

# *Ist Frieden möglich?*

Ingrid Lindemann, 2008



---

## *Samen des Friedens*

Christine Sato 2009



# Ist Frieden möglich?

## Einführung

Wir glauben, dass Frauen einen essenziellen Beitrag zum Frieden leisten können. Doch oft höre ich die kritische Frage: Männer werden von Frauen erzogen – wie kommt es dann zu Krieg, Auseinandersetzungen, Kompetenzschwierigkeiten, also ist Frieden überhaupt möglich? Auch sind die meisten Menschen überzeugt, dass es auf dieser Welt nie Frieden geben wird, weil es immer schon Kriege gab.

Der „Spiegel“ titelte die Ausgabe 35 / 2005 mit einem Zitat von David Buss: „Mord steckt in uns!“, Soziologen um Richard Dawkins sprechen von „egoistischen Genen“ im Menschen. Nicht einmal die meisten Christen glauben an die Versprechung des Friedensreiches, obwohl sie unzählige Male die Bitte um das Reich Gottes wiederholen.

Wenn wir von der Kultur des Friedens sprechen (UN-Deklaration), dann impliziert das ein Bild vom Menschen, der zum Frieden fähig ist. Unser Menschenbild, unser persönliches Bild vom Menschen, beeinflusst nicht nur uns selbst, sondern vor allem unsere Beziehung zu anderen Menschen. Ein positives oder negatives Menschenbild, das von eigenen Erfahrungen geprägt ist, kann Sympathie und Wohlwollen oder Hass und Angst anderen gegenüber erzeugen.

Darum ist es so wichtig, dass wir uns als Frau im Friedensprozess über unser Menschenbild Gedanken machen und es auch philosophisch, psychologisch und wissenschaftlich untermauern können.

## Geschichte

Über die Frage des Menschenbildes hatten hier in Europa Kirche und Theologie Jahrhunderte lang die Oberhoheit. Bei diesem Menschenbild wurde uns Frauen nicht die beste Rolle zugewiesen. In den Anfängen des Christentums waren frauenfeindliche antike Vorstellungen übernommen worden, die ihre Früchte bis zu den Hexenverbrennungen getragen haben. Erst zur Zeit der Aufklärung konnte die Eigenverantwortung des Menschen, der Appell an seine Vernunft nicht mehr unterdrückt werden.

Immanuel Kants „kategorischer Imperativ“, im UN-Hauptgebäude in New York als großes Wandbild dargestellt, auch bekannt als „Goldene Regel“, lautet: „Handle nur nach der Maxime, von der du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde“. Dabei blieb die Grundhaltung auf jüdisch- christlichem Fundament, das Recht eines jeden auf Leben und die Pflicht zur Unterstützung der Schwachen.

1859 publizierte Charles Darwin dann sein Buch „Über die Entstehung der Arten“ und revolutionierte das bis dahin gültige Menschenbild. Da Darwins Einfluss bis heute in den Schulunterricht unserer Kinder reicht und damit auch die anfangs erwähnte Frage der mütterlichen Erziehung betrifft, möchte ich kurz auf den Darwinismus eingehen.

Dabei möchte Ich das Thema der Entstehung des Menschen ausklammern und mich nur auf seine martialischen Ansichten über die Grundregeln der Biologie konzentrieren. Die wichtigsten biologischen Grundregeln waren für Darwin der Krieg der Natur, der Kampf ums Überleben und die Aussortierung der Schwächeren und Auslese der Tüchtigen. Der gegeneinander geführte Kampf ums Überleben ist für Darwin das entscheidende Element der natürlichen Selektion.

Darwin ging dabei auch von einer unterschiedlichen Wertigkeit der menschlichen Rassen aus und hielt deren gegenseitige Vernichtung für den normalen Lauf der Dinge. So unterschied er den arischen Stamm von dem semitischen Stamm, allerdings ohne Wertung.

Für ihn waren medizinische und soziale Einrichtungen nur eine Begünstigung biologischer Degeneration und er erwähnte anerkennend, dass die Spartaner schon eine Selektion betrieben hätten, indem sie nicht lebensfähige Neugeborene dem Tod überlassen haben.

Wir wissen, wohin dieses Menschenbild geführt hat. In Deutschland wurde Darwin schnell akzeptiert, im eigenen Land hatte er es schwerer. Der Jenaer Zoologie Professor Ernst Haeckel, der Mediziner Ludwig Büchner, der Freiburger Zoologie Professor August Weismann, sowie Alfred Ploetz griffen die darwinistische Idee auf und sorgten dafür, dass sie von breiten Schichten der Gesellschaft über Mediziner, Geologen, Biologen, Publizisten, Geisteswissenschaftlern mit Begeisterung angenommen wurden. Bereits im Jahre 1905 wurde von ihnen die „Deutsche Gesellschaft für Rassenhygiene“ gegründet, die, wie wir wissen, eine ethische Rechtfertigung späterer Ereignisse in Europa lieferte.

Wie zum Beispiel die Akademiker Baur-Fischer-Lenz in den zwanziger Jahren die Minderwertigkeit der schwarzen Rasse „wissenschaftlich“ begründeten, und sie dem Überlebenskampf überließen, wirkt sich bis heute noch in Afrika aus. Die Medizin entwickelte sich dahingehend, dass sie sich daran beteiligte, „des Überlebens würdige Rassen“ zu fördern und die „biologisch minderwertigen“ der natürlichen Auslese zu überlassen, bzw. an deren Dezimierung mitzuhelfen.

