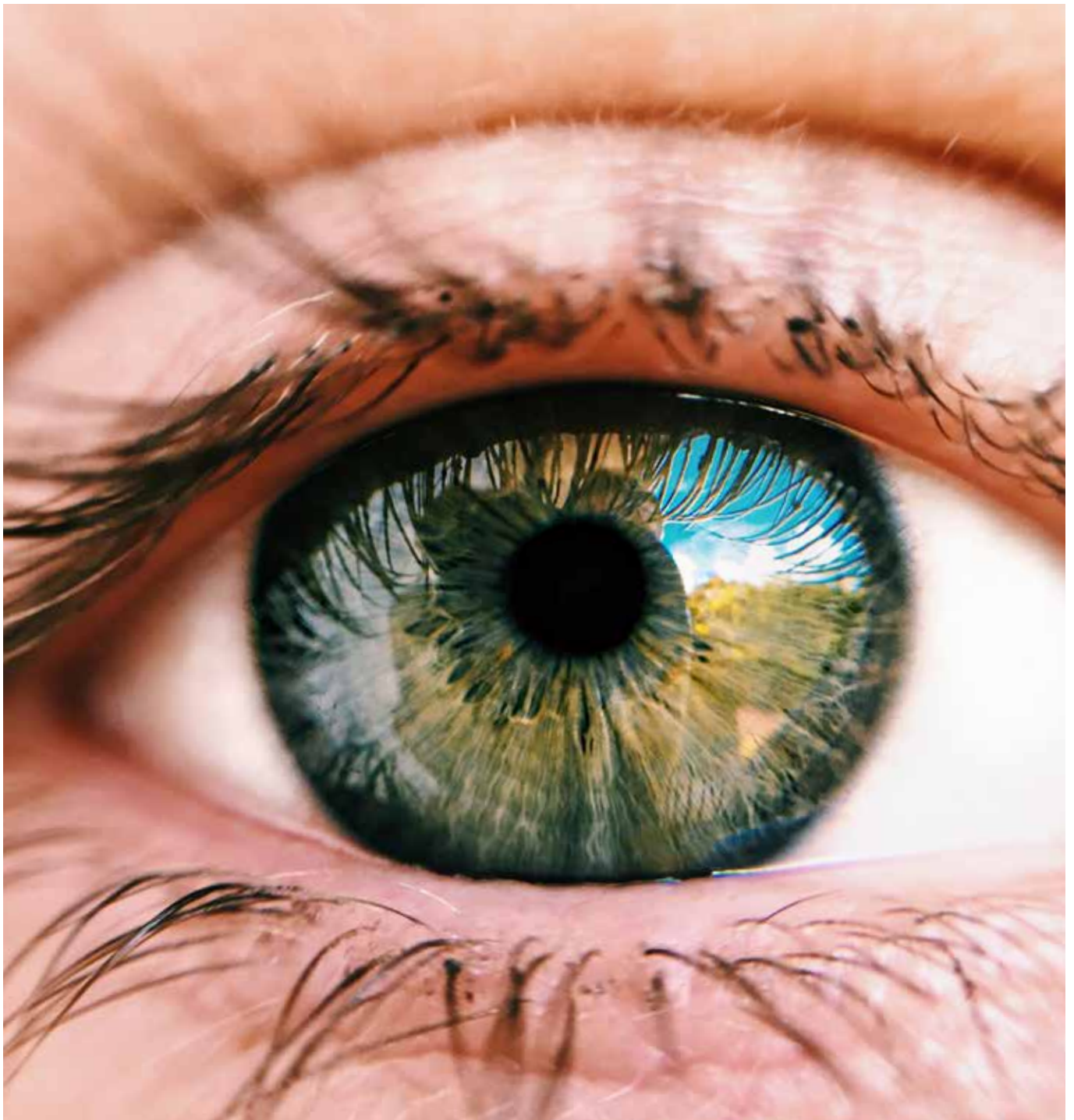

DIE ZEITUNG
DES BÜROS FÜR
NEUE POLITIK

Büro für neue Politik
www.einestimme.ch

Nº 5 Mai
2021

Eine Stimme
Büro für Neue Politik

Das Blatt



Inhalt

Das Bild von der Wirklichkeit	Seite 2
Kreieren wir durch unser Denken unsere Welt?	Seite 3
Für Wahrheit braucht es 100%	Seite 3
«Persönliche Perspektiven auf die Welt» im Kontext von «gehört werden»	Seite 4
Was, wenn niemand muss? Über den Druck und die Freiwilligkeit in der Heimat	Seite 5
Frieden im Familienalltag: Eine Brücke bauen	Seite 8
Vom Traum zur Wirklichkeit	Seite 9
Persönliche Perspektiven auf die Welt	Seite 10

Das Bild von der Wirklichkeit

Denis Bitterli, Redaktor

Wir kreieren uns die Welt. Mit der Art und Weise, wie wir die Geschehnisse in der Gesellschaft beurteilen, erschaffen wir unser Bild von der Wirklichkeit. Dabei hat das Menschenbild, das uns leitet, grosse Bedeutung. Unser Verständnis davon, wie die Welt ist, lassen die Ereignisse in einem bestimmten Licht erscheinen.

