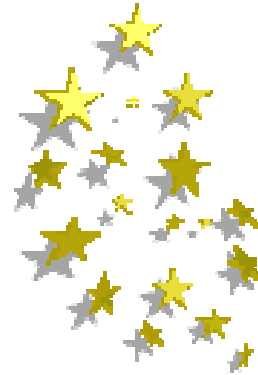


Diesen Text habe ich vor beinahe 15 Jahren geschrieben. Weil ich daraus Teile in meinem zweiten Buch verwendet habe, wollte ich es damit bewenden lassen. Inzwischen merke ich aber, wie viele Konflikte überall auftreten ohne Lösungsmöglichkeiten. Darum erscheint es mir angebracht, meine eigenen Erfahrungen an dieser Stelle noch einmal aufzuzeigen.



Heidemarie Schwermer

Sterntaler 5

## **Jeder Konflikt – ein Gewinn.**

### **Wege zum Miteinander**

Beim Betreten des Hauses spüre ich einen Schwall dicke Luft mir entgegenströmen. Ich öffne die Tür zum Erdgeschoss und sehe den jungen Mann am Schloss der Küchentür werkeln. Dabei höre ich ihn folgende Worte murmeln: „Das hört hier auf! So geht das nicht weiter. Schluss damit.“ Offensichtlich ist er dabei, das Schloss auszutauschen, von dem wir auch einen Schlüssel haben. Er verbreitet eine für mich kaum erträgliche Atmosphäre. Trotzdem lasse ich mich auf ihn ein und frage nach dem Grund seines Unmuts. „Geklaut haben sie, unsere gute neue Maschine ist weg. Das hört jetzt aber auf. Es kommt hier keiner mehr rein, der hier nichts zu suchen hat, ihr auch nicht.“

Diese Worte treffen mich. In meiner Magengrube verspüre ich einen starken Druck. Ich atme tief ein und versuche, ruhig zu bleiben. „Ich finde es aber nicht in Ordnung, dass du uns einfach vor vollendete Tatsachen stellst. Vielleicht gäbe es ja eine andere Lösung“, sage ich und höre selber einen beleidigten Unterton in meiner Stimme. Da ich keine Antwort erhalte, ziehe ich mich zurück.

Ich bin ärgerlich und überlege, was zu tun ist. Wenn wir die Küche nicht mehr benutzen dürfen, fällt ein wichtiger Teil unserer jetzigen Kommunikation weg. So schnell werden wir keine anderen Räume als Ersatz finden. Die Kochgruppe ist gerade richtig in Schwung. Nein, das darf nicht unterbrochen werden.

Aber was können wir tun? Wir haben kein Recht, hier irgendetwas einzufordern. Schließlich zahlen wir keine Miete, haben keinen Vertrag. Und dennoch spüre ich den Kampfgeist in mir aufsteigen, den ich nur allzu gut kenne.

Vor Jahren gab es eine ähnliche Situation. Ich arbeitete für einen Verein in einem Haus, in dem ein Mann das Sagen hatte. Er nutzte seine Position aus und schaffte es immer wieder, Leute, die ihm nicht gefielen, hinauszuerwerfen. Eines Tages wollte er das auch mit mir tun. Ich krepelte die Ärmel hoch und stellte mich einem monatelangen Streit, in dem ich Siegerin blieb. Damals musste ich viel Energie investieren. Ich arbeitete jedoch weiter in dem Haus und war stolz auf meinen Erfolg. Aber ich schwor mir, solche Situationen in Zukunft zu meiden.

Und jetzt bin ich an einem ganz ähnlichen Punkt. Was sollte ich nur tun?

Ich mache mir zunächst ganz allgemeine Überlegungen zu dem Thema Konflikt. Ein Konflikt entsteht, wenn zwei Parteien unterschiedliche Einstellungen haben. Oft ist es so, dass jeder glaubt, er sei im Recht. Bei einem Konflikt geht es meist um Macht. Wenn ich in der Ohnmachtposition bin, wie in diesem Fall, geht es mir besonders schlecht. Und darum versuche ich, mit allen Mitteln wieder stark zu werden und an einen, an meinen Sieg zu glauben. Sicher ist das ein wichtiger Punkt, warum Kriege entstehen. Jeder möchte gewinnen, und am Schluss gibt es dann einen Gewinner und einen Verlierer.

In meiner Arbeit als Psychotherapeutin ging es sehr häufig um Auseinandersetzungen zwischen verschiedenen Parteien. Mit meinen Klienten begann ich, nach und nach Konflikte so zu behandeln, dass am Ende zwei Gewinner da waren. Der Konflikt wurde nicht mehr als lästiges Übel empfunden, sondern als Lernchance.

Durch einen Konflikt werde ich aufgerüttelt. In mir gibt es einen Prozess, der mich aus dem Gleichgewicht wirft und Aktivität von mir fordert.

Mit solchen Gedanken und etwas unruhigen Gefühlen setze ich mich vor den Computer und beginne einen Brief.

Hallo, schreibe ich; einfach: Hallo. Ich weiß nicht genau, an wen ich mich da wende. Ist es mein Höheres Selbst, mein Schutzengel oder eine andere Wesenheit, die mir schon oft geholfen hat?

Das ist jetzt egal. Es geht um Klärung und um den neuen Weg. So schreibe ich weiter: Ich weiß nicht, was ich tun soll, wie ich mich verhalten kann, damit die Situation nicht verfahren wird, Hass aufkommt und alle ärgerlich auseinander gehen, um nie mehr miteinander zu

sprechen. Ich bitte um Klärung. Auf keinen Fall möchte ich aus meinem Ego heraus handeln und dem anderen schaden...

Ich spüre beim Schreiben, wie ich immer leichter werde und mich befreit fühle. Der letzte Satz lautet: „Dein Wille geschehe!“, worüber ich mich selber wundere. Noch einmal lese ich alles durch. Dann lösche ich das Geschriebene wieder weg, schalte den Rechner aus und begeben mich singend ins Erdgeschoss. Dort frage ich den jungen Mann: „Hättest du nicht Lust, mit uns zu essen? Wir bekommen gleich ganz leckere Sachen vom Party-Service.“ Ich bin erstaunt über mein Angebot, aber noch mehr wundere ich mich, dass dieses Angebot angenommen wird.

Während des Essens sprechen wir über die Situation im Haus, und zum ersten Mal verstehe ich, warum unsere Präsenz als störend empfunden wird. Durch mein Verständnis verändert sich etwas in mir. Ich sehe die Angelegenheit aus einer anderen Perspektive und kann dadurch anders mit ihr umgehen. Statt mich zu verteidigen oder Schuld zuzusprechen, mache ich Angebote über unser zukünftiges Verhalten. Ich sage: „Kannst du dir vorstellen, uns in Zukunft weiter in der Küche agieren zu lassen unter der Voraussetzung, dass wir uns sofort zurückziehen, falls ihr etwas vorhabt? Statt die Tür von nun an für alle zu versperren und dadurch überschüssigen Raum ungenutzt zu lassen, könntet ihr einen neuen Versuch starten. Wir versprechen, euch nicht in die Quere zu kommen, keinerlei Ansprüche zu stellen. Ihr habt immer Vorrang, und wir nutzen weiterhin die vorhandene Nische.“ Der junge Mann ist einverstanden.

Seit damals ist viel Zeit vergangen und wir dürfen weiterhin die Küche nutzen. Obwohl wir nicht unbedingt die besten Freunde geworden sind, spüren wir gegenseitige Toleranz und Akzeptanz. Für mich gibt es noch mehr Dankbarkeit. Ich habe verstanden, dass es nicht selbstverständlich ist, dass wir hier geduldet werden. Aus meiner früheren Haltung „Wir stören niemanden, nehmen nichts weg, also können die uns doch lassen“ ist eine Erweiterung meines Herzens geworden. Ich spüre die Großzügigkeit der anderen, und das erfüllt mich mit Liebe für sie. Der Konflikt hat sich für mich gelohnt. Ich bin einen großen Schritt weitergekommen im Abbau von Intoleranz und Festgefahrensein.



Heute Nacht habe ich geträumt, dass ich schweben konnte. Zunächst stand ich auf den Händen und fühlte mich dabei ganz sicher. Dann begann ich, ein paar Schritte auf den Händen zu gehen, und plötzlich hatten meine Hände keinen Boden mehr, und ich schwebte. Voller Freude rief ich den Leuten zu, die unter mir saßen: „Ich fühle mich so leicht und beschwingt, was für ein Glück und welche Freude!“ Die anderen freuten sich mit mir, das spürte ich deutlich im Traum.

Aber die Realität sieht ganz anders aus. Ich bin an einem Punkt, an dem es so augenfällig ist, dass die Konflikte sich überschlagen, dass ich unbedingt genauer hinsehen muss. In letzter Zeit verhalte ich mich so, dass meine Freunde sich von mir abwenden. Ich schockiere, enttäusche, entziehe mich, lasse es darauf ankommen. Hat das mit dem Thema zu tun, das ich für meinen fünften „Sterntaler“ gewählt habe? Sorge ich so für interessanten Stoff, den ich dann gut bearbeiten kann? Nein, das möchte ich nicht, das Opfer ist mir zu groß.

Jeder schafft sich die Situationen in seinem Leben selbst. Was und wie er denkt, das wird sich erfüllen. Positive Gedanken ziehen Positives an, negative Negatives. Seit Jahren lebe ich diese Wahrheit und komme gut damit zurecht. Was haben die Konflikte mit meinem Leben zu tun?

Bevor ich mir das Thema für mein neues Heft überlegte, stieß ich ständig auf irgendwelche Streitereien, bei denen es keine Lösungen gab. Die meisten Menschen haben die Konsequenz gezogen, dann lieber für sich zu bleiben als an irgendwelche Auseinandersetzungen ihre Energien zu „vergeuden“. Lieber langweilen sie sich zu Tode oder in Krankheiten hinein!

Jede Begegnung mit einer anderen Person hat einen Sinn. Nichts geschieht zufällig. Meine momentanen Konflikte geschehen, weil ich meinen eigenen Weg gehe, weil ich alles überprüfe, ob es stimmig ist. Dabei geschieht es dann eben, dass ich jemanden enttäusche. Das sieht zunächst sehr egoistisch aus, aber um aus dem gesellschaftlichen Bewusstsein auszubrechen, gibt es keine andere Möglichkeit!

Die Gesellschaft oder unser Umfeld, unsere Familie, die Menschen ringsum üben eine große Macht auf uns aus. Von Klein auf lernen wir, uns anzupassen, es allen recht zu machen. Dabei bleiben wir mit unserer Originalität meist auf der Strecke. Ruck zuck tun wir nur noch Dinge, die wir irgendwo abgesehen haben. Auch Zeitung und Fernsehen sorgen dafür, dass wir genau wissen, wo es langzugehen hat. Das betrifft nicht nur die Mode, sondern geht

hinein in die tiefsten Tiefen. Unbemerkt sind wir zu einem Hammel geworden, der keine Chance hat, sich anders zu verhalten als der Rest der Herde.

Warum ist die Frau so ärgerlich, dass ihre Nachbarin einen verwilderten Garten hat? Wo sie geht und steht, regt sie sich darüber auf. Der Garten löst ganze Hasstiraden aus. Warum? Weil da jemand es wagt, sich anders zu verhalten als die Masse. Das ungeschriebene Gesetz lautet, dass alle Vorgärten gepflegt und ordentlich auszusehen haben. Natürlich erfordert das Fleiß! Und fleißig sein ist die größte Tugend, faul sein das größte Übel. Die Frau mit dem verwilderten Garten ist faul, Punktum! Dass sie eine verwilderte Blumenwiese viel schöner findet, kann nicht, darf nicht sein. Das fällt aus dem Rahmen und gehört nicht hierher.

Dieses Beispiel lässt sich gut übertragen, denn immer wieder gibt es Versuche des Ausbruchs von einzelnen Menschen und deren Bekämpfung durch die anderen.

Es ist ganz schön schwierig, in Frieden und Harmonie miteinander zu leben. Um dorthin zu kommen, gilt es, immer wieder die eigene Mitte zu finden. Wenn ich in meiner Mitte bin, kann ich auch die anderen dort lassen, wo sie sind! Das ist einleuchtend und lässt sich theoretisch nachvollziehen. Aber die Praxis, was ist damit?

