



meine persönliche Seite zum Geleit

Seit der letzten Ausgabe der LICHT-BLICHE (LB 17 Ende November) ist einige Zeit vergangen. Dies hat aus meiner Sicht einen „**Sehr guten Grund**“, den ich dir in den nächsten **GREEK-SPIRITS verrate**. Ursprünglich wollte ich mit 2. Februar (*Maria Lichtmess, der Tag an dem vor 2 Jahren meine 1. Ausgabe das Licht der Welt erblickt hat*) diese Ausgabe veröffentlichen, doch der „Sehr gute Grund“ hat noch etwas länger meine Kreativität beansprucht.

Heute wende ich mich dem Thema **FRIEDEN** zu. Zu Zitaten von **GANDHI - DALAI LAMA - EINSTEIN** findest du eigene Gedanken und vertiefende Beiträge kompetenter Quellen.

Harald, was führt dich zu diesem Thema ?

Das **Thema Frieden** hat sich nahezu aufgedrängt, es liegt mir am Herzen ?

Die Medien sind voll von Nachrichten über Krieg und einer Zunahme an Gewalt auf vielen Ebenen. Diese Thematik findet auch immer mehr Eingang in Gespräche im Freundeskreis. So ist es mein Ansinnen für diese Ausgabe der LICHT-BLICHE dir Impulse & Geschichten rund um den Frieden zu präsentieren.

Ist das Thema neu für dich ?

Im Rückblick wird mir bewusst, dass ich in der Vergangenheit zum Thema FRIEDEN schon sehr viele Impulse gesetzt habe. 2000 und 2001 in Form zweier Gedichte, diese dann später in Gedanken-Bilder gestaltet und zuletzt 2021 in die X-MAS-GREETINGS einfließen lassen.

Für diese Ausgabe habe ich einiges zu diesem Thema recherchiert. Darin habe ich meine Impulse und Gedanken bestätigt gefunden und sie werden zu einer tragenden Säule dieser Ausgabe. Diese Beiträge aus kompetenten Quellen gebe ich teilweise ungekürzt wieder, sie spiegeln meine Sichtweise wieder, ich könnte es nicht besser zum Ausdruck bringen.

Gibt es eine Art Überschrift zum Thema Frieden ?

Ja, die Essenz meiner Ausführungen findet sich auch schon in der Überschrift ist:

“DER FRIEDEN BEGINNT IN DIR“

Ich dich ein zu diesen LICHT-BLICHE mit dem Hinweis ein, dass dies heute der 1. Schritt ist. Nach dem Erkennen der Zusammenhänge zwischen Innen und Außen, dir und der Welt geht es in weiterer Folge um das Akzeptieren und die Bereitschaft, diese Erkenntnis ins eigene Leben zu einzulassen.

Es würde mich freuen, wenn du deine Erfahrung mit mir und / oder anderen teilen magst.

Herzlichst und in Verbundenheit

Harald

DER PROLOG INS THEMA FRIEDEN

MIT 3 ZITATEN VON GANDHI



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

*Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünschst für die Welt.*

*Jeder muss seinen Frieden aus dem Inneren finden.
Und damit der Frieden echt ist,
muss er von äußeren Umständen unbeeinflusst sein.*

Mahatma Gandhi

Betrachtung und Interpretation der Zitate von Gandhi:

Gandhi, als überzeugter Pazifist, sieht niemals den Einsatz von Gewalt als geeignetes Mittel zum Erreichen seiner Ziele. Normalerweise wird der "Weg zum Frieden" mit Einsatz von Waffen erreicht (oder auch nicht) und dies hat Gandhi abgelehnt.

Die Bedeutung dieser Aussage von Gandhi geht tiefer als es zunächst den Anschein hat. Es gibt keinen Weg zum Frieden. Auch wenn wir den noch so oft suchen oder zumindest so tun, als würden wir ihn suchen. Wenn Frieden tatsächlich der Weg ist, kann es keinen Weg dorthin geben. Entweder man lebt den Frieden, oder man hat keinen.

Das gilt für den Frieden im außen genauso wie für den inneren Frieden mit sich selbst. Es gibt keinen Weg dorthin. Man entscheidet sich, lebt entsprechend und ist dort. Das ist wie mit der Liebe – "Ich bin auf dem Weg Dich zu lieben", heißt "Jetzt gerade liebe ich Dich noch nicht." "Ich bin auf dem Weg zum Frieden", heißt "Im Moment habe ich keinen Frieden."

