

# DAS BLATT

N°17

Juni 2022



DIE ZEITUNG  
DES BÜROS FÜR  
NEUE POLITIK

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

Eine Stimme  
Büro für neue Politik

# Wer hat die Fäden wirklich in der Hand?

Denis Marcel Bitterli, Redaktor

Das Weltgeschehen wird nicht nur von Visionen und Träumen geprägt. Oft sind es auch Ängste, Kränkungen und Verletzlichkeiten die das Zusammenleben und die Politik beeinflussen. Das Handeln ist dabei oft affektiv und unüberlegt. Es scheint, als ob uns eine fremde Macht in Besitz nimmt und über uns herrscht.

Was lenkt uns in diesen Momenten?

Wir haben Menschen befragt, was sie über *Kränkungen* denken.

## Inhalt

Wer hat die Fäden wirklich in der Hand? mit Denis Marcel Bitterli, Redaktor.....	Seite 2
Die Wunde, die Mücke und der Elefant mit Barbara Wili, Lehrerin.....	Seite 3
Wer gewinnt bei Kränkungen? mit Serina Jenni.....	Seite 4
Kränkung, eine Wiederholung, oder was? mit Markus A. Meyer, Pensionär.....	Seite 5
Kränkung mit Michael Seefried, Arzt.....	Seite 7
In und mit der Sprache des Herzens unterwegs sein mit Ueli Keller, Bildungs- und Lebensraumkünstler.....	Seite 11
"Hurt people hurt people" mit Giulia Pampoukas, Irenologin.....	Seite 13

# Die Wunde, die Mücke und der Elefant

Barbara Wili, Lehrerin

Kränkungen passieren auf der seelischen Ebene. Jemand empfindet eine Kritik, Zurückweisung, Ablehnung oder ignoriert zu werden als Kränkung, eine andere Person nicht. Für den Betroffenen ist es wie ein grosses In-Frage-gestellt-werden und führt von seelischem Schmerz und Angst über Scham bis zu Wut und Zorn. Ich glaube, dass Kränkungen mit zu grosser Direktheit und fehlender Empathie einerseits und mit zu grosser Empfindlichkeit andererseits zu tun haben. Es hat mit unseren Wunden Punkten zu tun, ob wir etwas als Kränkung empfinden oder nicht. Wenn bei jemanden ein wunder Punkt getroffen wird, fühlt sich dieser meistens angegriffen, gekränkt, verletzt oder gedemütigt, immer aber nicht wirklich gesehen. Solange die Wunde nicht geheilt ist, zeigen sich diese Gefühle. Auf eine frische Kränkung angesprochen, verneinen sie viele. Hat das mit Scham, Angst oder mit Abwehr zu tun?

Gekränkt, verletzt, gedemütigt sein, frisst am Selbstwertgefühl, verengt den Blick und verkleinert den Handlungsspielraum. Aus einer Mücke wird ein Elefant. Über längere Zeit erlebt, macht es seelisch krank. Die Reaktionen werden unverhältnismässig und zerstörerisch. Tiefe Kränkungen können zu Hass, Zorn, Rachehandlungen, Mord und Krieg führen.

Wenden wir uns anstelle der Kränkung der (alten) Wunde zu, kann Heilung geschehen. Wir kommen unserer Ganzheit näher und können unseren Handlungsspielraum wieder nutzen.

Anstelle von Lieblosigkeit, Gewalt, Zerstörung denjenigen gegenüber, die wir als kränkend erleben, treten das Gespräch, das Zuhören und dann Neuanfang oder Trennung – entschieden infolge der Klärung nicht infolge der Kränkung.

Wenn ich mich früher gekränkt fühlte, zog ich in mich zurück, machte mich klein und ich nagte lange an dem, was ich als Kränkung erlebt hatte. Heute erlebe ich viel weniger Kränkungen. Immer mal wieder kränkt es mich, wenn sich Schüler mir gegenüber als sogenannt *frech* verhalten. Dann reagiere ich ungehalten oder barsch, komme aber später nochmal darauf zurück.

