

# the **Art of Peace**

Level I

Brief Nr. 1

von  
Martin Schmid

Du brauchst nicht  
die Dunkelheit zu suchen  
Du brauchst dir  
nicht weh zu tun  
Zu erzwingen  
bringt dich nicht vorwärts

Die Freude ist jetzt  
Der Schmerz ist jetzt  
Das Leben ist jetzt

Du musst nicht suchen  
nicht fallen  
nicht leiden

Sei ehrlich  
mit dir

dann bist du frei

## Zum Beginn

Die Kunst des Friedens ist kein abstraktes Etwas. Sie ist ganz einfach das Leben. Wir alle treten täglich in Kontakt und damit auch auf kleine und große Konfliktpotenziale. Daraus wird klar, welches wunderbare Übungsfeld wir haben, wenn wir uns mit diesem Thema befassen. Wir müssen nicht zuerst in einen Verein, in die Schule oder in die nächste Stadt, wir müssen nicht damit warten, bis die Kinder im Bett sind. Nein, das Leben selbst ist unsere Praxis.

Alle diese Konflikte, die nicht sein müssten, wenn wir nur ihre Dynamik verständen, und nicht darauf in festgelegten Mustern re-agieren, sondern mit ihnen tanzen und aus ihnen ihr Lösungspotenzial entfalten lassen – damit befassen wir uns jetzt.

Die Kunst des Friedens befasst sich mit den Formen, nicht mit dem Inhalt. Wir können das Leben nicht auf einen einfachen Nenner reduzieren. Aber wir können uns ihm spontan und kreativ nähern. Wir können nicht die Komplexität des Lebens vereinfachen, aber wir können lernen, wie wir dieser Komplexität begegnen, um kreativ sein zu können.

Die Kunst des Friedens ist absichtlich ganz einfach gehalten. Denn nur so kann sie in Stresssituationen auch tatsächlich angewendet werden. Die Welt ist komplex genug. Wir können Komplexität nicht mit Komplexität begegnen. Alle Komplexität basiert auf ganz einfachen Prinzipien, wie sie zum Beispiel die Chaosforschung beschreibt. Auf dieser Ebene der einfachen Prinzipien setzt die Kunst des Friedens an. Die Kunst des Friedens ist einfach und subtil. Weil sie subtil ist, ist sie anpassungsfähig. Wir werden lernen, dass die subtilen Dinge oft die starken sind! Ein Gras kann sich dem stärksten Wind anpassen, ein Baum wird von ihm umgeknickt. Ein kleiner Bach kann ein tiefes Tal graben.

Noch einige grundsätzliche Dinge zum Kurs: Da es ein Kurs ist, kann ich nicht alles auf einmal erläutern. Ich erwähne manchmal etwas, ohne näher darauf einzugehen. Das mache ich, um in dir eine Vorbereitung zu schaffen. Ich bestelle das Feld, um dann, wenn ich den Aspekt dann näher beleuchte, auf fruchtbaren Boden zu treffen.

Außerdem ist es wichtig, folgende Gesetzmäßigkeit schon jetzt zu beherzigen: Regelmäßigkeit und Übung machen aus Erkenntnissen dauerhafte Zustände. Obwohl die Kunst des Friedens denkbar einfach und ganz natürlich ist, muss sie geübt werden, um nicht nur Methode zu sein, sondern authentisches Leben.

Dies hier nur zu lesen, bringt dich kaum einen Schritt weiter. Es ist an dir, mit diesen Inputs zu arbeiten, deine Wahrnehmung zu verfeinern und dein eingeschliffenes Verhalten zu erforschen. Es ist deine Verantwortung. Du tust es nicht für mich, du tust es, um dein Leben zu verbessern. Du entscheidest, wie viel du investieren willst. Zeit musst du ja ohnehin kaum investieren, da das tägliche Leben das Übungsfeld ist. Du entscheidest dich lediglich, wie viel Bewusstsein du einsetzen willst.

## Wahrnehmung

Wie reagierst du auf einen Konflikt? Gibt es da ein Muster, das sich oftmals in solchen Situationen wiederholt? Wir werden eingehend auf solche Muster eingehen, hier nur ganz kurz: Verkriechst du dich? Schlägst du (verbal) zurück? Oder gibst du subtiler zurück? Stellst du dich darüber? Sagst du nichts, und ärgerst du dich nachher, und überlegst dir tausend Sachen, die du hättest sagen können? Gibt es offensichtliche Muster? Subtile?

Versetzt dich in eine Konfliktlage (gedanklich, das reicht schon!) und beobachte dein eigenes Verhalten. Denn die Fähigkeit, sich selbst zu beobachten, ist in der Kunst des Friedens essentiell. Wir werden diese Wahrnehmung immer mehr verfeinern, aber du kannst schon jetzt damit starten!

Denn du wirst merken: Wichtig ist nicht, was der andere sagt oder wie er reagiert, sondern einzig und allein, wie *du* reagierst! Dazu später mehr...