Seit Jahren arbeite ich an mir, lasse keine Gelegenheit aus, um mich und meine Motive zu durchschauen. Zu meinen eigenen Handlungen gesellen sich Bücher, Artikel, Gespräche. Von allen Seiten wird untersucht und gefunden, und irgendwann ist alles klar. Dass ich in letzter Zeit so viele Konflikte habe, ist kein Zufall. Mich beschäftigt schon lange die Frage, wie wir alle uns aus unseren Gefängnissen befreien können, die wir uns selbst gebaut haben. Durch Hass, Missgunst, Neid, Konkurrenz etc. entstehen sie. Diese negativen Eigenschaften führen uns in die Isolation, das Abgetrenntsein, in die Begrenzungen.

Schon lange weiß ich, dass die anderen Menschen mir dazu dienen, meine eigenen Handlungen zu erkennen und so Missstände in meinem Alltag abzubauen. Wenn jemand enttäuscht über mich ist, geschieht das, weil ich selber noch zu viel mit Enttäuschungen zu tun habe. Meine Handlungsweise löst etwas aus. Dass sie exakt das auslöst und nicht etwas anderes, kann mir ganz zuverlässig als Spiegel dienen.

Eine Freundin ist enttäuscht darüber, dass ich in letzter Sekunde einen Termin absage. Sie hat fest mit meiner Hilfe gerechnet. Sie teilt mir ihr Gefühl mit, und ich verstehe sie gut. Trotzdem steht der Konflikt im Raum, der sich durch unsere unterschiedlichen Interessen ergibt. Mich lässt das nicht kalt. Ich rechtfertige mich und überlege noch lange hin und her,

bis ich zu der Erkenntnis komme: In vielen Gesprächen über die Gib-und-Nimm-Zentrale beschwere ich mich, dass die Leute zu wenig aktiv sind. Zwar beteuere ich, dass jeder machen kann, was er möchte, aber ich bin enttäuscht. Ganz eindeutig ist das so. Ich vergesse, dass jeder Mensch einen Grund hat, so zu handeln, wie er es tut. Es ist anmaßend, Erwartungen zu stellen. Ich kann mein Leben so leben, wie ich es möchte, brauche jedoch nicht andere zu forcieren. Es geht doch darum, dass jeder sein eigenes Tempo findet. Ich kann mir in Zukunft jede Art von Enttäuschung sparen. Dann werden andere auch nicht mehr über mein Verhalten enttäuscht sein, und wir können gemeinsam über Herangehensweisen nachdenken, um sie miteinander umzusetzen. Ob mir das wohl gelingt?



Die Stadt befindet sich im Freudentaumel. Singen, Lachen, Zurufen, Schreien, Grölen – aus allen Fenstern, auf den Straßen, in Kneipen, Autogethupe, Trompetentöne, Klingelgeräusche, Trommeln, ein Riesengetöse breitet sich aus – über Stunden.

Was ist geschehen? Die Fußballmannschaft der Stadt hat gewonnen. Mehr als hunderttausend Menschen sind zusammengekommen, um diesen Sieg zu feiern. Sie tanzen und springen, fallen sich um den Hals, umarmen Fremde und sind einfach glücklich.

Die ganze Nacht dauert dieser Rausch. Am nächsten Morgen gehe ich in die Stadt. Überall sitzen, stehen oder liegen die Fußballfans herum. Ich bin sehr nachdenklich, werde an Bilder aus Filmen erinnert, in denen Menschenmassen einem Idol oder Führer zujubeln. Natürlich gibt es Kritik in mir, aber gerade in dem Moment, in dem ich verurteilen will, springt ein junger Mann auf, der auf einer Treppe saß und stellt sich vor mich. Er klopft mit der Faust auf sein T-Shirt. Dort steht: „Ich war dabei!“ Er strahlt übers ganze Gesicht. „Das war schön! So schön, wie sich keiner vorstellen kann, der nicht dabei war. Wir haben alles miteinander geteilt. Getränke, Brote und anderes Essbare. Aber das Schönste, das Allerschönste war, dass mir ein Mann 20 Mark gegeben hat. Kannst` behalten, sagte er einfach. Ist das nicht toll? Und da waren auch die Verlierer. Die haben wir getröstet. Die waren uns nicht böse. Das ist so schön, so schön. Das kann man gar nicht glauben. Ich habe schon zwei Tage und zwei Nächte nicht mehr geschlafen, so glücklich bin ich.“ Er drückt mir die Hand, nimmt einen kräftigen Schluck aus seiner Flasche und setzt sich wieder.

Und was soll ich dazu sagen? Diese riesige Freude ist überall zu spüren. Die Menschen sind glücklich. Psychologisch lässt sich das leicht erklären: Die Fußballmannschaft ist in diesem Fall Identifikationsträger. Mit ihr bangt und lebt die gesamte Anhängerschaft. Durch den Sieg hat sie bewiesen, dass sie Spitze ist! Also sind die Anhänger auch Spitze!

Genau das ist mein philosophischer Ansatz: Ein Mensch, der seine Qualitäten kennt, ist zufrieden. Er wird selbstbewusst und weiß, dass er gebraucht wird. Aus diesem Gefühl heraus muss er sich nicht mehr einen Platz mit den Ellbogen schaffen, sondern dieser wird ihm nach und nach klar werden. Ein zufriedener Mensch an dem Platz, der gut für ihn ist, braucht mit niemandem in Konkurrenz zu gehen. Auch Eifersucht, Hochmut und Stolz werden überflüssig. Jeder weiß, dass der andere eine Bereicherung ist.

Ich glaube, dass es unsere Bestimmung ist, so ein Mensch zu werden! Für einen solchen Menschen gibt es kein größeres Glück als zu teilen, als von sich abzugeben.

Die Fußballfans erleben dieses Glück ein paar Tage lang. Dann geht es wieder ab in die Leere, in das Einerlei, in die Langeweile. Die Bruderschaft löst sich auf, das Miteinander macht Platz für das Gegeneinander.

Wie kann das sein? Warum lässt sich diese Erfahrung nicht halten über das Fest hinaus? Die Antwort ist ganz einfach: Weil sie nicht nach Innen gegangen ist und nicht von Innen gekommen ist. Die ganze Freude hat sich im Außen abgespielt. Der Wert lag im Gewinnen, im Besserein als die anderen. Dadurch hat er keinen Bestand, keine Stabilität.

In der Nachkriegszeit halfen sich die Menschen gegenseitig, weil alle gleich arm waren und sich brauchten. Als jeder seine eigene Zelle wieder aufgebaut hatte, wurde die Tür verschlossen. Das Teilen gehörte zur Vergangenheit.

Eine Frau sagt zu mir: „Wenn ich Weihnachten allein wäre, wenn mein Mann nicht da wäre, dann wüsste ich, was ich täte: Ich würde etwas ganz Leckeres kochen und mir ein paar Obdachlose zum Essen einladen.“ Auf meine Frage, warum sie das nicht trotz ihres Mannes so mache, wird sie verlegen und sagt: „Daran habe ich noch gar nicht gedacht. Mein Mann würde das sicher nicht wollen.“

Obwohl die Menschen sich nach dem Miteinander sehnen, brauchen sie besondere Gelegenheiten, um es zu leben. Gemeinsam Erlebtes spielt dabei eine große Rolle. Sei es ein Sieg im Fußball oder Tennis oder auch eine Naturkatastrophe, gemeinsame Armut, Krieg

oder ähnliches. Der Alltag ist für die meisten etwas ganz anderes. Hier spielt die Routine die größte Rolle, und das lähmt! Es geht darum, das Routinegefühl umzupolen. Routine verschließt, das Besondere öffnet, macht lebendig.

Oft kommen Leute begeistert aus dem Urlaub zurück, weil sie da so nette Menschen kennen gelernt haben. Eine Weile hatten sie ihr Herz geweitet und Fremde darin aufgenommen. In dieser besonderen Zeit, der Urlaubszeit, ist das möglich, aber dann macht der Alltag wieder alles zunichte.



„Hast du mal ein wenig Zeit für ein Gespräch?“ Wir suchen uns eine Bank in der Sonne, und die junge Frau beginnt: „Ich habe das Gefühl, dass du etwas gegen mich hast. Erinnerst du dich an unser Gespräch vor zwei Wochen? Ich fühlte mich schon so schlecht, als ich ankam, aber deine Worte zerstörten mich vollends. Nun wollte ich wissen, was du gegen mich hast.“ Ich erinnere mich an das Gespräch, auch daran, dass ich ziemlich schroff meine Gesprächspartnerin kritisiert hatte. Allerdings war die Sache für mich danach abgetan, und ich hatte bis heute nicht mehr darüber nachgedacht.

Jetzt versuche ich, zu erklären, dass meine Worte gar nicht so viel mit ihr zu tun hatten, sondern vielmehr mit meiner Enttäuschung über die Leute im Verein, die nicht richtig mitmachen wollen. „Weißt du, du hast genau das getan, was die meisten bei Gib und Nimm tun, nämlich die Energien in andere Projekte stecken und dann nichts mehr für die Idee des Tauschens und Teilens freihaben. Du standst in diesem Moment für all die vielen anderen. Ich habe überhaupt nichts gegen dich, aber ich würde mir so wünschen, dass du deine Arbeitslosigkeit bei uns auffüllen könntest. Nur darum ging es bei unserem letzten Gespräch.“ – „Mir genügt es, wenn ich einmal die Woche mit euch kochen kann. Ich habe schon immer mit anderen kochen wollen und bin glücklich, das hier gefunden zu haben. Mehr will ich nicht im Moment.“ Ganz klar äußert sie sich ohne Verteidigung oder Rechtfertigung. Ich jedoch habe mich wieder einmal beim Puschen erwischt, bei „Dem anderen keine Zeit lassen“. Ich entschuldige mich, bemerke jedoch auch einen kleinen Nebengedanken in mir. Warum hat sie sich emotional treffen lassen? Wäre sie stabiler, hätten sie meine Worte nicht tangiert.

Für diesen anmaßenden Gedanken kassiere ich ein paar Tage später die Rechnung. Eine Freundin gibt mir in einer Sache weise Ratschläge. Sie gebraucht fast dieselben Worte wie ich bei der anderen Frau. In mir steigt so etwas wie Wut auf. Ganz offensichtlich bin ich emotional getroffen. Ich mache mir Luft und verbitte mir die Unterweisungen. Meine Freundin entschuldigt sich, und schnell ist die Angelegenheit bereinigt. Aber sie bringt mich zum Nachdenken über die Lektion, die ich lernen soll. Am eigenen Leib habe ich gespürt, wie unangenehm es ist, wenn jemand anders einem in den Plan reden will. „Warum machst du es nicht so wie ich“ oder „ich weiß, was gut für dich ist“, sind häufige Anspielungen oder besser Eingriffe in die Persönlichkeit. Die Menschen reagieren darauf unterschiedlich. Manche werden zornig und antworten entsprechend, andere ziehen sich zurück und brechen den Kontakt ganz ab, wieder andere fühlen sich minderwertig und gehen in die Depression.

Ich stelle das Thema zur Diskussion. Eine Frau erzählt: „Vor ein paar Jahren war es so, dass ich überall, wo ich auftrat, in Streit mit den anderen Gruppenmitgliedern geriet. Alle waren gegen mich, immer und überall. Oft war es so, dass sie mich nicht mehr dabei haben wollten. Mir ging es sehr schlecht. Es war wie ein Fluch, gegen den ich nichts machen konnte. Doch einmal wurde mein Verhalten thematisiert, und der Gruppenleiter gab mir ein paar gute Tipps. Diesmal probierte ich etwas anderes aus, und zum erstenmal wurde ich akzeptiert von den anderen. Seit damals ist es so geblieben.“

Eine andere Frau sagt: „Das würde ja heißen, dass man auch Aggressionen oder Depressionen umpolen könnte. Ich habe bis jetzt immer geglaubt, dass bestimmte Verhaltensweisen angeboren sind. Kinder übernehmen häufig Verhaltensmuster ihrer Eltern oder auch physische Krankheiten. Dagegen lässt sich wohl nichts machen, oder?“

Ich bin davon überzeugt, dass wir alles verändern können, dass wir ganz neue Menschen werden können, und zwar jeder einzelne von uns. Klar hängen uns Familienmuster an, aber wenn wir uns die bewusst machen und beschließen, an uns zu arbeiten, ist es sogar möglich, Krankheiten, die schon über Generationen gehen, aufzulösen. Alles ist möglich, wir müssen nur daran glauben.

„Gib und Nimm ist genauso eine Einrichtung wie alles andere. Ich sehe da gar keinen Unterschied, nur dass wir alles ohne Geld machen, aber die Leute bleiben wie sie sind. Ich bin so enttäuscht“, jammert eine junge Frau. Als sie zu uns kam, hatte sie sich sehr viel davon versprochen. Sie sehnt sich nach tiefen Gesprächen und sinnvollen Aktionen und fühlt sich von den anderen alleingelassen.

