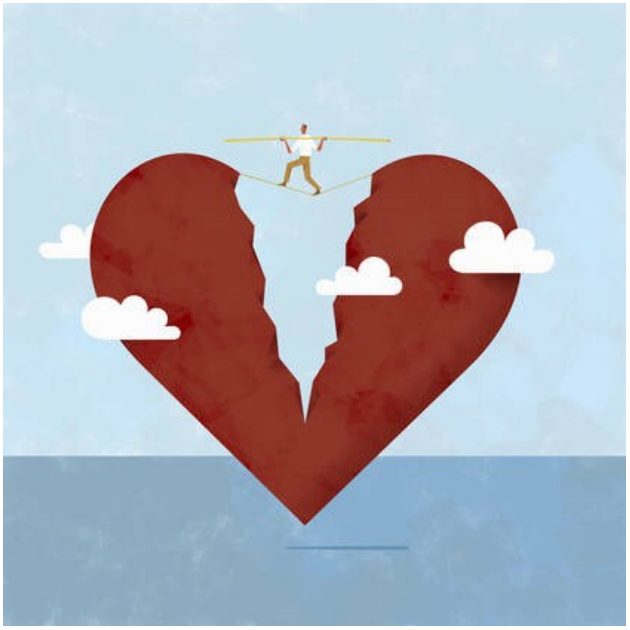
Micha Steinhauer – **Friedensschritte-Artikel Teil I**

Geliebte zerrissene Alternativbewegung!

Der Streit um Corona spaltet unsere einst so wertvolle Bewegung. Wie können wir wieder Frieden miteinander finden?



Corona-Zank und Verschwörungskämpfe überall..! Unsere Alternativbewegung droht gerade an ihren Widersprüchen und an einem gefährlichen **Spaltvirus** zu zerbrechen. Doch in 50 Jahren ‚Alternativkultur' haben sich innerhalb unserer Bewegung auch große Schätze verbreitet wie z.B. die Gewaltfreie Kommunikation und andere Methoden. Sie könnten uns jetzt helfen, das Trennende zu überwinden und das Verbindende zu stärken. Dies hier ist eine konkrete Einladung an unsere Bewegung, jene Schätze mehr zu nutzen und Fehlentwicklungen zu erkennen. Ich rufe dazu auf, mit ‚Friedensschritten' zu mehr Verbindung und Klarheit beizutragen und dem Wirus des Miteinanders eine neue Chance zu geben! ☺

Liebe alternative FreundInnen!

Ja, ich meine euch mir so nahen Menschen, mit denen ich Jahrzehnte lang einen gemeinsamen Herzensweg gegangen bin. Ihr wisst schon: für den Frieden, für das Leben auf unserem Planeten, für die Rechte von Minderheiten, für die Zukunft der Kinder, für eine offene Welt. Ich kenne euch zwar bei weitem nicht alle, und doch habe ich mich so lange Zeit mit euch sehr verbunden gefühlt. Ich habe euch erkannt an eurer etwas anderen Kleidung, am gemeinsamen Weg in den Bioladen, an den Friedens- und Umwelt-Symbolen an euren Pullovern, an diesem ganz bestimmten Lächeln. Denn wir waren eine Bewegung, eine von innen kommende und unaufhaltsam wachsende Bewegung für eine neue Welt! Wir waren auch wichtige ImpulsgeberInnen für jene weltweite Bewegung, die im Jahr 2000 in einer großen US-Studie (von Paul H. Ray und Ruth Anderson) als ‚Kulturell Kreative' bezeichnet wird und bereits mehr als 20 % der Menschen in westlich orientierten Gesellschaften umfassen soll. Wir haben für den Wandel also einiges bewirkt!
Und nun das!
Es tut mir einfach weh, mitansehen zu müssen, was wir jetzt einander antun, und was wir damit auch unserer Bewegung und unserer Wirkung in der Welt antun! Mit einem Riesenschreck wache ich aus meinem Alternativschlaf auf und merke, dass ich zu naiv war, dass gewaltig etwas schiefläuft bei ‚uns', und dass wir uns in gefährlichen Widersprüchen verstricken. Ich wünsche mir daher, dass wir innehalten und gemeinsam in den Spiegel unserer Werte schauen. Und ich hoffe sehr, dass ich das, was mir so auf dem Herzen liegt, jetzt auch so ausdrücken kann, dass dieser Aufruf möglichst viele von euch erreicht, egal, auf welcher Seite des ‚Spaltes' ihr steht.