Die Wahrnehmung verfeinern hat zwei Aspekte: Du kannst deine Wahrnehmung erstens *vertiefen*. Du nimmst in einem einzelnen Moment, in einer Konfliktsituation, mehr wahr. Eine Übung illustriert, was ich meine: Werde still und lausche. Was hörst du? Die Geräusche im Haus. Die Geräusche um das Haus. Ein fernes Flugzeug. Deinen Atem. Deinen Herzschlag. Deine Verdauung. Und so weiter. Alles Dinge, die du vorher vermutlich noch nicht wahrgenommen hast. Wenn du deine Wahrnehmung mehr und mehr verfeinerst, wirst du allmählich subtilere Ebenen wahrnehmen. Wie sich etwa der Raum, in dem du dich befindest, für dich anfühlt. Welchen Effekt er auf dein physisches und psychisches Befinden hat. Was in einer Stimme eines anderen Menschen noch mitschwingt. Was zwischen zwei Menschen abgeht, obwohl sie nicht miteinander sprechen und sich nicht anschauen. Wie sich der Mann auf der anderen Seite der Strasse gerade fühlt. Ja, vielleicht sogar, was er gerade denkt.

Beginne, die Obertöne in den Tönen zu hören.

Du kannst deine Wahrnehmung zweitens *weiten*. Du nimmst nicht nur die Situation in ihrer Tiefe wahr, sondern auch den Kontext. Das, woraus sie entstanden ist, und das, worin sie eingebettet ist. Das, wodurch sie interpretiert wird.

Eine Übung dazu ist etwa: Betrachte die Leute auf der Strasse. Lass sie wirken. Vertiefe deine Wahrnehmung. Du siehst und spürst eine glückliche Frau, einen verbohrtten Mann, eine traurige Familie hinter den Alltagsmasken. Jetzt kannst du deine Wahrnehmung weiten: Ist diese Frau ganz einfach im Moment glücklich, auf Grund irgendeines Ereignisses? Oder ist sie ein glücklicher Mensch, gehört dieses Strahlen zu ihrem Naturell? Behält sie es auch, wenn die äußeren Umstände vielleicht nicht optimal sind?

Und der Mann, rechnet er gerade im Kopf seine Börsenkurse nach, während er auf den Bus wartet, dass er so verbohrt und angestrengt wirkt? Ist er eigentlich ein schwungvoller, kreativer Typ, oder gehört es zu seinem Leben, die Dinge zu sehr in seinem Kopf herum zu schieben? Und die Familie, ist etwas passiert, das sie jetzt, in diesem Moment, traurig sein lässt? Oder gehört diese Traurigkeit zu der Familie wie ihr Hund?

Nun nimmst du nicht mehr nur Töne und Obertöne wahr, sondern Melodien, Beziehungen.

Auf diese Weise kannst du beginnen, Kontexte, Zusammenhänge, größere Muster wahrzunehmen. Du kannst deine Wahrnehmung beliebig weiten. Das Spektrum ist nach oben offen. Von Tönen zu Melodien, von Melodien zu Harmonien, zu Themen, Durchführung, zu Sätzen, Sinfonien... Doch wichtig ist immer, da zu beginnen, wo man im Moment steht. Das ist der optimale Anfangspunkt!

Um mit etwas arbeiten zu können, um etwas anzunehmen, damit zu tanzen, es zu lösen, zu differenzieren, zu integrieren, zu transformieren, müssen wir es zuerst wahrnehmen. Darum ist es essentiell, dass du beginnst, deine Wahrnehmung zu weiten und zu vertiefen. Eine aufregende Reise ist es, fürwahr!

### Zwei Grundprinzipien

Wenn wir folgende zwei Grundprinzipien uneingeschränkt annehmen und aus vollem Herzen bejahen und leben, ändert sich schon sehr viel. Wie so viele Aspekte der Kunst des Friedens klingen sie vielleicht so einfach, dass sie schon wieder banal wirken und man versucht ist, über diesen „Kindergartenkram“ hinwegzusehen. Wir tun es besser nicht, sondern schauen genau, ganz genau hin. Gnadenlos genau.

Die zwei Grundprinzipien sind:

1. Sei ehrlich zu dir.
2. Übernimm die Verantwortung.

Viele Leute wollen Weltfrieden, ohne sich selber einzubringen. Sie wollen Erlösung, um sich nicht sehen zu müssen. Sie wollen sehen, ohne sich selber zu betrachten.

Doch so läuft es nicht in dieser Welt. Es geht nicht ohne Selbsterkenntnis. Oder positiv formuliert: Selbsterkenntnis ist der Weg. So wie das Auto nicht ohne Benzin fährt, wachsen wir nicht ohne Selbsterkenntnis.

Es ist eine große Herausforderung, uneingeschränkt ehrlich mit sich selbst zu sein. Und auch wenn wir uns dieser Herausforderung stellen, werden Teile in uns versuchen, uns immer wieder auszutricksen. Das gehört dazu, das ist in Ordnung. Auch wenn du ehrlich bist mit dir selbst, siehst du nicht alles. Aber du siehst immer mehr. Das ist der Punkt.

Das zweite Prinzip der Verantwortung wird uns in diesem Brief noch ausführlich beschäftigen. Hier sei gesagt, dass Ehrlichkeit und Verantwortung eng miteinander verknüpft sind. Man kommt gerne in die Versuchung, zu sagen: „Das wollte ich nicht sagen! Das war nicht ich, der da wütend war!“ Und so weiter. Obwohl da meist ein Kern Wahrheit drinsteckt, ist es wichtig, dass wir für alles, was wir sagen, tun und lassen, die volle Verantwortung übernehmen. Das führt uns aus der Opferrolle, die sich wie ein betäubendes Gas über Situationen legen kann und alles lähmt, in die Dynamik und die Kreativität. Erst die volle Verantwortung gibt uns die Möglichkeit, das Potenzial des Jetzt voll auszuschöpfen.