Besonders schockierend ist für mich, dass deren Lehrbuch bis in die Siebziger Jahre des vorigen Jahrhunderts als Standardwerk für Medizinstudenten Geltung hatte.

## Heute

Wenn Darwin irrt und das Leben nicht oder nur teilweise von Egoismus, Rivalität und Kampf geprägt wird, was hat dann die Evolution vorangetrieben? Herausragende Wissenschaftler, unter ihnen die amerikanische Biologin Lynn Margulis, sind der Meinung, dass Begriffe wie Konkurrenz und Überlebenskampf menschliche Konstruktionen sind, die aus dem Wirtschaftsleben kommen und von außen an die Biologie herangetragen wurden. Für die Natur sind derartige Kriterien irrelevant.

Die Biologie kennt kein Erfolgsdenken, wie es die Wirtschaft beherrscht. Die neuen Forschungsergebnisse sprechen für die so genannte K"-Idee: Nicht Egoismus, sondern Kommunikation und Kooperation (K"), also miteinander reden und zusammenarbeiten, haben uns weitergebracht. Diese K"-Idee wurde zum ersten Mal von dem russischen Grafen Pjotr Aleksejewitsch Kropotkin zu Beginn des 20. Jh. populär gemacht.

In Sibirien beobachtete er fünf Jahre lang die dortige Tier- und Pflanzenwelt. Ergebnis seiner Beobachtungen: Hauptfaktor für das Überleben im rauen nördlichen Klima ist nicht Rivalität, sondern gegenseitige Hilfe. Denn: „Wenn wir die Natur fragen, wer sind die Tüchtigsten – jene, die miteinander Krieg führen, oder jene, die einander unterstützen –, dann sehen wir sofort, dass jene Tiere, die einander helfen, am besten angepasst sind. Sie haben bessere Chancen zum Überleben, und sie erreichen die höchste Stufe der Intelligenz und Körperstruktur.“

Die Irrtümer der Vergangenheit, die heute in Form von Neodarwinismus, Neoliberalismus oder Soziobiologie verbreitet sind, werden also von Erkenntnissen aus Neurobiologie, Biologie und Genetik widerlegt.

## Kooperation

Sicher verstehen Sie jetzt, warum ich so intensiv auf den Darwinismus eingegangen bin. Selbst in unserem täglichen Sprachgebrauch hat sich seine Idee eingeschlichen – oder haben Sie noch nie vom „Überlebenskampf“ gesprochen? Wollen wir als Frauen Einfluss auf den Friedensprozess nehmen, so ist es wichtig, dass wir in die Erziehung und das Bewusstsein der jungen Generation eine neue Komponente einfließen lassen, die der Kooperation.

Die moderne Neurobiologie gibt uns da erstaunliche Fakten in die Hand. Sie hat festgestellt, dass im Mittelhirn des Menschen ein Motivationssystem existiert, das über Nervenbahnen mit vielen anderen Hirnregionen verbunden ist, besonders mit den Emotionszentren.

Wenn das Motivationssystem aktiv wird, wird der Boten-stoff Dopamin freigesetzt, der ein Gefühl des Wohlbefindens auslöst, und den Menschen in einen Zustand von Konzentration und Handlungsbereitschaft versetzt, sowohl psychisch als auch physisch. Auch werden zusätzlich weitere körpereigene Botenstoffe ausgeschüttet, endogene Opioide, die positive Effekte auf das Ich-Gefühl, auf die emotionale Gestimmtheit und die Lebensfreude bewirken.

Wann nun gibt unser inneres Motivationssystem diese Botenstoffe frei? Die Aufdeckung des Wozu, Wann, Wohin war selbst für die Wissenschaft verblüffend. Das natürliche Ziel der körpereigenen Motivationssysteme sind soziale Gemeinschaft und gelingende Beziehung zu anderen Menschen. Das bedeutet, Kern der Motivation ist es, zwischenmenschliche Wertschätzung, Zuneigung und Zuwendung zu finden und zu geben. Das heißt, wir sind auf soziale Resonanz und Kooperation angelegte Wesen.

Einen ganz besonderen Stellenwert hat dabei die Erfahrung von Liebe – sowohl in gebender als auch in empfangender Position. Eine andere besondere Form sozialer Resonanz ist das gemeinsame Lachen sowie auch Musik und Tanz.

Ein weiterer Botenstoff, Oxytozin, hilft uns, Menschen wieder zu erkennen, feste Bindungen einzugehen, die Bereitschaft, Vertrauen zu schenken, zu erhöhen. Menschen, mit denen wir gute Erfahrungen gemacht haben, aktivieren also unser Motivationssystem. Sie rufen die Sehnsucht nach mehr Interaktion hervor, wir fühlen uns zu ihnen hingezogen und halten uns gerne in ihrer Gegenwart auf.

Bei intakt gebliebenem Motivationssystem empfinden nicht nur menschliche Lebewesen durch Spiegelnervenzellen ein besonderes Spektrum der Wahrnehmung: Mitgefühl und Empathie. Der Mensch ist fähig, intuitiv dasselbe wahrzunehmen und mitzuerleben, was eine andere Person erlebt. Durch wissenschaftliche Experimente ist erwiesen, dass Menschen unter normalen Umständen nicht bereit sind, anderen Schmerz zuzufügen.