Zorn und Hilflosigkeit

Immer wieder sitze ich in den letzten Monaten vorm Bildschirm und fühle mich wie in zwei Teile gerissen. Was ist nur mit unserer ‚Alternativbewegung' los? Ein Teil von ‚uns' demonstriert in Berlin, in anderen Städten und jetzt auch in Leipzig gegen Corona-Auflagen – und ein anderer Teil von ‚uns' schüttelt fassungslos den Kopf darüber und traut seinen Augen nicht. Die Einen gehen voller Idealismus für ihre Freiheitsrechte und gegen Volksverdummung auf die Straße, und die anderen

sehen dies genau andersrum und sind erschrocken über die Radikalisierung im Namen von Freiheit und Frieden. Manche haben Angst, von ihren FreundInnen angesteckt zu werden, wenn diese von der Demo zurückkommen… und die wiederum haben Angst, deshalb als ‚Superspreader' aus ihren Freundeskreisen ausgeschlossen zu werden.

Zorn und Hilflosigkeit machen sich breit, und aus jahrzehntelangen Freundschaften werden plötzlich fast schon Feindschaften. Auch ich selbst habe mich in der letzten Zeit oft wie außer mir gefühlt, habe mich in grimmigen Diskussionen verbissen, die zu nichts anderem als beidseitigem Frust geführt haben.

Es ist eine Spaltung, eine Negativspirale, eine schmerzliche Zäsur für unsere Bewegung. Dabei waren wir doch angetreten, die Welt friedlicher, toleranter, vielfältiger, offener zu machen - und haben dabei auch deutliche Erfolge erzielt (s. Ökologie, Frauenrechte usw.)!

Was ist da jetzt nur in uns gefahren, und welcher geistige Spaltvirus hat uns infiziert? Der Spaltungsprozess ist auch nicht neu und bahnt sich in der Szene bereits seit Jahren in Form von ‚Verschwörungskämpfen' an. Was hat das zu bedeuten, was gilt es für die Bewegung tiefer zu verstehen, und wieso ist gerade unsere Szene so anfällig für genau diesen Spaltvirus? Wo gab es historisch schon in den Anfängen unserer Bewegung ungesunde Vermischungen mit radikalen Ideologien, die genau das Gegenteil von Toleranz, Vielfalt und Frieden anstreben – und sich gerade jetzt immer deutlicher zeigen? Können wir die Spaltung überwinden und daran reifen? Oder ist die Zeit unserer Bewegung vorbei - zumal die Bezeichnung ‚alternativ' ja inzwischen von der ‚anderen Seite' gekapert wurde und somit von links nach rechts abgewandert ist (s. AFD – Alternative für Deutschland).

Und – philosophisch gefragt - gibt es diese ‚andere Seite' überhaupt, oder sind wir letztendlich nicht einfach nur Menschen auf unserem Lernweg?

Wie können wir einander die Meinung sagen, Gegensätzlichkeiten aushalten und uns trotzdem miteinander verbunden fühlen? Und wo ist das No-Go, die Grenze, an der die Toleranz ein Ende hat und gesellschaftliche Fehlentwicklungen mit aller Entschlossenheit benannt und abgewehrt werden müssen?

Wie können wir im rasenden Internetzeitalter real existierende Verschwörungen von irrealen Verschwörungs-Mythen unterscheiden lernen?

So viele Fragen. Mir ist klar, dass ich sie in diesem Artikel nur werde streifen können. Und wie leicht vergesse ich dabei eine für mich persönlich so wichtige Frage, an die wir uns in unseren Übungskreisen in ‚Gewaltfreier Kommunikation' immer wieder gegenseitig erinnern:

Wie geht es mir eigentlich gerade?

Hm. Wie es mir geht? Etwas erschlagen fühle ich mich gerade von all den Fragen und Informationen, die durch meinen Kopf düsen, doch meine Leidenschaft für dieses Thema ist glücklicherweise nicht gebremst.

Ich spüre das starke Bedürfnis, etwas bewirken zu wollen, weil ich unseren Planeten und meine freie und vielfältige ‚alternative Lebensweise' liebe, und weil ich will, dass unsere Kinder eine gute Zukunft haben.

