

# *Frieden durch die Kompetenz des Herzens*



**Ingrid Lindemann und Christine Sato**

# **Frieden durch die Kompetenz des Herzens**

## **Einführung**

Zur Inspiration und Bearbeitung dieses Themas hat uns ein gleichnamiger Vortrag von Familienerzieher und Berater Siegfried Klammsteiner und Jugendberaterin Inge Tolson gedient sowie auch verschiedene Bücher von Wayne Dyer, Erich Fromm, Willigis Jäger. Unzählige Bücher, die uns beim Finden des Herzensfriedens behilflich sein können, sind auf dem Markt. Jeder, der geistig wachsen will, hat die Auswahl.

Allerdings nur zu lesen genügt nicht, es braucht Zeit und ständigen Einsatz und Konzentration, ein neues Verständnis zu erarbeiten und es braucht sogar noch länger, neue Verhaltensmuster einzuüben, Frieden durch die Kompetenz unseres Herzens zu gestalten.

## **Bedeutung des Wortes Kompetenz**

Als ich den Titel zum ersten Mal hörte, fragte ich mich nach dem Sinn des Wortes „Kompetenz“ in diesem Zusammenhang.

Kompetenz hat in unserer Sprache oft die Bedeutung der Befugnis, der Zuständigkeit. Etwas gehört in den „Kompetenzbereich“ einer Amtsstelle.

Aber das Verb „kompetent“ heißt auch fähig. Damit nähern wir uns der Bedeutung des ursprünglich lateinischen Wortes: *competere*, *competencia*: „zusammentreffen“ „zu etwas fähig sein“.

Wir wollen also heute über den Einfluss der Fähigkeiten unseres Herzens sprechen, über das Zusammentreffen und Zusammenwirken dieser Fähigkeiten mit anderen Aspekten unseres Charakters im inneren und äußeren Friedensprozess.

## **Unser Verlangen nach Frieden**

Wir alle sehnen uns nach Frieden, nach einem Frieden, der mehr ist als ein Waffenstillstand oder einfach nur die Abwesenheit von Streit und Kriegen. Wirklicher Frieden bringt eine Atmosphäre und einen Zustand guten Willens mit sich, sowie Akzeptanz, Wertschätzung, Zuneigung, Ermutigung, Empathie, Großzügigkeit, Verständnis, Respekt, Würde, Aufrichtigkeit.

In solch einem Zustand können wir entspannen und uns frei fühlen, die Person zu sein, die wir wirklich sind. Wir brauchen keine Angst haben vor Verachtung und Diskriminierung. Wir dürfen Fehler machen, daraus lernen und unser Potenzial entfalten. So kommen wir vom inneren Frieden hin zu einer Kultur des Friedens, an der jeder Mensch mit seinen Fähigkeiten und seinem besonderen Charakter mitwirkt. In anderen Vorträgen haben wir diese Kultur des Friedens auch als Kultur des Herzens bezeichnet.

## **Warum ist es oft so schwierig, Frieden in unseren Alltag zu bringen?**

Die Sehnsucht ist da, der Wunsch ist in uns lebendig. Doch gibt es immer wieder Auseinandersetzungen, Streitigkeiten, Verletzungen, Misstrauen und Zeiten, in denen wir nicht miteinander sprechen möchten. Das sind Zeiten der inneren Unzufriedenheit und manchmal retten wir uns durch unseren Intellekt, der uns entschuldigt, dass wir an allem unbeteiligt sind. Aber eine innere Zerrissenheit bleibt nicht aus.

Wir sehnen uns nach Frieden und wissen, dass er nur dauerhaft ist, wenn wir aus dem Herzen heraus handeln, sehen, denken und

fühlen. Aber das ist sehr schwierig, weil wir eine Erziehung genossen haben, in der dem Leben nach dem Impuls des Herzens keine große Bedeutung zugemessen wurde. Durch alle Zeitalter hindurch kann nicht das Herz der ausschlaggebende Aspekt der meisten Entscheidungen gewesen sein, sonst wäre die Geschichte der Menschheit nicht von Blutvergießen, Zerstörung, Elend und Gräueltaten gezeichnet.

Aber dort, wo die Menschen auf die Stimme ihres Herzens gehört haben, konnten positive Veränderungen geschehen, entstanden große Kulturen und lebten die Menschen im Eins Sein mit der Natur. Heute sehnen sich immer mehr Menschen nach innerer Heilung, nach dem Gefühl des Eins Seins, und werden sich bewusst, dass Herzensbildung, Kompetenz des Herzens, für das wahre Menschsein unabdinglich ist.

### **Wie können wir den inneren Frieden finden und Frieden in unsere Umgebung bringen?**

Erich Fromm sagt dazu: „Das Prinzip, das der kapitalistischen Gesellschaft zugrunde liegt und das Prinzip der Liebe sind in der Tat unvereinbar“.

