

the **Art of Peace**

Level II

Brief Nr.2

von
Martin Schmid

Zum Beginn

Unterdessen konntet ihr vielleicht etwas Erfahrung mit dem Köbi-Prinzip sammeln. Wir befassen uns in diesem Brief nochmals damit. Denn das Köbi-Prinzip ist so einfach, dass wir die Tendenz haben, es wieder zu vergessen. Ja, wir haben die Tendenz, die einfachen Dinge sein zu lassen, und uns den komplizierten zuzuwenden. Das kommt daher, dass wir meinen, das Leben sei kompliziert.

Ich sage nicht, das Leben sei nicht vielschichtig und auch komplex, doch das ist etwas anderes, als ein kompliziertes Leben. Vielschichtigkeit entsteht durch Zulassen, durch C-O-E-B-I, während es dann kompliziert wird, wenn unser ach so begrenzter denkender Verstand versucht, die Vielschichtigkeit zu erfassen und vor allem zu kontrollieren. (Das ist, wie wenn Eindimensionalität versucht, Dreidimensionalität zu verstehen. Wie wenn ein Punkt, der keine andere Wahl hat, als ein Punkt zu sein und zu bleiben, versucht, eine Marmorstatue von Michelangelo zu erfassen. Er kann vielleicht in der Marmorstatue umherwandern, er kann Daten sammeln und sich daraus ein Bild basteln, doch er kann die Gesamtheit der Statue nie ganz erfassen.)

Manchmal müssen wir die Dinge verstehen, obwohl sie so einfach sind... Das Köbi-Prinzip ist keine große Theorie oder Lehre, es ist einfach und allgegenwärtig, und damit kann es sich in der gesamten Vielschichtigkeit entfalten. Heute schauen wir uns darum das Prinzip noch einmal etwas genauer an einigen Beispielen an. Die Absicht ist, uns dadurch der Wahrnehmung des Prinzips noch mehr zu öffnen. Natürlich geht es nur in einem ersten Schritt darum, das Prinzip wahrzunehmen. In einem zweiten Schritt geht es darum, es anzuwenden. Beziehungsweise, da es ja ist, ohne dass wir etwas tun, seiner Entfaltung nicht im Weg zu stehen.

Die physische Ebene

Das Köbi-Prinzip hat sich herauskristallisiert, als ich die physische Ebene in einem Konflikt genau studierte. Ein Konflikt auf physischer Ebene ist ein Kampf, ein tätlicher Angriff. Eine Faust kommt auf dich zugerast – und was passiert dann? Entweder, sie trifft dich, oder du blockst sie ab. Vielleicht, geistesgegenwärtig wie du bist, weichst du ihr gerade noch aus. Doch es gibt noch andere Möglichkeiten. Wenn ich den Faustschlag annehmen kann, ohne zum Opfer zu werden, enthält er viele, viele Informationen zu demjenigen, der die Faust ausgesendet hat (ich nenne ihn hier Partner, nicht Gegner). Dieses Annehmen muss natürlich nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten geschehen, dem *Köb*, und was ich damit mache, anderen Gesetzmäßigkeiten, dem *i*. In der Kunst des Friedens lernen wir, nicht nur uns selbst zu schützen, sondern auch unseren "Gegner"-Partner. *Schütze deinen Feind*, heißt die Devise.

Das ist eine Herausforderung. Alles, was wir schon besprochen haben, eine klare Wahrnehmung, Wohlwollen, der Schützende Geist, Kreativität usw. kommt hier ins Spiel, und auf der Ebene des Ablaufes eines solchen Prozesses eben auch das Köbi-Prinzip. Sobald ich mich verbinden kann, kreativ fließen kann mit dem was ist (im Gegensatz zu: mit dem, was meiner Meinung nach sein sollte), gibt es keinen Konflikt mehr, nur noch Austausch.

Es gibt keinen Feind, wenn es keine Trennung gibt. Nochmals: *Es gibt keinen Feind, wenn es keine Trennung gibt!*

Und für die Trennung ist niemand anders verantwortlich. Konflikt braucht immer zwei Parteien, heißt es, und das stimmt ja auch.

Was aber ebenso stimmt ist:

Solange ich mich nicht trenne, gibt es keine Trennung.