### Harmonie

In der griechischen Mythologie ist Harmonia, die Göttin der Eintracht, die Tochter von Ares, dem Kriegsgott, und Aphrodite, der Göttin der Liebe und Schönheit. Harmonie entsteht demnach aus der Verbindung oder Vereinigung sehr gegensätzlicher Energien.

In der Musik ist das harmonischste Verhältnis zweier Töne die Oktave. Hier bezeichnet also Harmonie ein Verhältnis mit möglichst wenig Reibung. Wenn wir unter der Harmonie, die wir uns sehnlich wünschen, den größtmöglichen Einklang oder das kleinstmögliche Reibungsverhältnis verstehen, was wäre das für eine Musik? Immer nur dieselbe eine Oktave? Und analog: Was wäre das für eine Beziehung? Spannungslos, ohne Dynamik? Wer wünscht sich das?

Der Reiz der Musik besteht darin, dass Töne untereinander in verschiedene Spannungsverhältnisse gesetzt werden. Dadurch entstehen Leben, Tiefe und Menschlichkeit ebenso wie Transzendenz. Ein Moll-Akkord, der uns oft tiefer berührt als ein Dur-Akkord, besitzt wesentlich komplexere Spannungsverhältnisse als der Dur-Akkord. Und im dauernden Wechselspiel von Dur und Moll, von verschiedenen Spannungsverhältnissen, entsteht Schönheit, die uns zu Tränen der Ehrfurcht rührt oder uns freudig tanzen lässt. Dies ist die Harmonie der Kunst des Friedens. Sie lässt uns tanzen, ist dynamisch, rührt uns zu Tränen der Dankbarkeit. Sie erfüllt uns mit Menschsein und dem Unsagbaren, das wir in unserer tiefsten Tiefe, höchsten Höhe und weitesten Weite sind.

Und so sind auch die zwischenmenschlichen Beziehungen, die durch dieses dynamische Wechselspiel entstehen. Es sind nicht Beziehungen, die jegliche Dynamik und Spannung einer flachen Harmonie opfern. Die Kunst des Friedens unterstützt nicht das, was in vielen Beziehungen passiert, nachdem das erste Feuer abgekühlt ist. Die Kunst des Friedens ist lebendig und dynamisch, sie sucht das Leben und stirbt in ewiger Scheinharmonie. Ab einer gewissen Stufe ist die Kunst des Friedens Leidenschaft und Hingabe.

Dass das Gute, Wahre und Schöne eine Einheit bilden, ist ein Idealzustand. Er passiert etwa, wenn tiefe Heilung geschieht. Oder wenn uns ein Musikstück im tiefsten Innern inspiriert. Heilung wird Poesie, Kunst wird heilend.

Doch oft ist Wahrheit nicht schön, sondern unangenehm. Jedenfalls im ersten Moment. Manchmal ist die Wahrheit hart. Manchmal braucht Wachstum Konfrontation. Manchmal musst du jemandem etwas in einem etwas lauterem Ton sagen, deine Botschaft sehr bestimmt herüberbringen, damit sie überhaupt gehört wird und einen dynamischen Prozess in Gang bringen kann. Von außen betrachtet kann es so erscheinen, dass da keine Friedenskunst wirkt.

Zwei Menschen diskutieren vielleicht intensiv miteinander, und man denkt: «Oh, die haben Streit.» Doch das muss nicht sein, wenn man die Sache differenzierter betrachtet. Vielleicht befinden sie sich nur gerade in einem dynamischen, kreativen Prozess. Unter Umständen besteht gar kein Grund zur Sorge, sondern ein Grund zur Freude! Der Punkt in einer dynamischen Phase eines Konflikts ist: Man kann auch in einer Konfrontation den Schützenden Geist wahren.

Oftmals wünschen wir uns immerwährende Harmonie, weil wir uns dann vorstellen, es würde keine Probleme mehr geben. Die Kunst des Friedens löst jedoch nicht die Dynamik des Wachstums in einen immerwährenden, scheinharmonischen Einheitsbrei auf. Sie zeigt uns Wege, diese Dynamik zum Erfolg zu führen.

Erfolg heißt nicht Stillstand. Die nächste Dynamik kommt bestimmt. Denn das Universum ist dynamisch. Wir sind durch Dynamik entstanden. Und wir entwickeln uns durch Dynamik immer weiter.

Wir werden auf viele der hier angesprochenen Punkte zurückkommen. Falls du etwas verwirrt sein solltest, was denn Harmonie nun wirklich sei, dann ist das in Ordnung. Dann hat ein Prozess begonnen, in dem eine alte Überzeugung allmählich differenziert wird, um sie in eine umfassendere Ebene zu integrieren.

### Instinktive Reaktionen

Wir haben drei Arten der Reaktionen auf Stresssituationen. Diese Arten sind tief in unser Nervensystem verankert.