## **Erziehung**

Nun kommt ein weiterer wichtiger Punkt für uns als Frauen im Friedensprozess, die Erziehung zum Frieden.

Die Motivationszentren sind von Natur aus im Menschen bereit gestellt. Aber entscheidend für die Fähigkeit, diese Systeme einzusetzen, ist unsere Kindheit. Bleiben während der Kindheit und Jugend gute Beziehungserfahrungen aus, so haben diese Menschen als Erwachsene große Schwierigkeiten in ihren Beziehungen.

Das heißt, unsere Motivationssysteme funktionieren nur befriedigend, wenn sie „eingespielt“ werden. Das bedeutet, dass zur Zuwendung zu unseren Kindern gehört, sie kooperieren zu lehren. Auch für die Schule gilt, dass ohne Beziehungen keine Motivation entsteht. Nur Kinder, die gelernt haben, nach welchen Regeln Gemeinschaft funktioniert, können das sich daraus ergebende Glück erleben. Also, Rücksichtnahme und Toleranz lehren und vorleben, ist die beste Zuwendung für die nächste Generation.

Es ist wichtig, dass wir erkennen, wo in unserer Gesellschaft und auch in uns die Konzepte des Darwinismus auftauchen. Besonders in der Wirtschaft geben der Wettstreit des angeblich Tüchtigeren, auf Auslese, Neoliberalismus ausgerichtete Konzepte den Ton an. Wer Killerspiele wie Ego Shooter, Gewaltvideos und diverse Angebote der Medien an unsere Kinder und Jugendliche mit diesem Wissen erneut unter die Lupe nimmt, sieht klar, wie sehr noch darwinistische Modelle die Erziehung beeinflussen. Wie wichtig für die Kultur des Friedens wäre es, unserer Jugend eine bessere Alternative anzubieten.

### **Die Bedeutung der Familie und der Betreuung der Kinder durch ihre Eltern in den ersten Lebensjahren**

Damit sind wir bei der eingangs gestellten Frage der Bedeutung der Erziehung der jungen Menschen und unser Einfluss als Frau und Mutter auf unsere Kinder und Jugendlichen.

Es ist wichtig, Voraussetzungen für Beziehungen zu schaffen:

- Sehen und gesehen werden – das ist die Bereitschaft, sich zu erkennen zu geben und andere wahrzunehmen.
- Anderen Aufmerksamkeit geben, Hinwendung praktizieren
- Emotionale Resonanz – das ist die Fähigkeit, bis zu einem gewissen Grad auf die Stimmung des anderen einzuschwingen, mitzuempfinden
- Gemeinsames Handeln: das bedeutet gemeinsam mit anderen etwas konkret zu unternehmen
- Verstehen von Motivation oder Absichten, dazu sind Gespräche notwendig

Dies alles werden sie später in Partnerschaft, Familie, Beruf und Wirtschaft dringend brauchen.

Wissenschaftliche Untersuchungen stellten fest, dass die Mutter idealerweise in den ersten drei Lebensjahren jederzeit vom Kind emotional erreichbar sein soll. Ein Zuwenig an Mutter hinterlässt ein bedürftiges Kind. Langzeitstudien kommen unter anderem zum Ergebnis, dass gestillte Kinder weniger anfällig und zufriedener sind, auch nach Jahren in der Schule bessere Leistungen zeigen.

Die unmittelbare Nähe, das Stillen, die Liebkosungen der Mutter bewirken außerdem, dass das Sprießen der Synapsen im Gehirn besser angeregt wird und der IQ im Vergleich zu Kindern mit künstlicher Ernährung und weniger Zuwendung höher ist. Die Ergebnisse der aktuellen Hirnforschung stimmen mit der Bindungsforschung darin überein, dass die Entwicklung des Gehirns entscheidend vom Gelingen der Eltern-Kind-Bindung in diesem Zeitraum abhängt. Eine amerikanische Studie stellt fest, dass, je länger die Kleinkinder fremdbetreut werden, desto geringer ihre soziale Kompetenz ist. Sie neigen häufiger zu Konflikten mit Eltern und Erziehern und wenden Gewalt bei Gleichaltrigen an. Die kommenden Generationen werden nur gedeihen können, wenn seelisch gesunde junge Menschen unser Erbe antreten.

### **Frieden durch Selbstliebe**

Die oben beschriebenen Erkenntnisse zeigen uns, dass es im Menschen angelegt ist, einen sinnvollen Beitrag für ein größeres Ganzes zu leisten. Da jedoch bisher die meisten Menschen irgendwann im Leben Defizite auf seelischer Ebene erfahren haben, sind wir durch verschiedene Hindernisse gelähmt, dieses Bedürfnis auszuleben.

Wenn man den Symptomen genauer auf den Grund geht, wird offenbar, dass mangelnde Selbstliebe bisher meistens die Ursache für Unfrieden war, innerlich und äußerlich. Offensichtlich haben wir Menschen unsere ursprüngliche, göttliche Würde vergessen. Überall lässt sich beobachten, dass Menschen, die immer an

anderen etwas zu kritisieren haben, am meisten mit sich selbst unzufrieden sind. Woher kommt das?