Solange ich flexibel annehme, gibt es keine Kollision.

Solange ich fließe, gibt es keine Stagnation. Und somit sind wir wieder beim Thema Selbstverantwortung. Wir meinen dann natürlich schnell: «Ja, aber, wenn ich fließe und alles annehme und nicht trenne, dann muss ich ja einfach alles mitmachen, nicht wahr?»

Nein. Die Grundlage für Verbindung, für Flexibilität und Fließen ist das eigene Zentrum und die eigene Verwurzelung. Ich muss Grenzen setzen können, bevor ich Nähe wirklich zulassen kann. Wir lernen nicht Grenzen zu setzen, um uns abzugrenzen. Das ist nur der erste Schritt. *Wir lernen Grenzen zu setzen, um eine tiefe Verbindung eingehen zu können.* Ich gehe als eigenständiges, vollständiges Wesen eine Verbindung ein, ich habe meine Meinungen, meine Ideen, meine Visionen, meine Ängste, meine Begrenztheit, mein Potenzial, und das alles bringe ich in Verbindung, in den Fluss!

Es ist nicht so, dass wir entweder mitfließen, wenn wir alle Grenzen beseitigt haben und hocheleuchtete Wesen ohne jeglichen Widerstand und ohne Begrenzung sind, oder dann, wenn wir uns dumm stellen und uns zum Mitläufer degradieren, mit dem man machen kann, was man will. Wir fließen als eigenständige, authentische Menschen!

Die Dinge können nur aufeinanderprallen, wenn sie getrennt sind. Autos krachen nur ineinander, weil sie getrennt sind.

Dass es für diese Verbindung nur eine Partei braucht, wird aus unserem Beispiel auf der physischen Ebene wieder schnell ersichtlich. Die Faust fliegt also immer noch geradewegs auf meinen Kopf zu. Wenn ich mich nun mit ihr verbinde, ist dies nicht im Sinne des "Gegner"-Partners. Er will eigentlich weiterhin meinen Kopf zerschmettern, doch ich lasse es nicht zu, weil ich eine Verbindung ohne sein Einverständnis eingehe. Schauen wir uns nun genau an, wie dies geschehen kann.

- Center – zentrieren Die Faust kommt. Ich zentriere mich. Ich bringe alles zusammen und in Verbindung. Ich bin in Verbindung mit meiner Ganzheit. Ich brauche meine Ganzheit, um dem was kommt begegnen zu können, da ich nicht weiß, was es genau ist, das kommt. Ich brauche alles was ich habe um der anderen Person authentisch begegnen zu können. Zentrieren heißt, authentisch zu sein. Kein Vortäuschen mehr. Das wird nicht wirken. Es heißt, völlig präsent zu werden. Ich bin bereit. Ich öffne mich.
- Open – öffnen Ich öffne mich, mein Bewusstsein, meine Wahrnehmung, meine Energie. Es ist wie Einatmen. Alles wird lebendig.
- Expand – ausdehnen Ich dehne mein Bewusstseinsfeld aus und bleibe dabei komplett und zentriert. Vielleicht führe ich einen Arm durch ein stärkeres Öffnen des gesamten Körpers nach vorne um dem ankommenden Arm zu begegnen. Mein Arm sagt mit dem ganzen Herzen willkommen! zum Arm des Gegners. Ich greife den Arm nicht, ich schaffe nur eine Verbindung. Mein Arm ist mit meinem Zentrum verbunden, physisch und energetisch. Durch die Berührung bekomme ich Informationen – Geschwindigkeit, genaue Richtung, aber auch die Intention des Gegners wird mitgeteilt.
- Blend – mischen Der Arm kommt näher. Mein Arm hat jetzt dieselbe Geschwindigkeit, als würde er auf dem Arm des „Gegners“ mitreiten. Mit der sanften Berührung, die von meinem Partner kaum wahrgenommen wird, kann ich mein Zentrum mit dem Zentrum des Partners verbinden.
- Integrate – integrieren Spätestens jetzt habe ich keinen Gegner mehr. Was zwei war, wird nicht-zwei. Ich führe den Arm meines Partners mit meinem Zentrum und führe so sein Zentrum. Wir beginnen zu tanzen. Jetzt entfaltet sich die Kreativität. Ich kann die Energie erden. Ich kann sie transformieren. Ich kann sie in einer kreisförmigen Bewegung zurückgeben. Oder mein Partner wechselt die Qualität, Richtung oder was auch immer. Ich tanze mit. Der Gegner ist wie ein Teil meines Körpers.
Schon während und nachdem der Tanz vorbei ist, ehre ich ihn. Es gibt etwas zu lernen darin. Immer. Für beide Seiten.