Wir geben Widerstand, oder wir fliehen. Und wenn unser Nervensystem völlig von Reizen überflutet ist (was je nach Charakterstruktur früher oder später der Fall ist), erstarren wir. Das Nervensystem friert sich selbst ein, damit ihm kein Schaden zugefügt werden kann. (Wir sehen also auch, dass diese Reaktionen Schutzmechanismen sind).

Die meisten von uns zeigen eine Neigung, eine dieser drei Reaktionsmöglichkeiten zu bevorzugen. Was ist deine bevorzugte Wahl? Beobachte dich, und achte auf mehr und weniger subtilen Wege, die du einschlägst, wenn dein Nervensystem sein Alltags-Verhaltensmuster verlässt. Was passiert, wenn es chaotisch wird? Dazu muss nicht immer eine Bombe hochgehen oder ein Haus brennen. Was passiert mit dir, wenn es an der Türe klingelt? Wenn jemand anruft, den du nicht wirklich sprechen möchtest? Wenn dir jemand etwas vorwirft? Gibst du Widerstand, und kämpfst zurück? Fliehst du, ziehst du dich zurück? Oder erstarrst du? Spürst du deinen Körper, wenn Stresshormone ausgeschüttet werden? Kannst du immer noch zuhören? Kannst du immer noch präsent sein? Kannst du noch in Kontakt sein? Mit dir? Mit anderen?

Die drei Reaktionen Kämpfen, Flucht Oder erstarren können wir <die drei F> nennen, nach dem Englischen: Fight, Flight or Freeze.

### Kontakt

Jede der drei Reaktionen bedeutet, den Kontakt zu stoppen. Eine Trennung geschieht. Man mag vielleicht sagen, dass in Widerstand und Kampf immer noch Kontakt besteht. Das ist richtig, weil du ja immer noch da bist. Aber es ist ein oberflächlicher Kontakt. Ich meine nicht diese Art von Kontakt. Wenn du einen Menschen anbrüllst, bist du dann wirklich in Kontakt mit diesem Menschen? Bist du überhaupt mit irgendetwas in Kontakt in so einer Situation?

Der tiefe Kontakt, den wir in der Kunst des Friedens herstellen, hat mit *Hören* (über die Dimensionen des Hörens werden wir später sprechen) und *Austausch* zu tun. Diese Art von tiefem Kontakt ist essentiell.

Ich nenne die Art, wie wir interagieren, gerne einen Tanz. Um frei tanzen zu können, musst du wirklich in Kontakt sein. Eingestimmt. In Resonanz. Es ist wie der Kontakt, den die Mutter zu ihrem Kind hat, wenn es sich wehgetan hat. Es ist die Art von Kontakt, die

zwei Menschen, die sich lieben haben, wenn sie sich in die Augen schauen. Erinnerst du dich an deinen ersten Kuss? DIESE Art von Begegnung meine ich!

Das heißt nicht, dass du allen Menschen in Liebe und Leidenschaft begegnen musst (obwohl das eine tolle Sache ist!), ich beziehe mich nur auf die authentische, tiefe Präsenz des Kontaktes.

Ich glaube, das ist eine tiefe Qualität des Menschen: ganz tief in Kontakt zu sein. Alles von mir begegnet allem von dir. Das ist tief heilend. Das ist genug. Es ist wirklich genug! Nichts muss sonst getan werden! Das ist das größte Geheimnis der Kunst des Friedens – wenn es denn ein Geheimnis gäbe.

Die einzige Frage ist eigentlich, wie man den <alles von mir> ist. Wir werden sehen...

Kontakt ist ein energetischer Prozess. Wenn du wirklich mit jemandem in Begegnung trittst, physisch, verbal oder energetisch, berührst du nicht nur die Oberfläche. Ich nenne es tiefen Kontakt, weil er von *tief kommt* und *tief geht*. Weit unter die Oberfläche.

Gehst du tief in Begegnung? Erlaubst du Begegnung? Wie tief gehst du? Wer sind die Personen, mit denen du tief in Kontakt gehst?

Sei dafür offen, die Qualität deiner Begegnungen tiefer und tiefer werden zu lassen. Das heißt nicht, dass du plötzlich nur noch tief schürfende Gespräche über den Sinn des Universums führst. Es geht hier nur um die Qualität der Begegnung, nicht um den Inhalt. Und ich sage auch mit keinem Wort, du müsstest mit jedem Menschen dieselbe Tiefe erreichen.

### Erste Hilfe!

Wie du siehst, ist die Kunst des Friedens ein Weg. (Darum kann man sie auch eine Kunst nennen, dazu im nächsten Abschnitt). Um schon jetzt Erfolge erzielen zu können, präsentiere ich dir hier ein kleines Erste Hilfe-Set. Es zeigt dir den Weg aus deinem instinktiven Verhalten hinaus, und wie du in eine tiefere Begegnung kommen kannst:

1. Wenn du in eine Konfliktsituation gerätst, widerstehe der instinktiven Reaktion der drei F – Fight, Flight, Freeze –, indem du dich für die Kreativität entscheidest.
2. Zentriere dich.
3. Geh in Begegnung mit deinem Gegner, indem du ihm das Gefühl gibst, dass du ihm wirklich zuhörst (und tu nicht nur so, *hör wirklich zu!*).
4. Verstehe die tiefere Motivation deines Gegners. Wenn du sie nicht verstehst, ist das deine Wahrheit. Dann sprich diese Wahrheit aus: «Ich verstehe nicht, was du mir sagen willst.» Frage nach, ob du die Botschaft richtig empfangen hast oder nicht.