Die Abwesenheit von Krieg ist noch lange kein Frieden. Frieden ist vielmehr eine grundsätzliche Lebenshaltung, die uns, wenn wir ehrlich sind, nicht immer leicht fällt. Viel zu oft denken wir doch, wir müssten Recht behalten oder bekommen, oder uns durchsetzen oder uns oder unsere Überzeugungen und unseren Glauben verteidigen.

Das ist menschlich. Aber an diesen Anknüpfungspunkten, werden die Menschen immer wieder festgezurrert, gegen andere aufgehetzt und bringen sich selbst in einen Zustand des Unfriedens oder gar des Hasses.

Quelle: Wissen ist Macht TV - Tagesinspiration Nr. 43 - 26. Dez. 2013 - Gerd Ziegler

DER PROLOG INS THEMA FRIEDEN

3 ZITATE VON DALAI - LAMA



Betrachtung und Interpretation der Zitate des Dalai-Lama:

Frieden – im Großen wie im Kleinen – kann nur gelingen, wenn alle Menschen mitmachen / sich daran beteiligen. Vor dem Schritt der Beteiligung steht die Frage nach den eigenen Möglichkeiten, Ressourcen und Fähigkeiten oder einfach die Fragen: Wer bin ich? Was möchte ich einbringen? Wie sieht es in mir aus?

Sich für den Frieden einzusetzen ist eine Entscheidung, die wir nur für uns persönlich treffen können, denn jede*r Einzelne kennt sich selbst am besten. Mit jeder Entscheidung für den Frieden wächst die Chance darauf weiter. Ein Zitat vom Dalai Lama lautet „ Frieden beginnt in uns “.

Damit aus dem Frieden in MIR und dem Frieden in DIR ein Frieden in UNS werden kann, braucht es den Mut, sich auf den Weg zu machen. Diesen Mut müssen wir in uns selbst finden. Den ersten Schritt auf diesem Weg muss jede*r aus eigenem Antrieb gehen. Deshalb beginnt Frieden mit einer Entscheidung und mit jedem einzelnen Menschen. Frieden beginnt auch mit Dir!

Quelle: Verband Christlicher Pfadfinder

ZUFRIEDENHEIT

Zufriedenheit ist
das Leben in Harmonie
mit sich selbst und
seiner Umgebung.

In Harmonie
wie die Sonne mit Tag und Nacht,
wie die Natur mit Sommer und Winter.

Leben im Bewusstsein
der eigenen Vollkommenheit
innerhalb
nur scheinbarer Unvollkommenheit
Zufriedenheit ist ein zartes Geflecht
voller kleiner Wunder.

Vertrauen und Geborgenheit,
Zuneigung und Hingabe,
Achtsamkeit und Wertschätzung,
Gleichklang und Friede,
Schönheit und Freude,
Dankbarkeit und Glaube.

Entdecke die Energie,
die Dich in Momenten dieser kleinen Wunder
scheinbar verzaubert.

Sie stützen und schützen dich,
sie begleiten Dich
mit ihrem Licht durch alle Schatten.

In voller Nachgiebigkeit,
sind sie die Schöpfer
der Leichtigkeit des Lebens,
in der wir in vollkommener Liebe
das Einsein mit allen Wesen wahrnehmen.

Harald Pfohl. / April 2000

Die eigene Zu-FRIEDEN-heit als Schlüssel zum Frieden.

Wir nehmen in den letzten Jahren in der Welt zunehmend Bedrohung wahr. Globale geopolitische Interessen führen zu Aggression in Politik und Wirtschaft. Um des eigenen Vorteils kommt es zu Verdrängungswettbewerb, jeder will sein Land, seine Produkte, seine Erträge absichern und aus diesem Grund die anderen beherrschen. Die Welt, in der wir leben, ist voller Gewalt, voller Hass, voller Angst, voller Krieg. Das berichten uns die Medien nahezu rund um die Uhr. Medienhetze, Verrat, Misstrauen, Häme und Ungerechtigkeit schleichen sie immer mehr in unserem Alltag. Dieses wirkt sich auch in unsere eigenen Befindlichkeit - zumindest unbewusst - aus, macht uns eventuell auch ein Stück mehr angespannt, gereizter und aggressiver.

