit ist?

Wer masst sich an, dass mein Gegenüber meinen Dogmen, Regelsätzen folgen muss?

Wo ist die Grenze?

Wo ist es gar erforderlich, Grenzen zum Wohl der Allgemeinheit einzufordern?

Ein grosses Thema jetzt in der Coronapandemie und ihren Massnahmen.

Je mehr wir auf die Strasse gehen und für den Frieden demonstrieren, desto weniger wird er sich erfüllen. Vorträge und Seminare zum Thema Frieden zeigen keine nachhaltige Wirkung, wenn nicht jeder Mensch sein Inneres so beginnt zu gestalten, dass Friede gelebt werden kann, dass jede Zelle in mir diese Botschaft in sich trägt, dass ich so in meiner Mitte bin, dass mich nichts aus meiner inneren Mitte herauslocken kann.

Kampf gegen Drogen, Kriminalität, Gewalt gegen Frauen etc. ist genauso wirkungslos wie Kampf für den Frieden, Gerechtigkeit, Menschlichkeit...

Die Realität zeigt es uns. Im Kampf „gegen oder für...“ bleiben wir im Aussen und in der Polarität, die wir aber nun überwinden sollen. Stattdessen sollten wir versuchen, etwas daneben zu stellen, dass im Inneren des Menschen sich etwas bewegen und entfalten kann.

In den Randbezirken von Lima wurden einige Hochhäuser errichtet mit schönen Wohnungen, mit dem Ziel Familien, die in den Slums lebten, dort leben zu lassen, in dem Versuch die Slums, in denen es regelmässig zu Gewalt, Kriminalität und Drogenmissbrauch kommt, zu verkleinern oder gar überflüssig werden zu lassen.

Was ist geschehen? Innerhalb weniger Jahre glichen diese Häuser den Slums. Warum? Es wurde im Aussen etwas versucht, was im Inneren nicht vorhanden war.

Wenn Frieden im Aussen gesucht wird, dann schlägt das immer fehl, solange es keinen Frieden im Inneren gibt. Es kann nur einen äusseren Frieden geben, wenn jeder seinen inneren Frieden gefunden hat.

Frieden ist demnach eine Frage der Haltung, der Präsenz und des Bewusstseins, mir selbst, meinen Mitmenschen und der Welt gegenüber. Daher kann ich Frieden nicht machen sondern muss ihn leben.

Ich kann mein Verhalten so gestalten, dass in mir Prozesse entstehen, die Raum geben für ein friedliches Miteinander. Dies ist auch in dramatischen Lebenssituationen möglich (z.B. Viktor Frankl, Mahatma Gandhi).

Im Allgemeinen würde ich es so ausdrücken: Durch einen Reiz entsteht eine Reaktion.

Zwischen Reiz  $\leftrightarrow$  und  $\Rightarrow$  Reaktion entsteht ein Raum, den ich gestalten kann.

Dieser Raum kann meine Reaktion auf den Reiz beeinflussen. Wenn ich mich emotional treiben lasse, unterliege ich meinen Postulaten, denen meiner Familie und meines Kollektivs. Diese können lauten: „wenn mich jemand angreift oder beleidigt, wehre ich mich. Das darf nicht ungestraft bleiben“.

Das sind Postulate, die den Boden für kriegerische Auseinandersetzungen bereiten. Eckhart Tolle nennt das in seinem Buch „Eine neue Erde“ Krieg ist eine Denkart.

In den letzten Jahrhunderten waren wir es gewohnt, zu bewerten (gut–schlecht, richtig–falsch, lieb–böse), in Polaritäten zu denken, zu fühlen und zu handeln. Das sind Elemente des vergangenen Fischzeitalters, zu der auch der Egoismus, der Materialismus, Religionen mit ihren Dogmen und Regeln gehörten.

Nun sind wir in den letzten Jahren und Jahrzehnten in ein neues Zeitalter gerutscht, in das Wassermannzeitalter. Die Coronasituation hat diesen Entwicklungsprozess enorm beschleunigt. Die Welt vor Februar 2020 gibt es nicht mehr!

Wir sind nun aufgerufen, Klarheit und Präsenz zu entwickeln, Polaritäten hinter uns zu lassen und statt dessen zu lernen, die Gesten der Ereignisse zu erkennen und wahrzunehmen.

Daher...

Wenn ich nun beginne, selbst zu gestalten, präsent und gegenwärtig zu sein, kann ich selbst mit schwierigen Situationen anders umgehen.

Ich kann schlimme Ereignisse oder Worte, die mir entgegengeschleudert werden, erstmal als Geste nehmen, ohne sie zu bewerten. Ich kann dabei ganz bei mir bleiben, darf emo-

tional reagieren, aber ich lenke die Emotion, die Emotion lenkt nicht (!) mich und kann mich fragen:

Warum sieht mein Gegenüber die Situation und mich so?

Was kann ich an meinem Verhalten ändern, dass mein Gegenüber mich anders sehen kann?

Habe ich einen Fehler gemacht?