In falsch verstandener Selbstaufopferung stellen besonders Frauen ihre eigenen Wünsche so lange zurück, bis sie fast in Vergessenheit geraten sind. Aber statt in dieser Rolle Erfüllung zu finden, was aus moralischer Sicht zu erwarten wäre, wächst Unzufriedenheit, Frust, und Kritik, an anderen und sich selbst. Der beste Ausweg aus diesem trostlosen Dasein wäre, zu sich selbst zu kommen, die eigenen Wünsche zu erkennen und zu artikulieren.

Im Bewusstsein um unsere einzigartige Würde können wir uns erlauben, in uns zu gehen und uns zu fragen, was die eigenen Bedürfnisse sind. Wir dürfen Wünsche für uns selbst haben, sie uns erfüllen, weil wir es wert sind. Der Sinn des Lebens liegt nicht in Belohnung oder Bestrafung für irgendwelche Taten, sondern ob wir in uns das Glück gefunden haben oder nicht. Niemand außer uns selbst kann wissen, was die Bedürfnisse unseres Herzens sind und wir können von niemandem erwarten, sie uns zu befriedigen.

Selbstliebe bewahrt uns davor, uns von selbstschädigenden Gedanken und Gefühlen dominieren zu lassen und macht uns unabhängig davon, wie andere uns beurteilen oder behandeln. Niemand hat das Recht, ein Urteil über uns zu fällen, uns für irgendetwas zu benutzen, uns zu manipulieren oder über uns zu bestimmen. Diese Wertschätzung unserer selbst ist der Ausdruck von Selbstliebe, es ist das Wissen um die gottgegebene Würde und Schönheit und gleichzeitig die tiefste Demut.

Denn wir sind von unserem Ursprung so geliebt, wie wir sind und wenn wir uns selbst so annehmen und lieben, sind wir im Einklang mit der universalen Liebe, die alles umgibt und in allem ist. Diese Harmonie wirkt sich so aus, dass man sich gerne für seine Umgebung hingibt, im Großen und im Kleinen. Dann fühlen wir uns verbunden mit der ganzen Menschheit und als Teil des Universums

überall zu Hause. Wer diese innewohnende Liebe oder seine göttliche Würde gefunden hat, kann gar nicht anders, als innerlich „zu Frieden“ zu sein.

Dieser obige kurze Ausflug in die Wissenschaft zeigt uns, wie berechtigt unser Einsatz für den Frieden in der Welt ist. Wir sind keine unrealistischen Träumer. Frieden ist Teil des menschlichen Wesens. Ringen um Positionen, Kompetenzgerangel, Polemik usw. machen niemanden glücklich. Wenn wir lernen, entsprechend der natürlichen Anlagen des Menschen zu handeln, werden wir erfahren, dass die beste „Droge“ für den Menschen der Mensch ist. Aggression ist weder die Bestimmung eines Menschen, noch sein Schicksal. Die Bestimmung eines Menschen ist es, tragende Beziehungen zu finden, sie zu bewahren und zu beschützen.

Wer Menschen nachhaltig motivieren will, dies ist die unabweisbare Konsequenz der neurobiologischen Daten, muss ihm die Möglichkeit geben, mit anderen zu kooperieren und Beziehungen zu gestalten. Dies hat weitreichende Konsequenzen für die Arbeitswelt, für das Führungsverhalten der Vorgesetzten und Manager, für das Medizinsystem und für die Pädagogik. Stellen wir uns vor, in den Schulen würde das gnadenlose darwinistische Ausleseverfahren abgelöst von Kommunikation und Kooperation, wie viel größere soziale Entwicklungsmöglichkeiten würden sich für die für unsere jungen Menschen auftun!

Das Streben des Menschen nach Zuwendung und Kooperation bildet den Kern des menschlichen Daseins. Kooperation war die entscheidende Voraussetzung für die Entstehung des Lebens und begleitet das Leben bis heute. Ausdruck der Suche nach dem, worauf wir in unserem tiefsten Wesen nach ausgerichtet sind, ist kulturelle Kreativität in ihren vielfältigen Formen des sozialen Zusammenwirkens. Sie umfasst die Erziehung unserer Kinder zur

Menschlichkeit, das Bildungswesen, ethisches Management im Bereich der Wirtschaft und die Bereitschaft, uns in materieller und gesundheitlicher Not gegenseitig zu unterstützen. Wir haben heute die Möglichkeit, uns aus dem Alptraum des Darwinismus zu befreien. Die Alternative heißt Kooperation.

Das Ergebnis gelingender Kooperation heißt Kultur des Friedens.

## **Samen des Friedens**

**Christine Sato 2009**

Jedes Jahr erfreue ich mich an dem frischen Grün der Blätter und schaue begeistert zu, wie in meinen Balkonkästen die Samen ihre ersten Keime treiben. So ist auch unsere Arbeit für den Frieden. Seit Jahren säen wir alle Samen in der Hoffnung, dass eine Welt des Friedens entstehen wird.

Aber fragen wir uns nicht manchmal, ob es wirklich möglich ist, diese Welt des Friedens zu schaffen, besonders, wenn wir mit den täglichen Nachrichten konfrontiert werden?

Wenn auch die meisten Menschen überzeugt sind, dass es auf dieser Welt nie Frieden geben wird, weil es immer schon Kriege gab, so sieht man doch überall, dass es nicht umsonst ist, sich um Frieden zu bemühen. Inzwischen zeigen wissenschaftliche Studien aus der modernen Neuro-Biologie, Biologie und Genetik, dass, im Gegensatz zur darwinistischen Lehre, Menschen doch grundsätzlich für Frieden geschaffen sind.