Da ich diese Situation genau kenne – immerhin bemühe ich mich schon seit drei Jahren um mehr Bewegung bei Gib und Nimm – versuche ich sie zu trösten. „Es geht gar nicht so sehr um den Verein, sondern um jeden einzelnen. Wir haben hier eine Chance, herauszufinden, was wir wirklich wollen. Wenn dir das Ganze sinnlos erscheint, ist es an der Zeit genau hinzuschauen, was du willst. Du bist weder ausgeliefert noch abhängig von irgend jemandem. Nimm dein Leben selber in die Hand! Wenn du dich nach tiefen Gesprächen sehnst, guck in die Liste. Da bieten ein paar Leute philosophische Gespräche an. Ruf sie an, verabrede dich mit ihnen. Ein Hauptfehler, den wir machen, ist, von den anderen Verhaltensänderungen zu erwarten, aber das können wir vergessen. Wir selber müssen in uns hineinspüren, um genau herauszufinden, was uns fehlt. Dann können wir den nächsten Schritt machen, um das Fehlende auszufüllen.“

Zu dieser Zeit fällt mir ein Buch in die Hand, das mich darin bestätigt, wie wichtig es ist, dass jeder Mensch seine eigene Aufgabe findet und dass er Kontakt zu seinem inneren Kern herstellen lernt. In dem Buch wird nämlich die Gegenseite beschrieben. Es geht darin um Machenschaften, die im Geheimen laufen, um die Menschen abhängig zu machen. Sie werden gezielt verunsichert und immer unselbstständiger gehalten, damit sie sich besser manipulieren lassen. Für die Gegenseite heißt das Macht in höchster Potenz, Kontrolle und materieller Reichtum. Das Volk verblödet, ordnet sich unter und fühlt sich so immer sinnentleeter.

Dabei sehnen wir uns alle nach einem sinnvollen Leben. Für manche besteht der Sinn darin, in Ruhe und Frieden gelassen zu werden. Sie haben sich ihre kleine freundliche Welt eingerichtet, haben ihre Familie, die sie lieben, ihre Freunde, ihre Arbeit, ihr Hobby. Sie sind zufrieden und können ihr Leben genießen. Weil es ihnen so gut geht, brauchen sie nichts zu verändern.

Aber da ist die Umwelt, die an keinem spurlos vorbeigeht. Die Diskrepanz zwischen Arm und Reich wächst und damit auch das Elend um uns herum. Dagegen können wir uns nicht verschließen.

Etwas ungeduldig fragt mich der Radiomoderator, ob ich nicht statt ganz aufs Geld zu verzichten, lieber viel verdienen wollte, um das dann unter die Armen zu verteilen. Dieser Weg sei doch vielleicht sogar viel einfacher als das, was ich da praktiziere. Ich stimme ihm bei, dass die Möglichkeit nicht schlecht sei, wage jedoch zu bemerken, dass das Teilen erst mal gelernt sein muss. Für mich war der Schritt, ganz auf Besitz zu verzichten, wichtig, weil ich dadurch in etwas Neues hineingewachsen bin, das ich vorher nicht kannte. Alles ist für

alle da – diesen Satz, der mir schon oft auf Plakaten oder in bestimmten Schriften begegnet ist, habe ich nie so richtig verstanden. Mein Besitz gehörte mir ganz allein, damit hatte niemand etwas zu tun. „Früher habe ich für verschiedene Institutionen auch gespendet“, erkläre ich dem Radiomoderator, „aber das, was ich jetzt tue, hat eine ganz andere Qualität. Alles was zu mir gelangt, sei es Nahrung, Kleidung, Gebrauchsartikel fürs Bad, für die Küche oder auch Geld, alles wird sofort aufgeteilt. Was ich gebrauchen kann, nehme ich für mich, den Rest gebe ich weiter. Nichts wird gehortet, alles ist im Fluss. Dadurch fühle ich mich verbunden mit den Menschen, die gerade in meiner Nähe sind wie früher mit meiner Familie. Es entsteht das Gefühl des Miteinander.“



Konflikte, die nicht gelöst werden, verursachen einen Stau im Menschen. Aus diesem Stau können Krankheiten entstehen oder anderes Unwohlsein. Es geht kein Weg daran vorbei, die immer wiederkehrenden Konflikte genauer zu betrachten und durch bestimmtes Verhalten aufzulösen. Das heißt nicht, dass wir ständig im Streit liegen müssen, aber manchmal lässt sich ein Streit nicht verhindern.

„Heute mache ich es mir gemütlich. Ich werde mich etwas fernhalten von den anderen“, denke ich auf dem Weg ins Büro. Ich schaue noch kurz bei unserem Bioladen vorbei und freue mich über die Köstlichkeiten, die für uns bereitstehen.

Mit meinem vollgepackten Karton biege ich um die Ecke und laufe geradewegs der Frau in die Arme, die mir seit einiger Zeit aus dem Weg geht. Jetzt stehen wir voreinander und können uns nicht ausweichen. Sie hat ihr Fahrrad dabei und bietet mir ihre Hilfe für den Transport der Lebensmittel an. Gemeinsam schieben wir das Rad, und sie macht keine Umschweife mit mir. Es sprudelt aus ihr heraus, wie unangenehm sie meinen Kommentar vor ein paar Wochen fand, wie schulmeisterlich und besserwisserisch ich mich verhalten hätte. Ich wundere mich darüber, dass ich mir alles in Ruhe anhören kann. Ich erinnere mich sehr gut an die genannte Situation. Gerade als ich mir eine Antwort überlege – inzwischen sind wir im Büro angekommen – erscheint ein junger Mann von Gib und Nimm, der wichtige Neuigkeiten zu berichten hat. Für mich ist das ein Zeichen dafür, dass es nicht nötig ist, Stellung zu der vergangenen Situation zu beziehen. Nach einiger Zeit sagt die Frau: „Der Druck ist aus meinem Bauch verschwunden. Es geht mir viel besser“. Sie verabschiedet sich von mir.

Ich denke darüber nach, wie sehr sich für mich die Dinge verändert haben in den letzten Jahren. Zu Beginn von Gib und Nimm war ich noch so leicht verletzbar, verzweifelt fühlte ich mich oft und alleingelassen. Manchmal wollte ich am liebsten die ganze Angelegenheit wieder aufgeben, mich aus dem Staub machen. Warum sollte ich mich beschimpfen lassen, hatte ich das nötig? Ich wusste, dass ich als Projektionsfigur diente oder als Sündenbock. Diese Rolle wollte ich nicht. Ich klagte und lamentierte, aber ich hielt durch. Und eines Tages merkte ich, wie die Knoten sich schneller und leichter lösten. Dass mir jemand direkt die Dinge ins Gesicht sagen kann, ohne dass ich zurückschlagen muss, macht mich glücklich. Aus ihrer Sicht kann ich die Frau verstehen, aber meine Sicht stimmt für mich auch, und ich muss mich dafür nicht rechtfertigen. Was für ein Gewinn! Welche Freude! Ich bin konfliktfähig geworden!

Im Zuge meiner Babysittertätigkeit spaziere ich mit ein paar Kindern durch die Gegend. Dabei unterhalten wir uns. Hauptthema sind die anderen Kinder, die jetzt nicht dabei sind. Eine ehemalige Freundin sei so unmöglich, heißt es, sie würde tratschen, über alle herziehen, und aggressiv sei sie auch. Das Mädchen, das so spricht, leidet darunter, weil sie es genossen hatte, mit dieser Freundin zusammen zu sein, aber jetzt geht nichts mehr. Auf meine Frage, woran denn der Bruch gelegen haben könnte, meint sie, an Eifersucht. Ihre ehemalige Freundin sei schon immer sehr eifersüchtig gewesen, sie könne es einfach nicht aushalten, wenn jemand mehr gemocht wird als sie. „Versöhnung? Unmöglich! Ich mache keinen Schritt mehr auf die zu. Meine Mutter hat auch gesagt, ich solle mir nichts gefallen lassen.“

Im Bus sitzt mir eine Bekannte gegenüber, die sehr traurig wirkt. Sie wurde vor kurzem geschieden und versteht nicht, warum ihr das passiert ist.

Der vierjährige Junge kommt weinend nach Hause. Ein anderer Spielgenosse hat ihn mit Sand beworfen. „Du hättest dich wehren sollen. Nächstes Mal haust du diesem Lümmel eins runter“, schreit die Mutter. Sie ist darüber genervt, dass ihr Kind nicht in Ruhe spielen kann.

Im Fernsehen gibt es einen Bericht über die Jugend in einem anderen Land. Es sei katastrophal, heißt es. Soviel Aggression hätte es noch nie gegeben. Es käme sogar vor, dass Kinder andere umbringen, weil die Nase nicht gefallen hätte.

Solche Beispiele gibt es noch und noch. Überall wo Menschen etwas miteinander zu tun haben, entstehen auch gleichzeitig Konflikte.

In letzter Zeit habe ich mich mit Fernsehprogrammen befasst. Es ist unglaublich, aber jeden Abend gibt es mindestens in einem der drei Sender, die ich zur Zeit sehen kann, einen Krimi. Jeden Abend schauen Tausende von Menschen sich die Boshaftigkeiten und Gemeinheiten der anderen an. Was ist daran so reizvoll? Ich glaube nicht, dass die Menschen nach Brutalität oder Gewalt lechzen, ich glaube vielmehr, dass sie daran interessiert sind, wie die Probleme im Film gelöst werden. In den meisten Krimis ist es so, dass der Kommissar gewinnt. Das Gute siegt, der Böse erhält seine gerechte Strafe, und die Welt ist in Ordnung.

Ganz anders im realen Leben. Da bleiben die Bösewichte um mich herum ungeschoren. Sie dürfen mich ärgern – manche tun das durch ihre bloße Präsenz – und ich bin ausgeliefert, kann nichts tun. So erleben das auf jeden Fall die meisten Menschen. Oder würden sie sonst ihre Häuser verammeln, eine Mauer um sich aufbauen und ihre Herzen verschließen? Verständlich ist dieses Verhalten schon, denn wie oft geschieht es, dass jemand, der sich nur ein klein wenig öffnet und von seinen Problemen mitteilt, von den Zuhörern zerhackt wird. Oder er wird in eine Schublade gestopft mit der Aufschrift „Wird mit dem Leben nicht fertig“. Die Menschen müssen sich schützen vor den Übergriffen der anderen, das ist klar. Aber neue Lösungsmöglichkeiten müssen auch gefunden werden!

Jeder Konflikt – sei es ein Streit, eine Krankheit, ein unangenehmes Gefühl – bietet eine Chance des Wachstums. Das ist das, was wir erkennen müssen, um den Konflikt anzunehmen. Bislang haben wir versucht, Konflikte zu umgehen oder wegzumachen. Bei Krankheiten schlucken wir Tabletten, unsympathischen Nachbarn gehen wir aus dem Weg, unangenehme Situationen meiden wir und vertun damit unsere Möglichkeiten.

„Kannst du mir ein Buch empfehlen, in dem etwas über Suchtverhalten steht? Ich möchte so gern dünner werden, aber je mehr ich mir das wünsche, umso mehr esse ich. Es ist zum Verzweifeln.“ Die Frau quält sich schon seit Jahren mit diesem Thema herum. Suchtverhalten ist sehr häufig in unserer Gesellschaft. Sei es übermäßiges Essen, Trinken, Rauchen, Fernsehen – die Sucht steht für etwas, will aufmerksam machen.

„Was gefällt dir in deinem jetzigen Leben nicht? Was hättest du gern anders?“, frage ich zurück. „Ich möchte Beschäftigung. Manchmal fällt mir die Decke auf den Kopf. Dann langweile ich mich so sehr, aber ich sehe keine Änderungsmöglichkeiten. Für mich gibt es keinen Job“, klagt die junge Frau. Weil sie keinen Ausweg sieht, stopft sie sich voll.

Manche Situationen scheinen wirklich aussichtslos. Es gibt inzwischen ein paar Millionen Arbeitslose, und es lassen sich keine Arbeitsplätze herbeizaubern. Und dennoch denke ich, dass es für jede Situation eine Lösung gibt. In unserem Verein gäbe es gerade für die Arbeitslosen neue Möglichkeiten, die sie allerdings selber entdecken müssen.