Welche Sichtweise ermöglicht Frieden?

Kreieren wir durch unser Denken unsere Welt?

Michael Seefried, Arzt

Eine Frage, die zum Hinspüren und Innehalten einlädt. Wie ist es eigentlich?

Ich habe den Eindruck, dass es nicht primär unser Denken ist, es leitet uns vielmehr unser Gefühl – und unser Gefühl beeinflusst unser Denken.

Wenn ich einem Menschen begegne, erlebe ich ein Gefühl, welches sich zwischen Sympathie und Antipathie einordnen lässt. Ob ich dies wahrnehme oder nicht, ist einerlei und dennoch ist es da, mal stärker-bewusster, mal ganz subtil und unbewusst. Und mein Gefühl lenkt meine Gedanken.

Es hilft mir jedoch, wenn ich dies wahrnehme. Meinem Gefühl muss ich mich in diesem Kontext nicht hingeben. Sehr wohl sollte ich es ernst nehmen, als Geste sozusagen zur Kenntnis nehmen, wie: «Aha, so reagiere ich bei dieser Begegnung.»

Wenn es mir gelingt, nicht in die Bewertung der Begegnung, bzw. meines Gefühls zu gehen, mich also nicht von ihr leiten zu lassen, kann ich genauer in der Beobachtung bleiben und sogar damit experimentieren.

Wenn ich mich bemühe, mein Gegenüber in seiner Einmaligkeit ganz zu achten, auch oder sogar, wenn die Person mir den grössten Unsinn erzählt, frech oder anmassend ist, dann kann ich eine respektvolle, ruhige Haltung bewahren.

Mein Gegenüber wird Lebenserfahrungen gesammelt haben, die sie/ihn dazu veranlassen, in diesem Moment auf diese Weise zu reagieren. Es ist aber ihr/sein Verhalten. Auch wenn sie/er frech ist oder mich mit Schimpfwörtern überschüttet, ich habe die Freiheit, zu entscheiden, mich davon nicht irritieren zu lassen und sein Verhalten sozusagen bei meinem Gegenüber zu lassen.

Wenn ich darauf einsteige und mein Gegenüber mit Gegenargumenten zu überzeugen versuche, entsteht eine Polarität zwischen uns, die nicht selten in der Polarität «Täter-Opfer» mündet. Diese ist in der Regel schwierig aufzulösen, trübt unseren unvoreingenommenen Blick und die Wahrnehmung dazu.

Probiert es aus!

*siehe auch in meinem Buch «Kommt ein Kind zum Arzt – Dem Leben mit Zuversicht begegnen» die Kapitel Begegnung als Heilungsimpuls und Gemeinschaften heute – eine Kulturtat?

Für Wahrheit braucht es 100%

Ueli Keller, Bildungs- und Lebensraumkünstler

Was die Navajo Indianer sagen, erlebe ich selber als souveräne Wahrheit: «Steh aufrecht wie die Bäume. Lebe dein Leben so stark wie die Berge. Sei sanft wie der Frühlingswind. Bewahre die Wärme der Sonne im Herzen, und der grosse Geist wird immer mit dir sein.»

Fakten und Zahlen vermitteln keine tiefe, innere Wahrheit. Vor allem nicht in einer Welt, in der nur noch zählt, was sich bezahlt macht. Und Wahrheit gibt es nicht mit einem «Entweder-Oder». Sondern nur mit einem «Sowohl-als-Auch». Für die ganze Wahrheit braucht es 100 Prozent.

«Persönliche Perspektiven auf die Welt» im Kontext von «gehört werden»

Jiri Rose, Lehrer

Gehört werden, heisst für mich in meinen innersten Bedürfnissen und Wünschen erkannt und gesehen zu werden. Im Grunde in meiner Liebe und Grenzenlosigkeit. Ich glaube je besser ein Mensch sich selbst und andere hören kann, desto mehr sieht er sie in genau diesem Aspekt der Liebe und Grenzenlosigkeit an. Und die schönste Erfahrung, ist es doch diese Quelle von allem guten Wollen und der Hingabe anzuschauen und stetig im eigenen Bewusstsein wachsen zu sehen. Wenn ich auf das hinschaue, wovon ich glaube, dass es mich von dem trennt, was ich mir wünsche, dann erlebe ich eben genau dieses, die Trennung, diesen Widerstand. Und das zu erleben, fühlt sich als Trennung von dem an, was ich mir wünsche. Ziemlich das unangenehmste was man erleben kann. Dies führt mich zu der Frage: Gibt es hieraus einen Ausweg? Wie kann ich wieder in die Erfahrung dessen kommen was ich mir wünsche?