Unter anderem beweisen diverse Forschungsergebnisse, dass Menschen unter normalen Umständen nicht bereit sind, anderen weh zu tun. Menschen sind fähig, intuitiv dasselbe wahrzunehmen und mitzufühlen was andere erleben. Jede von uns weiß das aus

eigener Erfahrung. In jedem Menschen schlummert die nicht zu unterdrückende Sehnsucht nach einer friedlichen Welt, auch wenn es nicht immer so aussieht.

**Woher kommt dann die Saat der Zwietracht**, die ständig so viele Konflikte, im Kleinen wie im Großen, auslöst?

Leiden nicht viele von uns darunter, dass es in unserem Umfeld immer wieder zu Ärger, Streit, Enttäuschungen und Verletzungen kommt? Trotz aller guten Vorsätze und Bemühungen sind wir plötzlich wieder in Konflikte verwickelt, obwohl wir das gar nicht wollen. Es scheint, dass in uns zwei gegensätzliche Kräfte herrschen, die uns nie zum Frieden kommen lassen. Anstatt in Freude und Harmonie mit unserer Familie, unseren Nachbarn und Arbeitskollegen zusammen zu leben, leiden wir unter Spannungen, Frustration, müssen wir uns rechtfertigen oder verteidigen, lassen uns ausnützen oder tun für andere etwas, was wir eigentlich gar nicht möchten.

Verschiedene Religionen und Mythen beschreiben die Ursache des inneren Widerspruchs als Sündenfall des Menschen, einer Versuchung nachgegeben zu haben und dadurch zur „Erkenntnis von Gut und Böse“ gekommen zu sein. Auch wenn man das nicht unbedingt wörtlich nehmen will, lohnt es sich, diesen Standpunkt näher zu betrachten. Abgesehen von der monotheistischen Auslegung als sexuellen Fehltritt könnten wir noch eine erweiterte Dimension in Betracht ziehen.

Bedenken wir einmal: im „Paradies vor dem Sündenfall“ war den Menschen der Dualismus von Gut und Böse unbekannt. Laut René Egli, dem Autor des LOLA<sup>2</sup>-Prinzips, ist das Paradies ein Geisteszustand, der in dem Augenblick eintreten könnte, sobald man aufhören würde zu urteilen.

Denn, wer meint, zu wissen, was Gut und Böse ist, zählt sich meistens selber zu den Guten und macht dadurch den anderen automatisch zum Bösen. Das schafft unweigerlich Trennung und Konflikte, die in den Familien beginnen und in weltweite gegenseitige Bedrohung ausarten können.

Vor allem, wem steht es zu, darüber zu entscheiden? Eine Antwort dazu wäre das Bibelzitat „Der, der ohne Sünde ist, werfe den ersten Stein...“. In der Geschichte bis heute gibt es endlos viele Beispiele, wohin es führt, wenn ein Volk sich über das andere stellt, angeführt von Machthabern, die sich zu selbst ernannten Richtern erhoben haben.

Um beim Begriff des Samens zu bleiben, wäre es sinnvoll, die „Körnchen“ zu untersuchen, aus denen Frieden wächst. Wenn also das **Urteilen** der Same für Konflikt ist, dann kann der Samen des Friedens nur sein, das zu **unterlassen**. Natürlich ist das schwierig, denn die meisten von uns sind so erzogen, immer in den Kategorien von falsch und richtig oder gut und schlecht zu denken.

Deshalb kommt da sofort der Gedanke: „Aber das Böse ist doch so offensichtlich, die Nachrichten sind voll davon, Tag für Tag...“

Nicht zu beurteilen bedeutet nicht, das sogenannte „Böse“ zu ignorieren. Die Missstände sind da, zweifellos. Wir fühlen uns aufgerufen, sie zu ändern und das ist sicher notwendig. Nur würde ich vorschlagen, Zustände oder Menschen nicht als „böse“ zu bezeichnen, sondern als unreif, im Dunkel der Unwissenheit oder im Prozess des Wachsens und Lernens.

Ständig zu beurteilen, was andere oder ich selber falsch machen, raubt uns alle Kraft, macht uns zum hilflosen Opfer und vergiftet langsam unsere Seele und den Leib. Das ist, warum wir in unserem Bekanntenkreis immer wieder hören, dass jemand oder ein Zustand, der als böse beurteilt wird, uns krank macht.

Warum? Weil wir damit unzufrieden sind, uns ständig damit beschäftigen und unsere kostbare Lebensenergie in diese Verdrossenheit stecken. Aber dadurch ändert sich nicht das Geringste. Würden wir gelassen sein, die Person oder Situation so nehmen, wie sie ist, würde es uns nicht belasten. Das ist nicht Gleichgültigkeit, sondern eine gesündere Sichtweise, die zudem Wege der Problemlösung einfacher sichtbar macht.

Das kann man natürlich nicht auf Knopfdruck, sondern es erfordert viel, viel Übung. Denn wenn die Gedanken klar sind, können wir entweder den Wutausbruch oder das „in sich hineinfressen“, was uns beides schwächt und krank macht, mehr und mehr vermeiden. Sobald wir merken, dass wir uns von jemandem oder gewissen Umständen Magenschmerzen zufügen lassen, ist es Zeit, das eigene Denken zu kontrollieren.