Punkt 4 wird uns im Lauf dieses Kurses in tiefere Dimensionen von Konfliktlösung bringen – er führt zu dem Punkt wo wir unseren Gegner verstehen, aber noch viel mehr, **an dem der Gegner selbst seine tieferen Bedürfnisse erkennt**. Wir helfen unserem Gegenüber. Ganz ohne Helfersyndrom. Ohne gut gemeinte Ratschläge. Wir beschützen ihn oder sie, das ist alles. Wir ermöglichen Erkenntnis und damit Wachstum.

Mit diesen vier Schritten solltest du fähig sein, unnötigen Schaden mehr als zu verhindern. Versuch es! Versuch es in jeder Situation, in der Konfliktpotenzial vorhanden ist! Man muss Konflikte nicht erst lösen, wenn sie ausgebrochen sind.

### Ein paar kurze Worte zur <Kunst>

Lass dich nicht vom Wort Kunst verwirren. Die Kunst des Friedens ist nicht künstlich oder gekünstelt. Man braucht auch kein spezielles Talent dafür.

Die Kunst des Friedens ist eine Kunst, weil sie ein Weg ist. Wir Westler haben die Tendenz, Kunst als ein Objekt zu definieren, das man betrachten, lesen oder sich anhören kann. Wie es entstanden ist, ist für uns nicht wichtig. Mozart hat seine Sinfonien aufs Papier geschmissen, während Beethoven unsägliche Qualen (Konflikte!) erlitt, um die Töne aufs Papier zu bringen. Uns interessiert vor allem die Musik.

In östliche Traditionen ist die Kunst der Weg, und allfällige Outputs auf diesem Weg sind eher ein Nebenprodukt. So ist es auch mit der Kunst des Friedens. Auch die Kunst des Friedens ist ein Weg der Selbstkultivation, Expansion und schrittweisen Einbindung in ein immer umfassenderes Ganzes.

Das klingt wahnsinnig ernst und wichtig. Es ist ein Weg. Man muss ihn nicht mit Adjektiven versehen. Die Kunst des Friedens entfaltet sich von innen nach außen, wenn man sie zulässt.

### Ressourcen

Konflikt ist Energie. Meistens ist sie dynamisch. Manchmal laut, oft kraftvoll. Sie kann aber auch subtil und kraftvoll sein. Damit ist schwerer umzugehen.

Um dieser dynamischen Energie begegnen zu können, brauchst du Energie. Um Energie zu haben, brauchst du ein Gefäß, das sie halten kann. Um ein Gefäß zu haben, musst du in dir selbst zu Hause sein. Das heißt nicht, dass du alle deine inneren Konflikte gelöst hast! Es heißt, dass du deine Ressourcen kennst, und wie du sie benutzen kannst.

Stell dir eine Situation vor, in der du sehr, sehr glücklich warst. Bring sie intensiv zurück in deine Erinnerung! Diese Erinnerung beinhaltet nicht nur Gedanken, Bilder, Klänge und Emotionen, sie schließt auch eine körperliche Empfindung mit ein. Wie fühlt sich dein Körper an? Empfinde ihn! Empfinde jedes Detail, jede Zelle!

In einem zweiten Schritt speicherst du dieses Empfinden ganz bewusst in deine Zellen. Du sagst ihnen: «An dieses Feeling, könnt ihr euch jederzeit erinnern, es wieder empfinden.» Diese Empfindung ist eine Ressource, die direkt mit deinem Körper verbunden ist. Jedes Mal, wenn du in Schwierigkeiten und Stress bist, und der Körper beginnt alle seine seltsamen Stresszustände zu manifestieren, erinnere deine Zellen an dieses Empfinden!

Es braucht etwas Übung. Aber es funktioniert!

### Konflikt wahrnehmen – Teil Eins

Die wichtigste und allererste Frage in jeder Begegnung ist immer: **Ist dies eine Sieger-oder-Verlierer Situation?**

Weil: *Vielleicht ist sie es nicht!* Ja, diese Möglichkeit ist sogar sehr groß! Tatsache ist, dass wir fast jede Situation als eine Sieger-oder-Verlierer Situation betrachten. Und diese Tatsache müssen wir erkennen und uns davon lösen, um dem Begegnen zu können, was TATSÄCHLICH ist. Nicht was wir *denken*, sei es, nicht was wir uns *wünschen*, sei es, alle diese Dinge, die wir in eine Situation projizieren, die nicht die Situation sind, sondern nur unsere psychologische Disposition.

Es gibt viele Gründe dafür, warum viele von uns in einer Sieger-oder-Verlierer-Welt leben und das Leben ein einziger Wettbewerb ist. Da sich die Kunst des Friedens damit beschäftigt, was in gegenwärtigen Moment *ist*, sind die Gründe dafür nicht sehr wichtig. Aber die Tatsache, dass es so *ist*, ist wichtig. Und die Frage, wie man damit kreativ umgeht.



Der erste Schritt ist zu erkennen, dass wir diese Sieger-oder-Verlierer-Welt **uns selber erschaffen!** Wir investieren sehr viel Energie in dieses Spiel, ohne es überhaupt zu bemerken. Du wirst das bemerken, sobald du dieses System nicht mehr mit deiner Energie nährst – du wirst viel mehr Energie für dich selbst oder konstruktivere Dinge zur Verfügung haben!