Und nahezu alle Menschen, die ich kenne, wünschen sich mehr Toleranz, mehr Einsicht, mehr Weitsicht, mehr Liebe, mehr Rücksicht, sie wünschen sich Gerechtigkeit und sie wünschen sich Frieden und handeln diesen Wünschen in Familie, Beruf und Nachbarschaft teilweise diametral entgegen.



Nina Geissler hat auf ihrer Website <www.ninadeissler.de> einen Beitrag zum **Thema Frieden auf Erden** veröffentlicht. Darin beschreibt sie sehr ausführlich, ganz klar und gut nachvollziehbar, was uns Menschen bewegt - ausgelöst durch bewusste und unbewusste Ängste - andere zu verurteilen, sich schutzlos zu fühlen und deswegen im Alltag in einem Angriffs- & Verteidigungs-Modus aggressiv zu agieren und auf ihr Recht haben bestehen.

Und dies führt, oft hinter einer freundlichen Maske versteckt, zu einem Gegeneinander statt zu einem Miteinander.

*Die ungekürzten Ausführungen von Nina Geissler zur Frage: „**Willst Du etwas für den Weltfrieden tun ?**“ und zu ihrer Aufforderung: „**Und dann schliesse Frieden mit Dir selbst !**“ findest du auf den Seiten -> **Seite 8 - 11***

Kommunikation - ein Mittel zu mehr Frieden im eigenen Umfeld.

In der Ausgabe 14 der LICHT-BLICHE habe ich auf Seite 4 die **Parabel von Sokrates** mit den **3 Sieben** vorgestellt. Daher erinnere ich an dieser Stelle nur mit der Kernaussage:

Auf den Punkt gebracht will sie uns sagen, dass **wir besser schweigen sollten**, statt über nicht Wahres, nicht Bedeutendes oder nicht Notwendiges zu kommunizieren.

Wesentlich umfassender sind die **Empfehlungen aus dem Blickwinkel von Marshall Rosenberg**, in seinen Betrachtungen über **Gewaltfreie Kommunikation**.

Was ist Gewaltfreie Kommunikation (GfK)?

Die "Gewaltfreie Kommunikation" ist ein von Marshall Rosenberg entwickelter Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess. Rosenberg war ein Schüler Carl Rogers und wurde durch den Ansatz der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie inspiriert. Prägend war vor allem die humanistische Haltung. Rosenberg erforschte, inwieweit unsere Sprache zu Gewalt beiträgt.

Marshall B. Rosenberg wurde am 6. Oktober 1934 in Ohio (USA) geboren. Als Jugendlicher in den 1940er-Jahren aufgrund seiner jüdischen Wurzeln oft ausgegrenzt, erlebte er auch bei seinen Mitmenschen, dass diese aufgrund ihrer kulturellen Identität und Hautfarbe in Konflikte gerieten. Eine Zeit, die den späteren Psychologen tief prägte.

Grundlegend soll GfK Menschen ermöglichen, in einer Art und Weise miteinander zu kommunizieren, die zu mehr Vertrauen, Klarheit und Freude in Gesprächen führt. GfK kann in diesem Sinne sowohl bei der Alltags-Kommunikation als auch bei friedlichen Konfliktlösungen im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich hilfreich sein. Im Vordergrund steht die Entwicklung einer wertschätzenden Beziehung, die langfristig mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben und Arbeiten ermöglicht.

„Frieden erfordert etwas weitaus schwierigeres als keine Rache auszuüben oder nur die andere Wange hin zu halten; es erfordert **empathisch mit den Ängsten und unerfüllten Bedürfnissen umzugehen, welche den Antrieb liefern, sich gegenseitig anzugreifen.**“

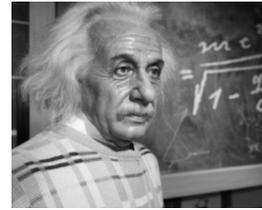
Quelle: Infoportal - Gewaltfreie Kommunikation - www.info-gfk.de