Ich spüre auch ein Bedürfnis nach Zugehörigkeit, denn ich bin seit fast 40 Jahren voller Herzblut in ‚meiner Alternativbewegung' zu Hause und fürchte, dass sie sich gerade selbst zerstört. Da ist fast schon so ein Gefühl von Heimatlosigkeit in mir, auch Empörung, Trauer. Hieraus wächst bei mir der große Wunsch, für mehr Verständigung und Wieder-Verbindung wirken zu können, denn ich will mir mein ‚Zuhause' bewahren!

Gleichzeitig jedoch fühle ich angesichts der Größe und Komplexität des Themenspektrums auch Hilflosigkeit in mir, Angst vor Überforderung, Angst vor Konflikten, Angst vor Gewalt.

Ich gehe ins Badezimmer, stelle mich vor meinen Spiegel und schaue mich an. Das tue ich manchmal, wenn ich mit etwas nicht weiterkomme.
Mein Spiegelbild kennt mich gut und lächelt mir zu: „Hallo Micha, schön dass du kommst. Du siehst etwas verloren aus. Kann es sein, dass du mal wieder in die Weltretter-Falle rennst. Denk daran! Du musst die Welt nicht retten, und wenn, dann höchstens ein bisschen!“ „Ja aber,“ versuche ich mich zu verteidigen, „du hast ja keine Ahnung! Da ist doch Corona, und da sind all die Konflikte! All der Streit zwischen meinen Freundinnen und Freunden..!“

Bevor du etwas sagst, prüfe…

Ich sitze wieder am Laptop und habe mein Spiegelbild erst mal Spiegelbild sein lassen.
Ha! Jetzt geht’s richtig los mit dem Artikel! Ich habe schließlich viel recherchiert, habe alle wesentlichen Fakten zusammen, bin mir sicher, die ‚andere Seite‘ mit meinen Argumenten überzeugen zu können!
Doch… etwas hindert mich plötzlich. Ich muss seltsamerweise nochmal an mein Spiegelbild denken, vor allem an jenen letzten Blick, den es mir eben zugeworfen hat. Was lässt mir da keine Ruhe? Kurz halte ich inne, wie ein Seiltänzer vor seinem gefahrvollen Auftritt, und ich merke, dass etwas nicht in Ordnung ist mit meinem Vorhaben. Bilder tauchen auf in mir, Erinnerungen an Gespräche, die ich in den letzten Tagen mit mir sehr lieben FreundInnen ‚beider Seiten‘ geführt habe. Ich sehe ihre Gesichter deutlich vor mir, sehe, wie sie nahezu verzweifelt darum ringen, mich von ihrer Sichtweise zu überzeugen. Ich sehe auf beiden Seiten hinter all den Argumenten auch die Sorgen wegen der bedrohlichen Entwicklungen in der Welt, und sehe, wie gut es alle eigentlich im Herzen meinen. Genau besehen geht es allen Beteiligten doch um das Gleiche: um das Wohl der Menschen, um die Erhaltung der Freiheit, um den Schutz des Lebens. Und alle leiden massiv darunter, dass sie sich von der jeweils anderen Seite in ihrem Wohlwollen nicht verstanden fühlen. Ich kann es einfach nicht fassen: alle meinen es gut – und geraten trotzdem unversöhnlich aneinander?
Auf einmal bin ich unsicher, ob das, was ich ursprünglich in diesen Artikel schreiben wollte, tatsächlich hilfreich wäre, und ob es nicht eher Türen zuschlagen würde, als welche zu öffnen. Denn selbstverständlich habe auch ich eine eigene Meinung zur Corona-Diskussion, und selbstverständlich drängt es in mir, diese Meinung kundzutun und mit Fakten zu belegen. Doch würde es helfen? Wäre es wirklich sinnvoll, diese Meinung hier zu äußern? Erreiche ich damit mein Ziel, mit Friedensschritten zu mehr Verständigung und Verbindung beizutragen, oder würde ich vielleicht noch zusätzliches Öl ins Feuer gießen? Würde meine Meinung dabei helfen, den Spaltvirus zu überwinden und den ‚Wirus des Miteinanders‘ zu fördern – oder würde sie eher schaden?

