

1. Kurstag: Urteile

Wenn ich die immer wiederkehrenden Konflikte und Kriege auf der Welt sehe, bin ich schockiert und zutiefst traurig. Mein grösster Wunsch ist es, zu mehr Verbundenheit und Frieden beizutragen.

Eine Frage, die für mich daraus erwächst, ist: "Woher kommen die Konflikte?"

Ich sehe jede Gewalt motiviert durch folgendes Missverständnis: Eine Person ist überzeugt davon, es absolut besser zu wissen als die andere Person. Dadurch erhält sie den Eindruck, die Gewalt sei objektiv gerechtfertigt, es sei nötig oder sogar "das einzig Richtige" und agiert dementsprechend vehement.

Das fehlende gegenseitige Verständnis der Beteiligten bedauere ich sehr. Wenn ich mir genug Zeit und Aufmerksamkeit nehme, kann ich hinter jedem Konflikt die verletzlichen und rührenden Motive der einzelnen Menschen sehen.

Der Gründer der Gewaltfreien Kommunikation, Marshall B. Rosenberg, bringt das auf den Punkt. Frei zitiert:

"Jeder Gewaltakt ist ein tragischer Ausdruck von schönen Bedürfnissen."

Oder neutraler und allgemeiner formuliert:

"Jede Handlung ist Ausdruck eines Bedürfnisses."

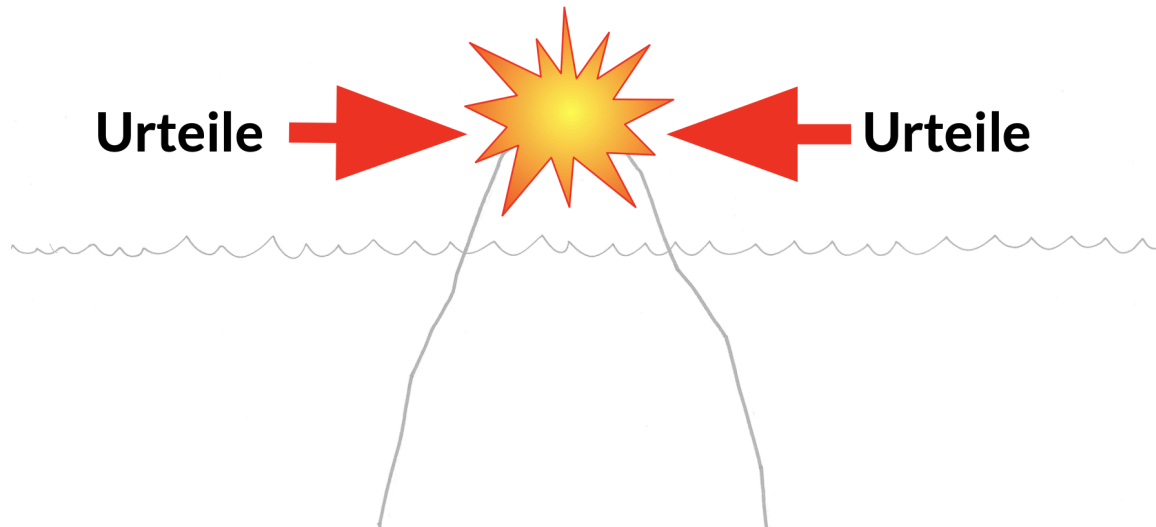
So wie ich es sehe, können wir erst tiefes Verständnis für unser Gegenüber erfahren, wenn wir dieses Bewusstsein haben: Alles, was eine Person tut, macht sie, weil sie ein eigenes Bedürfnis erfüllen will. Ob ihr das bewusst ist oder nicht.

Mir hilft das Bild des Elefanten, der von verschiedenen Blinden ertastet wird. Jede der tastenden Personen hat den Eindruck, das wahre Wesen des Elefanten zu begreifen. Sie sehen alle ihre eigene subjektive Perspektive und nehmen aber an, ihre eigene Perspektive sei die alleinig richtige; Sie seien allwissender Gott.