Wie konnte mir das passieren! Jemand zweifelt meinen Lebensstil an, und ich rege mich auf wie schon lange nicht mehr. Eine Stelle wurde getroffen, die noch nicht ganz freigeräumt war. Ich hörte plötzlich meine Mutter sagen: „Was du da vorhast, geht aber nicht. Ich mache mir Sorgen um dich.“ Klar meinte meine Mutter es gut mit mir, aber was für eine Hemmung in meiner Entwicklung gab es durch ihre ewigen Einwände und Sorgen. Jetzt habe ich von dem damaligen Frust etwas auf eine andere Person geschüttet und sie vielleicht durch meine Schroffheit verletzt. Das tut mir leid, aber die Situation dient mir wieder zu mehr Klarheit: Wenn andere sich um mich Sorgen machen und mich das trifft, ist da noch etwas in mir, was nicht stabil genug ist. Wenn ich stabil bin in meinem Vorhaben, kann mich Kritik nicht tangieren. Also muss ich noch stabiler sein!

Kurz nach dem Zusammenstoß mit der sorgenvollen Person begegnet mir eine Mutter, die sich entsetzlich um ihren Sohn sorgt. Mit Tränen in den Augen klagt sie darüber, dass der erwachsene Sohn allein nicht zurecht kommt. Am liebsten würde ich sie schütteln, ihr sagen, dass jeder sein Leben so leben muss oder darf, wie er es möchte. Aber was würde das nützen? Mit dem Verstand weiß sie das längst, nur ihre Gefühle spielen nicht mit.

Das ist das Hauptargument vieler Menschen, wenn sie etwas verändern möchten in ihrem Leben: dass die schweren Gefühle sie hemmen an der neuen Einstellung.

Die Frau, die gern abnehmen möchte, sagt sich schon seit Jahren, dass das viele Essen gesundheitsschädlich ist. Die meisten Alkoholiker wissen, dass sie sich durch das Trinken ruinieren, aber diese Einsicht nützt nicht viel. Etwas in ihnen treibt sie zu dem unvernünftigen Tun.

Der Konflikt – sei es das übermäßige Essen, der Alkoholkonsum oder der Stress mit dem erwachsenen Sohn – will aufzeigen, dass etwas nicht stimmt im Leben des Betroffenen. Der erste Schritt für eine Änderung ist, herauszufinden, was da nicht stimmt. Okay, die Frau

mit der Esssucht weiß, dass sie aus Langeweile isst. Sie weiß auch, dass es für sie keinen Job gibt, also auch keine Änderung eintreten kann. Aber ist das wirklich so? Hier hake ich mit meiner Philosophie ein: Alles ist möglich!

Mein Experiment, ohne Geld zu leben, sollte aufzeigen, dass das Unmögliche machbar ist, wenn ich mich auf eine andere Ebene begeben. In meinem Leben ist es inzwischen so, dass ich überschüttet werde mit materiellen Dingen. Hatte ich zu Anfang meines Versuchs sogar gehungert, weil ich die Idee konsequent durchziehen wollte, ist es jetzt so, dass ich vieles an andere verteile. Ich nehme mir, was ich brauche, und der Rest geht weiter.

Seit über einem Jahr wohne ich in fremden Wohnungen und Häusern. Vor einiger Zeit stelle ich plötzlich fest, dass ich so nicht mehr zufrieden bin. Ich möchte nicht so viel mit der Straßenbahn fahren. Diese ewige Umsteigerei, das Warten auf die Bahn macht mich nervös und gefällt mir überhaupt nicht mehr. Jetzt habe ich erst mal klar, dass ich einen kürzeren Weg zum Büro haben möchte.

Mit fällt ein, dass es eine Frau von Gib und Nimm gibt, die ganz in der Nähe wohnt in einem großen Haus. Ich rufe dort an, erfahre jedoch, dass die Frau für lange Zeit auf Reisen ist. Der Monat ist bald zu Ende, und ich möchte mir auf keinen Fall ein neues Ticket für die Straßenbahn besorgen. Ich bin es leid, meine Zeit in Bahnen zu verbringen.

Da ich etwas ungeduldig werde, schalte ich meine Helfer aus dem Kosmos ein, die mir schon oft in schwierigen Situationen beigegeben haben und die immer um mich herum sind. Eigentlich habe ich schon vor langer Zeit ein großes Haus mit Sauna für mehrere Leute von Gib und Nimm zum Wohnen bei ihnen bestellt. Gut, inzwischen gab es zwei Häuser, aber die ganze Situation stimmte so nicht. Das Wohnen mit anderen will erst mal gelernt sein. Einige Leute möchten hinter sich die Tür zumachen können und dann ihre Ruhe haben, andere brauchen viel Gesellschaft. Alle Wünsche unter einen Hut zu bringen, ist nicht einfach, und darum ist es wichtig für mich, dass ich mich erst mal selber unter einen Hut bringe.

Das geschieht auch sehr schnell. Ich brauche kein Ticket, weil mir eine Frau von Gib und Nimm anbietet, bei ihr zu wohnen, zunächst ein paar Tage mit der ganzen Familie, dann als Wohnungshüterin allein. Ich bin froh darüber. Wieder einmal erledigt sich etwas in letzter Minute.

Manchmal kommt es vor, dass sich ein unruhiger Gedanke bei mir einstellt. Was mache ich im nächsten Winter? Komme ich auch voran in meiner Entwicklung? Gibt es nicht einen Stillstand? Vertue ich nicht meine kostbare Zeit? Wenn solche ungemütlichen Regungen in mir zu spüren sind, ist es an der Zeit, innezuhalten und zu überprüfen, woran meine Zweifel liegen.

Da ist die Sache mit dem Kochen. Beansprucht sie nicht zuviel Zeit? Meine Aufgabe ist es doch nicht, für andere zu kochen. Warum investiere ich so viele Energien in die Angelegenheit? Müsste ich nicht etwas verändern? Ich bin hin und her gerissen. Will ich nicht ganz andere Nahrung verteilen? Je tiefer ich in die Frage hineingehe, umso lebendiger werde ich. Am Ende steht die Antwort: Da ich ohne Nahrung nicht leben kann, muss ich dafür sorgen, dass ich sie zu mir nehme. Wenn ich schon koche, kann ich das auch für mehrere tun, aber nur, solange ich Freude daran habe. In letzter Zeit ist die Aufgabe zu kurz gekommen, die mir sehr wichtig ist: Mit anderen zu meditieren, in die Tiefe zu gehen und meine Philosophie zu verbreiten. Das Unwohlsein oder der Konflikt entstand durch ein Ungleichgewicht. Nun kann ich aktiv werden. Noch am selben Tag schicke ich ein paar Briefe ab und fühle mich besser.

Etwas später klingelt das Telefon, und ich werde für ein Seminar in einer anderen Stadt eingeladen, das Fernsehen meldet sich, und eine Gemeinde möchte eine Lesung mit mir machen. Ja, da soll mein Schwerpunkt sein! Um das Thema abzuschließen, räume ich die Küche gründlich auf, sortiere, werfe weg und habe das Gefühl von Abschluss und Bereitschaft für etwas Neues. Wenn weiterhin in der Gruppe gekocht werden soll, muss jemand anderes das in die Hand nehmen. Ich werde nur noch sporadisch dafür da sein! Welche Befreiung! Das schafft Weite und Raum!

Solche Konfliktlösungen bringen mich jedes Mal in große Freude. Mit neuer Energie aufgeladen, kann ich das nächste Projekt angehen.



Die Party ist vorüber. Viel Vorbereitung hatte sie erfordert. Nun steht der junge Mann, der dafür verantwortlich war, in der Tür und stöhnt. Er hat noch gar nicht geschlafen und riecht nach Bier. Auf meine Frage, wie es denn gewesen sei, holt er tief Luft und beginnt dann mit

einer Klage darüber, dass viel zu wenig Leute da gewesen seien. Ich versuche, ihn zu trösten:

„Es kommt doch nicht auf die Quantität an, sondern auf die Qualität! Hauptsache diejenigen, die da waren, haben sich amüsiert. Außerdem ist nichts Schreckliches passiert. Keine Fensterscheibe zertrümmert oder jemand verletzt. Kein Brand, keine Überschwemmung, freu dich doch, hat prima geklappt.“ „Na, das ist doch selbstverständlich. Wenn ich anfangen sollte, mich über solche Kinkerlitzchen zu freuen, die einfach selbstverständlich sein müssen, sähe ich alt aus.“

„Aber das ist der Schlüssel zum Glücklichein!“, protestiere ich. So etwas Einfaches am frühen Morgen ist nicht zu akzeptieren. Der junge Mann dreht sich um und verschwindet. Mich lässt er zurück mit einem Schwall Gedanken zu dem Thema Lebenssinn.

Die Menschen rennen und jagen hinter Dingen her, von denen sie glauben, dass sie es wert sind. Meist geht es dabei um die Zukunft oder die Vergangenheit. Dinge müssen vorbereitet werden oder nachbereitet. Vorstellungen spielen eine große Rolle, wie etwas zu sein hat oder wie es hätte sein sollen. Lampenfieber und Enttäuschung, Angst vor Versagen, Scham über Ungelungenes machen uns zu schaffen.

Die Langeweile, weil der bezahlte Job fehlt, das Gefühl des Überflüssigseins, weil es keinen offiziellen Platz gibt, bei all diesen Problemen geht es selten um die Gegenwart. Unser Kopf ist vollgestopft mit störenden Gedanken, die meist aus einer Quelle stammen, die nicht viel mit uns zu tun hat. Aber darum geht es: Die Ursprungsquelle wiederzufinden.

Unser großes Thema ist die Abgetrenntheit. Mit dem Wissen darum, dass es eine Quelle für alle gibt, dass wir nämlich alle aus der göttlichen Quelle stammen, kann die Leichtigkeit in unser Leben kommen. Wir müssen uns nicht mehr anstrengen, um besser zu sein als die anderen, weil wir alle gleich gut sind. Jetzt geht es nur darum, herauszufinden, wo wir am besten aufgehoben sind, welches unsere Stärken sind und wie wir die am besten den anderen zur Verfügung stellen.

Der junge Mann, der die Party vorbereitet hat, könnte sich darüber freuen, dass er seine Stärke eingebracht hat in Form von Organisation und Planung. Für einen Abend hat er Verantwortung übernommen, und weil er das nicht allzu oft macht, könnte er es als Übung und Festigung ansehen. In aller Ruhe könnte er im Nachhinein kontemplieren, ob bei der nächsten Party anders geplant werden müsste, oder ob es sogar besser wäre, sich mit

anderen zusammen zu tun, damit mehr Zulauf da wäre. Statt nach seinen eigenen Fehlern zu suchen oder andere zu beschuldigen, würde er die Lektion erkennen und sich öffnen für Experimente.

Eine angehende Professorin hält einen Vortrag vor ihren Kollegen. Sie spricht über eine Sache, die noch wenig erforscht ist, die jedoch viel Lebendigkeit in das Studium der Lernenden bringen könnte. Statt dass die Kollegen aufmerken und nachfragen, um vielleicht selber etwas von dem Neuen zu übernehmen, suchen sie Kritik, setzen herab und verurteilen das Projekt wegen der Unausgegorenheit. Schade! Sie vertun eine Chance, bleiben stecken im Alten.

Mein siebenminütiger Fernsehauftritt hinterlässt eine kleine Enttäuschung in mir. Die Begeisterung und Freude, die mich normalerweise bei Interviews packt, ist ausgeblieben. Stattdessen schildere ich knapp die Hauptgedanken meiner Philosophie. Die Zeit hierfür ist viel zu kurz. Die Moderatorin ist jedoch zufrieden mit dem Ergebnis, besonders meine Ruhe hat ihr gefallen.

Ich bleibe nicht lange in der Kritik stecken, sondern pole meine Sichtweise um. Eigentlich hatte ich schon vor längerer Zeit beschlossen, nicht mehr die Kurzinterviews zu machen, weil dabei keine Tiefe entstehen kann. Dass ich mich dennoch eingelassen habe, hat mit dem Drumherum zu tun. Ich hatte wieder einmal die Chance, ohne Lampenfieber zu sein, zu meinem Äußeren zu stehen – wie viel Gedanken hatte ich zu Beginn meiner Fernsehauftritte für meine Garderobe und mein übriges Outfit verschwendet – mich nicht von der Hektik der im Studio Beteiligten erwischen zu lassen und mich mit dem Kosmos verbunden zu fühlen. Für die Übung bin ich dankbar und kann darüber die „Fehler“ vergessen.



