

DIE ZEITUNG
DES BÜROS FÜR
NEUE POLITIK

Büro für neue Politik
www.einestimme.ch

Nº 2 Februar
2021

Eine Stimme
Büro für Neue Politik

Das Blatt



Worauf blicken wir?

Denis Bitterli, Redaktor

Was sind die Inhalte der Friedenszeitung?

Wenn wir heute Zeitungen aufschlagen, den Fernseher anstellen, im Internet surfen, dann findet man auf allen Kanälen ähnliche Inhalte. Es wird über politische Ereignisse berichtet, über Siege und Niederlagen, über Lebensgeschichten und anderes.

Viele Leserinnen und Leser beklagen oft das negative Bild, das von der Welt vermittelt wird. Ist das so? Mit welchem Blick nehmen wir die Welt wahr und wie nehmen wir die Informationen auf, die uns die Medien tagtäglich «ins Haus» liefern? Wie gehen wir mit Hiobsbotschaften um und was sind für uns erfreuliche Nachrichten?

Für uns stehen in der Medienarbeit zwei Fragen im Vordergrund. Uns interessiert, wie Frieden gelingt und wie Krieg entsteht. Deshalb schauen wir die Ereignisse in der Welt immer unter diesen Blickwinkeln an. So beschäftigen wir uns mit den schönen und den schwierigen Momenten im Leben.

Was sind wichtige Weltereignisse?

Die Inhalte der Zeitung sind immer Berichte und Beiträge, die helfen, über das Leben und die Gesellschaft nachzudenken.

Inhalt

Ein Seelsorgebesuch.....	Seite 4
Kleine friedliche Aktionen	Seite 5
Die Zugfahrt.....	Seite 5
Frieden im Familienalltag.....	Seite 7
Eine Liebeserklärung.....	Seite 8
Momente des Friedens	Seite 8
Unzählige Momente	Seite 9
Einfach sein	Seite 9
Interview im Klassenzimmer.....	Seite 9
Plädoyer für eine neue Politik.....	Seite 10

Hast Du in den letzten Tagen einen friedvollen Moment erlebt?

Denis Bitterli, Redaktor

Oft nehmen in den Medien die grossen gesellschaftlichen Ereignisse viel Platz ein. Für das Gemeinwohl sind aber auch die kleinen Alltagserlebnisse von Bedeutung. Unser Erleben und Handeln bewirkt in der Welt viel.

Wir haben Gross und Klein gefragt, welche friedlichen Erlebnisse sie in den letzten Tagen hatten.

Ein Seelsorgebesuch im dahlia Lenggen. Wohnen. Betreuen. Pflegen. «Wohl und geborgen».

Roland Jordi, Pfarrer und Heimseelsorger Langnau i.E.

«Ja, ich könnte viel sagen über die Situation mit Corona. Ich bin alt: 93-jährig. Mir fehlen manchmal die Worte. Ich will dies und jenes sagen; aber mir fehlt die Kraft. Ich lese aber noch jeden Tag die Zeitung. Die Krise ist doch eine Chance, dass wir wesentlich werden. Wir müssen alle sterben. Ich denke viel nach. Vor einigen Monaten war ich nahe am Tod. Ich bin dankbar, dass ich nicht einfach gestorben bin. Ich durfte das alles ganz bewusst erleben. Tiefen Frieden. Und dann war ich wieder hier im dahlia und bin dankbar für alles, was ich erlebe. Die Pflege, die Musik, deinen Besuch...»

Rösi M. strahlt und schaut mich herausfordernd an. Diese innere Kraft und Vitalität. Bei dieser alten Dame spüre ich immer wieder eine engagierte Gelassenheit. Nun sitze ich in meinem Büro; erlebe nochmals innerlich diesen Besuch und schaue in die verschneite Emmentaler Dorflandschaft – zufrieden und dankbar!

Kleine, friedliche Aktionen

Irene Fiechter, Wirtschaftsinformatikerin und Gemeinderätin

Wir leben in einer hektischen Welt, die Zeit rennt uns davon und wir ihr hinterher. Die Anforderungen an jeden einzelnen von uns sind hoch und steigen stetig. Irgendwie versucht man Arbeitsstelle, Familie, Politik und Hobbies unter einen Hut zu bringen und dabei auch noch das Gleichgewicht zu behalten. Dabei wird man selber oft nervös, dünnhäutig und gereizt.

Friedfertig sein und im Alltag positiv auf andere zuzugehen ist nicht möglich, wenn man angespannt ist und mit sich selber nicht achtsam umgeht.