Allem voran heißt das, alte Verhaltensmuster und Konzepte loslassen. Rechthaberei, intellektuelle Rechtfertigungen, vom Materialismus geprägte Lebensformen, Profitstreben, Konkurrenzneid, Gier, Egozentrik haben keinen Platz in einer Kultur des Friedens. Lassen wir das los, dann können wir uns neue Muster, neue Lebensformen, die auf die Stimme unseres Herzens hören, aneignen.

## **Was ist „Herz“?**

Wenn wir hören, nach unserem Herzen zu leben, empfinden wir wohl alle, dass das wahr ist und wünschen uns es uns auch. Doch um es zu verwirklichen, brauchen wir ein tieferes Verständnis um das Herz und darüber, wie es im Zusammenspiel mit anderen inneren Aspekten funktioniert.

Zunächst möchte ich definieren, was ich unter Herz verstehe:

Das Herz ist der ursprüngliche, authentische und essentielle Aspekt der menschlichen Persönlichkeit. Herz ist das Zentrum unseres Seins und der Quell der Liebe.

Vor Jahren habe ich eine behinderte Dame betreut und sie sagte mir immer wieder, dass ich Gott im Herzen habe. Damals nahm ich das als ein wohltuendes Kompliment, erst viel später habe ich verstanden: Unser Herz ist tatsächlich unser Bindeglied mit unserem Ursprung und dem Reich der universalen Liebe.

Wir tragen in unseren Herzen göttliches Wesen und Natur, den göttlichen Plan und kosmische Ordnung. Eins Sein mit unserem Herzen überwindet jede Trennung. Eins mit unserer inneren göttlichen Essenz fühlen wir uns als Teil des Ganzen, verbunden mit der Umgebung, den anderen Menschen und der Natur - wenn wir dieses Eins Sein empfinden, dann können wir nicht mehr dagegen handeln.

Stellen Sie sich die Wellen im Ozean vor. Jede Welle ist einzigartig, besonders, nicht zu vergleichen mit einer anderen. Aber in ihrer Individualität ist sie Teil des Meeres, des Ganzen. So finden wir in unserem Herzen unsere Individualität und die Einheit mit unserer Umgebung, mit den Menschen, mit dem gesamten Kosmos.

Je mehr jemand seinen Zugang zum Herzen und die darin existierenden Verhaltensmuster und sein inneres Potenzial der

Liebe entfaltet, desto mehr wird sich in dieser Person wahres Menschsein manifestieren.

Die Liebe definiere ich mit Erich Fromm als die aktive Kraft, die die Mauern des Getrenntseins durchbricht. Liebe ist Aktivität, die Kraft, die es uns möglich macht, von uns selbst, von unserem ureigensten Wesen den anderen zu geben, von dem, was in uns lebendig ist. Dadurch wird im anderen auch Leben geweckt. Das wird dann zum Kreislauf des Gebens und Empfangens in der gemeinsamen Freude über das Lebendige in uns. Lebendig in uns ist unsere Freude, unsere Kreativität, unser Humor, Verständnis, Mitgefühl, manchmal auch Tränen und Leid. So hebt die Kraft der Liebe die Trennung auf. Diese Kraft kommt aus dem Innersten unseres Herzens.

Die Bejahung des Lebens, der Kreativität, der Freude, beruht in der Kraft der Liebe, in der Fähigkeit des Liebenden in Verantwortlichkeit, Fürsorge, Respekt, Freiheit, Würde und Wissen.

Fromm sagt auch: „Wenn ein Individuum in der Lage ist, schöpferisch zu lieben, liebt es sich selbst auch.“ Laut Fromm ist das Streben nach der Erreichung der vollen Fähigkeit des Liebenden das Streben nach der Verwirklichung des Göttlichen in uns.

Ausdruck der Kraft der Liebe ist das Geben; Geben als Ausdruck des spirituellen Reichtums, der Vitalität, der Lebensfreude und der Lebenskraft.

Ein zentraler Aspekt des Herzens sind Bedürfnisse.

Bedürfnisse sind die treibende Kraft hinter unserem Handeln und unserer Suche nach dem Sinn des Lebens und einem substantiellen Beitrag zur Welt. Solange diese, unsere realen inneren Bedürfnisse nicht erfüllt werden, fühlen wir uns leer und unzufrieden.

Beziehungen unter uns Menschen sind dazu da, um Liebe zu empfangen und zu geben: bedingungslose Akzeptanz, Vertrauen, Zuneigung, Respekt, Wertschätzung, Verständnis sind Aspekte

dieser Liebe und Wege, unser Potenzial zu erfüllen und unsere Rolle im Leben zu finden.