Die Kirchenglocken läuten. Sie rufen die verlorenen Seelen zum Gebet in die heiligen Hallen. Nicht viele machen davon Gebrauch. Für die Kirche gibt es einen Riesenkonflikt: Die Ideen zünden nicht mehr, und die Schäfchen bleiben weg. Der zürnende und lobende Gott auf dem Thron ist out. Neue Wege müssen gefunden werden.

Bei meiner Lesung in der Kirchengemeinde werde ich gefragt, wo ich denn meine Kraft hernehme, um so ein risikoreiches Leben führen zu können. Eine ältere Frau ist da, die leise

vor sich hinlächelt und mir mitteilt, dass Gott sie beschütze, bei mir sei das sicherlich anders. Ich überlege einen Augenblick, bevor ich antworte. Es ist ja gerade diese demütige Haltung, die mich aus der Kirche getrieben hat. Schon als Jugendliche konnte ich eine gewisse Verlogenheit in der Kirche nicht aushalten. Es gab da keine bedingungslose Liebe, sondern die Liebe war immer an etwas geknüpft: Ich musste erst so oder so sein, um geliebt und akzeptiert zu werden. Diese lächelnden Mütterchen konnten ganz schön anders, wenn die Regeln nicht befolgt wurden.

„Der Begriff Gott wird ständig missbraucht“, sage ich. „Ich möchte mich von dem Gott, der mir im Religions- und Konfirmandenunterricht vorgestellt wurde, distanzieren. Für mich ist Gott eine große Kraft, eine Energie, eine Quelle, aus der jeder schöpfen kann. Aus dieser Quelle lebe ich, ohne diese Quelle bin ich nichts, mit ihr alles. Diese Urquelle oder Urkraft speist den gesamten Kosmos, versorgt uns alle mit dem Lebensfluss. In diesem Vertrauen zu sein, macht das Leben für mich erst lebenswert. Ich war lange Zeit abgetrennt von diesem Wissen, habe alles abgelehnt, was mit Kirche oder Glauben zu tun hatte. Der Grund hierfür lag im Verhalten der Kirchenanhänger. Sie lebten etwas anderes, als was sie sagten. Heute ist es mir sehr wichtig, meinen Mitmenschen mitzuteilen von dem großen Glück, das ich gefunden habe. Ich kann ein risikoreiches Leben führen, weil ich angebunden bin an das Ganze.“

Mein Leben ist ja nur aus der Sicht der heutigen Gesellschaftsstruktur unsicher. Viele schließen eine Versicherung nach der anderen ab und meinen, dadurch abgesichert zu sein. Aber auch hier zählt der Weg nach Innen. Heute fühle ich mich sicherer als früher, weil mein Vertrauen in alle Bereiche geht. Es ist das Vertrauen, die Zuversicht, die sicher macht – und nicht abgeschlossene Kontrakte.“

Durch die Lesung rege ich an. Einige Zuhörer ereifern sich, gehen in die Verteidigungsposition, versuchen, mich zu attackieren. Ich bleibe ruhig und überlege. Leute aufrütteln möchte ich – aber sie ärgerlich machen?

Wieder einmal muss ich mich genauer hinterfragen. Was will ich erreichen? An wen will ich mich wenden?

Ein paar Hausfrauen treffen sich einmal im Monat zum Frühstück. Sie haben von mir in der Zeitung gelesen und laden mich ein. Es ist laut in dem kleinen Café und ziemlich unruhig. Ich merke bei den Frauen, dass sie sich mitteilen möchten, ihre Erlebnisse schildern. Für mich und meine Gedanken ist wenig Platz. Dennoch werde ich irgendwann aufgefordert, etwas

aus meinem Heft vorzulesen, was bei dem Lärm ringsum nicht einfach ist. Nach drei Seiten mache ich Schluss. Die Frauen greifen ein paar Punkte des Gelesenen auf, die Wenn und Aber werden ausgesprochen, die ich gut kenne. Ich habe keine Lust darauf, frage insgeheim meine Helfer, was ich hier soll. Es ist nicht einfach, genau die Aufgabe zu finden, die zu mir passt.

Ich hatte in den letzten Monaten viele Gelegenheiten, mich in den unterschiedlichsten Situationen auszuprobieren. Oft geschieht es, dass Leute mich auf einen Thron setzen, mir sagen, wie großartig sie mich finden. Da werden dann die Abstürze schon vorprogrammiert. Spätestens in dem Augenblick, in dem ich nicht so reagiere wie erwartet, wird die gesamte Anerkennung aufgehoben und ins Gegenteil gekehrt. Mir geht es nicht darum, bewundert zu werden. Ich möchte nichts Besonderes sein, aber meine Gedanken weitergeben möchte ich schon! Das, was ich lebe, ist ein direkter Weg heraus aus dem Leid hinein in das Abenteuer. Alte Strukturen loslassen, darum geht es.

Die meisten Leute bei Gib und Nimm wollen nur ein wenig tauschen, vielleicht mal jemanden kennen lernen, aber ansonsten ihr Leben genauso beibehalten, wie es immer war. Er mache da keine Ausnahme, sagt ein Teilnehmer zu mir. Das, was er in Anspruch nähme, sei genug für ihn. Meine Ideen seien viel zu unbequem. Er hat Recht, aber diesmal lamentiere ich nicht. Ich habe für mich klarbekommen und verstanden, dass ich nicht puschen, keine Erwartungen und keine Vorstellungen haben darf. Gib und Nimm ist für mich selber wichtig. Ohne die Menschen, die da mitmachen, könnte ich meine Ideen nicht leben.

In einem Interview werde ich gefragt, welches meine Motive seien, soviel Engagement in dieses Unternehmen zu stecken. „Bei der Gründung des Vereins gab es zwei Motive: das Sparen und das Kontaktmachen. Tauscher, die nur sparen wollen oder nur Kontakt machen möchten, haben bei uns kein Glück“, sage ich. „Sie müssen beides wollen: Im Kontakt etwas tun. Gemeinsam den Garten bearbeiten, gemeinsam tapezieren, gemeinsam Kinder hüten, gemeinsam kochen und essen und und und. Dadurch werden wir wieder das Miteinander lernen, nur so können wir das Gegeneinander aufheben.“



Es gibt eine Menge Brot zu verteilen. Es ist vollwertig, gesund und appetitlich. Seit Monaten bekommen wir das köstliche Brot und verteilen es an Menschen, die es gut gebrauchen

können. Aber diese wunderbare Aktion entwickelt sich zu einem Konflikt für mich. Ich muss die Angelegenheit neu durchdenken, genau wie die Sache mit dem Kochen, die sich inzwischen für mich geregelt hat.

Ich erzähle einer Frau von Gib und Nimm über mein Problem mit der Verteilung. Ich sage, dass ich den Eindruck habe, dass die Köstlichkeit nicht geschätzt wird wie zu Anfang, dass der Empfang des Brotes inzwischen selbstverständlich ist. Bei manchen Empfängern habe ich sogar das Gefühl, dass sie meinen, wir müssten ihnen dankbar sein, weil sie uns die Last abnehmen.

Da ist er wieder der Satz: was nichts kostet, ist nichts wert! Das Geld bestimmt den Wert, obwohl – objektiv gesehen – vieles, was mit Geld zu tun hat, absurd erscheint. Dass ich schon seit einem Jahr ohne Mammon auskomme und dabei nichts vermisse, ist wie die Aufgabe einer Riesenlast. Ich verhalte mich jedoch nicht fanatisch. Wenn es einmal eine Sache gibt, die ich gern hätte und die mir nicht schnell genug aus dem Kosmos beschert wird, hole ich sie mir selber. Vor ein paar Tagen habe ich 10 Mark verjubelt und mir damit bewiesen, dass ich nicht an meiner Idee klebe. Das ist wichtig für mich: nicht dogmatisch, fanatisch oder engstirnig zu sein. So behalte ich mir durchaus vor, vielleicht eines Tages wieder mit Geld umzugehen, ohne mich dafür zu verurteilen. Alles soll jederzeit im Fluss sein, in jedem Augenblick veränderbar. Wenn ich so lebe, wird mein Leben abenteuerlich.

Bei allen meinen Aktionen, sei es das Kochen, das Verteilen, das Beraten, das Schreiben oder auch nur in Alltagsgesprächen geht es um Bewusstseinsweiterung. Auch wenn wir schon seit Monaten zusammen kochen, ohne dass wir einen Pfennig dafür bezahlen oder seit Monaten mit Brot versorgt werden, heißt das nicht, dass diese Sache in Routine abgleiten, uninteressant werden muss. Für mich ist jede Brotaktion wie ein Wunder, von Woche zu Woche. Nichts ist selbstverständlich, und für alles bin ich dankbar. Das macht mein Leben so reich und interessant. Und mit jedem Wunder komme ich dem Kosmos ein Stück näher.

Eine Freundin rät mir, eine Kur für meine Haare zu machen. Dafür brauche ich Apfelessig aus dem Bioladen. Ich nehme mir vor, ihren Rat zu befolgen, komme jedoch nicht dazu. Da erscheint eine Frau von Gib und Nimm mit einem Korb, um Brot zu holen. In diesem Korb befinden sich zwei Flaschen Apfelessig, die sie für ihre Nachbarin besorgen soll. Weil ich so lache und ihr von meinem Auftrag erzähle, beschließt sie, mir eine Flasche dazulassen. Der Essig kostet nur 3,50 DM, aber dieses Erlebnis ist mir viel wertvoller. Mein Herz weitet sich,

und es lacht und jubelt in mir, wenn ich an diesen herrlichen „Zufall“ denke, von denen es inzwischen eine Menge gibt.

In der Wohnung, in der ich zur Zeit bin, gibt es ein Tarot-Kartenspiel und ein Buch dazu mit ausführlichen Erklärungen und guten Hinweisen. Manchmal ziehe ich eine Karte, eigentlich mehr, um den schönen Text von Elisabeth Haich zu lesen. Ich bin keineswegs abhängig von den Karten, ich brauche sie auch nicht, aber es macht mir Freude und öffnet mein Herz, wenn ich mich einlasse in das Spiel.

Heute ziehe ich den Gehängten. Auf der Karte ist ein Mann zu sehen, der an einem Fuß aufgehängt ist und mit dem Kopf nach unten schaut. Er sieht dabei nicht leidend aus, sondern im Gegenteil, recht frohgemut und zuversichtlich. Als ich die begleitenden Worte dazu lese, muss ich lachen, denn vieles passt gut zu meiner jetzigen Situation. Ein Mensch, der diese Karte zieht, sieht die Welt aus der umgekehrten Perspektive, heißt es da. In seinen Träumen und in Meditationen steht dieser Mensch oft mit dem Kopf nach unten. Das ist mir in letzter Zeit häufig geschehen. Und dann steht noch da, dass es viele Konflikte für diesen Menschen gäbe, weil die anderen ihn nicht verstehen können.

Seit ich beschlossen habe, nicht mehr so viele Energien in das Kochen zu stecken, gibt es weniger Reste aus dem Bioladen. Für mich wird trotzdem gesorgt. Ich habe mehr als genug zu essen und muss mir keine Sorgen machen, aber dennoch denke ich über die neue Situation nach. Sie hat ja etwas zu bedeuten! Mir ist klargeworden, dass es nicht meine Aufgabe ist, andere Menschen mit Lebensmitteln zu versorgen, so wie mir bei der Gründung von Gib und Nimm klar war, dass ich keine Vermittlerin von Jobs sein wollte. Es geht darum, neue Möglichkeiten für mich und andere zu schaffen. Durch das Bestehen des Vereins haben viele Menschen Gelegenheit, neue Dinge auszuprobieren. Sie dürfen jedoch nicht Mitläufer werden. Einige Mitesser hatten sich zu sehr auf andere verlassen, waren nicht eigeninitiativ. Nun müssen sie gucken, was sie demnächst wollen, ob für sie die Kocherei zu Ende ist, oder ob sie mehr dafür tun wollen.

Es gibt so viele Einrichtungen, in denen einige für andere sorgen. Die einen sind aktiv, die anderen passiv. Das ist der falsche Weg! Miteinander und im Austausch, gleichwertig und gleichbedeutend, jeder auf seinem Platz mit den anderen zusammen, so stelle ich mir das neue Leben vor. Aber das will gelernt sein!

Fast wäre ich in ein altes Muster gestürzt. Kurz davor stand ich schon. Ich fühlte mich wie zu der Zeit, als meine Kinder besonders schwierig waren und ich mich durch sie ausgenutzt glaubte.