Wir können uns sagen, dass die andere Person uns eigentlich nichts Böses will und nur selber hilflos ist. Meistens nehmen wir Angriffe von anderen persönlich, obwohl die Person nur ihre eigene Unzufriedenheit und Unwohlsein auf uns projiziert. Schauen wir das Problem von einer neuen Warte aus an, dann verletzt es uns nicht mehr.

Es ist der große Mangel an Liebe, beziehungsweise Selbstliebe, der Menschen verbittert werden lässt. Letzten Endes leiden diejenigen, die andere beurteilen, selber am meisten darunter, weil sie ihrem eigenen Seelenfrieden damit schaden. Der große deutsche Mystiker Meister Eckhart würde sagen: „Säen und ernten“, gleichzeitig.

Damit sind wir beim nächsten Samenkorn: **sich selbst nicht be- oder verurteilen!**

Denken wir daran, was uns die Bibel sagt: Gott lässt seine Sonne aufgehen über Gute und Böse und lässt regnen auf Gerechte und Ungerechte. Für ihn sind wir alle gleich wertvoll. Lassen wir es, uns

mit anderen zu vergleichen, denn das zeigt uns entweder nur unsere eigenen Schwächen oder wir werden überheblich. Beides ist ungesund, das wissen wir schon seit 2000 Jahren, als Jesus uns nahegelegt hat, nicht zu richten. Auch nicht über uns selbst!

Nehmen wir uns so, wie wir sind – im Reifeprozess, wo wir aus allen Lebenslagen, die uns begegnen, etwas Wichtiges für uns lernen können. Seien wir achtsam, was das Universum uns in jedem Augenblick lehren will, hören wir auf unsere leise innere Stimme. Die Antwort ist in unserem Herzen. Wir brauchen uns nur ein wenig Zeit nehmen für uns, in uns hineinhorchen.

Wahrscheinlich hatten wir alle schon die Erfahrung, dass wir immer wieder in die gleiche Situation geraten, bis wir unsere Lektion gelernt haben. Wer nicht nachdenkt, stellt sich in die Opferposition und fühlt sich vom Schicksal geschlagen und leidet ohne Unterlass. Zwar fragt man sich vielleicht, warum das gerade mir passiert, doch das geht nicht weit genug. Die wesentliche Frage ist, was mit mir los ist, was ich an mir ändern kann.

Wir können den Spieß umdrehen und fragen, was uns das Leben damit zeigen will, was wir aus dieser Situation lernen können, und sobald wir es erkannt haben, ergibt sich plötzlich ein Sinn. Dafür gibt es viele Beispiele in Märchen und Legenden aus aller Welt – dass alles, was uns begegnet, einen Sinn hat.

Sogar vermeintliche „Fehler“, über die wir uns ärgern, können etwas Positives bewirken. Das ist die Liebe des Universums, das uns glücklich sehen will, keine Schikane des Schicksals. Deshalb ist es grundlegend und wichtig, sich selbst mit allem, was wir sind und haben, liebevoll anzunehmen. Dann spürt man die spirituelle Energie der Liebe, die uns umgibt, die uns nie alleine lässt, uns immer hält und nur das Beste für uns will. Wir sind immer gut genug, immer geliebt und brauchen uns die universale Liebe mit nichts zu erkaufen.

Ein anderes Samenkorn ist, dass wir alle **Erwartungen an andere** fallen lassen.

Enttäuschte Erwartungen oder Wünsche, wie der andere sich verhalten soll, sind eine der häufigsten Ursachen für Unfrieden. Wir werden frustriert und fangen an, den Partner oder die Kinder, Nachbarn, Kollegen, die Politiker oder wen auch immer, zu beschuldigen. Weil sie mich nicht glücklich machen, weil sie meine Erwartungen nicht erfüllen, sind sie nicht gut genug, das heißt letzten Endes, böse.

So mancher wünscht sich vielleicht „Wenn nur alle so wären wie ich, dann wäre die Welt in Ordnung!“ Darüber kann man nur spekulieren... Wie kann so ein harmonisches Zusammenleben funktionieren? Es ist unser Ego, das die anderen anders haben will, als sie sind, und das hat nichts mit Liebe zu tun.

Gerade als Eltern fühlen wir uns verantwortlich für unsere Kinder und meinen, sie in eine bestimmte Richtung, die ihnen zum Besten dient, erziehen zu müssen. Dabei verfallen wir doch meistens ungewollt in die alten Muster, die uns selber auch nicht gut getan haben. Junge Menschen haben noch ein Gefühl dafür, was echt ist und hinterfragen vieles, was von ihnen verlangt oder erwartet wird. Die beste Erziehung ist, dafür zu sorgen, selber seelisch gesund zu sein. Das heißt, mit sich im Einklang zu sein, ohne Ängste und Sorgen, ohne Schuldgefühle und Beschuldigungen, in grenzenlosem Vertrauen. Dann folgen uns die Kinder gerne nach.

So wird auch die darwinistische Beeinflussung durch die schulische Erziehung, wo nur der Stärkere Recht hat, nur der Bessere etwas gilt, ohne Wirkung bleiben. Sie erfahren, dass wirklicher Erfolg nur durch Kommunikation und Kooperation zustande kommen kann. Vertrauen in sich selbst und den anderen schafft Motivation, kreativ zu werden, sich für andere zu investieren.