Jede Form von Belehren, Befehlen, Warnen, Beschimpfen, Predigen, Drohen, Ablenken, Loben, Beschämen, Urteilen ist Form von Gewalt in der Kommunikation. **Betrachten wir unseren Wortschatz:** Beim Sprechen bemühen wir uns um Kontrolle, doch auch mit Gedanken können wir uns selbst Gewalt antun. Es bracht keiner Kraftausdrücke, unser gewohntes alltägliches Vokabular beinhaltet oft schon unbewusst viel Aggression (... du musst es nur anders machen ...). Jede Form von - auch gut gemeinter Manipulation - ist Aggression (... bitte mache es doch mir zu Liebe ...“), ebenso das Verniedlichen von Gefühlen (... du brauchst doch nicht so traurig sein ...“). Schon Worte allen (Verteidigung) oder ganz einfache Redewendungen (eine zweischneidige Situation ... sich auf gute Sitzplätze zu stürzen ... sich wappnen gegen ...) haben gewaltvolle Anteile.

Kommunikation wahrlich ein weites Feld ... für eine Abrüstung für mehr Frieden.

ALS EPILOG - FÜR HEUTE - MIT EINEM

ZITAT VON EINSTEIN



Mir fällt dazu das Sprichwort „Der Streit um des Kaisers Bart“ ein. Wer kennt das nicht aus dem privaten und beruflichen Alltag. **Wie oft wollen wir einfach nur Recht bekommen, weil wir meinen Recht zu haben.**

Ja, dieses „Recht haben wollen“ kann oft zu langatmigem, mühsamen und letztlich fruchtlosen Gesprächen führen, an dessen Ende es mehrere Verlierer und keinen Gewinner geben kann. Wir verteidigen unsere berechnete Sichtweise gegen die eines anderen und greifen seine Sichtweise - und damit ihn persönlich - dabei an.

Jens Corrsen (Autor des Buches „DER SELBSTENTWICKLER & Coach für Persönlichkeitsentwicklung“) formuliert es in einer seiner 20 Anweisungen für ein glückliches Leben wie folgt:

Willst du Recht haben oder geistig seelischem Umsatz machen ?

Wieviel Kraft und Energie verwenden wir darauf, unsere Meinung oder unser Recht zu verteidigen oder durchzusetzen, wenn wir uns angegriffen oder verletzt fühlen, wenn wir glauben dass uns Unrecht geschieht.

Manchmal könnte eine PERSPEKTIVEN-WECHSEL helfen



... denn jeder hat in seiner subjektiven Sichtweise Recht !

Frieden auf Erden

- Beitrag von Nina Geissler -

Quelle: www.ninadeissler.de

Willst Du etwas für den Weltfrieden tun? Und dann schliesse Frieden mit Dir selbst.

Doch war alle haben auch Vorurteile. Wir hassen, wir verurteilen und wir bekämpfen andere – andere, die eine „falsche Meinung“ haben.

Wir lehnen andere ab und sind intolerant – zum Beispiel lehnen wir Menschen ab, die intolerant sind und tolerieren sie nicht. Doch damit begibt jeder sich in ein Paradoxon: Intoleranz bleibt Intoleranz – egal, gegen wen sie sich richtet. Es gibt keine „gute“ oder „schlechte“ Intoleranz:

Wer andere ablehnt, hasst, sie beschimpft oder verunglimpft – der vermehrt den Hass. Egal, aus welchen Gründen er das tut.

Eine Erkenntnis, die auch mir erst mal gar nicht geschmeckt hat!

Natürlich gibt es Menschen, die machen es einem sehr schwer, sie zu tolerieren – keine Frage. Doch wenn Du Menschen bekämpfst, weil sie Deiner Meinung nach eine falsche Meinung haben, dann ist das immer noch ein Kampf und es entstehen Ablehnung und Hass.

Wenn Du Menschen beschimpfst, verurteilst oder ablehnst, weil sie andere Menschen beschimpfen, verurteilen oder ablehnen, bist Du dann wirklich besser, nur weil Du die „moralisch besseren Argumente“ hast?

Wenn Du Dir Frieden wünschst, erkenne, woher Hass kommt und was Du dagegen tun kannst.