Seit zwei Monaten beobachte ich einen Ärger in mir über einen Mann, der nur zum „Abstauben“ zu kommen scheint. Ich überlege, wie ich mit diesem Konflikt umgehen soll. Wenn ich ihn, ärgerlich wie ich bin, zur Rede stellen würde, gäbe es für diesen Mann nur die Möglichkeit des Wegbleibens, das weiß ich. Ich überlege hin und her, wie ich die Misere auflösen könnte. Da bekomme ich eine Erkenntnis: dieser Mann wird vom Kosmos für mich benutzt. Er ist in seinem Verhalten so absurd, dass es dafür keine andere Erklärung gibt.

Ich will die bedingungslose Liebe leben. Jeder Mensch darf so sein, wie er ist, und ich kann ihn genau so akzeptieren. Bei Verhaltensweisen, die ich nicht so gern mag, muss ich lernen, für mich passende Konsequenzen zu ziehen. Den anderen kann ich nicht verändern, aber für mich gibt es Auswege! Diesmal werde ich die Situation mit dem Betreffenden in aller Ruhe besprechen, nicht anklagend oder Schuld zuweisend, sondern aufdeckend und klärend. Vielleicht kann das auch eine Hilfe für ihn sein!



Ich habe mir ein Ticket 2000 für die Straßenbahn von einem Gib und Nimm – Teilnehmer geliehen. Nun will ich es ihm zurückbringen. Kurz vor seinem Haus sehe ich ihn auf der Straße. Ich winke und rufe. Auch er entdeckt mich und winkt zurück. Wir gehen aufeinander zu und bleiben beide abrupt stehen. „Oh, entschuldigen Sie bitte, ich dachte, Sie sind meine Nachbarin“, sagt er. Ich lache und gestehe, dass ich ihn auch für jemand anderen gehalten habe. „Vielleicht sollten wir uns eine neue Brille zulegen“, sagt er und verschwindet.

Mich stimmt die Situation nachdenklich. Es ist mir schon manchmal passiert, dass ich jemanden verwechselt habe, auch, dass mich jemand verwechselt hat, aber dass das gleichzeitig geschieht, ist für mich neu. Es ist jedoch eine Bestätigung dafür, dass der andere ein Spiegel ist für mich. Die Situationen häufen sich, in denen jemand genau das sagt oder tut, was ich auch gesagt oder getan hätte. So lerne ich immer besser, zu akzeptieren, dass ich wirklich nichts Besonderes bin, dass viele genauso denken und fühlen wie ich. Das Bestreben, durch besondere Leistungen oder Taten zu glänzen, löst sich dadurch auf, ist schon fast ganz verschwunden. Ich merke, wie ich mich über besondere Leistungen anderer

von Herzen freuen kann, stehe ich doch nicht in Konkurrenz zu ihnen. Welche Befreiung und Erleichterung für mein Leben!

Wie absurd erscheint dagegen das Sich immer und überall Vergleichen mit jedermann. Was für ein schweres Leben!

Hierzu gibt es gleich wieder ein Beispiel. Im Fernsehen läuft eine Talkshow, bei der eine Schwimmerin erzählt, dass sie bei einem Wettkampf nur zweite geworden ist. Sie sagt, damals sei eine Welt für sie zusammengebrochen. Zuschauer und Presse hätten sie behandelt wie eine große Versagerin. Zweite zu sein auf der Weltrangliste ist eine große Leistung, aber nicht bei uns. Bei uns zählt nur das Größte, Schönste, Beste, Erste!

Eine Bekannte kommt von einer Schiffsreise zurück und berichtet begeistert, dass sie oft von einer Gruppe Delphinen begleitet wurden. Die Gruppe bestand aus fünf Delphinen, die durch hohe Sprünge, Schrauben, Drehungen glänzten. Es war ein Vergnügen, ihnen zuzuschauen. Beinahe hätte es so ausgesehen, als veranstalteten sie eine Show für die Reisenden. Das Schönste an ihrem Verhalten sei die Eintracht gewesen. In großer Harmonie hätten sie ihre Kunststücke vollzogen, fast wie abgesprochen, miteinander, nicht gegeneinander. Keiner wollte sich hervortun, es sei denn, es passte ins Spiel. „Beim Zuschauen musste ich daran denken, wie wir Menschen miteinander umgehen. Ich glaube, diese Tiere wollten uns etwas zeigen, eine Lehre erteilen“, sagt die Bekannte.

Ein Zeitungsreporter und ein Fotograf haben sich eingefunden. Sie haben viel Zeit mitgebracht, so dass ich in aller Ruhe meine Ideen „überbringen“ kann. Bei jedem Interview kläre ich mich wieder ein Stück mehr. Das ist ganz wichtig, weil ich mir zur Aufgabe gemacht habe, eine wirkliche Alternative zu unserem jetzigen Wirtschaftssystem anzubieten. Nicht dass jeder ganz ohne Geld leben sollte. Das ist nicht die Hauptsache, sondern das Teilen, das Miteinander, weg von der Konkurrenz, hin zur Gemeinsamkeit, das müssen wir lernen. Die beiden Männer sind sehr interessiert, fragen nach, verstehen. Es ist eine schöne Atmosphäre.

Während des Gesprächs macht der Fotograf viele Fotos. Ich habe beschlossen, meine Brille aufzubehalten, obwohl ich weiß, dass sie mich auf Fotos nicht sehr kleidet. Es soll ein Schritt in mehr Unabhängigkeit sein. Ist doch egal, wie ich aussehe. Es ist, wie es ist, denke ich und gebe mich locker. Ich freue mich auf der einen Seite über diese neue Sichtweise, aber andererseits schwingt da ein wenig Resignation mit. Bis jetzt hatte ich daran geglaubt, dass ich eines Tages auf meine Brille verzichten könne. Meine Vision war, Prozesse

aufzulösen, die für die meisten Menschen unabdingbar sind. Die These: mit dem Alter wird die Gesundheit immer schlechter, umzuwandeln in: ich kann sogar den Alterungsprozess auflösen, vorhandene Schäden rückgängig machen. Jetzt bei diesem Fototermin bricht das alles zusammen, und ich gebe klein bei, allerdings ohne zu leiden. Ich hätte nicht weiter über diese Angelegenheit nachgedacht, wäre ich nicht dazu aufgefordert worden.

Am nächsten Tag nämlich ruft mich der Fotograf an. Die Portraits wären leider nichts geworden, wir müssten also einen neuen Termin vereinbaren. Ich finde das so komisch, weil er viel mehr Fotos gemacht hat als die meisten anderen Fotografen. Weil ich nicht sofort die Antwort auf diese Situation in mir wahrnehme, schlage ich ein Buch auf, in dem ich schon häufig eine Anregung gefunden habe bei Zweifeln. Jetzt lese ich: Ohne Vision kommt der Mensch nicht weiter. Er bleibt, wo er ist, begrenzt und eingepfercht. Ohne Vision geht nichts!

Erst da wird mir bewusst, dass ich gerade dabei war, eine Vision aufzugeben. Diesmal präpariere ich mich voller Freude für den neuen Fototermin, und wir haben viel Spaß beim Fotografieren ohne Brille. „Ich glaube, diesmal habe ich ihre Ausstrahlung eingefangen“, sagt der Fotograf beim Abschied.

Die Brillengeschichte geht weiter. Sicherlich ist es für manchen nicht verständlich, dass ich mich so lange mit einer Sache beschäftige, die doch eigentlich eine Bagatelle ist. Für mich gibt es keine Bagatellen, denn sobald etwas zum Thema wird, will es betrachtet und verstanden, geklärt und bearbeitet werden. Es ist egal, um was es sich dabei handelt. Alles, was sich im Jetzt präsentiert, verdient Beachtung.

Kinder gehen so mit den Dingen um. Sie beschäftigen sich sehr intensiv immer gerade mit der Sache, die im Augenblick anliegt. Dadurch sind sie so präsent und lebendig. Von ihnen können wir eine Menge lernen.

Eine Frau von Gib und Nimm bietet mir an, mir eine neue Brille anzufertigen. Ich besuche sie in dem Laden, in dem sie arbeitet. Sie zeigt mir die schönsten Modelle, ganz leichte Gestelle, biegsam und kleidsam. Ich probiere alles an und auf: randloses, goldenes, horniges. Wir legen ein paar Exemplare beiseite für die engere Auswahl. Über den Preis wurde bislang nicht gesprochen. Nun schaue ich mir die Preisschilder an und stelle fest, dass die fünf ausgesuchten Modelle die teuersten sind. Unter 500 Mark ist keines dabei. Kommen noch die wunderbar geschliffenen Gläser dazu, macht das Ganze fast 2.000 Mark. Zwar bekommt die Frau Prozente, aber es bleibt immer noch genug zu zahlen. Nein, das will ich nicht! Auf

gar keinen Fall! „Du kannst wohl nicht nehmen, was? Das kenne ich, ich möchte auch immer nur geben“, lacht sie.

Es ist richtig, dass ich mich im Nehmen üben musste. Inzwischen habe ich eine Menge gelernt, und ich glaube nicht, dass mein Problem das Nehmen ist. Vielmehr geht es um das Prinzip des Konsumverhaltens. Bei den Angeboten spielt nicht nur die Qualität eine Rolle, sondern noch mehr die Mode. Die Käufer werden manipuliert, weil ihnen gesagt wird, was im Trend liegt und was out ist. Auf meine Frage, was mit der Ware gemacht wird, die unmodern geworden ist, erhalte ich nur ein Achselzucken. Unser Wirtschaftssystem sei eben so aufgebaut, dass immer neu produziert wird. Mehr Verbrauch, mehr Verdienstmöglichkeiten. In mir revoltiert alles. Genau an dieser Stelle liegt meine Kritik: Es wird produziert und produziert, gekauft und weggeworfen. Überangebote auf der ganzen Strecke, Müllberge, Verschmutzung, Ausbeutung, Verelendung! An diesem System klebt die Unvernunft per se. Ich würde mir wie eine Verbrecherin vorkommen, würde ich dieses Programm weiterhin mitmachen.

Ich erzähle ein paar Leuten von meinem Problem mit dem Brillengestell und erlebe drei Tage später wieder ein kleines Wunder. Eine Freundin hat sich vor nicht allzu langer Zeit eine Brille zugelegt, die sie nun nicht mehr tragen kann, weil sie allergisch gegen Metall ist. Sie zeigt mir das Stück, und ich stoße einen Jubelschrei aus, weil dieses Gestell genau für mich gemacht zu sein scheint. Sie überlässt es mir gern, weil es sonst hätte weggeworfen werden müssen.

„Du glaubst doch nicht, nur weil du es anders machst, wird sich etwas bei uns verändern!“  
„Doch, das glaube ich! Deshalb habe ich die Gib-und-Nimm-Zentrale gegründet. Hier kann jeder, der soweit ist, für sich einen neuen Wirtschaftsplan entwickeln. Mitspieler gibt es genug. Täglich kommen welche dazu, aus allen Branchen. Allerdings geht es nicht nur ums Sparen, es geht auch um ein neues System, das wir alle zusammen ausprobieren können. Wir werden unsere eigenen Politiker!“



Ich bin mit einem Ehepaar verabredet, das mir das Haus zeigen will, in dem ich demnächst wohnen soll. Es ist wunderschön, geräumig, mit einem herrlichen Garten dabei. Das Grundstück grenzt direkt an den Wald. Ich bin voll des Lobs. Der Mann entschuldigt sich

quasi für diesen Reichtum. „Wir haben auch etwas dafür getan“, sagt er. „Na ja, Glück ist auch dabei. Wir haben viel Glück.“ Vorsichtig frage ich, ob er spirituell ausgerichtet sei. „Ich bin Agnostiker“, sagt er. Damit ist das Thema zunächst erledigt, und ich verzichte auf eine Diskussion über Glück, Zufall, Kosmos etc. Ein Agnostiker hält das übersinnliche Sein für unerkennbar und damit für nicht existent.

Statt ein Streitgespräch zu beginnen, sitzen wir in aller Eintracht zusammen und genießen die Schönheit um uns herum. Aber in mir arbeitet es. Ich möchte so gern von meinem Glück erzählen, von dem wundervollen Weg, den ich eingeschlagen habe – ohne zu missionieren. Bei diesem Treffen gibt es keine Gelegenheit für meine Botschaft. Dabei spüre ich immer deutlicher, dass die Zeit reif ist.

Ich habe einen Mann kennen gelernt, der kein Blatt vor den Mund nimmt, um über die Wichtigkeit der Bewusstseinsweiterung zu sprechen. Er scheut keine Mittel und Kosten, produziert kleine Filme, Zeitungen, hält Vorträge in Versammlungen und vieles mehr.