Dann räume ich dies ein und spreche es an. Wichtig ist, dass ich die Äusserung meines Gegenübers ernst nehme, die Art und Weise wie mein Gegenüber sich äussert aber bei ihm/bei ihr lasse und nicht emotional bewerte.

Dadurch, dass ich mich bemühe, präsent und gegenwärtig zu sein, kann ein Raum entstehen, in dem es möglich ist, dass beide Gesprächspartner diesen Raum gestalten. Kommt es zu einem emotionalen Schlagabtausch, entstehen rasch Beleidigungen und Zerwürfnisse, die keinen Raum für Begegnung, Beziehung bzw. Entwicklung mehr lassen.

Beispiel: Coronamassnahmen ablehnen, befürworten oder.....?

Viele Menschen sind verunsichert hinsichtlich der Massnahmen während der Coronapandemie. Immer wieder werde ich angesprochen, ob ich nicht ein Zertifikat ausstellen könnte, keine Maske tragen zu müssen oder die Impfung zu umgehen. Mit anderen Worten werde ich gefragt, ob ich nicht für die betreffende Person lügen könnte und ein Dokument ausstellen, was nicht der Wahrheit entspricht.

In vielen Bereichen, auch in Schulen, sind zwei Lager entstanden, die einen „pro“, die anderen „contra“ der Massnahmen. Diese beiden Lager „bekriegen“ sich, Freundschaften zerbrechen, Unmut steigert sich enorm, Klassengemeinschaften leiden, vor allem aber die Kinder.

Dies zeigt, dass das Ego der einzelnen Menschen durchschlägt. Die betroffenen Menschen gestalten den Raum zwischen Reiz und Reaktion nicht, sondern lassen ihren Emo-

tionen und Postulaten ohne Führung ihres Ich freien Lauf. Dadurch kann der Egoismus mit seinen Ängsten sich voll und ganz etablieren. Das ist Fischzeitalter pur, ein Treiben der Polaritäten (Massnahmen sind schlecht, keine Massnahmen gut) bis zum Ekzess, auch auf Kosten von anderen.

Ein solches Verhalten spaltet und bereitet den Boden für kriegerische Auseinandersetzungen. Dies gemischt mit einer zunehmenden Arbeitslosigkeit und wirtschaftlichen Problemen und der Bürgerkrieg ist nicht weit.

Dabei ruft uns die jetzige Zeitepoche, zu der Corona gehört, zu Klarheit und Präsenz auf wie oben beschrieben. Wir können eine Haltung Corona und den Massnahmen gegenüber einnehmen, ohne in Polaritäten abzuweichen.

Auch wenn es eine schwere Zeit ist, versuchen wir zu beherzigen, was die Zeit verlangt – sich dem Beginn des neuen Zeitalters zu stellen und auf die Herausforderungen, die es mit sich bringt, einzugehen. Wir alle sind aufgerufen.

Gutes Gelingen und viel Glück.

---

*„Jeder muss seinen Frieden aus dem Inneren finden.  
Und damit der Frieden echt ist, muss er von äusseren Umständen  
unbeeinflusst sein.“*

---

*Zitat von Mahatma Gandhi*

---

*Raum für  
Präsenz, Gegenwärtigkeit, Klarheit*

*Reiz* ⇐

⇒ *Reaktion*

*ohne Bewertung, bei mir bleiben*

---

*von Michael Seefried*





Fotografie: Joanna Selinger

## Word-Peace-Home-Office

Jiri Rose, Sekundarlehrer

Der amerikanische Bewusstseinswissenschaftler David Hawkins gab auf die Frage einer Seminarteilnehmerin wie sie denn bestmöglich dazu beitragen könne die Welt friedlicher zu machen die Antwort: „Stay at home“. Daraufhin lachte er und erläuterte; dass es eine Anmassung sei die Welt als verbesserungsbedürftig anzusehen und dass sie in jedem Moment bereits perfekt allen darin lebenden Wesen genau die Erfahrung zuteilwerden lässt, die sie ihrem eigenen Bewusstsein nach mitgestalten und machen können und für den nächsten Schritt zur Entwicklung aller brauchen. (Was das Wort Entwicklung für mich beinhaltet beschreibe ich gegen Ende des Textes. So viel sei aber bereits angedeutet, die deutsche Sprache ist symbolisch und mystisch).

Alle bekommen also in jedem Moment die perfekte Gelegenheit zur Weiterentwicklung. Was gibt es da zu verbessern? Wie kann ein Weg zum Weltfrieden aussehen?

Nun ja, alle bekommen in jedem Moment die perfekte Gelegenheit, aber wie viel wird diese Gelegenheiten ergriffen? Auch perfekt viel. So viel wie jedes Wesen seinem Entwicklungsstand nach vermag.

Wir müssen also keine Gelegenheiten erschaffen oder anstreben gegebene Gelegenheiten besser zu nutzen. Das können wir alles getrost im Vertrauen abgeben. Im Grunde können wir

uns entspannen und daheimbleiben.