So habe ich mir angewöhnt mindestens einmal am Tag mit mir selber achtsam zu sein. Ich halte zum Beispiel auf dem Arbeitsweg mit dem Velo an einer schönen Stelle an, schliesse die Augen und atme drei Mal tief ein und wieder aus. Dann öffne ich

die Augen, freue mich an der Aussicht und daran, dass es mir gut geht. So geht es dann mit viel mehr Energie und positiven Gefühlen weiter. Das Gleiche mache ich, wenn ich zum Beispiel eine E-Mail bekomme, die mich ärgert. Ich schliesse auch hier die Augen und atme drei Mal tief ein und wieder aus und sage mir innerlich, dass es mir gut geht. Danach fällt es mir viel leichter eine freundliche Antwort auf die E-Mail zu geben und die Situation entspannt sich. So helfen mir die kleinen, friedlichen Momente jeden Tag insgesamt ausgeglichener, friedlicher und kompromissbereiter zu sein und die friedvollen Momente und Begegnungen nehmen zu und machen mich und auch meine Umgebung glücklicher. Der Frieden fängt bei uns selber an und verändert uns.

Die Zugfahrt

Edward Von Arx, Sozialpädagoge

Als ich gefragt wurde, ob ich einen Text zum Thema „Hast du in den letzten Tagen einen friedvollen Moment erlebt“ schreiben möchte, dachte ich mir, ja klar, da fällt mir bestimmt etwas ein. Kurz darauf bekam ich eine Entzündung im Ohr, meine berufliche Zukunft ist sehr ungewiss und die damit verbundenen finanziellen Sorgen sollten mich ebenfalls früher als später beschäftigen. Ich verfiel in einen eher unfriedvollen Zustand. Tagelang beobachtete ich meinen Zustand und fragte mich, warum ich diese Erfahrungen machen muss. Vor ein paar Tagen geschah etwas, das mich zum Nachdenken brachte. Ich sass im Zug und fragte mich wieder einmal über den Sinn dieser Erfahrung. Als ich tief in mich hineinhorchte, entschied ich mich für einmal, mich nicht auf meine intellektuellen Erklärungen zu verlassen, sondern meine Gefühlswelt zu erforschen. Ich schloss meine Augen und richtete meine Aufmerksamkeit zuerst auf meinen Atem. Dies half mir mich zu sammeln. Als nächstes versuchte ich meine Gefühlswelt zu entdecken. Interessanterweise fand ich nach kurzer Zeit weder Trauer, noch Wut oder Verzweiflung, sondern eine enorme Freude und ein Gefühl von Euphorie im Brustbereich. Als würde ich mich über etwas enorm freuen. Dieser Moment ging wieder vorbei, aber die Nachwirkung war enorm. Ich fühlte mich ausgeglichen und hatte ein

fühlbares Lächeln im Gesicht. Als ich später über die Erfahrung nachdachte, stellte ich fest, dass das Gefühl zwar nicht mehr da war, aber das Wissen darum, dass ein solches Gefühl in mir ist, reichte mir vollkommen. Beim weiteren Nachdenken fragte ich mich, ob die scheinbar negativen Gefühle, die ich vor diesem Erlebnis hatte, eher etwas mit meiner Art zu denken zu tun haben. Das Denken darüber, warum ich eine Entzündung habe, das Denken darüber, wie meine berufliche Zukunft aussieht usw. Kurz darauf fiel es mir wie Schuppen von den Augen. All diese Gedanken fanden ihre Entstehung im Grundgedanken des Mangels. Jede meiner Erfahrungen war lediglich die Konsequenz aus vergangenen Handlungen meinerseits. Sie sind weder schlecht noch gut. Das Negative entsteht aus Wertungen, die wiederum aus meiner Art und Weise zu denken entstehen. Die Gefühlswelt spiegelt mein Denken wider. In dem Moment, als ich das Denken für kurze Zeit veränderte, erlebte ich augenblicklich einen friedvollen Moment. Auf die Frage, wann ich in den letzten Tagen einen friedvollen Moment erlebt habe, habe ich für mich nur eine Antwort. Ich habe jedes Mal einen friedvollen Moment, wenn ich mich dafür entscheide. Mag der Moment auch nur kurz sein.