Zu hohe oder unrealistische Erwartungen, besonders an die Kinder, sind eine enorme Last für sie, die sie total lähmen kann. Auch hier können wir aus ihrem Verhalten für uns wichtige Schlüsse ziehen. Lieben wir sie so, wie sie sind, einfach, weil sie da sind, ohne Forderungen. Sie sind uns gegenüber zu nichts verpflichtet, auch wenn Eltern das immer schon geglaubt haben. Unsere Absichtslosigkeit und Bedingungslosigkeit wird sie bewegen, ihr Leben mit uns zu teilen.

Besonders in Bezug auf Liebesbeziehungen verursachen falsche Erwartungen die meisten Enttäuschungen. Wie viele Partnerschaften werden auf Illusionen gegründet, mit Hoffnungen, die eigenen Bedürfnisse erfüllt zu bekommen. Lieder, Filme, Romane, Fernsehen, Werbung gaukeln uns diese Art der Partnerbeziehung vor. Damit ist das Scheitern schon vorprogrammiert. Nur wenn beide Partner sich selbst lieben und diese Partnerschaft ohne persönliche Erwartungen an den anderen leben, kann sich eine reife und glückliche Beziehung entwickeln.

Ein weiteres bedeutsames Samenkorn ist die **Selbstliebe**. Noch nie gab es so viele Bücher, Seminare, CDs zu diesem Thema. Die Menschheit erkennt, was der Kern der Liebe und des Friedens ist. Sich selbst gut sein, zu wissen, dass man einzigartig ist, dass man wertvoll ist und bedingungslos geliebt. Selbstliebe macht uns frei von Anerkennungs- und Bestätigungssuche und gleichzeitig von den nachfolgenden Enttäuschungen.

Die Liebe, die wir brauchen, ist da, wir brauchen nur bereit zu sein, sie an uns heranzulassen. Wir können uns vorstellen, das ganze Universum ist voll von Liebe, so wie überall um mich herum Luft ist. Wir brauchen sie nur einzutauen, dann sind wir voll davon und wir mögen uns so, wie wir sind, egal, wie viele vermeintliche Schwachstellen wir noch an uns haben. Wir brauchen nicht zu

streben oder uns verleugnen, wir haben einzigartigen, universalen Wert. So wie wir sind. Immer gut genug.

Das heißt ja nicht, dass wir nicht mehr an uns weiterarbeiten, im Gegenteil – wir werden achtsamer und feinfühliger uns selbst und auch den andern gegenüber.

Oberflächlich gesehen mag so mancher vielleicht denken, ob Selbstliebe nicht Egoismus ist. Keine Sorge, das ist das genaue Gegenteil. Egoismus ist der oben beschriebene Zustand, alles aus der eigenen Warte mit den eigenen Maßstäben zu messen, zu vergleichen und sich darüber aufregen, dass die anderen nicht so sind, wie man es möchte.

Selbstliebe dagegen ist die Quelle der Selbstannahme und gleichzeitig die Quelle der Fähigkeit, die anderen so zu nehmen wie sie sind.

Der nächste Same des Friedens ist das **Wissen um unsere Würde**, unseren kosmischen Wert. Unsere Seele ist so kostbar, dass sie nicht mit der ganzen Welt aufgewogen werden kann. Deshalb sollen wir uns nicht vernachlässigen, sondern uns selbst gegenüber achtsam sein, mit sich in Berührung kommen. Oft sind wir außengewendet, lassen uns von Vorgaben anderer fremdbestimmen und leiden darunter. Wir fühlen uns nicht gut genug, fühlen uns unwohl und geben das unweigerlich an unsere Mitmenschen weiter. Das heißt, wir sind mit uns selbst uneins, weil wir nicht auf unser Herz hören und unsere tiefsten Bedürfnisse ignorieren.

Wenn wir von unserem Herzen entfremdet sind, haben wir nichts zu geben und die Inspiration und die Liebe kann nicht fließen. Wer seine Würde kennt, wird sie auch in anderen finden und in Harmonie existieren können. Dazu gehört auch, dass wir uns selbst beschützen, uns so wertschätzen, dass wir uns von Streit und

Auseinandersetzungen nicht verletzen lassen. Ohne Worte können wir mental Frieden verbreiten, wenn wir unseren eigenen inneren Frieden bewahren, Licht und Liebe senden.

Als ein weiteres Samenkorn würde ich das **Kennen des eigenen Zuständigkeitsbereiches** bezeichnen. Wie gerne mischen sich Menschen in den heiligen Bereich anderer ein, sei es wegen der Frisur, der Kleidung, des Verhaltens im beruflichen und privaten Leben. Manchmal hat man das Gefühl, dass andere alles besser wissen oder uns besser kennen als wir selbst. Warum nicht die Sphäre des anderen respektieren?

Auch wenn man meint, jemanden korrigieren zu müssen – das ist nicht unsere Verantwortung, es sei denn, wir werden ausdrücklich darum gebeten. Wie es in der Bibel ausgedrückt ist, den Splitter aus dem Auge des Nächsten rausziehen wollen und den eigenen Balken nicht wahrnehmen. Das ist wiederum Sprengstoff für Konflikte.

Es war wohl immer so in der Geschichte, dass Menschen gemeint haben, für andere die Verantwortung übernehmen zu müssen. Sogar mit der besten Motivation. Etwas anderes ist es natürlich mit schwer kranken oder behinderten Menschen, das soll nicht missverstanden werden. Aber denken wir daran, wie sehr kleine Kinder und später Teenager um ihren eigenen Verantwortungsbereich kämpfen. Das ist die ursprüngliche Natur des Menschen, die sich verwirklichen möchte. Die Seele will frei sein und sich niemandem unterwerfen.