Die Inhalte, über die wir uns austauschen, sind fast identisch, aber mein Weg ist ein anderer. Das spüre ich deutlich. Nur – ist es nicht ein Umweg, den ich gehe? Könnte ich nicht viel schneller und befriedigender arbeiten, wenn ich das ganze Drumherum fallen ließe?

Warum ist es mir so wichtig, das Brot zu verteilen, die Kleider wegzugeben, Kontakte herzustellen? Für mich sind alle diese Situationen wunderbare Fügungen, die jedoch meine Mitspieler so nicht wahrnehmen können. Die Wunder im Alltag entdecken, warum kann ich das nicht weitergeben? Ich sitze vor dem Computer und weine, fühle mich frustriert, wie lange nicht mehr.

Mit einer Brotholerin komme ich ins Gespräch. Sie ist arbeitslos und versucht mit viel Engagement, eine neue Arbeit zu finden. Es ist ihr egal, was es ist. Hauptsache, sie bekommt Geld und ist beschäftigt. Unser Gespräch verläuft ziemlich lautstark. Meine Geduld ist am Ende, und ich schreie die arme Frau fast an.

„Siehst du denn nicht, was für eine Chance du hast, wie vielfältig dein Alltag aussehen könnte? Du brauchst dich nur einzulassen! Einlassen ist das A und O. Du könntest alles selber bestimmen, niemand würde dir sagen, was du zu tun hast. Du bist deine eigene Meisterin. Warum kannst du das denn nicht kapieren?“ „Arbeitslose haben Schwierigkeiten mit dem Selbstwertgefühl. Da mache ich gar keine Ausnahme“, erwidert sie. „Genau“, jammere ich, „aber darum geht es ja: das Selbstwertgefühl so aufzubauen, dass es nicht

abhängig ist von einem Job oder von einer Bezahlung. Stell dir mal vor, wie viel Freude du verbreiten könntest, wenn du den Hilfesuchenden aus der Liste zur Seite ständest. Dafür könntest du für dich kochen oder nähen lassen. Ach, entschuldige, das weißt du ja alles. Ich will dich nicht manipulieren. Du musst natürlich das leben, was du möchtest. Bitte entschuldige!“ Ich wende mich ab, bin aber noch verzweifelter als vorher.

Wieder einmal stehe ich an einem Wendepunkt. Ich muss mich entscheiden! Aber wofür? Meinen eigenen Weg weiterzugehen, ohne auf die Begleitung der anderen zu zählen.

Natürlich weiß ich, dass solche Situationen für mich arrangiert werden, damit ich nicht zu lange auf irgendwelchen Umwegen herumschendere. Jedes Mal wenn so ein Konflikt auftaucht, stelle ich alles in Frage. Ich betrachte die Dinge von allen Seiten, bin hellwach für Anregungen von außen, suche mir Hilfe durch Meditation und stoße dabei meistens auf wichtige Hinweise.

Diesmal kommt ein Päckchen mit der Post. Mein Bruder schickt mir ein Buch über Sai Baba, der in Indien lebt und sich als Gott auf Erden bezeichnet. Das Buch wurde von einem italienischen katholischen Priester geschrieben, der sich sehr intensiv mit der Persönlichkeit Sai Baba auseinandergesetzt hat. Er beschreibt die Lehren und Wunder Sai Babas, spricht über die kraftspendende Art des Mannes, über die hilfreichen Einrichtungen in aller Welt wie Schulen, Universitäten, Ashrams, die kostenlos in Anspruch genommen werden können. Millionen Menschen seien berührt worden von dieser göttlichen Erscheinung auf Erden.

Mein Bruder legt mir nah, doch nach Indien zu reisen und mich inspirieren zu lassen. Obwohl ich das Buch mit großem Interesse lese und mir viel Kraft dabei hole, verspüre ich jedoch nicht den Drang, auf Reisen zu gehen. Zwar klingt es verlockend, sich unter dem Schutz eines Weisen fallen zu lassen, mit anderen zusammen einen schönen Weg zu begehen, aber ich weiß, dass das nichts für mich ist. Oft bin ich schon in meinem Leben auf große Meister gestoßen, wollte mich jedoch niemals ihnen anschließen. Lieber schaufle ich mir meinen ganz eigenen Weg durch Gestrüpp, Sumpf und Unrat. Vielleicht ist das der Trost, den ich jetzt erhalte. Wenn ich mir das Recht herausnehme, meinen eigenen Weg zu finden, warum will ich das den anderen Menschen verwehren?

Nach einer etwas längeren Pause gehe ich bei unserem Bioladen vorbei und werde freudig empfangen. Es gibt eine Menge Obst, Vitamine, die wichtig sind für mich. Ich bedanke mich überschwenglich. „Das brauchen Sie doch nicht jedes Mal“, sagt der Ladenbesitzer. „Doch“, entgegne ich, „mir ist es wichtig, dass Sie wissen, wie dankbar ich für die Gaben bin.“ Das

Obst ist noch gut erhalten. Etwas verbittert meint der Inhaber, dass seine Kunden nur Schönheit kaufen würden. Herabgesetzte Ware würde gar nicht angesehen. Jemand erzählt die Geschichte von den Obstbergen, die schon über Jahrzehnte im Meer versenkt werden, damit die Preise stabil gehalten würden. Und dann gibt es die Geschichte von den Kälbern, die sofort nach der Geburt geschlachtet werden, auch um die Preise zu regulieren. Der nächste Schritt wäre, die Menschen auszurotten, um Arbeitsplätze zu erhalten. Schrecklich, was in unserer Welt passiert! Ich löse die resignative Stimmung auf, indem ich feststelle, dass wir ja etwas dagegen tun. Wir beteiligen uns nicht an der Verschwendung.

Für den Augenblick ist das ein Trost – es gibt ein paar Leute, die nicht mitmachen bei dem Wirtschaftswahnsinn. Aber noch am selben Abend erfahre ich eine Zurechtweisung. Ein Mann, für den Geld eine wichtige Rolle spielt, behauptet, ich würde eine Lügengeschichte erzählen, weil es in unserer heutigen Zeit unmöglich sei, ohne Geld zu leben. Ich versuche zunächst, mich zu verteidigen. Dann schweige ich jedoch und erkenne die Lektion: die Menschen stehen an verschiedenen Punkten in der Entwicklung. Ich kann nicht die, für die Geld eine so große Rolle spielt, davon überzeugen, dass ein Leben ohne Besitz ein freies Leben ist.

Damit ist der Knoten, der mich schon ein paar Tage lang quält, geplatzt.



Die Veganer sind Menschen, die alle tierischen Produkte meiden. Sie essen nicht nur kein Fleisch, sondern auch keine Eier, keine Butter, keine Milch. Sie tragen keine Lederschuhe oder Lederjacken. Hinter diesem Verzicht steht eine Philosophie, die beachtenswert ist: Missstände sollen abgebaut, Bewusstsein erhöht, der ganze Mensch sensibilisiert werden. Im Internet lese ich über diese Bewegung, und bei Gib und Nimm gibt es ein paar Leute, die diese Idee aus ganzer Konsequenz leben. Die Gruppe der Veganer wächst, und auch die Vegetarier werden bekannter und mehr. Durch ihr Handeln wollen sie verhindern, dass Tiere gequält werden. Und sie wollen aufmerksam machen. Sie fangen mit der Veränderung bei sich an. Sie schließen sich zusammen, unterstützen sich gegenseitig und machen sich Mut.

Sollte ich mich nicht auch darum bemühen, dass es immer mehr Menschen werden, die so leben wie ich? Wäre es nicht schöner für mich, eingebettet zu sein in eine Gruppe von Gleichgesinnten, statt ständig den Satz zu hören: „Was du machst, ist nichts für mich“. Ist es

nicht immer höchstes Ziel gewesen von jeder Idee, verbreitet und übertragbar zu werden? Für die Werbung in politischen Parteien wird eine Menge ausgegeben. Wer die meisten Stimmen bekommt, hat am meisten zu sagen!

Nein, mein Ziel ist es nicht, mich kopieren zu lassen! Im Gegenteil: das Wunderbarste für mich ist zu sehen, wie Menschen in ihre Mitte finden und genau das machen, was sie schon immer machen wollten. Ich erinnere mich noch daran, wie empört ich als Jugendliche war, als ich das erste Mal erfuhr, dass die Politiker in einer Partei einer Meinung zu sein hatten. Die Grünen wurden als konfus abgestempelt, weil sie es wagten, ihre persönlichen Meinungen zu sagen.

Zu meinem Lebensplan gehört es, die Medien zur Ideenverbreitung dazuzunehmen. Vor Jahren habe ich für eine Zeitung Texte geschrieben, die in gesonderten Rubriken erschienen. Diese Texte hatten immer zum Thema, wie wir Menschen miteinander umgehen. Themen wie „Anonymität in Hochhäusern“, „Umgang mit Behinderten“ oder „Achtsamkeit im Alltag“ begeisterten den damaligen Zeitungschef. Ich schrieb über Auffälligkeiten und forderte meine Leser auf, Stellung zu beziehen. Damals hatte ich keine Lösungen für die Missstände parat. Heute ist das anders. Ich weiß, wie wir viele Dinge verändern könnten.

Die Frau sitzt vor mir und berichtet, wie anstrengend das Leben als Single ist. Alle Punkte, die sie anschneidet, kann ich aufgreifen, um sie mit Gib und Nimm neu zu gestalten. Die Frau ist schon lange Mitglied bei Gib und Nimm, hat die Idee des Teilens und Tauschens jedoch nur in vereinzelt Situationen in Anspruch genommen. Tauschen und Teilen als abgetrennte, einmalige Angelegenheit. Unser Gespräch verläuft so, dass sie eine negative Äußerung macht, die ich sofort aufgreife und ins Positive drehe. Ich nenne ihr ganz konkret die Möglichkeit einer Verhaltensveränderung. Mir ist das so deutlich, und ich freue mich, direkt und vor Ort Vorschläge machen zu können. Aber eigenartigerweise nimmt sie die nicht auf, verfällt immer wieder in negative Äußerungen und reizt mich damit. Viele Leute klagen und glauben nicht, dass sie etwas verändern können.

Als ich in der Zeitung über meine Besitz- und Geldlosigkeit berichtete, waren mir ein paar Leute von Gib und Nimm deswegen böse. Sie fanden, dass ich der Idee schaden und Leute abschrecken würde. Sie distanzieren sich von mir und versuchten, die Trennung zwischen dem, was sie machten und meinem extremen Verhalten zu ziehen. Dabei lebe ich nur das, was sie sagen: Tauschen und Teilen, ohne dass Geld eine Rolle dabei spielt.

Ich spreche darüber mit einer Bekannten. Sie sagt, dass sie beobachtet hat, dass es nur wenige Leute gäbe, die das leben, was sie sagen. Die meisten hätten wunderbare Theorien im Kopf, aber leben würden sie etwas ganz anderes. Sie selber sei ein gutes Beispiel dafür. Sie sage oft genau das Gegenteil von dem, was sie dann letztendlich tue. Eine Demonstration hierfür folgt sofort. Uns beiden wird von einer dritten Person ein Bonbon angeboten. Wir lehnen dankend ab, doch im selben Augenblick greift die Frau zu. Ich lache und mache sie auf ihr Verhalten aufmerksam. „Ja“, sagt sie, „genauso mache ich das. Ich sage nein und meine ja. Das ärgert mich, aber oft merke ich das nicht einmal, so wie eben.“ „Das ist nur eine Frage der Bewusstheit“, sage ich. „Wenn du dich beobachtest, ganz bewusst bist in jedem Augenblick, kann dir so etwas nicht passieren. Du weißt, was du willst, lässt dich nicht beeinflussen oder manipulieren. Darum geht es, ganz klar und präsent zu werden. Im Kontakt mit deinem inneren Kern lernst du zu spüren, ob dir etwas Freude bereitet oder unangenehm ist. Du lernst zu empfinden, wie dir zumute ist und hörst auf, nur zu funktionieren. Du tust die Dinge aus dem Herzen heraus, und dadurch bekommen sie eine neue Intensität. Genau das möchte ich lehren! Um so zu leben, brauchst du nicht aufs Geld zu verzichten oder dich sonst wie einzuschränken. Aber durch mehr Wachheit wirst du feststellen, was für absurde Verhaltensweisen wir blind übernommen haben. Plötzlich gehen dir die Augen auf, und bestimmte Dinge kannst du einfach nicht mehr tun. Verstehst du, dein Bewusstseinsprozess bringt dich in neue Dimensionen.“

Eine Freundin lädt mich zu ihrer Hochzeit ein. Es ist keine normale Hochzeit, sondern zwei Frauen heiraten sich gegenseitig. Eine Pastorin wird die Zeremonie vollziehen, und viele Gäste sind geladen. Es soll eine Hochzeit im großen Stil werden. Als diese Idee das erste Mal bekannt wurde, gab es zunächst Unverständnis. Es herrschte die Meinung, dass zwei Frauen – wenn sie nun schon lesbisch sein müssen – das doch für sich behalten sollten.