Frieden im Familienalltag: «Wolken-Tropfen-Sonnen-Dampf-Tanz»

Bastiaan Frich ist 33, Familienvater von 2 Kindern, Social Entrepreneur, Friedensschaffender, Biologe, mehrfach ausgezeichnet für sein Engagement im gemeinnützigen Sektor, lebt in Nuglar
www.frich.ch

Mein Sohn (8) und ich liegen nach einem langen Tag zufrieden im Bett und geniessen es, gerade einen ruhigen Moment nebeneinanderzuliegen, als es draussen plötzlich stark zu regnen beginnt. Wir lauschen beide dem Rhythmus der Regentropfen, die auf unser Hausdach niederprasseln. Spontan höre ich mich sagen: «Regen hilft uns, Gewohnheiten loszulassen, die wir nicht mehr brauchen.» Wir lauschen weiter gemeinsam den Regentropfen draussen, während ich gleichzeitig in mich hineinlausche und erkenne, was ich als Papa gerade loslassen möchte und sage dann: «Lieber Regen, ich übergebe dir meine unfreundlichen Stimmlagen und ein paar Erwartungen, die ich derzeit meinem Sohn gegenüber immer wieder habe. Ich brauche sie nicht und lasse sie gerne los und freue mich auf das Neue, das kommen will.» Dann lauschen wir wieder gemeinsam den Regentropfen. Ich will schon «gute Nacht» sagen, da sagt mein Sohn: «Ich möchte auch etwas loslassen. Ich lasse mein Gestürm los. Vor allem das Gestürm beim Kleider anziehen, das lasse ich los.» Dann lauschen wir wieder gemeinsam den Regentropfen. In mir spüre ich die wohlige Sanfttheit von diesem gemeinsamen, verletzlischen Moment. Nach einer Weile frage ich meinen Sohn, ob wir uns gegenseitig manchmal daran erinnern wollen und schlage ihm vor, dass wir uns ein Passwort überlegen. Kurz darauf sprudelt aus ihm eine kleine Geschichte: «Die Regentropfen fallen ja auf die Erde und bahnen sich ihren Weg in die Erde hinein bis zu den Zwergen. Die Zwerge nehmen die Regentropfen mit all dem, was wir losgelassen haben, und verwandeln das Wasser in glückliches Wasser. Diese glücklichen Wassertropfen schicken die Zwerge dann wieder an die Erdoberfläche und von da aus tanzen sie glücklich der Sonne entgegen.» Kurz danach ist unser geheimer Zauberspruch geboren: Wolken-Tropfen-Sonnen-Dampf-Tanz!

Nächster Morgen: ein Gestürm bahnt sich an. Ich, eigentlich schon im Homeoffice bei der Arbeit, stürme aus dem Büro, schnappe mir das nächste, was so etwa aussieht wie ein Zauberstab, und verkünde mit magischer Zauberstimme: Wolken-Tropfen-Sonnen-Dampf-Tanz! --- Wie vom Blitz getroffen beginnt mein Sohn zu strahlen und wenige Sekunden später lachen wir uns gemeinsam schlapp, während die Mama und die Schwester verblüfft aus der Wäsche schauen, bevor sie in das gemeinsame Gelächter einstimmen.

Was so ein geheimer Zauberspruch alles bewirken kann.

Eine Liebeserklärung

Estella Studer, Studentin und Texterin

Yoga entspannt mich. Es dehnt meinen Körper, macht ihn wach und geschmeidig. Mein Freund weiss, wie wichtig diese Bewegung für mich ist, der rhythmische Ablauf, der mich nach ein paar Minuten aus meinen Gedanken in meinen Körper zieht. Er rollt die Matte für mich aus, leiht mir einen Pullover und Trainershosen, weil ich gerade bei ihm bin, mein Kleiderschrank allerdings am anderen Ende von Bern ist. Er presst frischen Orangensaft, damit ich den danach geniessen kann. Und bei der letzten Übung – Shavasana, ich liege ganz ruhig und mit geschlossenen Augen da – legt er sich vorsichtig zu mir. Ich spüre seinen Atem auf meiner Wange. Seine Hand schliesst sich zärtlich um meine. Wir liegen friedlich da, geniessen die Stille. Ich teile durch einen sanften Händedruck meine Dankbarkeit mit ihm. Dafür, dass er mich versteht, mich so nimmt, wie ich bin, auch wenn das bestimmt nicht immer leicht ist. Auch dafür, dass er mich auffängt, wenn es mir schlecht geht, mich immer wieder mit seiner Art zum Lachen bringt und mich zurück in