Der Faktor, wie schnell die Reise zur Lösung von all den Altlasten der Menschheit geht, hängt in erster Linie von der Wahrheit ab. Und das kann jeder Mensch nur in seinem Leben umsetzen. Von niemand anderem können wir die Wahrheit einfordern oder erwirken, denn sich ihr zu öffnen unterliegt dem freien Willen.

Wie viel nutzt jeder Mensch seine Krisen, Herausforderungen und auch die Erholungsphasen, um seinen Ängsten ehrlich zu begegnen, sie ganz wahrhaftig, ohne jegliche Erklär- und Fluchtversuche anzuschauen? Ja sie einfach anzuerkennen und dadurch für immer zu reintegrieren und aufzulösen? Eine Angst, einmal gestellt, existiert nicht mehr.

Wenn ich das zuvor erläuterte als Grundlage nehme, dann sehe ich zwei miteinander verbundene Möglichkeiten um die Menschheit und dadurch die Welt von den Altlasten der kollektiven Ängste zu befreien:

1. Ehrlich mit mir selbst sein, jede Krise und Herausforderung als auch Erholungsphase und jede Emotion als Gelegenheit zu nehmen einer Angst in mir die ich erschaffe ehrlich zu begegnen und sie dadurch für immer aufzulösen. Ich muss dazu die äussere Situation nicht einmal meistern, wichtig ist die Ehrlich-

keit. Die Dinge wahrhaftig annehmen und anschauen, wie sie sind. Das erfordert grossen Mut. Kein Vermeiden, kein Verstellen, kein Erklären, keine Ausreden, niemand anderes ist verantwortlich, nur die pure Wahrheit, die Situation wie sie ist. Frei.

2. Dies Vorleben, dies sein, diesen Mut und die Liebe zur Wahrheit praktizieren, dass inspiriert andere in unserer Umgebung in ihre Ängste hineinzuschauen und sich ihnen zu stellen. Wir können niemandem bei einer Angst helfen, der wir uns nicht bereits in uns, in Wahrheit gestellt haben und die sich dadurch für immer in uns (als Teil der Welt) auflöst. Dadurch werden alle freier, denn die Wahrheit macht uns frei und die Freiheit bringt den Frieden. Und durch den gelebten Frieden wird die Welt ihre natürliche Schönheit verkörpern können. In jedem Einzelnen und als Ganzes.

Im Grossen Kontrast zu der Obigen Erkenntnis, die ich scheinbar noch regelmässig zu vergessen scheine, verhalte ich mich sicherlich regelmässig wie ein grosser Schisser. Ich sehe noch viele Ängste in mir, in die ich noch nicht ehrlich hineinschauen kann, wo der Drang wegzu-rennen, die Verantwortung abzugeben, es weg zu erklären oder zu vermeiden gross und manchmal schier unüberwindbar scheinen. Wo Verwirrung und Ohnmacht auftreten.

Überall wo ich noch Ängste erfahre bin ich zum eigenen und zum Leid anderer blockiert und gehindert (niemals jedoch völlig verhindert) zu lieben und zu sein wer ich bin. Wo ich angstfrei bin, dort liebe und schenke ich mich so wie ich natürlich bin rückhaltlos hin. Das ist die Schönheit des Lebens, wenn sie so zur Blüte gelangt. Wenn das manchmal nur teilweise möglich ist, ist das auch ok, auch das gilt es ehrlich anzuschauen. Alles was sich auflöst, das löst sich zugleich in mir und der Welt für immer auf. Und die Zeitqualität ist, dass diese gewaltigen kollektiven Altlasten an Angst, Emotion und Zurückhalten dessen was wir sind, Stück für Stück abgebaut und aufgelöst werden. Daran arbeiten wir alle mit, in uns, in unserem Leben und sind darin auch Vorreiter für andere.

Freiheit heisst Freiheit von der Angst. Angst ist Zurückhalten dessen was wir sind. Und die Freiheit ist bereits kollektiv beschlossen. Jetzt wird dieser Entschluss umgesetzt. Was wir an Unfrieden erleben ist alles was wir noch zurückhalten. Frieden ist unsere innerste Natur. Und zu dieser Natur kehren wir zurück. Wir werden was wir bereits sind. Wir erinnern uns also bloss. Entwicklung bringt nichts neues, die zurückhaltenden Schlacken der Ängste „ENTWICKELN“ sich vom Wesen und lösen sich von diesem ab. Was bleibt, ist was immer ist.

Danke fürs Lesen.



# Impressum

## Herausgeberin und Redaktionsleitung

Eine Stimme – Büro für Neue Politik  
Röschenzerstrasse 8  
4053 Basel

Telefon: +41 079 824 00 94  
info@einestimme.ch  
www.einestimme.ch

## Mitwirkende Autor / innen dieser Ausgabe

Denis Bitterli, Ueli Keller, Giulia Pampoukas, Barbara Wili, Markus Meyer, Michael Seefried und Jiri Rose.

## Gestaltung / Layout & Bilder / Fotografien

joanna.r.s  
joanna.selinger@hotmail.com  
joannaselinger.wixsite.com/joannars