Herausfordernder ist es im Moment für mich, wenig konstruktivem Verhalten von Bekannten zu begegnen, die sich durch Aussagen von mir gekränkt fühlen. Wie lange genügt es, Distanz zu wahren und freundlich zu bleiben? Braucht es eine Aussprache? Oder sind da einfach wertschätzende Gedanken heilsam und die Frage an mich, wo ich nun gekränkt bin?

# Wer gewinnt bei Kränkungen?

Serina Jenni

Wer gewinnt bei Kränkungen? Für den Moment, die Person, die es geschafft hat, ihr Gegenüber absichtlich zu verletzen. Nur je nachdem wie tief eine Kränkung geht, kann sie über Jahre bestehen und sich bei jeder neuen Kränkung in dieselbe Kerbe tiefer fressen.

Der Gewinn für den Moment ist dabei schon lange verblasst. Eine Kränkung hinterlässt mehr Verlust, als Gewinn. Weglachen, ignorieren ist einfach gesagt und kann Mal funktionieren. Stellt auf lange Sicht aber keine Lösung dar.

Warum sollen Kränkungen auf Dauer ignoriert und somit irgendwie hingenommen werden? Um als stark zu gelten? Du stehst über der Situation, wenn du es nicht an dich heranlässt. Sind wir nicht Menschen mit Gefühlen und einem Recht auf Unversehrtheit? Wenn ich wiederholt persönlich gekränkt werde, wie soll ich das nicht persönlich nehmen?

Kränkungen machen uns, wie es das Wort schon erahnen lässt, auf Dauer krank.

Die Gesellschaft schreit nach Individualität oder modern ausgedrückt *Diversity*, aber wehe man ist anders. Kränkungen beginnen schon im Kleinen, häufig beim *Gut meinen*, damit ist bekanntlich nicht immer gut getan. Kränkende Botschaften können sich dahinter verstecken.

Vor Jahren ging ich in ein Geschäft und wollte mir einen Bikini kaufen für die Ferien. Da ich nicht gefühlt Stunden in einem Geschäft verbringen wollte, bat ich die Verkäuferin, um ihre Unterstützung.

Meine Absicht war es, rasch mit einem passenden Bikini das Geschäft wieder verlassen zu können. Die Verkäuferin musterte mich von oben bis unten und fragte mit unterschwelligem Ton über-

rascht zurück: „Mit Ihrer Figur? Sie sollten lieber ein Badekleid kaufen.“

Es geht nicht darum, dass wir alles super und schön finden müssen, was unser Gegenüber uns erzählt oder zeigt. Ein Anfang ist, wie teile ich mich mit? Wie möchte ich, dass mir etwas mitgeteilt wird?

Ebenso modern ist es zu sagen *ich bin einfach nur ehrlich*. Diese Ehrlichkeit erlaubt einigen einen Freifahrtschein alles zu sagen oder zu tun. Unter dem Deckmantel der Ehrlichkeit können viele Kränkungen entstehen. Dabei kann man ehrlich sein und zugleich gewisse Gedanken einfach für sich behalten.

Helfen kann, bewusst Aussagen zu tätigen. Hinhören, wie etwas gemeint war, frei von Interpretation. Wir können unsere Aussagen anders verpacken, statt *Du-Botschaften*. „*Du nervst mich mit deinem Gezappel.*“ Können wir *Ich-Botschaften* verwenden. „*Ich spüre, wie ich nervös werde, bei deinem Bewegungsdrang.*“