meine Mitte führt. Indem er mir seine Liebe in so vielen Facetten zeigt – nicht zuletzt dadurch, dass er die Matte für mich ausrollt. Das ist für mich Frieden; zu spüren, dass jetzt gerade, in diesem kostbaren Moment, alles in Ordnung ist. Gerade sind wir nur, ganz durchdrungen von ruhiger Präsenz. Meine Sorgen und alles, um das ich mich kümmern muss, habe ich hinter dem Rand der Matte zurückgelassen. Auch meine Selbstzweifel und Ängste sind für einmal ganz still. Ich habe für mich ein Tor in meinen persönlichen Frieden gefunden. Nicht nur dieses; alles, was mich mit mir, den Menschen, die ich liebe, und der Natur verbindet, ist für mich heilsam und erdend. Ich mache es zu einer Priorität, mir immer wieder diese Zeit für mich zu nehmen, Rituale des Ankommens zu pflegen, und wenn die To-do-Listen und die sich im Kreis drehenden Gedanken mal wieder zu lang bzw. zu laut werden, weiss ich, dass mein Freund da ist und mich daran erinnert, mir etwas Gutes zu tun.

Moment des Friedens am Kaminfeuer

Namaste, Meditationslehrerin

Nach einem stressigen Arbeitstag entschied ich mich, anstatt mich auf weitere Pflichten zu konzentrieren, einfach ein Feuer in unserem Cheminée anzuzünden. Bereits nach ein paar Minuten spürte ich, wie das Ausrichten auf das Feuer mich mehr und mehr beruhigte und ich ins Jetzt gelangte.

Diese Wärme – Geborgenheit und Zufriedenheit.

Das Bewegen der Flammen, manchmal sanft und manchmal heftig – Leichtigkeit und Harmonie.

So viele verschiedene Farben – ein künstlerisches Bild der Ganzheit.

Enorme Kraft und Energie – erfüllend und nährend.

Feuer – auflösend, reinigend und gebend zugleich.

Je länger ich an diesem wunderschönen Feuer sass, desto mehr fühlte ich, wie ich selbst zum Feuer wurde und spürte diese Einheit zuerst mit dem Feuer und dann mit Allem – Alleinssein – alles in mir – Ich bin – SO HAM.

Alles ist: Kein Wollen oder Verlangen, kein Streben oder Müssen – Frieden ist.

Ich bin diesem wunderbaren Moment unendlich dankbar und erinnere mich im Alltag immer wieder gerne daran als Anker, wenn ich mich im Machen verliere.

Unzählige Momente

Giulia Pampoukas, Irenologin

Die Dankbarkeit, die ich für mein Leben verspüre, spiegelt sich in unzähligen Momenten wider.

Ein Beispiel:

Es dauert einige Sekunden. Dann spüre ich meinen Körper, die warme Decke... Ich erlebe, wie mein Körper atmet. Langsam öffne ich die Augen und schaue mich um. Ich weiss genau, wo ich bin. In meinem Zimmer. Ich lächle, denn es ist MEIN Zimmer. Ein Gefühl von Freude und Dankbarkeit breitet sich fein, leicht in meinem Körper aus, so fein, dass ich es übersehen könnte, hätte ich noch anderes im Kopf. Ist dies alles? Brauche ich bloss die Bewusstheit über den Moment, den ich gerade erlebe?

Wie ein sanfter Windhauch ist dieses Gefühl der Dankbarkeit und des Erlebens in mir.

Er streicht von Moment zu Moment durch meine Seele. So fein und weit ist dieses Gefühl, dass es durch meine ganzen Zellen und durch meinen Körper strahlen kann.

Ich weiss, wie leicht es zu übersehen ist. Ich glaube, Momente, die ich nicht friedvoll erlebe, sind bloss Augenblicke, in denen ich mich von einem Geräusch, von einer Nebenbühne ablenken lasse.

Das ist alles. Ganz alles. Nichts weiter.

So banal eigentlich. So banal, dass ich mich fast wieder ablenken lassen könnte. Aber ich tue es nicht. Ich bleibe dabei. Es erleichtert mich. Wenn das alles ist, dann kann ich mich getrost entspannen.

Es ist nur der Fokus, der mich glücklich leben lässt. Offenbar. Ganz und gar offen.

Dann erinnere ich mich, dass ich diese Erkenntnisse bereits unzählige Male gemacht habe. Ich muss lachen. Denn es ist immer wieder das gleiche Spiel. Und ich spiele es so oft, bis ich es nicht mehr vergesse.

Dafür habe ich Zeit. Das ganze Leben. Denn es ist nichts als ein Augenblick.