Hass und Ablehnung entstehen aus zwei Hauptgründen:

1. **Aus Angst:** Wir fürchten, was wir nicht verstehen. Je mehr Angst jemand hat – umso eher schlägt diese Angst in Ablehnung und von der Ablehnung um in Hass.
2. **Aus der Illusion „im Recht“ zu sein:** Wer glaubt, dass er „die richtige Meinung“ hat, hat allen Grund, andere Meinungen abzulehnen, andere Ansichten und Handlungsweisen abzulehnen. Doch wer kann schon mit Sicherheit sagen, dass seine Ansicht wirklich „die richtige ist“.

Und wenn nun jemand im Hass, in der Gewalt, in der Ablehnung ist, weil er glaubt, dass er zu Recht Angst haben müsse und dass seine Meinung und Perspektive die Richtige sei, was glaubst Du, macht es mit einem solchen Menschen, wenn Du ihn beschimpfst oder mit ihm streitest? Wenn Du ihn ablehnst? Wenn Du ihm sagst, dass er ein Spinner oder ein Idiot ist?

Glaubst Du, dieser Mensch hat dann plötzlich weniger Angst und er überlegt es sich nochmal? Wohl kaum...

Die Wurzel jedes Krieges ob klein oder groß - und egal gegen wen - ist die Angst.

- Die Angst, nicht genug zu bekommen.
- Die Angst, nicht gut genug zu sein.
- Die Angst, übervorteilt zu werden.
- Die Angst, etwas zu verlieren...

Willst Du Menschen motivieren zu kämpfen? Dann mach ihnen Angst! **Wenn ein Mensch Angst hat**, dann hat die Natur drei Instinkte für ihn vorgesehen: Kämpfen, Flüchten oder Totstellen. Und genau das ist es, was wir tun, wenn wir Angst haben - wieder und wieder. Und genau das ist es, was auch alle anderen tun - ganz egal, zu welcher Gruppierung oder Partei, zu welchem Land, welcher Religion, welcher „Rasse“, welchem Geschlecht oder welcher Organisation sie sich zugehörig fühlen. Du wirst Menschen in ihrem Tun nicht stoppen, indem Du sie bekämpfst, beschimpfst, verfluchst oder verachtest. Denn das wird ihre Angst nur befeuern... **weil Deine Ablehnung ihnen zeigt, dass sie zu Recht Angst haben und dass sie zu Recht kämpfen.**

Doch all das fängt doch viel früher an - es fängt an mit einer Frage an Dich selbst - und sie lautet:

Bist Du gut genug?

Wenn Du darauf achtest, wie Du mit Dir selbst umgehst:

- Wie Du mit Dir redest.
- Wie zufrieden Du mit Dir bist.
- Was Du für Dich tust:

Würdest Du sagen, dass Du **im Frieden mit Dir** bist? Mit Deinen Macken, Deinen Gewohnheiten, Deinen Wünschen, mit der Realität?

- Wer entscheidet, ob Du „gut genug“ bist?
- Wer entscheidet, wie Du über Dich denkst?
- Wer entscheidet, wie Du mit Dir umgehst?
- Wer entscheidet, ob Du im Krieg oder im Frieden mit Dir lebst?

Wovor hast Du Angst?

Kämpfst Du gegen Dich selbst?

- Kämpfst Du gegen Deine Ängste?
- Kämpfst Du gegen die Realität?

- Kämpfst Du gegen die Pfunde?
- Kämpfst Du Dich durch den Tag oder zur Arbeit?
- Zwingst Du Dich zu irgendwelchen Dingen?

Vielleicht glaubst Du, Du hast „gute Gründe“ – doch woher willst Du das wissen?

Die Wahrheit ist: Ein Kampf ist ein Kampf ist ein Kampf.

Egal gegen wen und warum. Auch wenn er gegen Dich oder Teile von Dir oder Deines Lebens ist.

Angst ist nichts grundsätzlich Schlechtes: es ist wichtig für uns, dass wir in bestimmten (nämlich gefährlichen) Situationen Angst empfinden können. Doch Angst macht uns auch manipulierbar. Und Angst führt zu Misstrauen, zu Hass und auch zu Krieg.

Du kannst nicht gegen die Angst kämpfen:

- Wer kämpft, bringt Kampf in die Welt.
- Wer Angst hat, bringt Angst in die Welt.
- Wer intolerant ist, bringt Intoleranz in die Welt.