Meine eigene gnadenvolle innere Erfahrung ist es, dass ich frei entscheiden kann, was ich in mir und auch in anderen anschau. Schau ich das an, was ich nicht will und gebe meine Energie und Aufmerksamkeit damit dem was im Widerstand ist gegen das was die Herzensimpulse sich wünschen? Oder schau ich gleich dahin was ich wirklich will? Richte ich mich ganz auf das aus, was ich mir wünsche, das was mich wahrhaft erfüllt, das was mir Freude bereitet der Inhalt meiner hingebenden Aufmerksamkeit zu sein?

Wir können entweder das erfahren, was wir uns wünschen, oder aber die Abwesenheit dessen was wir uns wünschen. Wenn ich in einem Menschen das anschau, was mir nicht an ihm gefällt, das mich stört, wogegen ich einen Widerstand in mir habe, dann erschaffe ich in diesem Moment eben solch eine Erfahrung in mir. Ich beginne den Menschen so zu sehen, und es geht nicht lange, dann erwarte ich, genau das was ich in ihm angeschaut habe als Verhalten von ihm. Und wenn ich es erwarte, dann wird es auch kommen. Damit bin ich mit diesem Thema in Resonanz gegangen.

Schau ich aber auf alles schöne in dem Menschen, alles streben nach dem was er wirklich will und durch all seine Strategien und Masken hindurch, dann spreche ich ihn genau in dieser seiner Qualität an, dann stärke ich ihn in dem. Ich erwarte dass er mir aus seiner Kraft und Klarheit seines Wollens begegnet und gehe damit mit dem höchsten in ihm in Resonanz und nicht mit dem was Widerstand gegen dieses höchste darstellt und was mich bloss aufwecken will dieses höhere anzuschauen.

Was ich anschau verstärke ich mit meinem hingebenden Bewusstsein. Ich kann nicht nicht verstärken was ich anschau. Alles was ich in Gedanken, Gefühl oder im Äusseren anschau verstärke ich durch meine Aufmerksamkeit und Hingabe, indem ich damit in Resonanz gehe. Also schau ich lieber das an, woran mein Herz sich freut in mir und anderen, das zeitgleich ebenfalls immer geschieht. Ich lasse mein Bewusstsein nicht vereinnahmen von dem was ich nicht will, sondern ich lasse mich von ihm aufwecken, mich auf das auszurichten was ich mir im innersten wünsche und worauf mich jeder Widerstand und alles was ich nicht will aufmerksam macht. Denn wenn ich es nicht anders wollen würde, könnte ich überhaupt kein Gegenteil von dem ist erleben, was ich will.

Daher blicke ich auf das was ich will und lasse mich von allem was ich nicht will bloss noch wecken für das was ich will. Und so bin ich dankbar für alles was mir bewusst macht, dass da noch etwas ist, das ich mir wünsche, von dem ich noch gar nicht wusste, dass ich es mir wünsche. Und ich freue mich auf die Reise zu entdecken, warum ich mir dies wünsche, indem ich es werde, indem ich all meine Aufmerksamkeit dem widme, was ich mir wirklich wünsche.

Das ist der Ausweg. Und es ist der leichteste und schönste Weg. Dann höre ich auf meinen Herzensimpuls und schau bei anderen Menschen auf deren wahres Wollen hin. Ich blicke nicht mehr auf die verwirrten Glaubenssätze hin, die im Widerstand gegen das was man eigentlich will verhängen sind, sondern lasse mich schnurstracks auf das verweisen, was diese erst möglich machte. Des Menschen wahres höchstes Streben und Begehren.

Was, wenn niemand muss? Über den Druck und die Freiwilligkeit in der Heima

Mira Gemperle, Sinnorientierte Organisationsentwicklerin

Im September 2019 habe ich mit einigen anderen Frauen die kleine Gemeinschaft Heima gegründet. Wir sind bewusst von der Stadt aufs Land nach Dittingen gezogen, um herauszufinden, wie man im Alltag friedlich miteinander und der Welt leben und Brücken bauen kann. Wir kaufen viele Dinge gebraucht, produzieren unser Gemüse im Sommerhalbjahr teilweise selbst in einem sich entwickelnden Permakulturgarten, kaufen unser sonstiges Essen vorwiegend auf dem Markt oder im Unverpackt Laden, essen nur sehr wenige tierische Produkte und haben unser Geld auf alternativen Banken angelegt. Dank der vielen tollen Angebote ist es heute gar nicht mehr so schwierig, sich auf der Ebene des Konsums friedlich und nachhaltig zu verhalten.