*Du Botschaften* sind meist ein Vorwurf, der andere muss schauen, wie er das in Ordnung bringt. Bei *Ich-Botschaften* teile ich mein Empfinden mit. Wenn eine Person hinsteht und ihrem Gegenüber erzählt, welche Gefühle diese Kränkung in ihr auslöst, so kann es immer noch ein Gefühl des Gewinns sein, für den der kränkt, da er sein Ziel erreicht hat. Vor allem ist es ein Gewinn für die gekränkte Person, die zu sich und ihren Gefühlen steht, sich selbst den Wert gibt, für sich zu sprechen. Das nimmt sie mit in ihr weiteres Leben. Wir können die anderen nicht ändern, aber wir können unsere eigene Haltung verändern. Das braucht Kraft, Vertrauen in sich und Mut. Wer das schafft, hat bei Kränkungen einen wahren Gewinn im Leben.



# Kränkung, eine Wiederholung, oder was?

Markus A. Meyer, Pensionär

Wenn ich über Kränkung nachdenke so merke ich, dass dabei immer etwas in meinem Inneren anklingt. Es trifft etwas in mir, das ich kenne von früher aus meinem Leben, es hat in erster Linie mit mir zu tun. Das ist entscheidend, richte ich so doch den Blick nicht gegen aussen, gegen den der mich gekränkt hat, sondern auf das, was es in mir bewirkt. Mein Gegenüber, die Person, die in mir die Kränkung ausgelöst hat, merkt vielleicht gar nicht, dass ich gekränkt bin oder merkt es und traut nicht mich danach zu fragen. *Was tun?*

Ich habe nun zwei Möglichkeiten: Ich ziehe mich zurück oder beschuldige mein Gegenüber, oder ich nehme das Gefühl der Kränkung zu mir und schaue, was es macht in mir.

Die erste Reaktion führt bei mir in den seltensten Situationen zu einer Lösung, die zweite hingegen in den allermeisten. Es führt mich zur Wurzel meiner Gefühle, zu dem, was hinter der Kränkung liegt. Es erinnert mich meistens an ein Ereignis in meiner Vergangenheit wo ich nicht gesehen, gehört oder anerkannt wurde – das ist der Schlüssel.

Und es nützt nichts, die Kränkung im Aussen zu bearbeiten, der zugrundeliegende Konflikt in mir, der bleibt bestehen und die nächste Kränkung wird dasselbe mit mir machen.

Kann ich jedoch die Kränkung zu mir zurücknehmen und mir vergegenwärtigen *Was kränkt mich in meinem Inneren?*,

komme ich dem, was zugrunde liegt, ein Stück näher – ich beginne zu verstehen, was gerade anklingt in mir. Dieses Verstehen führt in mir zu einer Form von Anerkennen, dass da noch andere alte Teile mit aktiv sind. Und der äusseren Kränkung geht buchstäblich die Luft aus, sie wird zu dem, was sie ist, eine momentane Reaktion auf mein Verhalten und die gehört ganz einfach meinem Gegenüber.

Natürlich ist das jetzt ein wenig verkürzt dargestellt, ich bin nicht jederzeit in der Lage, so zu handeln, doch versuche ich nicht mehr auf die Kränkung meines Gegenübers einzusteigen, sondern wie ein Zuschauer Distanz zu gewinnen und bin aufgerufen bei mir hinzuschauen.

Ein Leben ohne Kränkungen ist aus meiner Sicht absolut möglich und auch dringend zu erreichen. Ich erlebe die Politik und unsere Gesellschaft als äusserst *gekränkt* und das führt zu Unfrieden und Intoleranz – ein grosses Übel unserer Zeit.





# Kränkung

Michael Seefried, Arzt

*Mich kann niemand beleidigen, wenn ich es nicht zulasse*

Einerseits:

*Kränkung*, wer kennt dieses Gefühl nicht. Eine Diskussion, ein Wort, manchmal nur eine Geste und uns wird ganz heiss, Gedanken und Gefühle schiessen durch unseren Körper, sie überrennen uns, wir haben Mühe, uns zu kontrollieren, wir fühlen uns zunehmend elend, es wirft uns aus der Bahn...