Ganz egal, was der Anlass ist – die „Energie“ ist da: Der Kampf, die Angst, die Intoleranz... Wenn Du den Krieg beenden willst, dann nützt es nichts zu kämpfen, denn Kampf ist Kampf. Krieg ist Krieg. Intoleranz ist Intoleranz.

Brauchen wir davon wirklich noch mehr?

Ich glaube nicht. Es gibt einen anderen Weg – einen besseren Weg. Aber dafür musst Du verstehen, dass Du nicht gegen etwas kämpfen kannst – sondern nur für etwas. Verstehe, dass Du nicht besser wirst, wenn Du Dich selbst erhöhst oder erniedrigst, sondern nur wenn Du erkennst worum es wirklich geht und was Du wirklich tun kannst.

- **Du bist nicht besser, nur weil Du glaubst, Du hast bessere Argumente oder moralisch höhere Werte.**
- **Du bist nicht besser, weil Du Angst hast, nicht gut genug zu sein oder Dich schuldig fühlst.**
- **Du bist nicht besser, weil Du die Intoleranten verachtest.**

Und Du musst auch nicht besser sein!

Doch was dann? Wo anfangen? Es fällt Dir vielleicht schwer, die Intoleranten zu tolerieren? Kann ich verstehen...

Willst Du etwas für den Weltfrieden tun?

Wie wäre es damit: Beginne an der Stelle, auf die Du am meisten Einfluss hast.

Bei Dir selbst.

Toleriere Dich heute selbst.

Verzeihe Dir selbst.

Vergib Dir, dass Du nicht immer so bist, wie Du denkst, dass Du sein solltest oder müsstest.

Und dann schliesse Frieden mit Dir selbst.

Und wenn Du das geschafft hast:

- Schließe Frieden mit Deiner Vergangenheit.
- Toleriere Deine Eltern so, wie sie sind – anstatt immer nur von ihnen zu verlangen, dass Sie dich akzeptieren sollen, wie Du bist.
- Schließe Frieden mit Deiner Familie: es gibt Dinge, die werden sie nie verstehen – doch das heisst nicht, dass sie Dich nicht lieben.
- Schließe Frieden mit Deinen Ex-Partnern.
- Schließe Frieden mit Deinen Nachbarn.
- Schließe Frieden mit Deinen Kollegen.
- Schließe Frieden mit Deinen Freunden.

Es reicht, wenn Du das in Deinem Kopf tust – Du musst es niemandem sagen – lass Menschen einfach in Frieden gehen. Verzeih. Vergib. Lass los. Liebe. Schätze. Danke.

Nicht jeder hat immer das gemacht, was Du gerne gehabt hättest.

So wie Du nicht immer das gemacht hast, was andere gerne gehabt hätten.

Das ist okay. Und es ist vorbei. Verzeih. Vergib. Lass los. Schließ Frieden. Wenn Du all das getan hast – dann hast Du Frieden in die Welt gebracht – mehr als die meisten Menschen ...

Frage Dich heute:

- Was bedeutet das für mich: Frieden?
- Was kann ich heute tun, um Frieden mit mir zu schließen? Um liebevoll mit mir zu sein? Und tolerant zu sein?
- Was kann ich heute tun, um Frieden in meine allernächste Umgebung zu bringen?

Um weniger Angst zu haben dafür mehr an Mut, Liebe, Toleranz, Freude ...

Friede sei mit Dir! Danke ... N.D.

Den Abschluss dieser LICHT-BLICHE bilden

- ein weiteres **Gedicht**, das den Bogen vom inneren Unfrieden zum Frieden in der **Welt** aufspannen möge
- zwei **Geschichten**, die mit ihrer Unterschiedlichkeit einen **Funken Licht und Zuversicht spenden** mögen

UNFRIEDE

Leben ist die Schöpfung aus der Spannung der Gegensätze,
ist die irdisch gewordene Wirklichkeit von Oben und Unten,
von Vorher und Nachher, vom Kommen und Gehen,
von Licht und Dunkel, von Gut und Böse.

Unfriede entsteht aus den irdischen Bindungen,
aus dem Streben vom Nichthaben zum Haben,
aus der Bewertung in Gut und Böse,
aus der Spannung zwischen dem Wollen und Sein,
aus der Auflehnung gegen das unvermeidliche Ende im Sein,
aus dem Widerstand des Ichs gegen das Selbst.