Eine der beiden erklärt mir dazu Folgendes: „Weißt du, ich fühle mich immer freier und leichter. Zu mir und meinen Gefühlen zu stehen, mich ernst zu nehmen, ohne zu fragen, ob es den anderen gefällt, ist der richtige Weg, das weiß ich. Als ich selber noch so unsicher war, bin ich oft beschimpft worden von Leuten, die mich für unmoralisch hielten. Aber je sicherer ich werde, desto selbstverständlicher nehmen die anderen die Situation an. Ich glaube, so wie du den Weg heraus aus der Geldwirtschaft machst und darüber sprichst und schreibst, so mache ich das mit meinem Thema. Ich möchte Mut machen, möchte den Menschen sagen, dass sie wagen sollen, ihren eigenen Weg zu gehen. Es ist gut, die vorgeschriebenen Wege zu verlassen und neue auszuprobieren, in welche Richtung auch immer.“

Sie spricht mir aus der Seele. Genau das ist der Ansatz, der mir am Herzen liegt, für den ich mich stark mache.



Auf der Straße treffe ich eine Frau, die großen Liebeskummer hat. Seit Monaten leidet sie, weil der Freund sie verlassen hat und mit einer anderen Frau zusammen ist. Sie konsultiert Ärzte, spricht mit Freunden und ist untröstlich. Nun überlegt sie, ob sie sich einer Gruppe anschließen soll, die ähnliche Probleme hat. Ich versuche, ihr ein paar tröstende Worte zu sagen, die sie aus dem Gefühl des Ausgeliefertseins herausführen sollen.

Kaum betrete ich das Büro, klingelt das Telefon, und eine Frau erzählt von ihrer Krankheit, die nicht identifiziert werden kann. Auch sie fühlt sich ausgeliefert, weiß nicht, was die Ärzte vorhaben, weiß nicht, wer für sie zahlt.

Immer wieder die Qual darüber, dass andere mit mir machen und ich ausgeliefert bin. Dabei sollte ich mein Leben in die eigene Hand nehmen. Das geschieht durch meine Sichtweise. Gehe ich ins Defizit, weil der Freund mich verlassen hat, muss ich leiden. Schätze ich jedoch, was ich an Schönem erleben durfte, bin ich in der Fülle und kann mich noch im Nachhinein freuen.

In einem Interview stellt der Reporter die Frage, was in meinem Leben anders ist als bei den Obdachlosen, die ja ähnlich wie ich ohne Besitz und ohne Geld leben. Er fragt mich, warum diese Menschen nicht so glücklich sind wie ich. In dem Gespräch arbeiten wir gemeinsam heraus, dass ich aktiv bin. Ich habe die Situation selber gewählt, probiere neue Dinge aus und entwickle dabei neue Möglichkeiten. Das ist interessant und lebendig. Bei vielen Obdachlosen ist es so, dass sie in ihre jetzige Situation hineingeraten sind, ohne dass sie es wollten. Sie wissen nicht, was sie anders machen könnten und fühlen sich darum ausgeliefert.

„Und was ist mit der Überschwemmung? Meinst du, die Leute am gebrochenen Deich hätten sich wehren können? Sie sind doch ausgeliefert, da kannst du sagen, was du willst“, werde ich zurechtgewiesen. Natürlich ist die Situation unbegreiflich und erschreckend. Haus und Hof innerhalb kurzer Zeit zu verlieren, vor den Trümmern zu stehen und ein ganzes Lebenswerk davonschwimmen zu sehen, ist kein Pappenstiel. Aber auch hier geht es um

Lektionen. Für den einen ist es an der Zeit, zu begreifen, dass der materielle Reichtum nicht von Dauer ist, dass es darum geht, den inneren Reichtum zu entdecken. Für den anderen geht es vielleicht darum, zu erfahren, wie hilfreich die Nichtbetroffenen sind. Immerhin wurden Milliarden Mark gespendet. Der Dritte stellt plötzlich fest, dass er Nachbarn hat, mit denen er zusammen Freud und Leid teilen kann. Gerade in Extremsituationen gibt es eine Menge zu lernen. Statt zu lamentieren und das Unglück zu beklagen, gilt es, herauszufinden, was ich lernen soll. Mir werden Dinge bewusst, und das verändert mich auch in anderen Situationen. Es geht nicht darum, diese eine Herausforderung zu meistern und dann in mein altes Verhalten zu verfallen, wie das nach dem zweiten Weltkrieg geschah. Die Menschen haben damals sehr schnell wieder vergessen, wollten nicht erinnert werden, und die Erfahrung wurde nicht ausgeschöpft. Aber um das Nötige zu lernen, wird es neue Situationen geben, vielleicht diesmal eine Idee schwerer. Wir alle müssen wach werden für das Wesentliche. Die kleine Welt, die wir uns eingerichtet haben, bietet nur einen Halt, einen Ausgangspunkt, um ein Stück weiter zu kommen in unserer Evolution.

Dazu gehört auch die Auseinandersetzung mit dem Tod, der für die meisten von uns ein Schreckgespenst darstellt. Der Tod bedeutet das Ende von allem, und darum wird alles unternommen, um ihn hinauszuzögern. Ein Arzt, dem ein Patient wegstirbt, gilt als Versager. Ärzte bemühen sich um Verlängerung des Lebens. Alte Menschen, die spüren, dass es zu Ende geht, zeigen sich häufig sehr verbittert, verstehen nicht, dass das schon alles gewesen sein soll, klammern sich fest und wollen nicht gehen.

Für einige Naturvölker, die in der Ganzheit leben, eingebunden in den Kosmos, ist der Tod ein Übergang in eine andere Welt. Für sie ist es ganz klar, dass sich nur der irdische Körper auflöst, dass aber der Geist weiterlebt. In der anderen Welt gibt es andere Lektionen für den Geist, der wir sind. Und wenn wir merken, dass es bestimmte Dinge gibt, die wir nur in der Gestalt eines Menschen lernen können, inkarnieren wir uns wieder. Dieser Prozess dauert so lange, bis wir erleuchtet sind.

Erleuchtung ist das Ziel jeder Seele. Das bedeutet Überwindung und Auflösung jeglicher Dunkelheit in uns. Alle Schatten, alle Teile, die in unserem Ego angesiedelt sind, müssen hochgeholt werden, erkannt und abgelegt. Wenn es nichts mehr gibt, das wir anwenden, um dem anderen zu schaden oder ihn zu hemmen, wenn wir den anderen in seinem Wachstum unterstützen, uns über seine Erfolge freuen können, dann haben wir das Prinzip der Evolution verstanden und tragen unseren Teil dazu bei.

Als ich der Frau sage, dass die Engel mir schon wieder eine riesige Freude bereitet haben, rümpft sie etwas verächtlich die Nase und sagt: „Ich bereite mir allein die Situationen. Für mich sind meine Freunde Engel, die Engel aus der Mystik brauche ich nicht.“

Eine andere Frau ist darüber begeistert, wie gut ihre mentale Kraft wirkt. Sie stelle sich nur etwas vor, und bald komme es zur Erfüllung ihrer Wünsche. Das ist das, was ich in meinen Heften beschreibe. Seit Jahren klappt das bei mir. Natürlich habe ich viel darüber gelesen, über die Ursache und Wirkung. Ich weiß ja auch um die Kraft der positiven Gedanken. Aber immer wieder komme ich auf die Engel zurück. Sie sind unsere Unterstützer. Sie freuen sich, wenn sie uns helfen dürfen. Wenn wir sie darum bitten, sind sie zur Stelle.

Mich für die Engel stark zu machen, ist mein großer Wunsch. Aber immer wieder stecke ich zurück aus Angst, nicht für voll genommen zu werden.

Nichts, aber auch gar nichts ist Zufall. Alles was wir erleben, dient uns zur besseren Einsicht! Das wiederum heißt nicht, dass wir den „Lieben Gott“ oder die Engel nur machen lassen sollen. Es heißt auch nicht, dass wir nichts tun können. Im Gegenteil, wir dürfen alles tun, was wollen, sogar andere umbringen oder Kriege anzetteln. Mit unserem freien Willen entscheiden wir in jedem Augenblick über unser Leben. Es geht um die Zusammenarbeit, darum, dass wir unseren Platz finden, um am Ganzen mitzuwirken. Um dahin zu kommen, gibt es die präparierten Situationen.

Ich lese einer Bekannten ein Stück aus meinem Text vor, in dem es darum geht, dass wir unsere Sichtweise verändern müssen. Sie ist beeindruckt von der Theorie, ist aber nicht überzeugt, dass sich das in die Praxis umsetzen lässt. „Was machst du, wenn du ärgerlich bist über jemanden? Gehst du dann auch in deine positive Sichtweise? Bist du dann nicht unehrlich dir und dem anderen gegenüber?“ Ich versuche zu erklären, merke dabei, dass es noch Unklarheiten gibt und erhalte darum eine Stunde später die Chance, ganz klar zu werden in dieser Angelegenheit.

Eine Frau von Gib und Nimm hat sich bereit erklärt, das Brot abzuholen, das wir seit fast einem Jahr wöchentlich verteilen. Sie ist zeitig losgefahren, um bis zu dem Zeitpunkt zurück zu sein, den ich als äußerste Grenze gesetzt habe. Die Stunden vergehen, und sie hätte längst da sein müssen. In mir fängt es an, zu gären. Ich muss weg, und sie kommt nicht! Die Wut kriecht in mir hoch und breitet sich in meiner Magengegend aus. Ich beobachte mich genau: weil ich weiß, dass die Situation zum Lernen da ist, bin ich nicht wütend auf die Frau – sicher ist etwas dazwischengekommen – sondern darauf, dass ich nun meine Pläne

umwerfen muss. Um mir Luft zu machen, stampfe ich durch die Räume und schimpfe lautstark vor mich hin. Ich stoße sogar einen Schrei aus, um den Druck in mir los zu werden. Ein Brotholer, der mit mir wartet, rät mir, Autogenes Training anzuwenden. Das würde mich ganz ruhig machen. „Aber ich will gar nicht ganz ruhig sein! In mir tobt es, und das will ich nicht wegmachen.“ Ich kann schon wieder lachen, schreibe einen Zettel für die Frau, den ich an die Tür hefte und konzentriere mich auf die nächste Situation.

Auf meinem Weg ins Büro begegnet mir eine Frau, die mir ein Blatt entgegenhält, das ich lesen sollte. „Erwachtet!“, steht darauf. Es handelt sich um die Zeugen Jehovas, über die ich vor einiger Zeit ein Buch gelesen habe, das von einer ehemaligen Anhängerin geschrieben wurde. Darin klagt sie den Fanatismus und den Dogmatismus an, den Zwang und die Kontrolle. Sie hatte die Gruppe verlassen, weil sie sich so unfrei fühlte. Genau das ist es, was wir ablegen sollten: die Anpassung, das Mitlaufen und Gesetze von außen Befolgen. Wach werden für eine andere Welt, das ist auch meine Botschaft – aber nicht auf diese Weise!

Da gefällt mir der Text der Rosenkreuzer, den ich kurze Zeit später im Bahnhof lese, schon besser. Zwei Wege – steht da als Überschrift – zwei Wege hat der Mensch: der eine ist der irdische, der des Geborenwerdens, Sich-Entfaltens und des Sterbens. Dieser Weg bedeutet Mühsal ohne Ende. Es ist so, als würde jemand einen Stein den Berg hinaufrollen, der jedes Mal wieder herunterrollen würde.

Der zweite Weg ist der des ewigen Ursprungs. Haben wir einmal die Ewigkeit entdeckt, werden wir berührt von dem göttlichen Atem. Das ist der Weg heraus aus dem Leid. So ähnlich steht es da.

Im Grunde geht es überall darum, den Weg des Leids verlassen zu können, wach zu werden für das Positive. Wir Menschen neigen dazu, uns schnell in Gruppen zusammenzurotten, Grenzen zu ziehen und uns abzuschotten. Aber es geht um eine neue Öffnung: alle Grenzen aufzuheben, wach zu werden für den Augenblick, der uns alles bietet, damit wir die irdischen Qualen transformieren können in göttliche Lektionen.