Viel herausfordernder sind für uns Angelegenheiten im sozialen Bereich. Seit ich in der Heima wohne, ist mir noch einmal sehr klar geworden, wie gross die Vielfalt an Brillen ist, durch die wir auf die Welt blicken. Jede Brille ist durch eine Lebensgeschichte entstanden und beeinflusst, wer von einer Situation nicht einmal etwas mitbekommt und wer sich daran tagelang den Kopf zerbricht. Auch wenn wir sehr unterschiedliche Brillen tragen, konnte ich dennoch in diesen eineinhalb Jahren Muster beobachten, die unabhängig von der jeweiligen Konstellation auftraten. Und von einem dieser Muster möchte ich heute etwas mehr erzählen: Dem Muster von Druck und Freiwilligkeit.

Zu Beginn dieses Gemeinschaftsprojekts Heima hatten wir aufgrund vorangegangener Erfahrungen in Gemeinschaften eine fixe Vorstellung davon, wie unsere sozialen Gefässe aussehen sollen. Wir wussten alle, dass es gut ist, sich oft zusammensetzen und die Dinge, die uns bewegen, mit einander zu teilen. Wir hatten die Absicht, uns während eines Tages pro Woche der Entwicklung der Gemeinschaft zu widmen. Zu Beginn klappte das noch ganz gut. Doch schnell merkten wir, dass ein ganzer Tag pro Woche nicht realistisch war. Für niemanden von uns war diese Gemeinschaft das alleinige Hauptprojekt. Wir hatten alle auswärts Ausbildungen, Jobs und Beziehungen und diese zu pflegen, war für unsere Brückenbau-Absichten sehr wichtig. Also wurde dieser eine ganze Tag nach einiger Zeit zu zwei Abenden und dann irgendwann zu einem Abend in der Woche. Während dieses Abends teilten wir immer in einem Redekreis, was uns gerade so beschäftigte.

Das war das Einzige, was uns nun noch an Gemeinschaftszeit blieb und besonders wir Gründerinnen hielten sehr an diesem Redekreis fest. Wir wussten um den Wert dieses regelmässigen Teilens, doch bemerkten immer mehr, dass es nicht für alle Frauen angenehm war. Es entstand immer mehr Druck dadurch, dass sich die einen das Gefäss so sehr wünschten und die anderen davon überfordert waren. Irgendwann hielten wir die Spannung nicht mehr aus und waren froh, dass wir diesen einen Abend immer öfter ausfallen lassen konnten, nur um endlich diesen Druck nicht mehr zu erleben. Denn auch wenn mein Wunsch nach Austausch gross war, merkte ich irgendwann, dass es keinen Sinn hatte, den Redekreis um jeden Preis aufrecht zu erhalten.

Nach dem ersten Jahr in der Heima fand der Redekreis so gut wie gar nie mehr statt. Wir trafen uns nur noch spontan und wenn wir Lust hatten. So konnte sich das System wieder etwas beruhigen. Doch etwas in mir war traurig, denn mein Bedürfnis nachbewusst gestalteter Gemeinschaft war nicht mehr gestillt. Alle sorgten nur noch für sich und niemand mehr für die Gruppe. Mein Herz sehnte sich nach Verbindung. Ich fragte mich, was es braucht, damit wir uns ohne Druck wieder regelmässig gemeinsam begegnen können. Ich realisierte, dass der Druck besonders bei denen entstand, die später hinzugekommen waren und die Gefässe nicht selbst mit entworfen hatten.

Und auch die Vision des Ortes trugen wir Gründerinnen in unserem Herzen aber war nie so explizit formuliert worden, so dass andere diese Vision auch wirklich fühlen konnten. Also war unser erster Schritt, dass wir Gründerinnen unsere Vision dieses Ortes zu Papier brachten. Wir erkannten, dass wir nichts weniger als einen heiligen Ort erschaffen wollen. Unser Zuhause soll ein Kraftort sein, der allen Menschen, die darin wohnen und ihn besuchen, Inspiration, Kraft und Hoffnung schenkt. Das die Kurzversion davon. Mit der Zeit merkten wir auch, dass das in unseren Alltag übersetzt bedeutet: Ein richtig tolles Zuhause zu erschaffen, in dem man sich wirklich wohl, genährt und mit sich und dem Planeten verbunden fühlt. Und nicht nur wir sollen das wahrnehmen, sondern auch die Menschen um uns herum. So soll sich unsere Heima anfühlen.