### Zur Psychologie von Konflikt

Die Kunst des Friedens integriert. Sie umarmt. Sie hat also auch einen psychologischen Aspekt, da unsere Psyche ein Teil von uns ist. Aber in ihrem Kern ist die Kunst des Friedens nicht rein psychologisch. Das unterscheidet die Kunst des Friedens auch von vielen anderen Konfliktlösungssystemen. Die Kunst des Friedens ist integral, das heißt, sie bezieht ein. Sie findet Verbindungen, macht sie stärker, integriert alle Aspekte in ein dynamisches, sich entwickelndes Ganzes.

Ein Problem in unserer Zeit ist so offensichtlich, dass es oft schwer zu erkennen ist: Wir sind nicht nur psychologische Wesen (oder gar nur neuro-biologische). Alles wird psychologisch betrachtet heute. Das ist in Ordnung, solange wir nicht vergessen, dass die psychologische Ebene nur *eine* von vielen Ebenen unseres Seins ist.

Wir versuchen nicht, einen Gegner zu analysieren und zu therapieren. Analyse kann nicht während des Konfliktes geschehen, sondern nur nachträglich.

Womit wir uns befassen, ist die Konfliktsituation, und wie wir sie in ihre Essenz verwandeln – Harmonie. Wenn du eine Faust auf deine Nase zufliegen siehst, hilft es dir nichts, ihren Besitzer zu analysieren, seine Motivation, seine Vergangenheit, seine Familiengeschichte. Deine Nase würde das nicht beglückwünschen. Du tanzt besser mit dem, was IST, als danach zu suchen, was WAR.

Offensichtlich? In vielen verbalen Konflikten ist dies nicht offensichtlich. Oftmals beginnen wir, einander gegenseitig zu analysieren, statt miteinander zu tanzen. Das Ergebnis ist dann ein Chaos an Interpretationen und verdeckten Schuldzuweisungen.

### Zwei universale Gesetze

Universale Gesetze wirken, ob man sie beachtet oder nicht, ob man sich ihrer bewusst ist oder nicht. Es ist eigentlich falsch zu sagen, man benutze universale Gesetze, oder man setze sie ein. Denn sie sind jederzeit da und wirken. Es ist daher richtiger zu sagen, man handle in Einklang mit den universalen Gesetzen.

Ich will dir zwei davon vorstellen. Wenn du nach ihnen handelst, kann sich eine große Menge Energie freisetzen. Wichtig an den beiden Gesetzen ist, dass sie zusammengehören. Eines alleine wirkt nicht. Sie sind eng miteinander verwoben.

Hier sind sie:

1. Ich bin verantwortlich für das, was ich tue. Ich bin nicht verantwortlich für deine Reaktion.
2. Ich bin für das Ganze verantwortlich.

Zum ersten Gesetz will ich Folgendes sagen: Hans stößt Fritz, und Fritz fällt. Hans stößt Klaus auf dieselbe Art, genau dieselbe, aber Klaus fällt nicht. Wer ist nun verantwortlich, dass Fritz gefallen ist? Hans? Fritz?

Und hier sehen wir schon ein interessantes Detail, wie wir Konflikt normalerweise Wahrnehmen: Wir tendieren dazu zu sagen: «Na klar, wenn Fritz fällt, dann wegen Hans!» Und wenn Klaus nicht fällt, tendieren wir dazu, gar nichts zu sagen. «Es ist ja nichts passiert, oder?» Hans ist nur für eines verantwortlich: für seine Aktion. Für seinen

Stoss. Punkt. Was dann geschieht, ist nicht mehr in seiner Verantwortung, geschweige denn Macht.

Zweimal derselbe Stoss, zwei verschiedene Reaktionen. Interaktionen sind nicht linear. Man kann nie wirklich wissen, wie die Leute reagieren.

Diese Situation lässt sich 1:1 auf jede alltägliche und nichtalltägliche Situation übertragen. Du kannst zur Arbeit kommen und deinem Arbeitskollegen einen wunderbaren Tag wünschen. Doch was dann geschieht, ist außerhalb deines Wirkkreises. Dein Kollege kann sich höflich bedanken und dir dasselbe wünschen. Er kann dich anknurren. Er kann dich umarmen. Er kann dich nicht hören. Es liegt nicht in deiner Verantwortung.

Nun kommt der befreiende Teil: Wie oft kümmerst du dich täglich um andere Leute, obwohl es gar nicht deine Aufgabe wäre? Wie oft machst du dir ein schlechtes Gewissen, weil der andere schlechter Laune ist? Wie oft richtest du dich nach den Reaktionen der anderen?

Du kannst in deiner Wahrheit sein, du kannst zu deiner Wahrheit stehen. Das genügt – schon fast. Auf jeden Fall musst du deine Wahrheiten nicht so zurechtbiegen, dass sie den anderen entsprechen.

Doch jetzt kommt das zweite Prinzip! Das erste und das zweite bilden eine untrennbare Einheit, weil uns das erste den Freipass für einen gigantischen Egotrip geben könnte.