Besonders Kinder sind abhängig von ihrer Umgebung, damit ihre Bedürfnisse in jeder Entwicklungsphase erfüllt werden können. Das ermöglicht ihnen, dann als Erwachsene Zugang zu ihren Herzen zu finden und ihre Freiheit und Verantwortung bestmöglich zu nutzen. Als Beispiel: Ein Sonnenblumensame kann sein Potenzial, eine schöne Blume zu werden und neue Samen zu produzieren, nur entfalten, wenn er alles von seiner Umgebung erhält, was er braucht.

Mit einer Gesinnung, die vom Herzen kommt, kümmern wir uns um andere, wir nehmen deren und eigene Bedürfnisse ernst und wir sind fähig, Mitgefühl und Verständnis zu empfinden. Diese Einstellung hilft uns, die Gaben und das wahre Wesen in uns selbst und anderen zu sehen, und sie in ihrem Streben zu unterstützen, die Personen zu werden, die wir werden möchten.

In unseren Herzen sind Wünsche und Träume. Wir wollen in Freundschaften, in einer liebenden Familie und Partnerschaft leben, wir träumen von einer Welt, wo Menschen als Brüder und Schwestern leben, wir wollen gute, liebende und fürsorgliche Ehemänner und Ehefrauen, Väter und Mütter, Freundinnen und Freunde sein, wir träumen von großen persönlichen Errungenschaften, etc. Unsere Träume aktivieren unsere inneren Reichtümer und unser bemerkenswertes Potenzial an Kreativität und Intellekt.

In unser aller Herzen sind die universellen Werte verankert und die Prinzipien, deren Anwendung die Voraussetzung ist, um unsere Bedürfnisse und die unserer Mitmenschen zu erfüllen. Auf der ganzen Welt werden Werte von wahrer Freundschaft, harmonischen Familien, sich für andere investieren, Mitgefühl, Treue,

Ehrlichkeit, etc. wertgeschätzt. Diese tiefsten Bedürfnisse, Wünsche und Werte erschaffen Visionen für unser Leben, für eine Welt, wo die inneren und äußeren Bedürfnisse aller Menschen erfüllt werden.

## **Unterschied zwischen Herz und Gefühlen**

Einer der Hauptgründe für die Verwirrung von heute wird dadurch verursacht, dass Menschen oft nicht zwischen Herz und Emotionen differenzieren. Wenn man über Liebe spricht, sind meistens Gefühle gemeint. Aber wahre Liebe ist sehr viel mehr als das. Emotionen ändern sich, sie sind nicht stabil, weil sie von äußeren Umständen abhängig sind und man kann eine Beziehung nicht allein auf Gefühlen aufbauen.

Die meisten jungen Paare denken, dass sie sich für ewig lieben. Auf Grund unerfüllter Erwartungen können sich aber Enttäuschungen einstellen und dann ändern sich die Emotionen. Aus der Enttäuschung wächst Frust, Misstrauen, Beschuldigungen, Eifersucht, Hysterie, Groll, Erpressung und vieles mehr. Dann ist die sogenannte „große Liebe“ oft vorbei.

Sicher ist es nicht verkehrt, Visionen, Wünsche und Vorstellungen zu haben, was eine Partnerschaft anbetrifft. Aber all diese werden zu falschen Erwartungen, wenn sie nicht ausgesprochen, besprochen und geklärt werden. Unausgesprochene Erwartungen bleiben in uns und verursachen Enttäuschung, sobald der Partner sie nicht erfüllt. Meistens kann der Partner sie nicht erfüllen, da er sie nicht kennt, gar nicht weiß, was der andere erwartet. Oder er ist einfach überfordert.

Das ist so in Partnerschaften, aber auch bei Freundschaften, Beziehungen zwischen Eltern und Kindern, in Arbeitsverhältnissen,



kurz, überall in unserem Leben. Weil wir die Wünsche und Visionen unseres Herzens nicht ausdrücken, entsteht Frust und manchmal Groll und wir verlieren die Verbindung zu unserem Herzen und zu einander.

Heutzutage ist auch oft zu hören, man soll tun, wonach einem gerade zumute ist. Doch dies ist sehr riskant, wenn das Handeln auf unsere Gefühle zentriert ist und nicht vom Herzen kommt. Was passiert, wenn man gerade eine „Mordswut“ im Bauch hat? Oder wie sehr können zum Beispiel Angst oder Schuldgefühle uns lähmen, wenn wir sie nicht in den Griff bekommen!

Auch rein intellektuelle Entscheidungen sind zwar meistens rechtmäßig, Prinzipien und Gesetzen entsprechend, aber wenn sie ohne Verbindung zum Herzen getroffen werden, werden sie nicht wirklich als der Situation gerecht empfunden. Auch unser Intellekt braucht Verbindung zu dem Quell der Liebe, zum ursprünglichen göttlichen Wesen in uns.