Mir fällt ein Spruch von Buddha ein: „Bevor du etwas sagst, prüfe, ob es ehrlich, hilfreich und liebevoll ist.“ Ich prüfe also: Ehrlich wäre es, was ich schreiben will, liebevoll gemeint wäre es auch, doch wäre es hilfreich..?
Ich kehre zurück ins Badezimmer.
„Was meinst du,“ frage ich mein Spiegelbild, während ich mich rasiere, „macht es Sinn, meine eigene Meinung in den Artikel zu schreiben?“ Es antwortet nicht, schaut mich jedoch freundlich an.
Nachdenklich füge ich hinzu: „Hm, was ist das eigentlich, meine eigene Meinung“?
Jetzt glaube ich sogar, so etwas wie ein schelmisches Augenblinzeln meines Spiegelbildes gesehen zu haben. Ich fasse das als Ermutigung auf und verfolge meinen Gedanken weiter.
Was ist das eigentlich, meine Meinung? Wie oft habe ich schon erlebt, wie dieses flüchtige Gebilde ‚Meinung‘ sich von einem auf den anderen Tag völlig verändert hat, urplötzlich, obwohl ich doch gestern noch sooo überzeugt davon gewesen war, dass ich hätte dafür sterben können!
Wo kommt sie denn her, meine Meinung?

Ist das wirklich, wirklich wahr..?

Ich denke, sie gründet einerseits auf meinen ganz persönlichen Lebenserfahrungen, hat also viel mit meiner Vergangenheit zu tun und mit all den Auf und Abs, die ich früher mal erlebt habe. Andererseits gestaltet sie sich auch immer wieder neu aus jenen Informationsquellen, denen ich gerade Vertrauen schenke. Aber, so frage ich mich mit einem Mal, hat meine Meinung denn überhaupt etwas mit meinem realen Sein zu tun, mit diesem JETZT, in dem ich mich gerade befinde, und mit den Menschen, mit denen ich gerade jetzt in Kontakt bin? Oder verhindert diese ‚meine Meinung' vielleicht sogar, für den jetzt möglichen authentischen Kontakt ganz offen zu sein?
Will ich Recht haben oder will ich glücklich sein?
Und die Informationsquellen? Kann ich definitiv und 100-prozentig darauf vertrauen, dass sie mich richtig informieren? Sie geben sich sicherlich Mühe, manche jedenfalls, aber können sie für die Wahrheit garantieren..?
Mein Spiegelbild schaut mir jetzt tief in die Augen, und mir ist, als würde es direkt in meine Seele blicken. Etwas in mir wird wohltuend ruhig dabei. Ich fahre fort: So gesehen muss ich mich also ernstlich fragen, ob meine Meinung überhaupt etwas mit objektiver ‚Wahrheit' zu tun hat!
Byron Katie würde es mit ihrer WORK so ausdrücken: „Ist das wirklich, wirklich wahr..?"
Hm. Ich gestehe es mir ja nicht gerne ein, doch auch ich bin offensichtlich polarisiert vom Corona-Thema, und auch ich halte hierbei mehr am Besserwissen-Wollen fest, als mir lieb ist. Auch ich denke also tatsächlich, so etwas wie die Wahrheit zu kennen. Aha! Erwischt..! 😊
Dabei kann ich, wenn ich ehrlich bin, diese sog. ***Wahrheit*** eigentlich gar nicht mit Sicherheit wissen. Gerade zur hoch brisanten Diskussion um Corona rasen mir zwar Gedanken und Informationen durch den Kopf, die mir logisch erscheinen, Gedanken, die unbedingt ‚rechthaben' wollen, und die dringend und ganz schnell in Handlungen umgesetzt werden müssen(!). Doch irgendwann stoße ich dann doch auf meinen geliebten Sokrates mit seiner entwaffnenden Erkenntnis: „Ich weiß, dass ich nicht weiß". Andererseits - was hätte Sokrates mir zu der Frage gesagt, wo die subjektive Meinung aufhört und wo objektive Fakten anfangen? Und was hätte Gandhi mir geraten, der das Satyagraha lehrte, das beharrliche Festhalten an der Wahrheit? Gibt es sie also doch ‚die Wahrheit'? Und wie könnte ich sie von meiner Meinung unterscheiden lernen?

Bitte nicht falsch verstehen!