Ich bin also verantwortlich für meine Wahrheit. Und gleichzeitig bin ich für das Ganze verantwortlich. Es liegt an mir, für das Ganze zu sorgen. (Das ungemein Praktische daran: Die Gesetze gelten ja auch für mein Gegenüber. Man stelle sich vor, das Gegenüber verfüge über das gleiche Bewusstsein. Man stelle sich vor: Zwei Konfliktparteien, die bemüht sind, ein stimmiges, konstruktives Ganzes herzustellen, in dem die jeweilige eigene Wahrheit die andere befruchtet!)

Wenn ich in mein Büro komme, guten Tag sage, und mein Kollege knurrt herum, *dann* gehe ich zu Phase zwei über, der kreativen Phase! Ich beginne, damit zu tanzen, zu arbeiten, ich hole meinen Kollegen da ab, wo er sich jetzt gerade befindet, nicht da, wo ich ihn gerne jetzt gerade hätte. Ich gebe ihm Gelegenheit, in einem sicheren Rahmen sein Knurren zu verdeutlichen. Vielleicht knurrt er wegen mir. Vielleicht knurrt er wegen seiner Frau. Vielleicht kann ich ihm Hilfe sein. Vielleicht reicht es, auch schon, wenn er sein Knurren einfach in Worten aussprechen kann.

Nun noch ein Wort zu <meine Wahrheit>. Was ist das? Es gibt die Leute, die zu einem kommen, und einem ihre ganze Wahrheit rücksichtslos aufladen. Ihre ganze dreckige Wahrheit ihres niederen Selbst, wälzen sie unter dem Deckmantel, ihre Wahrheit auszusprechen, auf jemand anderen ab.

Das ist natürlich nicht gemeint mit <der eigenen Wahrheit sprechen>. Die eigene Wahrheit ist die, die von sich aus eine Lösung sucht, die danach drängt, die Verbindung zum größeren Ganzen wieder zu intensivieren, denn sie ist verbunden mit dem Größeren, nicht einfach mit unseren Frustrationen und unserer Dunkelheit. Wahrheit ist von sich aus umfassend, sie hat eine umarmende Dynamik.

Diese Wahrheit geht mit einem ganz anderen Gefühl einher als die <dreckige Wahrheit>. Sie öffnet, strahlt, ist kraftvoll und atmet den Schützenden Geist. Auch wenn sie vielleicht hart oder unangenehm sein mag.

Wichtig ist auch: Wahrheit ist immer kontextabhängig. Das heißt, sie ist nicht einfach relativ, was der populäre Trugschluss wäre, sondern *auch* relativ. Auf die Ebene des Kontextes werden wir zu einem späteren Zeitpunkt genau eingehen.

Und ein Letztes: Verantwortlich für das Ganze sein heißt natürlich nicht, Schuld an allem Leid der Welt zu sein. Es heißt ganz einfach, Verantwortung für das eigene Sein, Tun und Wirken zu übernehmen. Kurz zusammengefasst heißen die zwei universalen Prinzipien: Ich bin und handle verantwortlich.

Und es heißt auch nicht, jetzt die Missionarskutte anzuziehen und in die Welt hinauszugehen, um sie zu erlösen, weil Konflikte nicht sein dürften. Wenn ein Konflikt auf dich zukommt, dann nimm ihn an und tanze mit ihm. Mit deinem ganzen Wesen, deinem Körper, deiner Seele, deinem Geist, zentriert in deinem offenen Herzen.

Wenn kein Konflikt kommt, sei still. Er wird kommen. Genieß die Stille.

Der wichtige Punkt während des Konfliktes:  
Empfänglich bleiben

Zu empfangen mag nicht leicht sein. Um empfänglich bleiben zu können, musst du in Betracht ziehen, dass es möglicherweise noch eine andere Wahrheit gibt als deine eigene. Ansonsten wirst du alles von vornherein ablehnen.

Natürlich ist es am schwierigsten, empfänglich zu bleiben, wenn du etwas zu hören bekommst, das du nicht hören willst. Da beginnen die meisten Leute, zu kämpfen, zu flüchten oder zu erstarren. Es spielt dabei gar keine Rolle, ob das, was ich nicht hören will, wahr ist oder nicht.

Wir werden uns eingehend damit befassen, zu empfangen. Zu empfangen, ohne sich einer Verletzung auszuliefern. Der erste Schritt ist, dass du dich zentrierst. In Konflikten kommt die Wahrnehmung und die Energie oft nach oben und außen – leicht ersichtlich an den roten Köpfen erregter Gemüter, und dem Volumen ihrer Stimme. Es ist wichtig, dich zurückzunehmen, zu zentrieren und zu erden. Wo ist deine Mitte? Spüre sie. Spüre deine Füße. Den Kontakt zur Erde. Nimm dich zurück, ohne alles herunter zu schlucken.

Atme tief.

Sei dir selbst ein Gefäß.

Wir werden später die genaue Dynamik betrachten, die es braucht, um wirklich empfangen zu können. Doch ohne das Zentrieren und Erden läuft gar nichts. Deshalb bringe ich dies schon jetzt, gleich zu Beginn. Dann hast du Zeit, es zu üben.

Ein paar Worte zu Krieg

Krieg ist weit komplexer als ein komplexes Computerprogramm. Weil Krieg so komplex ist, ist es auch sehr schwierig, objektiv darüber zu sprechen. Das Einzige, was man mit Sicherheit sagen kann, ist: Ein komplexes Computerprogramm mag funktionieren oder auch nicht, Krieg funktioniert auf jeden Fall nicht. Ich spreche dabei nicht von einer kurzen, klaren, mit minimalen Mitteln ausgeführten Intervention, sondern von anhaltendem Krieg.