Emotion, Intellekt und Wille brauchen ein Zentrum. Wenn sie vom Herzen geleitet und vereint sind, sind sie wunderbare Instrumente, uns damit zu helfen, unser Leben so voll zu wie möglich auszukosten.

Es ist ein historischer Irrtum, dass das Herz nicht rein wäre. In Wirklichkeit müssen wir unser Herz nicht erst entwickeln, wie manche von uns vielleicht glauben. Wie schon gesagt, im Herzen ist alles, was wir brauchen, in vollkommener Weise vorhanden. Von vorn herein in uns angelegt, es ist nichts verloren gegangen, sondern nur von viel unnötigem Schutt überlagert. Wir müssen nichts erstreben oder hinterher jagen, sondern nur all die himmlischen Schätze, beziehungsweise den Zugang zu ihnen, freilegen.

Paul Brunton sagt in einem Gedicht:

*Die göttliche Schönheit,  
die in der menschlichen Natur verborgen liegt,  
ist vorhanden  
und braucht nicht erst geschaffen zu werden.  
Deshalb richtet sich das Suchen  
Nicht so sehr auf etwas zu Erreichendes  
Als vielmehr auf etwas Wiederzuerlangendes...  
...Der Mensch, der diese hohe Suche übernimmt,  
ist wie ein Strahl,  
der zu seinem Lichtquell zurückkehrt...*

## **Zugang zum Herzen**

Um die Veranlagungen unseres Herzens zu entfalten, brauchen wir Zugang zum Herzen. Aber dieser Zugang kann vom Intellekt, unseren Konzepten und traditionellen Konventionen, Weltbild und Glaubensdogmen, Emotionen und Willen blockiert werden. Dann sind wir nicht fähig, uns mit unserem Herzen zu verbinden, klar zu denken, im Einklang mit den in uns verankerten universellen Werten zu handeln. Wir empfinden das als inneren Zwiespalt, der uns unglücklich macht.

Wer auf Grund von Emotionen und Denkmustern handelt, dem dient danach der Intellekt und liefert die Rechtfertigung für das Handeln.

Deshalb ist es immer wichtig, uns selbst zu beobachten, wie wir mit anderen umgehen, wie wir über andere oder uns selber denken. Haben wir Vorurteile? Vergleichen wir oder plagt uns die

Eifersucht? Ärgern wir uns, weil die anderen nicht so sind, wie wir es gerne hätten?

Das geschieht natürlich unbewusst, weil das ein historisch gewachsenes Verhaltensmuster ist. Aber wenn wir erkennen, dass wir andere oder auch uns selbst nicht bedingungslos annehmen können, weil unser Ego dem im Wege steht, können wir bewusst daran arbeiten, unsere Einstellung zu ändern.

Meistens meinen wir es ja nur gut mit anderen, wenn wir sie verändern wollen, zweifellos – aber mal ehrlich: wer von uns mag schon selbst gerne korrigiert oder beurteilt werden? Meistens empfinden wir das nicht als Liebesdienst, eher als das Gegenteil.

Viele Eltern konnten sich, bevor sie Kinder hatten, nie vorstellen, einmal die Geduld zu verlieren. Aber wenn ihre Kinder nicht gehorchten, konnten sie so wütend werden, dass sie von sich selbst schockiert waren. Die Kinder waren geschockt von solchen Gefühlsausbrüchen, begleitet von Geschrei. Wir handelten emotional, unfähig zu sehen, wie die Kinder sich fühlen und was sie brauchten. Erst wenn wir lernen, die Emotionen auf eine konstruktive Weise zu kontrollieren und in den Bereich des Herzens zu wechseln, können wir aufhören zu schreien und sind besser fähig, liebevollen Umgang zu pflegen, auch in schwierigen Situationen und können die Eltern sein, die wir sein wollen.

### **Wie kann ich mit Emotionen umgehen?**

Emotionen wollen nicht verurteilt, unterdrückt oder ignoriert werden. Sie wollen wahrgenommen, akzeptiert, geduldet, genannt und mit Worten ausgedrückt und verstanden werden.

Wahrscheinlich kennen Sie ähnliche Erfahrungen wie ich, als vor einigen Jahren unsere Tochter aus der Schule kam und rief: „Ich

hasse diesen Lehrer!" In dieser Situation hätte ich ihr erklären können, dass sie ihn nicht hassen sollte, einen Vortrag über Liebe und Respekt halten, etc. Stattdessen gab ich ihr meine volle Aufmerksamkeit und sagte: „Ich kann sehen dass du sehr wütend bist. Was ist passiert?" Dann brach es aus ihr heraus und sie teilte mir mit, wie unfair ihr Lehrer sie behandelte und wie tief verletzt sie war.