Bitte nicht falsch verstehen, wenn ich hier Meinungen und Wahrheiten infrage stelle! Ich sehe natürlich den drängenden Konflikt, in dem unsere Welt durch die Pandemie steht, und ich sehe auch unser aller Verantwortung und den Handlungsbedarf dafür! Ich sehe auch die heikle Aufgabe unserer gewählten PolitikerInnen, schnelle Entscheidungen treffen zu müssen, ohne wirklich zu wissen, ob sie alle wesentlichen Aspekte der Problematik überblicken können. Ich wünsche mir allerdings, dass unsere Regierung diese Entscheidungen nicht alleine trifft, sondern dass das Parlament und die Opposition mehr einbezogen werden, dass mehr direkte Demokratie durch noch mehr Bürgerbeteiligung stattfindet, und dass auch konträre wissenschaftliche Positionen beachtet werden. Ich sehe zudem, dass die gemeinsame Suche nach Lösungen innerhalb eines klaren Wertekontextes von Menschenwürde, Respekt, Fairness und anderen Werten stattfinden muss, und dass das Infragestellen von Wahrheit nicht zur Beliebigkeit werden darf. Denn auch wenn ich fest daran glaube, dass jeder Mensch im Kern gut ist, gibt es doch menschliche Verirrungen, die gefährlich sind und gestoppt werden müssen. Ich bin erschrocken darüber, welche radikalen Gruppierungen sich mittlerweile mit ihren Fahnen zu unseren Friedenssymbolen gesellen und kann diese Vermischung gar nicht fassen. Deshalb ganz klar: **Menschenfeindliche, herabwürdigende und gewaltvolle Ideologien sind für mich niemals Teil des angestrebten Dialoges, und ich erwarte von Seiten unserer Alternativbewegung auch deutliche Abgrenzung dagegen!** Ich wünsche mir allerdings, dass jene riesige Mehrzahl von Menschen, die o.g. positiven Werte teilen, erkennen, dass wir alle im selben Boot sitzen. Vor

allem wünsche ich mir, dass wir aufhören, einander zu bekämpfen und stattdessen lieber einander zuhören und kooperieren. Der bedrohliche Zustand unseres Planeten ruft dringend danach!

Es gibt einen Ort jenseits von richtig und falsch..!

Oh! Jetzt hat mein Spiegelbild mir ganz offensichtlich zugeblinzelt. Es sieht so aus, als wäre es zufrieden mit meinen neuen Gedankengängen. Also weiter!

Soll ich meiner Meinung also ernsthaft so viel Gewicht geben, dass ich bereit bin, sie mir auf meinen Ritterschild zu malen, meine zarteren Gefühle hinter harter Rüstung zu verbergen und mich mit schlagkräftigen Argumenten auf irgendwelche Meinungsgegner zu stürzen? Nach meiner Erfahrung gewinnen bei solchen Gefechten weder die Sieger noch die Verlierer. Denn auf der Strecke bleiben dabei gegenseitiges Verständnis, Verbindung, Mitgefühl, Frieden.

Mir wird klar: Dieser Preis ist mir ab jetzt zu hoch! Dieser Preis ist mir auch deshalb zu hoch, weil ich auf beiden Seiten viele gute FreundInnen habe, die ich von Herzen mag und schätze, mit denen ich mich gerne weiterhin gut verstehen will – und bei denen ich durch meine persönliche ‚Meinung' zu diesem hochexplosiven Thema keine Türen zuschlagen will. Das Türenzuschlagen geschieht nämlich derzeit so blitzschnell, dass man es kaum verhindern kann, wenn man zum jeweils ‚anderen Lager' gehört! Man begegnet sich, wird kurz geprüft und abgescannt, ob man ‚dafür oder dagegen ist', und schon steckt man in der Schublade.

Hierbei wird auch völlig übersehen, dass es diese beiden Lager eigentlich gar nicht so eindeutig gibt, wie unser polarisierender Verstand es bewerten will. Es gibt so viele Unterschiedlichkeiten auf beiden Seiten, so viele Differenzierungen, dass es eigentlich Millionen von Schubladen sein müssten statt nur zweier. Wozu also diese künstlichen Feindeslager?