Es gibt viele, viele Gründe dafür, warum Krieg nicht funktioniert. Krieg ist zu komplex für unsere Nervensysteme. Wir können ihn ganz einfach nicht fassen. Wir sind damit immer überfordert. Es sind nicht böse Menschen, die durch den Krieg böse handeln, sondern es sind überforderte Menschen.

Krieg ist wie ein Krebsgeschwür. Man kann es kaum kontrollieren. Man kann nicht wirklich damit tanzen. Krieg wuchert, mal offensichtlich, mal im Untergrund, und eines Tages zeigt er sich wieder an einem ganz anderen Ort im System wie Metastasen. Es liegt in der Natur des Krieges, mehr Krieg hervor zu bringen.

Auch wenn hoch technologisierte Waffen eingesetzt werden, ist das Bewusstsein, das diese Waffen einsetzt, ausschlaggebend. Es braucht eine hohe kognitive Entwicklung, um all die Waffen zu erfinden, die wir haben. Es braucht aber eine ebenso hohe moralische Entwicklung, um diese Waffen einzusetzen – oder eben nicht einzusetzen. Diese Waffen in der Hand einer unterentwickelten Moralität sind furchtbar. Daher ist es wichtig, dass wir an unserer moralischen und ethischen Entwicklung arbeiten.

Warum wir? Weil unsere Veränderung eine größere Veränderung nach sich zieht. Vielleicht erst im kleinen Rahmen, in der Partnerschaft, an der Arbeit, in der Familie, im Dorf. Doch das ist da, wo wir beginnen – hier. Jetzt. *Ich* bin ein Wesen mit Verantwortung. *Du* bist ein Wesen mit Verantwortung. Es ist ganz einfach. So einfach, dass wir es vielleicht nicht sehen wollen. Denn es ist immer noch einfacher, scheinbar jedenfalls, andere verantwortlich zu machen.

Der erste wichtige Schritt ist, Verantwortung zu übernehmen.

Der zweite Schritt ist, durch das eigene Sein und Handeln positiv zu wirken, nicht, mit leeren Worten zu belehren.

\*\*\*

So weit, so gut. Wir bleiben in Verbindung und setzen unsere Reise fort. Ich will dich ermutigen, diese Texte nicht nur zu lesen, sondern zu praktizieren. Wir suchen hier nicht nach Antworten oder Endlösungen, wir suchen Wachstum.

#### In einer Nussschale

- Nicht alle Konflikte sind tatsächlich Konflikte. Situationen werden zu Konflikten, weil wir in Sieger-oder-Verlierer-Mustern sehen. Lass das Muster los, und viele ‚Konflikte‘ lösen sich auf.
- Jeder Konflikt lehrt dich viel über dich selber.
- Der Tiefe Kontakt in der Kunst des Friedens ist Kontakt, bei welchem wir zuhören, uns einbringen und austauschen.
- Alles von mir begegnet allem von dir.
  
- Ich bin verantwortlich für das, was ich mache. Ich bin nicht für deine Reaktion verantwortlich.
- Ich bin für das Ganze verantwortlich.
  
- In einer Konfliktsituation:
  - o Widerstehe der instinktiven Reaktion der drei F – Fight, Flight, Freeze.
  - o Zentriere dich.
  - o Geh in Begegnung mit deinem Gegner, indem du ihm das Gefühl gibst, dass du ihm wirklich zuhörst (und tu nicht nur so, *hör wirklich zu!*).
  - o verstehe die tiefere Motivation deines Gegners. Wenn du sie nicht verstehst, ist das deine Wahrheit. Dann sprich diese Wahrheit aus: „Ich verstehe nicht, was du mir sagen willst.“ Frage nach, ob du die Botschaft richtig empfangen hast oder nicht.

#### Forscherfutter

- Was ist deine übliche Reaktion: kämpfen, fliehen, erstarren?
- Spürst du deinen Körper, wenn Stress auftaucht? Kannst du noch denken? Zuhören? In Kontakt sein? Mit dir? Mit anderen?
- Erlaubst du Begegnung?
- Gehst du in Begegnung?
- Lässt du Begegnung zu?
- Wie tief kannst du Kontakt machen?
- Wie tief kannst du Kontakt zulassen?
- Mit wem kannst du Kontakt machen?
- Mit wem kannst du keinen Kontakt machen?
  
- Was sind deine Ressourcen?
- Wie fühlen sich die in deinem Körper an?
  
- Wie oft kümmerst du dich täglich um andere Leute, obwohl es gar nicht deine Aufgabe wäre?
- Wie oft machst du dir ein schlechtes Gewissen, weil der andere schlechter Laune ist?
- Wie oft richtest du dich nach den Reaktionen der anderen?

Ich wünsche dir Glück, Zufriedenheit, einen offenen Geist und ein offenes Herz um zu tanzen!

*Martin Schmid*

© Martin Schmid

Diese Unterlagen sind für die Teilnehmer der Art of Peace-Kurse bestimmt.  
Eine weitere Verbreitung ohne Genehmigung des Autors ist untersagt.