Aber dann sprach sie weiter über den wahren Grund ihrer Aufregung. Einer ihrer Freunde hatte sie enttäuscht! Nur durch das Zeitnehmen für sie fand ich heraus, was sie am meisten aufwühlte. Sie fühlte sich verstanden und wir konnten uns nahe fühlen. Als sie sich beruhigt hatte, fing sie an darüber nachzudenken, was sie in dieser Situation tun könnte.

Gefühle verschwinden nicht, wenn man sie ignoriert oder unterdrückt. Sie sind an sich nicht das Problem, aber sie können zu destruktivem Handeln führen, die ihren zerstörerischen Ausdruck wie in Gleichgültigkeit, Sarkasmus, Verachtung, Ablehnung, Verurteilung, Gewalt in Worten und Taten, Mobbing, etc. finden. Dann sind die Hölle nicht die Anderen, wie es ein Philosoph ausdrückt, sondern wir haben sie in uns.

Wenn wir uns selbst und unsere Emotionen auf eine liebevolle und respektvolle Art behandeln, können sie unsere Freunde werden und uns zeigen, welche Bereiche unseres Lebens noch der Heilung bedürfen.

Die meisten Menschen tragen unterdrückte Gefühle wie Einsamkeit, Ablehnung, Schuld, Angst, Wut und nicht geweinte Tränen mit sich, die alle von ihren Kindheits- und Lebenserfahrungen kommen oder sogar vererbt wurden. Solange wir nicht an dieser emotionalen Last arbeiten, wird es negative Auswirkungen auf unser Leben haben.

Lange Jahre meines Lebens habe ich immer wieder das Gefühl gehabt, verlassen zu sein. Das Gefühl der Einsamkeit hat oft mein Herz bedrängt. Die kleinsten Anlässe ließen dieses Gefühl wieder auftauchen. Oft hat sich dieses Gefühl eingeschlichen in der Beziehung zu meinem Mann. Rein intellektuell gab es sicher auch immer einen Grund für dieses Gefühl. Jedes Mal kamen mehr Erinnerungen auf an vergangene Ereignisse und Momente des Verlassen Seins. Zunächst habe ich mich verurteilt, da meine Reaktion oft einfach unverhältnismäßig war. Dann habe ich die Schuld auf andere geschoben.

Nach vielem Forschen und Suchen habe ich dann herausgefunden, dass ich tief in mir noch immer die Erinnerung an die Trennung von meiner Mutter und den Aufenthalt im Waisenhaus trug. Ich war damals nur drei Monate alt. Aber das Gefühl des Verlassen Seins, der Einsamkeit ist in mir geblieben. Jetzt kann ich es einordnen und verstehen, warum dieses Gefühl aufkommt. Das hilft mir, daran zu arbeiten und anstelle gelähmt zu werden durch das Gefühl der Einsamkeit, diese Zeit zu nutzen zum Verarbeiten meines Kindheitserlebnisses.

Das Wichtigste dabei war für mich die Erkenntnis, dass die Fähigkeit des Allein Seins auch eine grundlegende Voraussetzung für die Fähigkeit des Liebens ist. In diesem Allein Sein kann man Verbindung aufnehmen zu seinem Herzen, zum Quell der Liebe in sich und neue Kraft schöpfen.

Kommen Emotionen dazwischen, wie zum Beispiel das Gefühl des Verlassen Seins, wird diese Verbindung blockiert, man verliert Kraft und fühlt Trennung und Einsamkeit. Wie schade für Menschen, die es nicht schaffen, mit sich allein zu sein – sie suchen immer jemanden, der sie ablenken kann...

## Heilung und Kommunikation vom Herzen

Die schwierigsten Emotionen können geheilt werden, wenn wir mit unseren Mitmenschen eine Kultur des Austauschs und Verständnisses entwickeln. Daher haben liebevolle Beziehungen so eine heilende Kraft und können so befreiend sein.

Wenn wir unsere Emotionen, sogar die kleinsten, gut behandeln, indem wir ihnen Aufmerksamkeit geben, sie identifizieren und aussprechen wie wir uns fühlen (Ich-Botschaften benutzend) können wir sie auch anderen gegenüber aussprechen, in einer verständnisvollen Beziehung „den Ballon platzen lassen“.

Wir alle – Männer wie Frauen – wollen mitteilen was wir fühlen, Freude und Kummer. Es ist leicht, unsere freudigen Gefühle und Erfahrungen zu teilen. Viel schwieriger ist es, unsere inneren Zwiespälte und negativen Emotionen mitzuteilen und dafür brauchen wir eine Atmosphäre der Liebe, des Mitgefühls und Verständnisses und die Sicherheit, dass der andere einen nicht verurteilen wird sondern mit Mitgefühl zuhört.

Anteilnahme schafft Nähe in Beziehungen.