Zwar gibt es manche, denen das ganz gut gefällt, wenn andere für sie entscheiden, aber gesund ist das für beide Beteiligten nicht. Unterschwellig wächst Ressentiment, das sich irgendwann entladen kann. Letzten Endes fühlt man sich bevormundet, kontrolliert und nicht respektiert. Also, darauf achten, für was bin ich zuständig.

**Frei werden von der Beurteilung oder dem Verhalten anderer** ist noch ein Samen, wo Frieden wachsen kann. Wer aufhört, andere für sein Glück oder Unglück verantwortlich zu machen, ist ein wahrhaft freier und reifer Mensch. Das ist die Vollmacht, die uns von Anfang an mitgegeben ist. So ein Mensch würde Frieden und Freude auf seine Umgebung ausstrahlen. Solange wir andere für unser Glück zuständig machen, werden wir unter Spannung leben – man wäre immer von anderen abhängig.

Oft hören wir, dass unsere Freunde unter dem Wetter leiden, dem Vollmond, dem Novembergrau, sich über die Politik aufregen und was es sonst noch alles gibt.

Das Ziel für uns ist erreicht, wenn wir über der Situation stehen, in einem unerschütterlichen Seelenzustand.

Obwohl wir in gewissen Situationen spüren, dass die Schwingungen anderer ansteckend wirken, möchten wir uns nicht hineinziehen lassen. Es **ist** möglich, konsequent zu üben, unsere Gefühle zu beschützen und inneren Frieden zu bewahren. Zum Beispiel sage ich mir innerlich, wenn andere mich als dumm oder unfähiginstellen, dass ich nicht von der Beurteilung dieser Person abhängig bin und sofort bin ich wieder im Frieden. Dann spielt es keine Rolle, wie andere über mich denken.

Oder wir können der Person das Recht geben, so über uns zu denken und uns selber das gleiche Recht geben, anders zu denken.

Hilfreich ist es auch, sich klar zu machen, dass man es **nie** allen recht machen kann. Am besten, man rechnet damit, dass vielleicht 50% uns Beifall spenden, die anderen nicht. Wie viel unnötiger Stress würde uns dadurch erspart bleiben!

Wir haben es nicht nötig, uns um die Anerkennung anderer zu bemühen. Das wäre „nur“ die unmaßgebliche Meinung anderer.

Das führt zum vorläufig letzten Körnchen, **ich muss nicht immer Recht haben**. Wir kennen alle die Erfahrung, wie anstrengend Menschen sind, die immer alles besser wissen und sogar die Wirklichkeit manipulieren, um Recht zu haben. So kann kein friedliches Zusammensein entstehen.

Auch wenn wir von der Richtigkeit unserer Meinung überzeugt sind, müssen wir nicht um unser Recht kämpfen. Wenn unsere Umgebung nicht empfänglich für unser Wissen oder Erkenntnisse ist, stiften wir damit möglicherweise Unruhe und damit ist keinem gedient. Wir können vertrauen - irgendwann kommt die Wahrheit ohnehin ans Tageslicht.

Natürlich ist es manchmal notwendig, seine Meinung beizutragen, vor allem, um Frieden zu stiften oder eine Lösung für eine schwierige Situation zu finden, besonders, um Schaden an Menschen oder Dingen zu vermeiden. Vor allem, wenn wir sicher sind, dass es funktioniert.

Doch oft reicht es schon, es in sich zu haben und zu wissen, was man weiß.

Das Üben all dieser einzelnen Fähigkeiten wird in unserer Umgebung reiche Früchte tragen und wir haben jeden Tag reichlich Gelegenheit dazu, diese Samen des Friedens in uns zu pflanzen und zu hegen.

**Impressum:**

Redaktion: Christine Sato, E-Mail: [satokuri@gmx.de](mailto:satokuri@gmx.de)  
und Ingrid Lindemann: [ingridlindemann@gmail.com](mailto:ingridlindemann@gmail.com)

**Sekretariat:** Blaihofstraße 62, 72074 Tübingen

**Bankverbindung:**

Frauenföderation für Frieden, Volksbank Mittelhessen e. G.  
IBAN DE 5139 0000 0047 4011 00  
BIC VBMDE5F

**Kontaktadresse in Österreich:**

Renate Amesbauer ÖFFW  
Tivoligasse 4 - 6 / 1 / 6  
A – 1120 Wien  
Österreich  
+43-650/ 751 40 73,  
E-Mail: [renate.amesbauer@gmail.com](mailto:renate.amesbauer@gmail.com)

## **Folgende Themen sind als Broschüre erhältlich:**

- Frauen führen anders / Anders denken, anders handeln
- Friedensbrücken
- Frieden durch die Kompetenz des Herzens / Gedanken für meine Freundin / Zum Glück
- Ich als Friedensbrücke / Die spirituelle Macht der Frauen
- Kommunikation, das Gewebe unseres Lebens / Das Machtwort der Großmütter
- Kultur des Friedens / Der erste Friede
- Paradigmenwechsel / Unsere Würde leben



## ***Frauenföderation für Frieden e. V.***

**Finden Sie uns im Internet:**

[www.friedensbruecken.de](http://www.friedensbruecken.de)

[www.diewuerdedefrau.de](http://www.diewuerdedefrau.de)