

OCHSENTRITT

Frieden ausstrahlen

Im Tübinger Hauptbahnhof gibt es an manchen Wänden Kritzeleien, hingeschrieben von Kindern und Erwachsenen in den Minuten, wo sie Langeweile hatten. Es sind liebenswerte Dokumente unserer Alltagskultur, oft von kleinen Zeichnungen ergänzt. Da steht zum Beispiel: "Ulli ist Klasse!" oder "Tina, ich liebe dich" und daneben: "Nieder mit dem Patriarchat!" und "Es lebe das freie Kurdistan!" oder "Haribo macht Kinder doof". Und an einer Wand neben dem Haupteingang hat jemand mitten unter den anderen Sprüchen den Ausspruch Mahatma Gandhis hingekritzelt:

Es gibt keinen Weg zum Frieden.
Der Frieden selbst ist der Weg.

Ein solcher Satz kann alles verändern, was man erlebt oder tut. Wenn man diesen Satz ernst nimmt, nimmt man eine andere Welt wahr als der gehetzte Durchschnittsbürger in den Wartezeiten am Hauptbahnhof. Denn der Ausspruch Gandhis besagt in alltäglichem Deutsch:

Erst einmal alles loslassen
und rein gar nichts mehr wollen,
bis innerlich alles stimmt,
und dann nüchtern und kraftvoll
das Nötige tun.

Unser Bewußtsein bestimmt das Sein. Frieden wartet auf uns in jedem Augenblick, wo wir uns auf Frieden tatsächlich einstellen. Er kommt aus der Tiefe der Seele und aus der Tiefe des Seins. Denn

Alles Drängen, alles Ringen
ist ew'ge Ruh in Gott dem Herrn.

Wer die Tiefe der Wirklichkeit auslotet (wie Goethe im gerade zitierten Satz) findet Frieden mitten im Unfrieden.

Frieden ist etwas Kostbares, im Großen wie im Kleinen. Und Frieden nach außen findet man im Alltag auf Dauer nur dann, wenn man im Inneren Frieden hat. Denn äußere Konflikte haben ihre Ursache im Inneren des Menschen. Meist sind Spannungen in der Außenwelt nur ein Spiegelbild von Spannungen in der menschlichen Seele. Wenn man innen Klarheit schafft, kommt auch das Äußere wieder in Ordnung. Bei der Meditation schafft der Mensch inneren Abstand zu den äußeren Problemen, und im Lauf der Zeit beginnt diese innere Freiheit auszustrahlen. Man kann an den berühmten Satz in der Tabula Smaragdina denken:

Was innen ist, ist auch außen.
Was außen ist, ist auch innen.

Daß man Frieden aussstrahlt, kann spontan geschehen, aber man kann es auch gezielt durchführen. Es gibt dazu eine Übung, die ursprünglich für geplagte Lehrer entwickelt wurde, die gerade mit ihrer Schulklasse im Kampf liegen. Die Übung kommt aus den USA

(von "Silva Mind Control") und hat sich bei beruflichen und privaten Spannungen in zahllosen heiklen Fällen bewährt. Die Übung setzt ein gelassenes, in sich selbst ruhendes Gemüt voraus. Deshalb funktioniert sie am besten am Ende der täglichen Meditation.

Während man völlig in sich selbst ruht, geht man in der Fantasie in den Raum, wo man seinen Konfliktpartner das nächste Mal wohl treffen wird. Man trifft ihn dort und begrüßt ihn auf die übliche Weise.

Während man weiter in tiefem Frieden ist, stellt man nun dem Partner gegenüber die eigenen, berechtigten Interessen in diesem Konflikt dar. Man nimmt sich dafür zwei Minuten Zeit.

Dann gibt man in der Fantasie dem Partner zwei Minuten Zeit. Man stellt sich vor, wie nun der Partner seine eigenen berechtigten Interessen formuliert.

Weil man jetzt schon vier Minuten lang in tiefer Ruhe über die berechtigten Interessen in diesem Konflikt nachgedacht hat, ist einem im Regelfall nun eine Problemlösung eingefallen, welche die Interessen beider Partner berücksichtigt. Das Unbewußte findet diese Lösung von allein. Man muß nur warten.

Diese mögliche Problemlösung formuliert man jetzt als Vorschlag zum beiderseitigen Besten gezielt auf den Partner zu. Danach verabschiedet man sich vom Partner auf die übliche Weise und verläßt den Raum.

Verbliebene Einzelheiten der Bilder löst man in weißes Licht auf und kommt aus seiner Fantasiewelt zurück in die Gegenwart.

Diese Übung kann zunächst im eigenen Inneren Klarheit schaffen. Aber sie wirkt auch nach außen. Der Vorschlag zum beiderseitigen Besten, den man in tiefer Ruhe auf den Partner losgeschickt hat, wird irgendwann, wenn der Partner gerade selbst entspannt ist, im Bewußtsein des Partners als eine "Idee, wie man es auch machen könnte" auftauchen. Und oft geht der Partner freiwillig darauf ein.

Bei dieser Übung bleibt der Partner innerlich frei und kann "Nein!" sagen. Die Übung ist keine Fernhypnose. In heiklen Konflikten, wo Worte nicht viel ausrichten können, bei unterschwelligem Animositäten und bei allgemeiner Gereiztheit, kann sie Wunder wirken. Es gibt dann wieder eine Brücke zur Gefühlswelt des Partners. Man kann an den Grundsatz denken:

Abgebrochene Brücken bedeuten,
daß der Weg auf einer anderen Ebene
fortgesetzt werden will.

Wo "Hara" gelingt, wo man selbst im Lot ist, kann auch die Welt wieder ins Lot kommen. Die Dinge finden zu ihrer Richtigkeit. Denn "Frieden ist die Ordnung der Gerechtigkeit" (ordo iustitiae pax. Das war der Wappenspruch des damaligen Papstes während des zweiten Weltkrieges). Und ein Zen-Gedicht von Issa lautet heiter und tiefsinnig:

Ruhig sitzt er da
Und betrachtet die fernen Berge –
Dieser Frosch.

Man kann es ihm nachmachen. Die Dinge mit Abstand betrachten... Hier und jetzt!