Das wäre natürlich der Idealzustand und doch können wir den leider nicht von unserer Umwelt einfordern oder erwarten, uns mit solch einer empfindsamen Haltung zuzuhören. Wie dann mit unseren Verletzungen und destruktiven Gefühlen fertig werden? An wen können wir uns wenden?

Da gibt es nur eines: mit sich selber in Kommunikation kommen.

Setzen Sie sich jeden Tag einmal hin, 15 Minuten, still, ganz still und hören Sie ihren Gedanken zu, ohne zu beurteilen, ohne zu bewerten. Hören Sie tief in sich hinein. Zunächst werden vielleicht Gedanken auftauchen, die sich mit irgendetwas Organisatorischem

des Tages beschäftigen. Lassen Sie die Gedanken vorbeiziehen. Dann kommen Gefühle auf, vielleicht der Wunsch, etwas nicht tun zu müssen, der Wunsch, einfach alles hinzuwerfen und was anderes zu tun. Auch wenn Sie denken, dass es Pflichten gibt, lassen Sie diese Gedanken zu. Hören Sie weiter zu, was Sie machen möchten, hören Sie auf die Sehnsüchte ihres Herzens.

Das ist jeden Tag eine neue Herausforderung, einfach diese Zeit zu finden, 15 Minuten nur, wir sind ja so beschäftigt, aber diese 15 Minuten helfen uns, durch die Wirren unserer Emotionen, Vorstellungen, Konzepte, Pflichten hin durchzudringen zu der Stimme unseres Herzens.

Das ist eine abenteuerliche Reise und jeder, der es mal versucht hat, weiß um die Überraschungen auf dieser Reise.

Auf diese Weise behandeln wir uns selbst mit einer positiven Einstellung und übernehmen Verantwortung für unsere eigenen Emotionen und können sehen, dass die Ursachen für Konflikte in uns liegen und dass sie vom Partner oder anderen Außenstehenden nur ausgelöst werden. Es ist so wichtig, in unserem Alltag eine „emotionale Hygiene“ zu praktizieren, so dass negative Emotionen keine Chance haben sich aufzustauen, und dann sich auf eine Weise entladen, die unseren Beziehungen schadet, unsere Lieben bzw. uns selbst verletzt oder in Krankheit oder Sucht manövrieren.

Das In – Sich – Gehen führt dazu, dass wir einen Bereich betreten, der den Körper mit seinen Sinnen und Wahrnehmungen transzendiert. Die „Zähmung“ unserer wilden Kinder (Gefühl, Verstand, Willen) geschieht nicht mittels Moral, Ge- und Verboten oder Unterdrückung, sondern aus der Tiefe des Seins, durch die Erkenntnis der ursprünglichen Wirklichkeit, dass alles Eins ist. Die innere Erfahrung des Eins Seins bringt uns da hin, uns nicht mehr

mit dem vordergründigen Ich zu identifizieren und das Ego nicht mehr dominieren zu lassen. Dieses Ego ist die fordernde Kraft, die nie befriedigt ist – immer am Streben nach mehr Errungenschaften, Macht, Ansehen.

Es geht aber nicht darum, das Ich zu bekämpfen, sondern zu erkennen, was es wirklich ist: ein Organisationszentrum für die personale Struktur des individuellen Menschen. Doch je weniger wir um unser Ich kreisen, desto mehr können wir andere Menschen so sein lassen, wie sie sind.

Je mehr wir begreifen, dass Egozentrismus nur aus mangelnder Selbstliebe entsteht und dass Nächstenliebe aus dem Erleben des Eins Seins mit allen Menschen ihre Kraft gewinnt, schaffen wir es, im anderen den Kern des Menschseins zu sehen. Das ist ein essenzieller Schritt zum Frieden. Eine dauerhaft friedliche Welt beginnt bei einer dauerhaft friedlichen Einzelperson!

Sicher ist das ein Prozess, der geübt sein will. Um unsere Identität im Wesenskern, wie es Fromm nennt, zu erleben, müssen wir von den äußeren Schichten zum Inneren vordringen. Wir stellen fest, dass Äußerlichkeiten wie Hautfarbe, Nationalität, Talent, Intelligenz, Sprache, etc. nur Oberfläche sind und wenn wir diesen Aspekten zu viel Bedeutung zugestehen, schaffen wir Trennung. Dringen wir zum Wesenskern vor, in dem wir das Eins Sein erfahren, gibt es keine Trennung mehr, nur noch Frieden.

### **Kompetenz des Herzens – Grundstein einer Kultur des Friedens**

Wenn wir das so sehen, dann spüren wir, dass jeder Einzelne mächtiger ist, als wir uns je vorgestellt haben. Denn die Kompetenz unseres Herzens schafft Frieden.



Im Allgemeinen sieht man sich als ein unbedeutendes Rädchen in einem Riesengetriebe, man fühlt sich von allem, was um uns herum in der Politik, Wirtschaft, in der rasanten Entwicklung der Technik geschieht, überwältigt und machtlos.