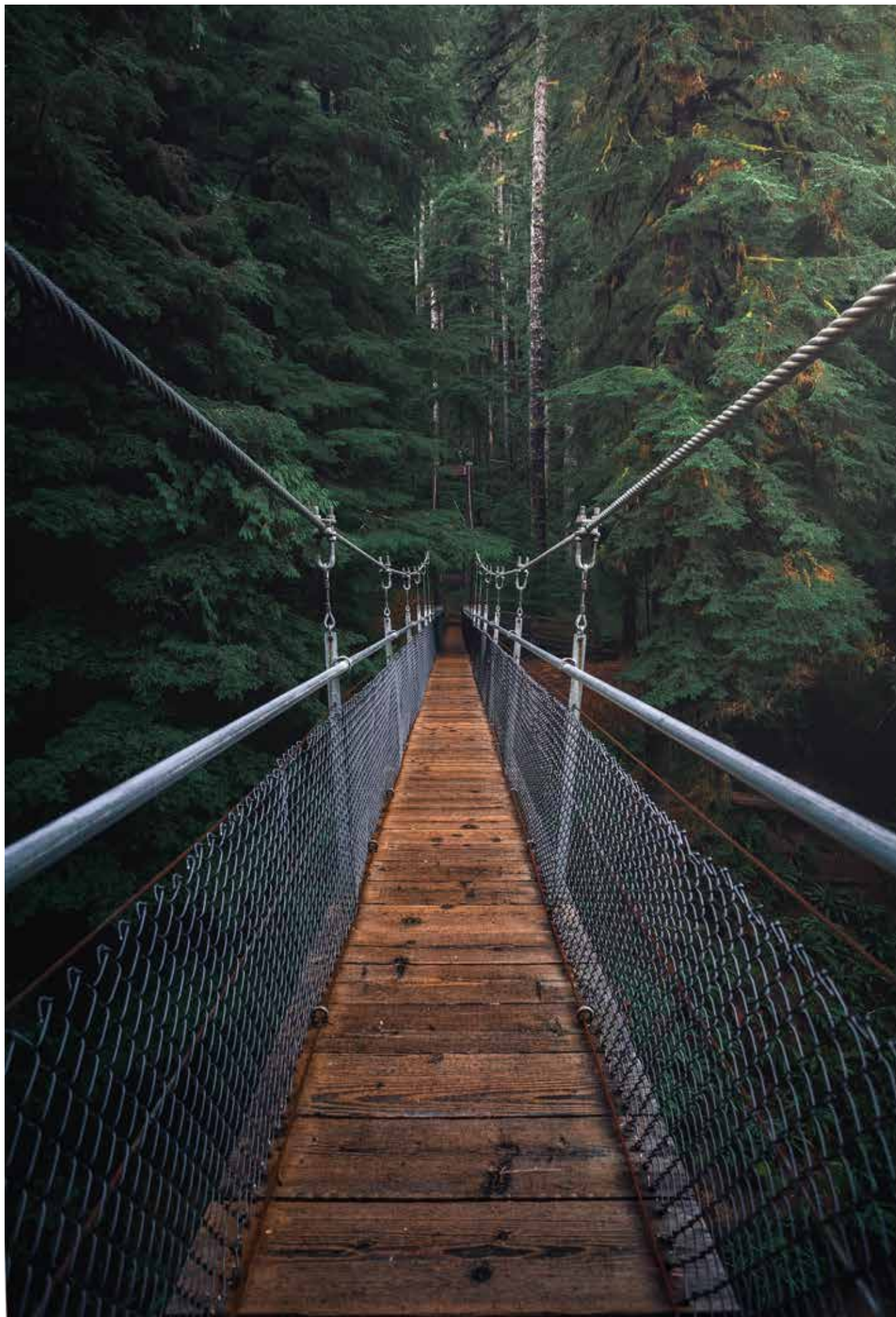
Als diese Vision immer klarer wurde, wusste ich, dass ich nur lauschen muss und sich die Gefässe, die es braucht, von selbst zeigen werden. Ich hatte plötzlich viel Geduld und wusste, dass sich das ganze System dieser Vision anpassen wird. Jeglicher Druck in mir verflog und ich bemerkte erst dann wirklich, wie viel Druck ich mir seit Beginn dieses Projekts machte. Kein Wunder erstickte darunter jeglicher lebendiger Keim. Denn Druck ist wahrlich kein fruchtbarer Boden.