Weil die Pandemie uns zu schnellen Entscheidungen zwingt? Vielleicht zwingt sie uns ja tatsächlich dazu. Manchmal müssen die Verantwortlichen einfach direkt entscheiden, ohne alle von der Entscheidung Betroffenen vorher fragen zu können. Jeder Feuerwehrhauptmann weiß das, der ein brennendes Hochhaus evakuieren lassen muss. Es gibt also in unserer Welt ohne Zweifel hochdringende Entscheidungen, und niemand weiß im Augenblick des Entscheidens zuverlässig, ob er alles richtig gemacht hat. Doch wenn eine dringliche Situation sich so lange hinzieht wie jetzt, wenn also die Notsituation sozusagen zum Dauerzustand gerät, dann müssen die ‚Feuerwehrhauptmänner' sich mit den betroffenen Menschen austauschen, damit es nicht zu Vertrauensverlust und Spaltung kommt. Die Regierenden aller Länder können oder wollen dieser Aufgabe jedoch offensichtlich nicht ausreichend nachkommen. Das Internet kann die Lücke auch nur bedingt füllen und transportiert neben wertvollen Informationen leider auch viele Falsch-Informationen. Es fehlt also etwas Wesentliches!!!

Der achtsame Austausch von Mensch zu Mensch.

Nach meiner Erfahrung als Mediator und auch als konfliktgeprüfter Mitbewohner einer Lebensgemeinschaft fehlt in erster Linie der achtsame und vertiefte Austausch von Mensch zu Mensch. Genau hier, beim Maß des Einander-Zuhörens und Aufeinander-Zugehens, entscheidet sich, ob Menschen sich wirklich begegnen und verstehen, oder ob sie nur Bilder voneinander produzieren und sich deshalb tragisch miss-verstehen. Hier entscheidet sich auch, ob Organisationen miteinander kooperieren, oder ob sie einander bekämpfen oder gar bekriegen. Hier werden die Samen gesetzt für eine vertrauende **Miteinander-Welt** oder für eine misstrauende **Gegeneinander-Welt**

Es gibt natürlich bereits wertvolle bürgernahe Verständigungs-Initiativen in Form von Bürgerforen, Bürgerdialogen usw., doch diese Einrichtungen sind erstens zu selten und sie basieren auch meist noch zu einseitig auf intellektuellem Austausch. Was hier noch verbessert werden kann ist das bewusste Anstreben einer tieferen zwischenmenschlichen Verbindung, wie sie mit großem Erfolg durch die Gewaltfreie Kommunikation (GFK, nach M. Rosenberg) und ähnliche Methoden erreicht werden kann. Aus diesem Grund wünsche ich mir nicht nur für uns ‚Alternative' sondern für alle Menschen neue