Tagelang könnte man über all die Missstände klagen, es gäbe mehr als genug Anlässe. Doch genau das ist es, was uns innerlich schwächt. Je mehr wir uns mit etwas, das wir ablehnen, beschäftigen, umso mehr Energie geben wir diesem Umstand. Mit anderen Worten, wir geben damit unsere Macht ab, und das nimmt uns alle Energie, Kreativität und Freude.

Unsere innere Autonomie können wir nur erhalten, wenn wir uns von den Umständen nicht beherrschen lassen, uns bewusst darin üben, das Denken umzustellen. Statt zu kritisieren und beurteilen ist es besser, sich bewusst machen, dass es unsere eigene Entscheidung ist, ob wir uns Angst machen lassen, uns grün und blau ärgern oder uns erfreulicheren Gedanken zuwenden. Den meisten Menschen ist nicht bekannt, dass sie ihr Denken und Fühlen steuern können. Es lohnt sich, das auszuprobieren! Wir sind nicht die Sklaven unserer Stimmungen oder Gedanken, wir können das jeden Moment ändern. Gerade darin liegt das Besondere unseres Mensch Seins, das Geheimnis des Mitschöpfungstums.

Sicher brauchen wir Zeit, um uns darin zu üben. Wir dürfen uns diese Zeit zugestehen. Wir dürfen mit uns selbst geduldig sein. Wenn aus unserem Wollen und Wünschen, unserer Sehnsucht nach Frieden diese Konzentration und Disziplin erwächst, werden wir bald Resultate spüren, in uns und in unserer Umgebung.

Wenn wir lernen, uns unseren Seelenfrieden von den Umständen oder Mitmenschen nicht nehmen zu lassen, dann sind wir wahrhaft freie, unabhängige Menschen. Diese Selbstbeherrschung durch Selbstliebe verleiht uns immer wieder neue Kraft, Inspiration und

Lebensfreude. Dann werden wir uns nie wieder als Opfer fühlen, oder darunter leiden, dass uns niemand versteht.

Wir brauchen von anderen keine Bestätigung, weil wir selber wissen, wie wertvoll wir sind. Zwar sind die meisten von uns so konditioniert, immer anderen den Vortritt zu lassen und wir wurden erzogen, dass es eine Tugend ist, die anderen immer wichtiger zu nehmen als uns selbst. Aber was kommt dabei heraus? Die insgeheim erhoffte Belohnung und Anerkennung bleibt doch aus und dann folgt unweigerlich das Ressentiment.

Deshalb ist es auf lange Sicht gesünder, seinen eigenen Seelenfrieden wichtig zu nehmen, sich seiner Einzigartigkeit im Gesamten des Universums bewusst zu sein und aus dieser Position heraus aus dem Reichtum des Herzens schöpfen. Wir brauchen niemanden zu kopieren, nicht auf andere schauen, was sie Großes tun und uns daneben klein fühlen.

Natürlich folgen besonders junge Menschen immer gerne Vorbildern, das ist auch gut so. Aber es hebt nicht unseren Wert, wenn wir jemanden, den wir verehren, imitieren wollen, dann wären wir kein einzigartiges Original mehr. Einfach das sein, was wir sind, immer in Verbindung mit dem eigenen Herzen bleiben. Ich habe grenzenloses Vertrauen, dass die Menschen, die auf ihr Herz hören, sich selber und anderen nie schaden würden.

**Kompetenz des Herzens, Leben aus dem Eins Sein mit dem Quell der Liebe und Urgrund der Schöpfung, den universellen Werten in unserem Innersten, das ist der Eckstein einer Kultur des Friedens!**

Wir haben Ihnen sicher manche Anregungen zu diesem Thema geben können. Wir freuen uns jetzt auf Gespräche, Ideen und persönliche Erfahrungen. Vielen Dank!

## **Gedanken für meine Freundin**

*Es ist dein Wunsch,  
eines Tages etwas Großes für das Ganze zu tun.*

*Doch warum damit warten? Du kannst gleich mit dem anfangen,  
was möglich ist.*

*Vielleicht wird nichts Großes von dir erwartet, sondern etwas  
Kleines: ein Lächeln, ein Blick, ein Streicheln, ein Lob, eine  
Anerkennung, ein freundliches Wort, ein kleines Kompliment, ein  
kleiner Gefallen.*

*Gar nichts Spektakuläres, und es macht doch einen großen  
Unterschied in der Lebensqualität anderer.*

*Gehe kleine Schritte, aber tue, was du dir vornimmst.*

*Das ist ein Erfolgserlebnis, gibt dir Befriedigung und Vertrauen in  
dich selbst.*