Also lauschte ich die kommenden Wochen und Monate und konnte hören, dass wir thematisch getrennte Räume brauchen. Dies hat dazu geführt, dass wir seitdem einmal in der Woche ein Organisationstreffen machen, um alle wichtigen Angelegenheiten des Alltags zu sortieren und zu klären. Dort werden keine emotionalen Prozesse begleitet oder Grundsatzdiskussionen geführt, höchstens ein passendes Datum gesucht, um dies dann in Ruhe mit den richtigen Personen tun zu können. Wir schreiben alle wichtigen Beschlüsse auf, damit sich die abwesenden Personen selbst informieren können. So besteht nicht die Pflicht, dass man kommen muss und es entsteht kein Druck. Da aber alle den Sinn in diesem Treffen sehen und eigene Anliegen bearbeiten wollen, sind fast immer alle dabei und bringen sich aktiv ein.

Und noch ein zweiter Raum ist entstanden. Wir nennen ihn *Werden*. Er ist aus meinem Bedürfnis entstanden, das mir so wertvoll gewordene Lauschen mit den Menschen aus meiner Gemeinschaft zu teilen und zu einer gemeinsam Praxis werden zu lassen. Wir lauschen während 1.5 Stunden dem, was gerade da ist an Bedürfnissen und Emotionen und dem was werden will. Wir gestalten den Raum gemeinsam, jedes Mal komplett aufs Neue. Manchmal tanzen wir, manchmal machen wir einen Redekreis wie in alten Zeiten, manchmal massieren wir, manchmal machen wir Yoga, manchmal gehen wir gemeinsam in den Wald, manchmal klären wir Konflikte und manchmal machen wir auch noch ganz viele andere Dinge. Wir machen das, was es gerade braucht und zwingen uns nichts auf. Wir wissen, dass immer die da sind, die da sein sollen und so entsteht für niemanden einen Druck, jedes Mal dabei sein zu müssen. Und doch sind immer erstaunlich viele da. Wahrscheinlich gerade wegen der Freiwilligkeit und weil man einfach so da sein darf, wie man gerade ist.

Seit wir in der Heima immer mehr auf Basis der Freiwilligkeit funktionieren und dem lauschen, was gerade werden will, ist das Leben leichter geworden. Wir sind viel kreativer und lebendiger und verbringen mehr Zeit miteinander. Wofür ich besonders dankbar bin: Meine Sinne für das frühzeitige Erkennen von Druck haben sich enorm geschärft und ich kann viel schneller reagieren und mein Handeln verändern.

Unsere «Fehler» der letzten Jahre haben uns also viel geschenkt, das wir heute nicht mehr missen wollen. Deswegen werden wir auch in Zukunft Fehler nicht mit allen Mitteln vermeiden, sondern sie dazu benutzen, weiter gemeinsam zu lernen, wie ein friedliches Alltagsleben in einer Gemeinschaft wirklich funktionieren kann.



Frieden im Familienalltag: Eine Brücke bauen

Bastiaan Frich, Friedensschaffender

Meine Tochter (2,5) schnappt sich ein Spielzeug von ihrem Bruder (8) und sagt vehement: «Das ist mein!». Darauf mein Sohn umgehend kontert: «Nein, sicher nicht, das ist mein!». Das wiederum lässt sich meine Tochter nicht einfach gefallen und sagt: «Das ist meeeeeein!». Ich gebe meinem Sohn ein kleines Zeichen innezuhalten und erkläre ihm kurz in einfacher Sprache einer meiner einfachsten therapeutischen Antworten aus meiner agogischen Arbeit mit Klienten und sage dann zu meiner Tochter: «Gell, das ist deins?», worauf sie sofort «Jaaaaaaaaa» sagt und sich umgehend Entspannung im Gesicht sichtbar zeigt. Von dieser Basis aus, können wir ganz anders kreativ werden, verhandeln und weiterspielen.