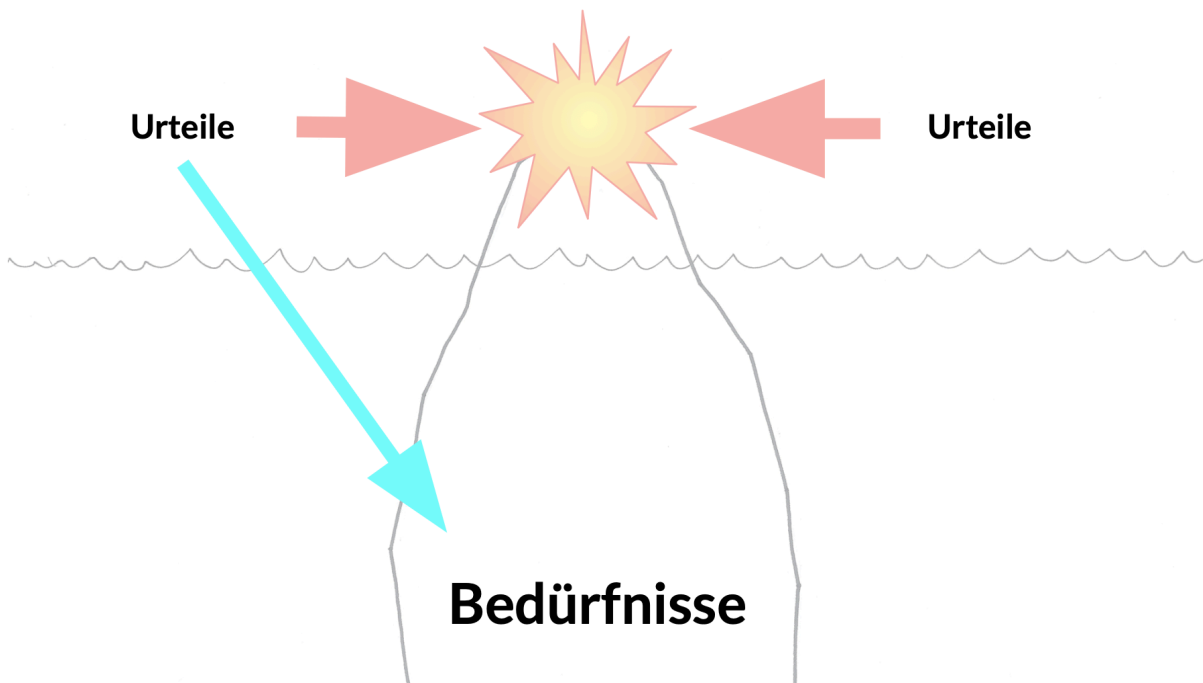
Wenn ich mit der Überzeugung in einen Konflikt gehe, dass ich es objektiv besser weiss als mein Gegenüber, provoziere ich damit tendenziell Reibung, Missverständnisse, Widerstand und Konflikte.

Gedanken, die mit einer moralischen Überzeugung oder emotionalen Ladung kommen, nennen wir Urteile.

Sobald zwei Urteile kollidieren (= Konflikt), wissen wir, dass wir uns auf der Oberfläche des Bewusstseins befinden:



Dann können wir tiefer tauchen im die verbindende Welt der Bedürfnisse:



Sind Urteile oder Konflikte nun als schlecht zu verurteilen?

Aus meiner Perspektive nicht; Sie zeigen mir die Tür bzw. eröffnen mir einen Zugang zu den individuellen Bedürfnissen dahinter. Etwas poetischer formuliert: Urteile/Konflikte sind das erste Portal zur Seele.

Für mich war diese Einsicht sehr bedeutsam. Sie hilft mir, nicht noch tiefer in das Paradigma des Urteilens zu fallen: Wenn ich die Urteile verurteile, erfüllt das nicht mein Bedürfnis nach mehr Verbundenheit, Verständnis und Frieden, sondern riskiert das Gegenteil. Aber wenn ich den Urteilen offen begegne, kann ich die Bedürfnisse dahinter sehen, mich berühren lassen und eine Brücke zu meinem Gegenüber eröffnet sich.

Das Bild des Schakals, der mich aus seiner Not heraus aggressiv anbellt, hilft mir: wenn ich zurückbelle, perpetuiere ich die Gewalt. Wenn ich ihn aber streichelnd und neugierig aufnehme, kann das Bedürfnis dahinter gesehen werden und die Chance steigt, dass Verständnis und Verbindung (daraus) erwachsen.

Grossen Dank für die immense Inspiration an meinen Mentor Yoram Mosenzon und Visionär Charles Eisenstein. Des Weiteren für die Kultivierung des Felds von Non-Violence (ahimsā, satyāgraha) von Dominic Barter, Miki Kashtan, Marshall B. Rosenberg, Martin Luther King, Mahatma Ghandi...

Und in Gedenken an die unermesslichen Leiden von Millionen Menschen auf systemischer, interpersoneller und persönlicher Ebene, die nötig waren für die Geburt dieser Weisheiten.