*Wir haben so hohe Ziele im Leben, das ist auch gut so, doch zu oft  
messen wir uns daran und wir können uns nicht vergeben, noch  
nicht so weit zu sein.*

*Ich kenne dieses Gefühl des Versagens zu gut. Je mehr ich versucht  
habe, es besser zu machen, desto schlimmer ist der Tag dann  
gelaufen...*

*Was mir am meisten dabei geholfen hat, war, dass ich mir Zeit für  
mich selber genommen habe, dass ich mich für wichtig nahm.*

*Ich ging den Fragen nach, was mich so verletzt oder verärgert, was  
mich so wütend macht.*

*Die Beschäftigung mit mir selber beruhigt mich und tut mir gut.*

*Wenn ich mich nicht um meine Bedürfnisse kümmere, wer wird es sonst tun?*

*Wenn ich mich nicht selber beachte, wer sonst tut es?*

*Wenn ich mich selber nicht annehme so wie ich bin, wer ist da, der das kann?*

*Obwohl ich einen herzenguten Ehemann habe, kann ich das alles weder von ihm erwarten noch verlangen.*

*An diesen falschen Erwartungen von beiden Seiten scheitern wohl die meisten Beziehungen.*

*Wenn du eine gute Beziehung zu Gott hast, kannst du die Fürsorge, die Annahme und Wertschätzung durch Ihn erfahren, doch das hat nicht jeder.*

*Es gibt noch einen Grund, warum ich mich selber gründlich kennen lernen muss:*

- *Wenn ich mich selber nicht achte, wie kann ich andere achten?*
- *Wenn ich mich selber nicht vertraue, wie kann ich anderen vertrauen?*
- *Wenn ich mich selber anklage, wie kann ich anderen vergeben?*
- *Wenn ich mir selber nicht wichtig bin, wie kann ich andere ernst nehmen?*
- *Wenn ich mich selber nicht mag, bin ich dann fähig, andere zu lieben?*

*Mir tut es am meisten weh, wenn ich beobachte, dass jemand sich selber nicht achtet und wertschätzt.*

*Finde heraus, was Gutes in dir steckt – du wirst sehr überrascht sein!  
Du bist so kostbar, einzigartig in der ganzen menschlichen Geschichte, du hast ein wunderbares Herz in dir, du hast schöpferische Fähigkeiten, die dir und anderen Freude machen.*

*In dir ist ein unendliches Potential an Gutem, Wahrem und Schönem.*

*Es ist da, entdecke es, dann kannst du nicht anders als dich selbst zu lieben und das ist die Liebe, die von dir ausstrahlen wird, die dich attraktiv macht für deine Familie und die ganze Umgebung.*

*Christine Sato*

## **Zum Glück**

*Von Christine Sato*

Zum Glück bin ich da.

Jetzt. Heute. Immer.

Ich lebe, atme, bin warm.

ich existiere, denke, schaffe.

Ein wahres Wunderwerk ist mein Körper,  
ohne mein Zutun hält er mich am Leben,  
alles funktioniert so, wie es soll.

Meine Sinne nehmen alles auf, was mich umgibt.

So viel Schönes, Farben, Düfte, Töne,

Süßes, Salziges, Saures, Bitteres.

Wie reich ist das Leben!

Was für ein Geschenk!

Wie wertvoll jedes Wesen – unendlich, unermesslich!

jeder Mensch ein Universum,

voller Ideen, Träume, Wünsche.

ich glaube an das Gute,

dass alles wächst,

auch wenn man es nicht sieht.

Kein Opfer ist umsonst – keine Träne, kein Gebet.

In mir ist grenzenloses Vertrauen,  
dass eines dem anderen dient,  
wir Menschen erkennen ein Zeichen nach dem anderen.  
Aus den Krisen werden Chancen,  
für mich und für die Welt.  
Es war ein langer und dorniger Weg,  
doch unaufhaltsam geht es voran.  
Und ich sehe so viel Hoffnung,  
so viel Freude, so viel Liebe!  
Weil ich weiß, dass ich da bin zum Glück.  
So sollte es werden von Anfang an –  
jedes Leben eine Ekstase, ein Freudenrausch.  
Nur ging das verloren im Paradies  
bis der Himmel es uns wieder verhieß.  
Und etwas in uns gab niemals auf,  
Generationen, unzählbar, auf der Suche  
und jetzt ist es da, zum Greifen nah!  
Es gibt nichts mehr, was mir mein Glück  
nehmen kann, es ist mein.  
Meine Seele, aus übervollem Herzen,  
ruft es hinaus:  
„Universum, hörst du mich?  
ich bin glücklich, glücklich, glücklich!!!“

## **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
- Ich als Friedensbrücke / Die spirituelle Macht der Frauen
- Ist Frieden möglich / Samen des Friedens
- 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.diewuerdederfrau.de](http://www.diewuerdederfrau.de)