Das einfache Wiederholen einer Aussage löst innerhalb von Sekunden ein Gefühl von gehört-werden oder sogar verstanden-werden aus. Durch das Paraphrasieren beweisen wir ja letztlich auch, dass wir zumindest den Inhalt der Aussage zur Kenntnis nehmen. Meinem achtjährigen Sohn – der natürlich sofort ein Impuls des Einwandes hat – kann ich auch bereits erklären, dass dies zwei unterschiedliche Sachen sind, ihre und seine Wahrheit, dass beide gesehen und verstanden werden möchten und dass das 2 jährige Kind und das 8 jährige Kind vielleicht etwas anderes unter «mein und dein» verstehen. Letztlich kann ich, sollte der Einwand von meinem Sohn doch kommen, auch meinem Sohn sagen: «Gell, das ist deins?» und damit eine ganz neue Bereitschaft und damit Basis für den weiteren Austausch schaffen. Ich kann dann z.B. sagen: «Hmmm, ich frage mal bei der Zwergen-Hotline (eigens gebautes Telefon für herausfordernde Situationen) nach, was sie so denken» oder «Wisst ihr was, ich glaube ihr habt beide recht...» oder ich kann nachfragen, wie wichtig es wirklich ist, um was es jetzt gerade wirklich geht. Oder ich kann dem älteren Sohn die Chance zeigen «das kleine Wir» zu stärken in dem er die Gelegenheit beim Schopf packt und seiner Schwester ein Geschenk macht. Oder, oder, oder...

Es gibt ganz viele Situationen im Familienalltag, wo ich mich immer wieder erwische, dass ich umgehend «Nein» sagen möchte. Wenn ich es aber schaffe, zuerst eine Brücke zum Impuls des Gegenübers zu bauen, in dem ich eine Aussage einfach wiederhole (paraphrasiere), können sich ganz neue Türen öffnen, durch die – wenn man etwas achtsam ist – man dann spielerisch zu stimmigeren Lösungen hindurchschlüpfen kann.

Übung «eine Brücke bauen»

Probieren Sie das nächste Mal wenn ihr Kind (oder wer auch immer) z.B. sagt: «Ich ziehe keine Mütze an» oder «Ich will das nicht essen» oder «Ich will nicht ins Bett» oder irgendetwas wo Sie ein «Nein, sicher nicht» auf der Zunge haben, einfach den entsprechenden Satz zu wiederholen: «Du möchtest keine Mütze anziehen?», «Du möchtest das nicht essen?», «Du möchtest nicht ins Bett?» etc. und beobachten Sie welche neuen Aspekte sowohl im Innen als auch im Aussen auf dieser Basis auftauchen. Seien Sie kreativ. Es bieten sich täglich viele Gelegenheiten.

Vom Traum zur Wirklichkeit

Giulia Pampoukas, Irenologin

Ein Klassenkamerad in meiner Primarschulzeit faszinierte mich. Ihm schienen seine Wünsche nur so entgegen geflattert zu kommen. Dabei kam er keineswegs aus einem reichen Elternhaus, das ihm jeden Wunsch erfüllte. Im Gegenteil, es war sehr schwierig für sie über die Runden zu kommen. Neuanschaffungen schienen ausser Reichweite. Einmal erzählte er uns ganz beiläufig, er wolle einen mp3-Player. «Träum weiter», war ein Standardpruch seines Umfeldes. Niemand von uns glaubte, dass er diesen bald haben würde, da wir alle seine finanzielle Situation kannten. Doch am nächsten Tag kam er frisch und fröhlich mit einem mp3-Player in die Schule. Zufälligerweise hatte sein Nachbar einen zuviel. Ohne dass sie seinen Wunsch überhaupt kannten, schenkten sie ihm einen. Ich staunte nicht schlecht, als er damit in die Schule kam und ebenso beiläufig Musik hörte auf seinem Gerät. Wie machte er das bloss? Es nahm mich sehr wunder, wie er das schaffte, war es doch nicht das erste Mal, dass er seine Wünsche bald in Erfüllung sah. An Verlosungen nahm er immer teil und meistens gewann er als einziger. Ich beobachtete ihn still um auf des Rätsels Lösung zu kommen. Was wusste er, was wir nicht wussten?

Bald fiel mir auf, dass sein Mindset anders war als bei vielen. Während die meisten kaum wagten Träume zu hegen, brütete er tausende Ideen aus und vor allem – er glaubte daran. Meist als Einziger. Alle anderen lachten und nahmen ihn wenig ernst darin. Ebenso war er eine Frohnatur, und nahm Steine auf seinem Weg in Angriff. Denn leicht hatte er es nicht in seinem Familienhaus.

Ob seine Selbstreue und Frohnatur einen Zusammenhang hatte mit seinen Erfahrungen? Das war mein neuer Forschungsdrang und ich probierte es gleich selber aus. Ich fing an mich zu glauben an, sammelte meine Wünsche und sah sie Schritt für Schritt real werden. Mittlerweile gehört dies zu meiner Alltagsrealität und zähle ich zu meinen Expertisen. Wer glaubt, dass alles stets so Locker vom Hocker geht, hat geirrt. Der Zielzustand legt die Hürden automatisch in den Weg. Das Geheimrezept, das ich entdeckt habe, liegt darin, genau diese Hürden anzunehmen. Denn es bildet das Herz. Um den Zielzustand erlauben zu können, muss man in der Lage sein, die Geschenke auch aufnehmen zu können im eigenen System. Darüber hinaus weiss man nie, in welcher Gestalt die Traumgeschenke sich zeigen. Sie haben vielerlei Gesichter. Manchmal verkleiden sie sich in einem Schmerzgewandt und entfalten ihre Blüte erst, nachdem man auch sie in sein Drehbuch des Lebens liebevoll mit aufnimmt.