Eine hervorragende Gelegenheit, sich mit dem Köbi-Prinzip in dieser Weise vertraut zu machen, oder besser gesagt, es sich einzuverleiben, ist übrigens Push Hands, eine Übung aus dem Taijiquan. Wer Interesse hat, findet weitere Informationen bei www.taiji-und-qigong.ch

Die verbale Ebene

Praktisch an universalen Prinzipien sind, dass sie so universal sind. Das heißt, wir finden sie auf den verschiedensten Ebenen wieder. Schauen wir uns an, wie das Köbi-Prinzip auf der verbalen Ebene wirken kann, wenn man es zulässt:

Center – zentrieren	Fritz: «Hallo!» Hans: «Guten Tag!»
Open – öffnen	Fritz: «Wie geht es dir?» Hans: «Ja, ganz gut eigentlich, ich kann nicht klagen, und dir?» Fritz: «Ich bin etwas erschöpft, weißt du, aber sonst auch gut.»
Expand – ausdehnen	Hans: «Erschöpft von gestern?» Fritz: «Ja, das war eine Sache, ich sag es dir!»
Blend – mischen	Hans: «Erzähl, ich bin ganz gespannt! Ich habe da nämlich schon einige Gerüchte gehört!» Fritz: «Oh, wirklich? Unglaublich, nicht wahr? Also, das war so: Ich ging gerade die Strasse herunter, als eine Kurve auf mich zukam, und... blabla... plötzlich... doch dann... undsoweiterundsofort... (Fritz erzählt die ganze Geschichte, Hans streut Zwischenrufe dazwischen wie «Oh!», oder «Nicht möglich!», und «Ach!»)
Integrate – integrieren	Hans: «Na, das war ja wirklich einiges. Was hast du daraus gelernt?» Fritz: «Dass es nicht förderlich ist, gerade auf kurvigen Strassen zu gehen.» Hans: «Wunderbar! Vortrefflich!»

Nun ist in diesem Dialog natürlich weit und breit kein Konflikt vorhanden. Er sollte lediglich illustrieren, wie alltäglich das Köbi-Prinzip ist. Alltäglich ist heute auch, wie sehr durch die Missachtung des Köbi-Prinzips viele unnötige Konflikte aufflammen. Das Paradebeispiel dazu sind unerwartete Emails oder SMS, die eine (manchmal auch nur scheinbare) Kritik beinhalten. Da sitzt man in der Frühlingssonne und ahnt nichts böses, als eine SMS reinkommt. Die Begrüßung hat man in 0.12 Sekunden gelesen, und dann kommt auch schon die eigentliche Botschaft. Kein Zentrieren, Öffnen, Verbinden, sondern nur die Bits und Bytes-Botschaft, ohne Energie dazu, ohne Kontext, ohne Stimmung – das geht sehr oft daneben. Doch wir wollen uns jetzt noch eine verbale Auseinandersetzung anschauen, bei der das Köbi-Prinzip nicht so offensichtlich ist:

Fritz will gerade aus dem Haus – das heißt, er öffnet die Türe und will hinaustreten, da steht Betty vor ihm und schreit: «Du bist ein Idiot! Ich hasse dich! Du tust mir das immer an! Immer!»
Fritz ist mehr als überrascht: «Hallo Betty! Es tut mir leid, ich weiß nicht genau, wovon du redest. Kannst du's mir erklären?»
Betty verwirft die Arme: «Siehst du? Genau das meine ich! Du weißt überhaupt nichts! Du weißt nicht, wie man eine Frau behandelt!»
Fritz: «Betty, ich kann vielleicht etwas ausrichten, wenn du mir sagst, was dich so verärgert macht. Ich will nicht, dass du so wütend auf mich sein musst. Es tut mir leid, wenn ich etwas falsch gemacht habe. Solange ich nicht weiß was es ist, kann ich es nicht ändern. Gibt's du mir eine Chance?»
Betty: «Du hast es vergessen!»
Fritz: «Was habe ich vergessen?»
Betty: «Du wolltest mich vor einer Stunde abholen bei der Arbeit. Aber nein, der Herr hat es vergessen! Wo warst du, sag schon! Mit welchem Flittchen hast du dich herumgetrieben?»
Fritz: «Es tut mir so leid, Betty. Ja, ich habe es vergessen. Ich wollte dir nicht wehtun. Ich will nicht, dass du dich schlecht fühlst. Es ist mein Fehler.»
Betty: «Ja, das ist es, verdammt!»

Fritz: «Betty, ich liebe dich. Damit hat es nichts zu tun. Ich hatte diese Scheißarbeit von diesem Scheißtypen, und er hat mich stundenlang angebrüllt. Ich war so vollgedröhnt, als die Arbeit zu Ende war, dass ich nur noch nach Hause wollte und alles andere vergaß.»

Betty: «Er... hat dich schon wieder angebrüllt?»

Fritz: «Ja. Es war zum Heulen. Bitte nimm meine Entschuldigung an.»

Betty: «Oh, Fritz, es tut mir so leid.»

Fritz: «Hast du heute Abend schon was vor? Ich würde gerne ins Kino mit dir. Und dann tanzen. Und dann... Na, das werden wir ja noch sehen.»

Betty: «Ich bin heute Abend sehr gerne mit dir. »

Ein Hoch auf Fritz und Betty! Oder etwa nicht? Ich finde, sie haben das sehr gut gemacht. Es ist nichts Falsches daran, etwas Impulsiv zu sein. Solange man sich wieder findet. Und die beiden haben sich wieder gefunden.

Wo ist denn jetzt da das Köbi-Prinzip? Fritz war nicht vorbereitet, Betty außer sich. Fritz hatte keine Zeit, sich vorher zu zentrieren, dann auszudehnen und zu verbinden. Aber er hat es trotzdem getan. Während Bettys Vorwurf. Sonst hätte er anders reagiert.

Und er sagt überrascht: «Hallo Betty! (Öffnen) Es tut mir leid, ich weiß nicht genau, wovon du redest. Kannst du's mir erklären?» (Ausdehnen).

Betty bringt darauf noch einmal ihre Botschaft rüber. Fritz versucht es noch einmal, unbeirrt, mit Wohlwollen und Schützendem Geist:

«Betty, ich kann vielleicht etwas ausrichten, wenn du mir sagst, was dich so verärgert macht. Ich will nicht, dass du so wütend auf mich sein musst. Es tut mir leid, wenn ich etwas falsch gemacht habe. Solange ich nicht weiß was es ist, kann ich es nicht ändern. Gibt's du mir eine Chance?»

Und dann beginnen sie, wirklich zu kommunizieren miteinander, das heißt, vermischen:

Betty: «Du hast es vergessen!»

Fritz: «Was habe ich vergessen?»

Die Integrationsphase ist dann:

Fritz: «Bitte nimm meine Entschuldigung an.»

Betty: «Oh, Fritz, es tut mir so leid.»

Fritz: «Hast du heute Abend schon was vor? Ich würde gerne ins Kino mit dir. Und dann tanzen. Und dann... Na, das werden wir ja noch sehen.»

Betty: «Ich bin heute Abend sehr gerne mit dir.»

Bemerkenswert ist, wie Fritz unbeirrt auf den Kern der Sache zugeht und sich nicht von Vorwürfen verwirren lässt. Er könnte eine lange Diskussion darüber anfangen, dass er wisse, wie er mit Frauen umzugehen habe, aber statt darüber zu diskutieren, beweist er es lieber, indem er klaren Kurs auf den Kern der Sache nimmt.