Eine Kränkung ist immer ein Ereignis auf der Ebene einer *Ich-Du-Beziehung*. Mein Hund oder mein dreijähriges Kind beispielsweise können mich nicht kränken, denn die *Ich-Du-Beziehung* ist nicht auf Augenhöhe.

*Kränkung ist meine Sache!* Mein Gegenüber ist in der Regel nicht dafür verantwortlich, dass ich sein Handeln als Kränkung empfinde. Die Kränkung, die sich bei mir einstellt, hat mit mir zu tun, mit meinen Erfahrungen, meiner Biographie, meinen Hürden oder Verstrickungen, die mir aufzeigen, wo ich noch verletzbar bin. Ich könnte meinem Gegenüber geradezu dankbar sein, dass er mich auf meine *Baustellen* aufmerksam macht...

Andererseits:

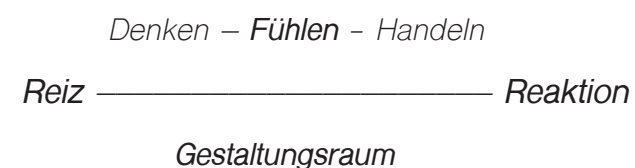
Die Welt wandelt sich mit grosser Geschwindigkeit, insbesondere seit Januar 2020. Damit verändern sich die sozialen Beziehungen zwischen *Ich* und *Du* rasant

und die Bildung von Gemeinschaften in privater und beruflicher Hinsicht. Diese Neugestaltung ist erforderlich, um das alte Bewusstsein zu überwinden und hinter uns zu lassen. Die Gesellschaft und auch die Konfessionen der Religionen haben uns in diesem *Bewusstsein der Polaritäten* festgehalten, wie Betrachtungen über Sünde und die 10 Gebote aufzeigen: Gut-schlecht, richtig-falsch, gut-böse wurden Richtwerte und Ideale. Vorstellungen über Recht und Unrecht oder Moral wurden so zementiert. Diese waren in den letzten Jahrhunderten wichtig, damit die Menschen ein Gespür für Polaritäten entwickeln konnten.

Nun ist es an der Zeit, dass wir der Entwicklung von Gemeinschaften und der *Ich-Du-Wir-Beziehung* Raum für Neugestaltung geben. Das hat zur Konsequenz, dass der Inhalt von Begriffen wie Macht, Moral, Freiheit, Recht und Unrecht sich verändern. Ein Wandel des Bewusstseins, eine Transformation wird sich daraus ergeben. Das scheint unsere Aufgabe für die nächsten Jahrzehnte vielleicht sogar Jahrhunderte zu sein.

Daher:

Ich lade euch ein, den Gestaltungsraum in eurem Leben zu nutzen. Das ist jederzeit möglich, egal wie dramatisch oder akut eine Lebenssituation sein mag.



Je nach Situation, habe ich mindestens einige Sekunden Zeit für den Gestaltungsraum, meist sogar etwas mehr. Konflikte müssen in der Regel nicht im Moment geklärt und besprochen werden. Das ist beruhigend. Denn so haben wir mehr Spielraum und emotionalen Abstand, um zu gestalten. Paare sollten sich regelmässig verabreden, z.B. einmal pro Woche oder alle vierzehn Tage, um sich über ihren Alltag auszutauschen, idealerweise in einem Moment der Ruhe ohne Kinder und ohne Telefon in einer wohlwollenden Atmosphäre.

Die wichtigste Qualität, wenn ein Reiz oder ein Ereignis auf mich einströmt, ist das Fühlen. Diesem Gefühl sollte ich den Raum geben, es wahr- und Ernst zu nehmen, allerdings ohne mich zu einer unmittelbaren Handlung treiben zu lassen. Vielmehr sollte mich das Gefühl leiten, die Handlung zu gestalten.