ZUFRIEDENHEIT

Zufriedenheit wächst mit dem Annehmen
der irdischen Bedingtheit, der Begrenztheit in unseren Gedanken,
der Endlichkeit unseres Körpers und
dem Loslassen von Vorstellungen und Lassen von Bewertungen

Zufriedenheit ist das Ruhen in unserer Mitte,
im Treffpunkt der inneren und äußeren Welten,
es ist die Heimkehr zu Deinem inneren, wahren Ich, Deinem Selbst.

Zufriedenheit führt
zum Frieden zwischen Dir und Deinem Selbst,
zur Begegnung in Deinem Herzen mit der höheren Macht,
zum Licht des schöpfenden Gottes.

FRIEDE

Friede in Dir schafft Frieden,
zwischen Dir und Deinem Nächsten
und führt zu Frieden in Deinem Nächsten.

Friede in Deinem Nächsten schafft Frieden,
zwischen Deinem Nächsten und seinem Nächsten
und führt zu Frieden in seinem Nächsten.

Zufriedenheit in Dir führt zu Frieden in Dir und allen Nächsten,
zu einem Netz des Friedens,
in dem Neid und Gewalt kein Gegenüber finden
und sich in sich selbst auflösen,
zu mehr Licht in unserer Welt.

Harald Pfohl / Mai 2001



FRIEDEN FRAGEN
GEMEINSAM FRIEDEN ERLEBEN

Berghof Foundation

Der Träumer



Illustration: Manuela Wilmsen

Es war einmal ein Mann, der war ein Träumer. Er dachte sich zum Beispiel: Es muss doch möglich sein, zehntausend Kilometer weit zu sehen. Oder er dachte sich: Es muss doch möglich sein, Suppe mit der Gabel zu essen. Er dachte: Es muss doch möglich sein, auf dem eigenen Kopf zu stehen, und er dachte sich:

Es muss doch möglich sein, ohne Angst zu leben.

Die Leute sagten zu ihm: „Das alles geht doch nicht, du bist ein Träumer!“ Und sie sagten: „Du musst die Augen aufmachen und die Wirklichkeit akzeptieren!“ Und sie sagten: „Es gibt eben Naturgesetze, die lassen sich nicht ändern!“

Aber der Mann sagte: „Ich weiß nicht... Es muss doch möglich sein, unter Wasser zu atmen. Und es muss doch möglich sein, allen zu essen zu geben. Es muss doch möglich sein, dass alle das lernen, was sie wissen wollen. Es muss doch möglich sein, in seinen eigenen Magen zu gucken.“

Und die Leute sagten: „Reiß dich zusammen, Mensch, das wird es nie geben. Du kannst nicht einfach sagen: Ich will und deswegen muss es geschehen. Die Welt ist, wie sie ist, und damit basta!“

Als das Fernsehen erfunden wurde und die Röntgenstrahlen, da konnte der Mann zehntausend Kilometer weit sehen und auch in seinen eigenen Magen. Aber niemand sagte zu ihm: „Na gut, du hast ja doch nicht ganz Unrecht gehabt.“ Auch nicht, als das Gerätetauchen erfunden wurde, so dass man problemlos unter Wasser atmen konnte. Aber der Mann dachte sich: Na also. Vielleicht wird es sogar einmal möglich sein, ohne Kriege auszukommen.

Martin Auer

www.peaceculture.net/stories/2/1

© alle Rechte beim Autor.

Mit freundlicher Genehmigung des Autors.



FRIEDEN FRAGEN
GEMEINSAM FRIEDEN ERLEBEN

Berghof Foundation

Das Fußballspiel



Illustration: Mary Evans Picture Library

Es klingt wie ein Märchen, aber es soll sich wirklich am ersten Weihnachten des Ersten Weltkrieges, im Jahr 1914 so zugetragen haben: Tommy (der deutsche Spitzname für den englischen Soldaten) und Jerry (der englische Spitzname für den deutschen Soldaten) hörten auf, sich zu beschließen, trafen sich in der Mitte des Niemandslandes und spielten Fußball miteinander.

Auf den Feldern in der Nähe der belgischen Stadt Ypern lagen sich englische und deutsche Soldaten in Schützengräben gegenüber. Manchmal waren diese nur 25 Meter auseinander.