Begegnungsräume zur vertieften Verständigung, zum achtsamen Meinungsaustausch, zum Vertrauensaufbau. Diese Begegnungsräume nenne ich „Friedensschritte“, denn sie sollen uns ermöglichen. trotz großer Meinungs-Verschiedenheiten Schritte aufeinander zuzugehen. (Genaueres dazu in einem der nächsten Artikel und auf unserer Visiana-Homepage).
Übrigens: Das oben erwähnte ‚Scannen‘ war für unsere steinzeitlichen Urahnen wahrscheinlich ziemlich überlebenswichtig. Mit manch feindlichem Gegner war schließlich nicht zu spaßen, und es musste blitzschnell erkannt werden: Freund oder Feind! Unser Stammhirn scheint jedoch noch nicht registriert zu haben, dass die Zeiten mittlerweile etwas differenzierter geworden sind. Deshalb steckt es in alter Tradition andere Menschen noch immer in jene beiden Schubladen: Freund oder Feind. Ab einer bestimmten Emotions-Aufladung landen dadurch auch Menschen, die uns eigentlich freundlich gesinnt und nur in irgendeinem Punkt anderer Meinung sind, immer noch in der Schublade ‚Feind‘, wenn nicht sogar mit der Steigerung ‚bedrohlicher Feind‘. Es entstehen emotionale Überreaktionen, wodurch z.B. bei Corona und anderen brisanten Themen die ‚Schubladen‘ schnell so gut befestigt werden wie Schützengräben. Und dann wird es wirklich bitter! Wenn ich in meinem alternativen Umkreis sehe, wie durch solche Überreaktionen die Meinungsfetzen einander wie Bombensplitter um die Ohren fliegen, würde sich ein Teil von mir lieber verkrümeln, als sich einer der beiden Seiten zuzuordnen.
„Aha!“ nutzt da der Richter in mir die Gelegenheit und hält mir auch sofort eine Moralpredigt: „Du willst dich also nur verkrümeln, du Angsthase, verkrümeln hinter deiner Rolle als Friedensstifter, weil du dich nicht traust, deine Meinung zu vertreten! Dabei weißt du doch genau, dass man in diesen bedenklichen Zeiten klar Position ziehen muss gegen Rassismus und Faschismus! Du weißt doch, wie die Appeasement-Politik gegenüber den Nazis damals gescheitert ist! Bezieh Position!“
Oje, das trifft bei mir voll ins Schwarze, und das schlechte Gewissen beginnt zu nagen. Bin ich vielleicht nur feige und verpacke das in hehre Worte? Will ich nur deshalb Frieden, weil ich Angst vor Konflikten habe? Ratlosigkeit macht sich breit in mir. Was kann ich nur tun, ohne gleichzeitig ein schlechtes Gewissen zu haben wegen all dem, was ich nicht tue? Was entspricht wirklich mir selbst?
Glücklicherweise fällt mir etwas ein, das mir weiterhelfen könnte. Joanna Macy, die bekannte Tiefenökologin, spricht von den 3 Dimensionen des Großen Wandels, die jede gleich wichtig sind:
1.) „Zerstörung aufhalten“ - d.h., destruktive Tendenzen erkennen und sich ihnen entgegenstellen.
2.) „Alternativen entwickeln“ – d.h. Projekte und Strukturen aufbauen, die dem Leben dienen.
3.) „Bewusstsein wandeln“ – d.h. nach innen gehen, alte Denk- und Verhaltens-Muster transformieren.
Joanna empfiehlt jedem Menschen herauszufinden, in welchen dieser Dimensionen er sich am meisten zu Hause fühlt. Für mich ist die Unterscheidung in diese 3 Dimensionen sehr hilfreich, denn sie rät mir, mich auf das für mich Wesentliche zu fokussieren, und sie schärft mir auch den Blick für soziale Interaktionen. So kann ich dadurch z.B. auch in unserer Lebensgemeinschaft die Dynamik der miteinander um Lösungen ringenden Kräfte besser verstehen. Auch hier gibt es Menschen, die polarisieren, indem sie die Hand in die Wunde legen und STOPP rufen, wenn etwas unter dem Teppich gärt. Auch hier gibt es andere, die darum bemüht sind, die dadurch offen liegenden Wunden wieder zu verbinden und den Frieden wiederherzustellen. Und auch hier gibt es VertreterInnen der 3. Dimension, die eher nach innen gehen und durch ihre wohltuende Ausstrahlung auf das Gesamte wirken. Ich bin Joanna Macy sehr dankbar für ihre Hinweise, denn sie helfen mir bei der Suche nach dem ganz persönlichen Weg.

Mein ganz persönlicher Weg

Immer noch purzeln mir alle möglichen Fragen durch den Kopf: Was kann ich tun? Wie kann ich mehr zum Frieden beitragen? Wie kann ich die Selbstzerstörung ‚meiner‘ Alternativbewegung verhindern? Sollte ich meine eigene Meinung doch sichtbarer machen? Welche neuen Alternativen könnte es für ‚uns Alternative‘ geben..?
Da fällt mein unsteter Blick auf einen Zettel mit einem Sprichwort aus China: „Erst betrachte dich selber im Spiegel, dann rede.“