Das Gefühl ist dann Mediator in meinem Gestaltungsprozess, der als Grundlage immer die *Ich-Du-Beziehung* hat. Wir kennen dies als Resilienz, dass wir ganz bei uns bleiben können, ohne die momentane Situation zu beurteilen. Menschen mit einer hohen Resilienz sind geübter und belastbarer in schwierigen Situationen.

Wie kann ich mich vor Kränkung schützen?

Nun werden wir feststellen, dass wir bei bestimmten Ereignissen (*Reize*) noch verletzbar sind und noch im Widerstand. Es gibt Ereignisse, die *machen mich noch fertig*, da werden wir von der Wucht der Gefühle, die auf uns einströmen, förmlich umgehauen. Und so kennen wir auch Menschen, mit denen wir von der ersten Begegnung an, im Konflikt stehen. In solchen Situationen fällt es uns schwer, den Gestaltungsraum zu bearbeiten.

Es ist nun eine Herausforderung auf die Suche zu gehen, wo wir genau noch verletzbar sind. Wo gelingt noch Kränkung? Wo lebe ich noch im Widerstand? Warum habe ich mit diesem einen Menschen von Anfang an Schwierigkeiten, obwohl äusserlich nicht viel geschehen ist?

Dies impliziert eine Bedingung: das ich wirklich die Umstände ergründen möchte, wo ich noch verletzbar bin. Dieser Impuls muss von mir ausgehen. Ist dieser Impuls nicht eindeutig, werden therapeutische Bemühungen schwierig sein. Für mich persönlich war es hilfreich, den Gedanken zuzulassen, dass wir Menschen uns in anderen Leben und anderen Zusammenhängen bereits gekannt haben und Konflikte vielleicht von dort in dieses Leben *rüberschwappen*. Ich bin den Menschen dankbar, die mich gekränkt haben. Durch sie habe ich viel gelernt.

In der therapeutischen Arbeit können wir erarbeiten, ob es Konflikte dieser Art gibt oder ob ein anderes Thema für unge löste Hürden in unserem Leben sorgt. Es wird uns guttun, solche Hürden aufzulösen, damit sie unser Handeln nicht mehr beeinflussen können.

Wenn uns dies gelingt, wird es uns zunehmend emotional besser gehen, wir werden stabiler, ausgeglichener und freudiger durchs Leben gehen, Widerstände, die uns in unserem Tun immer wieder begegnet sind, werden verschwinden. So werden wir immer mehr ganz bei uns sein, ganz präsent und weniger verletzbar. In der Regel sind wir *empfindlicher* auf Kränkungen bei Menschen, denen wir emotional nahe stehen wie PartnerIn, Kinder, Eltern, Geschwister, Grosseltern als jemand aus dem Einkaufsladen oder der ÖV. Dies ist natürlich und kann uns auf dem Weg, innere Ausgeglichenheit zu üben, helfen. Unsere Kinder und unsere Partner sind in der Regel unsere besten Lehrmeister, gerade weil sie uns emotional so nahe stehen.



## Gesellschaftliche Bedeutung und Verantwortung im Umgang mit Kränkung

Kränkung spielt in jeder Gemeinschaft eine grosse Rolle, ob innerhalb der Familie, in einer Schule, in einer Organisation oder in der Politik. Gerade in der Politik oder in ranghohen Positionen einer Organisation bin ich aufgerufen, verantwortungsvoll einer Aufgabe zu dienen. Oftmals stehen leider persönliche Bestrebungen, Egoismus und Machtgehebe im Vordergrund, wie wir das in der Politik oft antreffen. Diese trüben die Qualität der anstehenden Arbeit.

Daher ist es aus meiner Sicht, Pflicht, dass gerade Personen in hohen Positionen und Politiker, eine individuelle Entwicklung durchlaufen, bei der sie lernen persönliche Bestrebungen, Egoismus und Machtgehebe zugunsten von Präsenz, innerer Ausgeglichenheit und Authentizität zu überwinden. In den entsprechenden Ausbildungsgängen sollte dies fester Bestandteil sein.