Der Alltag

Wir sehen, dass uns im Alltag nicht immer die Zeit bleibt, uns zuerst einige Minuten zu zentrieren und zu öffnen, bevor ein Konflikt auf uns trifft. Das ist ja gerade die Herausforderung an Konflikten. Sie kommen oft unangemeldet und in erschlagender Direktheit oder hinterhältiger Heftigkeit. Im Konflikt zeigen wir uns so, wie wir wirklich sind. Jenseits von Idealisierungen, von Ansprüchen an uns selbst, jenseits von Verblendung und Maske. Das ist das Spannende an Konflikten. Das ist die Herausforderung. Da ist das Potenzial.

Ich möchte dich mit diesem Brief ermutigen, noch einmal tief in das Köbi-Prinzip einzutauchen. Nicht intellektuell, denn dazu bietet es kein Futter – sondern in deinem Alltag, mit deiner Erfahrung, in der Reflektion von Geschehenem. Vielleicht teilst du einige deiner Erlebnisse im Forum mit!

Ein Unternehmen zum Beispiel, das dauerhaft erfolgreich sein will, muss zwangsläufig das Köbi Prinzip anwenden.

Es muss sich bewusst sein, was seine Stärken und Einzigartigkeiten sind (zentrieren).

Es muss genau wissen, was in der Konkurrenz läuft, wie es läuft, warum es läuft und so weiter. Die so genannte Marktanalyse ist der Vorgang des Öffnens.

Es muss sich und seine Einzigartigkeit gegen außen präsentieren können (ausweiten).

Es muss zu den Kunden einen einwandfreien Kontakt haben und diesen wie ein kostbares Gut pflegen – denn die Kunden sind ein kostbares Gut (mischen).

Es muss dauernd analysieren, was ankommt und was nicht, und Kundenwünsche ernst nehmen. Dies ist die Integration, dadurch wird das Unternehmen bestehen können und weiter wachsen.

Wenn auch nur in einem dieser Schritte Nachlässigkeit am Werk ist, wird das Unternehmen nicht bestehen können.

Lassen wir zum Schluss einen alten Indianer zu Wort kommen: *„Der Scout konzentriert sich nie so völlig auf eine einzige Sache, dass er den Strom des Lebens, der um ihn herum und durch ihn hindurchfließt, nicht mehr erkennt. Der Scout hat einen erweiterten Konzentrationsradius: Seine Aufgabe ist nur ein kleiner Teil des Gesamtbildes. Ihr müsst euren Konzentrationsradius **erweitern**, so dass die Aufgabe, die vor euch liegt, lediglich zum Mittelpunkt eines größeren Bildes, eines umfassenderen Bewusstseins wird. Indem Ihr euren Konzentrationsradius so erweitert, dass ihr auch die geistige Welt mit einbezieht, **verschmelzt** ihr nicht nur mit dem Bewusstsein der Erde, sondern auch mit dem Bewusstsein eures Gegners oder eures Problems. Also erweitert euren Konzentrationsradius, wenn ihr mit Angst, Wut oder irgendeiner anderen Ablenkung konfrontiert werdet, dann werdet ihr über diese Ablenkung hinauswachsen.“*

aus Tom Brown Jr., Friedvolle Krieger der Wildnis

Behalte im Bewusstsein, dass wir immer mehr und mehr integrieren. Bewusst angewandtes Köbi-Prinzip ohne Integrität, Wohlwollen und Schützenden Geist ist Manipulation. Achte dich darauf, nicht manipulativ zu sein!

Die Beschäftigung mit dem Köbi-Prinzip dient uns auch als Vorbereitung auf einen ganz wichtigen Aspekt in der Konfliktlösung: Das Timing. mehr dazu im nächsten Brief.

In einer Nussschale

- Manchmal müssen wir die Dinge verstehen, *obwohl* sie so einfach sind. Der denkende Verstand ist einerseits begrenzt, andererseits befasst er sich gerne mit komplizierten Dingen.
- Das Leben ist nicht von sich aus kompliziert. Man kann es aber kompliziert machen. Sein ist vielschichtig, machen macht kompliziert.
- Wir sind keine willenlosen Marionetten oder Opfer, nur weil wir annehmen und fließen. Annehmen und fließen wird ermöglicht durch zentrierte, geerdete Kraft.

Forscherfutter

- Wo findest du in deinem Leben das Köbi-Prinzip?
- In welchen Situationen kannst du es bewusst initiieren?

© Martin Schmid

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