Einfach sein

Vivienne Jeanbourquin, Texterin

In der Meditation finde ich Angst, Trauer, Unruhe – aber noch öfters Frieden. Vor allem seit ich erkannt habe: Meditation ist nicht machen, sondern sein. Ich muss nichts tun oder erreichen. Ich darf einfach sein, wie ich gerade bin. Und genauso bin ich okay – in jedem Moment. Dieses Geschenk ist immer da. Wir müssen es nur annehmen. Ja, genau, wir. Meditation ist für jeden etwas. Warum? Weil es Frieden ist. Und das ist für jeden etwas.

Interview im Klassenzimmer

Die Stimmen von Kindern sind uns auch sehr wichtig. Das sagen unsere jüngsten Journalistinnen und Journalisten:

Elena

Es war schön mit Oma am Strand zu sein. Es waren alle da – die ganze Familie. Und das geniesse ich.

Laura

In den Sommerferien sind wir mit dem Wohnwagen auf einen Bauernhof gefahren. Dort haben wir übernachtet. Neben der Schlafstelle gab es eine Kälberbox. Ich konnte die Kälber streicheln. Das fand ich schön und friedlich.

Lean

Wir spazierten am Sonntag durch den Wald. Alles war still. Das fühlte sich friedlich an.

Mael

Wir machten ein Feuer und das fand ich sehr schön. Ich fühlte mich gut.

Urs

Als mein Bruder klein war, wurde er von einem Hund angebellt. Unser Kater rannte aus dem Garten und stellte sich zwischen den Kläffenden und meinen Bruder. Unser Kater hat ihn beschützt.

Lia

Am Samstag war ich mit Mama zusammen. Da war es sehr friedlich.

Plädoyer für eine neue Politik

Ueli Keller, Bildungs- und Lebensraumkünstler

Bei der «Entweder-Ja-oder-Nein-Politik» braucht es die Macht der Mehrheit: Um sagen zu können, was für alle recht sein soll. Wer es nicht für das Richtige hält, kann dagegen das Referendum ergreifen. Nach dem Motto «lieber gar nichts als nichts»: Stillstand der Politik. Er wird immer mehr zum Courant normal. Und immer mehr herrscht Chaos, Verunsicherung und Verwirrung. Wie beispielsweise aktuell im Zusammenhang mit Corona. Wo die Regeln täglich ausgewechselt werden.

Die Welt dreht sich stürmisch im Wandel. Vieles wird nicht mehr so sein wie vorher. Wer nicht weiss, wie, wohin und wozu gehen, bleibt stehen. Oder wird gegangen. Wer sich nicht wandelt, wird verwandelt. Es braucht Visionen für das Gute. Es kommt nicht von alleine. Und alleine geht es nicht. «Wenn die Macht der Liebe über die Liebe zur Macht siegt, wird die Welt Frieden finden.» (Jimi Hendrix). Mit aller Vielfalt 100 Prozent gemeinsam: So kann die Welt für alle und für alles friedensreich und nachhaltig zukunftsfähig werden.

Die parlamentarische Parteiendemokratie mit ihrem «Links-Mitte-Rechts-Macht-Schach» zeigt sich nicht in der Lage, sich selber aus dem Sumpf zu ziehen, in den sie die Mehrheit geführt hat. Lösungen innerhalb bestehender Systeme zu suchen, mutet an, wie es schon in der Geschichte vom Baron von Münchhausen beschrieben ist, der sich aus den eigenen Haaren aus dem Sumpf hat ziehen wollen. Um die Chancen des Wandels kokreativ und friedensbildend nutzen zu können, braucht es eine ganz andere Philosophie und Politik. Und ein ganz anderes Gesell-, Wirt- und Wissenschaften. Es kann gelingen, wenn es viele sind, die Widerstand leisten und das Gute gemeinsam schaffen wollen ... und es auch tun. Diesen Weg gehe ich. Mit der Natur. Mit Kopf, Herz, Hand und Fuss. Mit Geduld und Gelassenheit. Mit Freude und hoffnungsfroher Zuversicht. Manchmal allein. Und immer öfter mit andern zusammen!

Politisch handlungsleitend ist für mich dafür beispielsweise die Rede, die der bolivianische Vizepräsident David Choquehuanca zum Amtsantritt am 8. November 2020 gehalten hat.

Hier dafür der Link: https://youtu.be/EfqFo_pHK-k



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, Roland Jordi, Irene Fiechter, Edward Von Arx,
Bastiaan Frich, Estella Studer, Namaste, Giulia Pampoukas,
Vivienne Jeanbourquin, Elena, Laura, Lean, Mael, Urs, Lia
und Ueli Keller.

Gestaltung & Layout

Eigenart13
hello@eigenart13.ch
www.eigenart13.ch