Der Umgang mit Kränkung hat daher nicht nur eine persönliche sondern eine wichtige gesellschaftliche Bedeutung. Jede ungelöste Kränkung kann den Boden für einen Konflikt und schliesslich für eine kriegerische Dynamik legen – umgekehrt je stabiler und ausgeglichener jeder einzelne von uns ist und somit unempfindlicher auf Kränkung, desto grösser der Beitrag für ein friedliches Miteinander. Dies wird uns im Moment exemplarisch vor Augen geführt. Putin als alleinigen Aggressor zu bezeichnen, verfehlt die Realität der Geschichte (siehe meinen Artikel über die Ukraine in der Märzausgabe dieser Zeitschrift).

Die Gestaltung sozialer Beziehungen, die Ich-Du Beziehungen wie auch die Gestaltung von Gemeinschaften liegt – auch unter dem Aspekt einer Friedensbewe-

gung – in der Hand von jedem Einzelnen von uns. So gesehen haben wir es in der Hand, indem wir uns selbst reflektieren, schauen, wo wir noch verletzbar sind und dies aufzulösen versuchen. Friedensaktivitäten jeder Art sind sehr lobenswert, doch, wie die Geschichte zeigt, werden sie keine nachhaltige und tiefe Wirkung haben. Die individuelle Stabilität und Präsenz und konsequenterweise einer Gesellschaft, auch im Umgang mit Konflikten und Kränkungen, wird Garant sein für jede friedliche Entwicklung. Anders wird es nicht möglich sein.

## Kränkung in Pädagogik und Medizin

Eine grosse Bedeutung hat das Thema der Kränkung auch auf jeden Lern- und therapeutischen Prozess, auf Erziehung, Pädagogik und Medizin im allgemeinen. Je mehr meine innere Haltung wie Wertschätzung, Begeisterung und Humor meinen Lebensalltag im Umgang mit Kindern und Jugendlichen prägen, umso mehr ebne ich den Weg, Kränkungstendenzen wenig Platz einzuräumen. Dies funktioniert, wenn ich dies wirklich verinnerlicht habe, nur dann kann ich authentisch und klar Vorbild sein. Sonst durchschauen mich die Kinder und mein Verhalten wird als leere Hülle erlebt.

Sind meine pädagogischen Werte und Ziele eher Bewertung, Druck und Bestrafung, so helfe ich mit, einen fruchtbaren Boden zu schaffen, auf dem auch Kränkungstendenzen gut gedeihen können mit entsprechenden gesellschaftlichen Konsequenzen.

In der Medizin ist es ähnlich. Wie kann ich einen Patienten so begleiten, dass er das Gefühl hat, in jedem Moment Herr seiner Lebenssituation zu sein? Auch hier darf ich Vorbild sein, in der Vermittlung von Wertschätzung, Authentizität und auch Be-

geisterung, die enorme Hürde der individuellen Erkrankung ganz anzunehmen, damit ich aus dem Impuls der Annahme, den Heilungsprozess gestalten kann. Das ist ein sehr komplexer und individueller Vorgang, der eine unglaubliche Wirkung immer wieder zeigt.

Wie sich bei vielen Menschen bereits gezeigt hat, wird die beschriebene Grundhaltung eine gesundheitsförderliche Wirkung haben und den individuellen Menschen in seinem Sein stabilisieren. Dies wird eine grossartige Auswirkung auf die *Ich-Du-Beziehung*, die Gesellschaft und das Miteinander der verschiedenen Kulturen haben.

Bild: Joanna Selinger





# In und mit der Sprache des Herzens unterwegs sein

Ueli Keller, Bildungs- und Lebensraumkünstler

Für mich ist es wichtig, auf die Stimme meines Herzens zu hören und aus Liebe zum Leben zu handeln. Es tut gut, mich dafür gemeinsam mit andern friedvoll und mutig, souverän und unbeschwert unterwegs zu fühlen und zu wissen!