Was ich damals als faszinierend empfand am Träume schmieden und leben, ist heute ein selbstverständliches Gefühl von freudiger Dankbarkeit, Vorfreude und Neugierde auf Weiteres. Ich weiss, alle meine Träume werden wahr. Glaube, Selbstvertrauen, Demut und Offenheit helfen mir dabei. So wird das Leben eine Spielwiese unzähliger Möglichkeiten.

Gottseidank hatte ich schon in der Primarzeit die Möglichkeit, meinem Freund diese «Fähigkeit» abzuschauen. Es hat mir geholfen, das Leben eigenverantwortlicher zu betrachten und freudig mitzugestalten.

Doch das Ultimatum für mich im Ganzen und das wahre Geheimrezept darin ist: Es sind nicht die erfüllten Wünsche, die mich beglücken. Diese können erfüllt sein und sie können es nicht. Letztendlich ist es irrelevant für mich, ob meine Träume real werden oder nicht.

Das Erfüllendste auf meiner Forschungsreise ins Traumland ist, die Liebe, die in allen Facetten enthalten ist, zu entfalten und erfahren. Das macht das Leben bezaubernd und einzigartig. In diesem Sinne wünsche ich Euch viele Träume und noch mehr Liebe.

Persönliche Perspektiven auf die Welt

Edward von Arx, Sozialpädagoge

In letzter Zeit habe ich mir öfters die Frage gestellt, wie ich die Welt und mich darin sehe. Verschiedene Gefühle begleiteten mich bei diesen Gedanken und ich konnte mir keine endgültige Antwort darauf geben.

Ich gehe davon aus, dass viele Menschen sich dieselben Fragen stellen und nach Antworten suchen. Antworten gibt es viele, doch bis jetzt habe ich keine gefunden, die mir zu 100% entspricht.

Kürzlich sass ich vor unserem Haus auf der Sitzbank und fragte mich wieder einmal, was das Leben und die Welt für mich bedeuten. Plötzlich schoss mir ein Gedanke durch den Kopf. Plötzlich wusste ich, dass ich sehr wohl weiss, wie ich die Welt und mich darin sehe. Ständig erschaffe ich mir eine neue Realität und dies geschieht durch mein Denken. So wie ich denke so sehe ich die Welt. Mein Denken erschafft meine Sichtweise auf die Welt und die Menschen darin.

Als ich mich weiter mit dem Gedanken beschäftigte, kam in mir die Frage auf, wie es denn möglich ist sich der Gedanken bewusst zu werden. Fast im selben Augenblick als ich die Frage stellte, fiel mir wieder ein, was ich im Irenologie-Studium gehört habe. Gedanken sind innere Stimmen, die ein Bedürfnis ausdrücken, das gehört werden will. Daher ist es wichtig, bewusst hinzuhören.

Dadurch, dass ich, wie jeder Mensch, die Fähigkeit habe, mir meiner Gedanken bewusst zu werden und die darin enthaltenen Botschaften zu erkennen, erhalte ich die Möglichkeit meine Wahrnehmung und meine Sichtweise auf die Welt zu verändern und so mein Erleben der Welt ständig neu zu erschaffen.

Das Leben bietet so viele Facetten und zeigt sich dadurch immer wieder neu. Meine Gedanken können für mich immer wieder dasselbe Erleben der Welt erschaffen, doch sie können auch eine völlig neue Perspektive auf die Welt kreieren.

Diese Erkenntnisse erfüllen mich einerseits mit grosser Freude, andererseits verunsichern sie mich auch ein wenig. Das bedeutet für mich, dass ich 100% verantwortlich dafür bin, wie ich die Welt erlebe und wie ich mich darin fühle.

Impressum

Herausgeberin und Redaktionsleitung

Eine Stimme – Büro für Neue Politik
Röschenzerstrasse 8
4053 Basel

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

Mitwirkende Autor/innen dieser Ausgabe

Denis Bitterli, Michael Seefried, Ueli Keller, Jiri Rose,
Mira Gemperle, Bastiaan Frich, Giulia Pampoukas
und Edward von Arx

Gestaltung & Layout

Eigenart13
hello@eigenart13.ch
www.eigenart13.ch