Am Heiligabend 1914 war alles totenstill, sogar die Scharfschützen schossen heute nicht. Von der deutschen Linie kamen Klänge des Liedes „Stille Nacht, Heilige Nacht“. Am Ende riefen die Deutschen: „Komm Tommy, jetzt bist Du dran.“

Die Briten antworteten mit zwei bewegenden Weihnachtsliedern. Daraufhin sangen wieder die Deutschen. Die Soldaten von beiden Seiten kauerten in den Schützengräben eng beieinander, um sich warm zu halten, denn der Wind blies in Ypern mit eisiger Kälte und verbreitete eine frostige Atmosphäre.

Mitten in diese trostlose Winternacht rief eine deutsche Stimme: „Komm Tommy, steh auf!“ Kein Brite wagte es, sich zu erheben. Überall lauerten Scharfschützen. Der Krieg war im vollen Gange. Kein Waffenstillstand war für Weihnachten vereinbart worden.

Plötzlich entdeckten die britischen Soldaten die Umriss eines Deutschen vor dem Winterhimmel. Er näherte sich ihnen und sang „Stille Nacht“. Langsam und mit verständlicher Vorsicht krochen die Soldaten beider Seiten aus ihren Gräben. Die Gefühle schwangen hoch, als sich ein bunter Haufen von Feinden inmitten von Granattrichtern versammelte.

Zu Beginn waren beide Seiten misstrauisch. Hatte sich da jemand einen Trick ausgedacht? Doch plötzlich wurde gelacht und gescherzt. Englische Soldaten alberten mit der Pickelhaube von deutschen herum. Fotos wurden geschossen von strengen Offizieren und Leuten, die nicht so recht wussten, wie sie gucken sollten. Aber in den schroffen, schnauzbärtigen Gesichtern sah man auch ein Lächeln. Die Augen schauten erleichtert und friedvoll drein. Ein junger Deutscher, der in Amerika studiert hatte, übersetzte. Ein deutscher Leutnant bat einen britischen Major, seiner Schwester in Liverpool ein Bild von ihm zu schicken.

Der unheimliche Waffenstillstand weitete sich auf ungefähr zwei Meilen entlang der Front aus. Eine unwirkliche Atmosphäre hing über den windigen Feldern. Und ja, auch ein Fußballspiel fand statt. Zuerst mit einer Dose und dann mit einem richtigen Ball. Jacken und Schals dienten als Pfosten. Die Sachsen schlugen die Angelsachsen 3 : 2. Die Toten beider Seiten wurden beerdigt, wobei Priester beider Länder beim Begräbnis dabei waren. Man einigte sich hier sogar auf folgende Regelung: „Wenn durch irgendeinen unglücklichen Zufall ein Schuss fällt, so sollte das nicht als Kriegshandlung aufgefasst und eine Entschuldigung akzeptiert werden. Ohne beidseitige vorherige Warnung würde nicht wieder mit dem Schießen begonnen.“

In einzelnen Abschnitten dauerte der Waffenstillstand bis zum neuen Jahr.

Aber die Oberkommandos waren wütend. Der Krieg stützte sich auf den Glauben, dass die anderen teuflische Ungeheuer waren. Wenn der einfache Soldat daran zu zweifeln begann, würde er unweigerlich den Willen zum Kämpfen und Töten verlieren. Aus einem Brief eines Unterleutnants an seine Mutter in Birmingham wird das deutlich: „Wir waren überrascht, dass die Deutschen ziemlich lustige Typen sind. Es ist verrückt, gegen sie zu kämpfen.“

Deshalb wurden von den Kommandierenden jegliche weitere Verbrüderung untersagt.

Der Waffenstillstand von Weihnachten 1914 ist eine der wenigen positiven Erinnerungen an diesen Krieg. Eine Insel der Vernunft inmitten eines Meeres von Abschlachten und Verzweiflung.

An Weihnachten 1914 bei Ypern erwies sich die Menschlichkeit in all den Wirren des Krieges und zwischen allen Todesschrecken als unbesiegbar.

Vgl. Gekürzt nach Alastair Steven in: Weihnachtsausgabe der TIMES, London 1954. In: Volksbund Deutscher Kriegsgräberfürsorge e.V. (Hrsg.): Erzählen ist Erinnern. Kassel, o.J., S. 12 -14.