Viele Menschen scheinen von klein auf die Sprache des Herzens verlernt zu haben. Sie eignet sich nicht, um Karriere zu machen und um Macht zu erlangen: dafür braucht es die Sprache der schlaunen Köpfe. Sie wird beispielsweise in Schulen und in Universitäten gelehrt und gelernt. Um sie in Medien, Politik, Wirtschaft und Wissenschaft anzuwenden und zu verwerten können: wenn und wo es um Erfolg und um Geld sowie um das Gewinnen und um Macht geht. Engstirnig hochintelligent schlaue Köpfe können Menschen krank und unsere Welt kaputt machen. In einem solchen Sinne entspricht vieles, was derzeit in der Welt abgeht, mir ganz und gar nicht. Und offensichtlich entspricht es aber auch nicht den unabwendbar präsenten Herausforderungen unserer Erde an die Menschheit.

Von der Sprache der schlaunen Köpfe ist es nicht mehr sehr weit bis zur Sprache der Roboter. Die Transhumanisten möchten auf diesem Weg eine perfekt sorgenfreie Welt installieren. *"Wenn genügend Daten über die Gedanken und Gefühle der Menschen gesammelt sein werden",* so argumentieren sie, *"kann endlich mit künstlicher Intelligenz und mit Gentechnik der ultimativ berechenbare Mensch erschaffen werden."*

Einer ihrer sogenannten wissenschaftlichen Vordenker, *Yuval Harari*, meint dazu: *"Wir werden lernen, wie man Körper, Gehirne und Bewusstsein konstruiert. (...) Durch die Manipulation von Organismen könnten Eliten die Macht erlangen, (um) die Zukunft des Lebens selbst neu zu gestalten."*

*Transhumanism and Eliminating Free Will*, 6.3.2022

Link: [Yuval Noah Harari](#)

Ein derartig gefühlsloses Denken und eine solch technokratische Sprache entsprechen einer Ideologie, mit der leider immer mehr Karriere- und Konkurrenzmenschen in Politik, Wirtschaft und Wissenschaft ihre Handlungen begründen: was ich nach wie vor generell und grundsätzlich völlig daneben finde. Bis vor kurzem haben mich aber solcherart hochintelligent schlaue Machenschaften auch noch persönlich treffen können. Weil ich sie als eine absichtlich auf mich gemünzte Kränkung erlebt und interpretiert habe. Solch grossartige Machtmenschen können aber nur an sich denken. Seit mir klar ist, dass ich ihnen nicht wichtig bin und sie gar nicht persönlich mich meinen, lasse ich mich von ihnen nicht mehr kränken.

Schlaue Kopfmenschen können mich nicht mehr persönlich in Beschlag nehmen und fertig machen. Auch nicht, wenn sie nach dem sachpolitisch stupiden Gewinner-Verlierer-Modell einer fadenscheinigen Demokratie mehrheitsfähig bestimmen können, was für alle und für alles recht ist

und das auch dann, wenn es nicht das Richtige sein kann. Dem gegenüber braucht es die Fähigkeit und eine Politik, die es uns als Menschen ermöglicht, Diversität zu leben und unterschiedlichste Formen des Daseins und des Zusammenlebens zu 100 Prozent unter einen Hut zu bringen.

Viele sogenannte zivilisierte Menschen scheinen davon auszugehen, dass die Erde speziell für sie geschaffen ist und die Menschen braucht. Dem ist aber nicht so: die Erde kann gut auch ohne Menschen sein. Schwierig für die Menschheit ist es, weil die Erde zum einen für ausbeuterisch brutale Bedürfnisse kein Verständnis hat und zum anderen viel zu langsam auch für gut gemeinte Korrekturen ist.