Das passt. Also gehe ich wieder ins Badezimmer, stelle mich vor meinen Spiegel und schaue mich an. Oje. Unruhig sehe ich aus, und so gar nicht nach jenem Frieden, den ich mir für die Welt wünsche. Ich schließe die Augen und ahne, dass mein Spiegelbild mir zusieht. Lange stehe ich da und spüre, wie immer mehr Last von mir abfällt. Die Last, die Welt retten zu müssen, die Sorgen um meine Lieben, auch die Last all meiner persönlichen Sorgen. Es wird auf einmal so wohltuend still in mir. Nach einer Weile öffne ich die Augen und sehe, wie mein Spiegelbild mich anlächelt. „Wer bist du wirklich, Micha?“ fragt es mich zärtlich. „Was ist dein ganz persönlicher Weg? Du weißt doch: nur wenn du ganz bei dir bist, kannst du wirklich Wertvolles bewirken. Je mehr Frieden du in dir trägst, umso mehr kannst du für den Frieden tun.“
Tief in Gedanken gehe ich zu meinem Laptop zurück. Wie gerne wäre ich ganz in Frieden mit mir, doch solche Momente der Verbundenheit sind meist nur kurze Lichtblicke. Sollte ich mich also meditierend auf einen Berg zurückziehen, um zuerst mehr Frieden zu finden, bevor ich mich der Welt zuwende? Kurz spüre ich diesem Gedanken nach, doch er verflüchtigt sich schnell wieder. Nein, der meditierende Weise scheint nicht mein persönlicher Weg zu sein, eben so wenig wie der Straßenkämpfer. Ich bin eindeutig jemand, der gerne Alternativen aufbaut. Ich habe zwar ebenfalls Aspekte des Meditierenden wie auch des Protestierenden in mir, doch die 2te Dimension ist ohne Zweifel die für mich Passende. Ich werde also hier meinen Weg weitergehen, inmitten unserer Menschenwelt, voller Hingabe, doch weder auf dem Berg, noch auf der Straße. Ich werde mich weiterhin als Friedensstifter einsetzen, als Brückenbauer, Staunender, Kinderbegeisterer, Liederdichter, Herzenberührer, Händereicher, Zuhörer. Denn all das liebe ich sehr – es ist mein persönlicher Herzensweg.
Doch was ist mit dem Frieden in mir? Gebe ich ihm genug Raum? Verpasse ich vielleicht das Wesentliche bei all meinen Projekten – und bringe dadurch mehr Unfrieden in die Welt? Ich nehme mir vor, bei all dem immer wieder innezuhalten, wie Momos Freund ‚Beppo Straßenkehrer‘, Schrittchen für Schrittchen für Schrittchen, damit das Licht in mir mit mir mitkommen kann und immer wieder genug Zeit hat, mein Herz zu wärmen.
Ja, wie gerne würde ich so Vieles verändern – am liebsten alles auf einmal. Doch das haben noch nicht einmal die wirklich großen Geister geschafft, und ich bin bei weitem kein Mahatma Gandhi und auch kein Martin Luther King, und schon gar nicht Jesus oder Buddha. Ich bin einfach nur ich, Micha, der mit all seinem Herzblut etwas für eine bessere Welt tun will und auch dafür, dass die Kinder eine gute Zukunft haben. Ich kann und muss also nicht die ganze Welt retten.
Erleichtert nehme ich mir jetzt schon mal vor, kein schlechtes Gewissen mehr zu haben für all das, was ich nicht bin. Ich erlaube mir, immer mehr einfach ich selbst sein, mit meinen Stärken und Schwächen, mit meinem Lachen und Weinen, mit meinem Mut und meiner Angst.
„Also, alles klar, Micha?“ lächelt mein Spiegelbild mir zu, als ich kurz nochmal ins Badezimmer schaue. Wie sollte ich diesem Lächeln widerstehen können..!
Ja, ich will immer mehr Friedensschritte gehen für unsere Welt, will mit Begeisterung und Seelenruhe, mit Spielfreude und Achtsamkeit, mit Selbstliebe und Mitgefühl den Tanz meines Lebens tanzen. Und ich will Dich und Dich und natürlich auch **Dich** dazu einladen, ebenfalls Friedensschritte für den Wandel zu gehen, ganz auf deine Art. Auf diese Weise wird unsere gesamte Welt zu einer wirklichen Alternativbewegung, einerlei, welche Kleidung wir tragen, welche Sprache wir sprechen und zu welchen Himmeln wir aufblicken. Jede/r von uns kann das, denn schließlich sind wir alle als Kinder geboren worden!
Danke liebes Spiegelbild! Mein Blick in den Spiegel war ein echter ‚Friedensschritt‘ für mich. Und ich frage mich: Könnte dies nicht allen Menschen so gehen? Wie wäre es denn, wenn alle Menschen, ja, auch die PolitikerInnen und ihre GegnerInnen, ebenfalls ihr Spiegelbild um Rat fragen würden, bevor sie andere Menschen in Schubladen stecken…? Und wie wäre es, wenn wir Gandhis Rat immer mehr beachten würden: „Wenn du Frieden willst, sei Friede“.

Herz-liche Grüße

Micha Steinhauer

Weitere Friedensschritte-Artikel und Projektinfos s. https://www.visiana.de .

Micha Steinhauer
GFK-Moderator, Coach, Autor, Liederpoet im Duo Herzwind, begeisterter Vater und Großvater, Phantasiothek-Kinder-Künstler, Mitgründer der Gemeinschaft ‚Ein neues Wir‘, der ‚Visiana-Initiative‘ und des ‚Friedensvogel-Projekts‘.