Die sogenannte westliche Welt hat Hunderte von Jahren gebraucht, um in die Sackgassen zu kommen, in denen sie jetzt in vielerlei Hinsicht perspektivenlos steckt. Hartherzig oder gar herzlos können aufwendig, technokratisch und rasch auf eine sogenannte Nachhaltigkeit und Zukunftsfähigkeit angelegte Massnahmen eigentlich nur eine reine Augenwisch- und Geldmacherei sein.

Soll es die Menschheit weiter geben, braucht es nicht immer noch mehr haltlose Entwicklungen, nicht immer noch mehr substanzlose Innovationen und nicht immer noch mehr gigantisches Wachstum: sondern eine herzhaft Befreiung vom schwer kranken und krank machenden Programm der krass intelligenten und schlaunen Kopfmenschen, von deren Denken und Handeln auch ich mich habe sowohl beeindrucken als auch kränken lassen. Wenn ich auf mein Herz höre und aus Liebe zum Leben handle, bin und bleibe ich frei: so anspruchsvoll und gleichzeitig so einfach kann das sein! Mögen wir in unseren Herzen wohnen, um uns gesund und geborgen zu fühlen.

## Grosse Zeiten

*Erich Kästner, 1931*

*Die Zeit ist viel zu gross, so gross ist sie.  
Sie wächst zu rasch. Es wird ihr schlecht bekommen.  
Man nimmt ihr täglich Mass und denkt beklommen:  
So gross wie heute war die Zeit noch nie.*

*Sie wuchs. Sie wächst. Schon geht sie aus den Fugen.  
Was tut der Mensch dagegen? Er ist gut.  
Rings in den Wasserköpfen steigt die Flut.  
Und Ebbe wird es im Gehirn der Klugen.*

*Der Optimistfink schlägt im Blätterwald.  
Die guten Leute, die ihm Futter gaben,  
sind glücklich, dass sie einen Vogel haben.  
Der Zukunft werden sacht die Füsse kalt.*

*Wer warnen will, den straft man mit Verachtung.  
Die Dummheit wurde zur Epidemie.  
So gross wie heute war die Zeit noch nie.  
Ein Volk versinkt in geistiger Umnachtung.*



# "Hurt people hurt people"

*Giulia Pampoukas, Irenologin*

Wenn die Liebe in sich stärker ist, als der Schmerz der Wunde, kann ein neuer Raum der Begegnung entstehen der von Schutz, Selbstvertrauen und gegenseitiger Achtung genährt ist.

Es hört sich so einfach an, aber es braucht sehr viel Kraft für mich manchmal, verletzende Taten oder Botschaften, durch alle Filter, die ich einst aufgebaut habe, um mich vor Verletzungen zu schützen, so loszulassen, dass sie auf meinen inneren soliden, liebevollen Boden fallen können.

Aber es ist der einzige Weg, damit ich mich wirklich schützen kann und in keins-ter Weise mehr etwas von mir oder von aussen in mir Platz finden kann, das mich oder andere demütigt.

Ich möchte keine Welt und keine Beziehungen, die auf Verletzungen aufbaut. Es kann mancherlei zerstören (bis auf die Liebe in sich). Es ist Zeit, dass alle innehalten und ihre Wunden entsprechend mit Respekt, Zeit und Zuwendung heilen.

Die Blaupausen zwischen Verstrickungen miteinander kann manchmal Wunder bewirken.

Wenn es keine Verletzungen mehr gibt (bei allen und allem), wissen wir wahrscheinlich erst alle, was Liebe überhaupt ist. Ich würde es gerne gänzlich herausfinden.





# Impressum

## Herausgeberin und Redaktionsleitung

Eine Stimme – Büro für Neue Politik  
Teichweg 6  
4142 Münchenstein

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

## Mitwirkende Autor/innen dieser Ausgabe

Denis Bitterli, Barbara Wili, Serina Jenni, Markus  
A. Meyer, Michael Seefried, Ueli Keller und Giulia  
Pampoukas.

## Gestaltung / Layout & Bilder / Zeichnungen

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