

MEINUNG

Frieden und Zufriedenheit

Wir sind besorgt über die vielen kriegerischen Auseinandersetzungen, die es auf unserem Planeten Erde gibt, und wir sind entsetzt über die ständig neuen Gräueltaten. Man kann kaum begreifen, was sich Menschen immer wieder antun und warum.

Text: Gerrit Kirstein

Bei allen diplomatischen Bemühungen scheint es so, als sei eine friedliche Welt nicht möglich. Dabei lehrt uns der Blick zurück in die Geschichte der Menschheit, dass die Welt noch nie wirklich friedlich war; seit Jahrhunderten, ja sogar Jahrtausenden hat es immer wieder Kriege gegeben. Dass wir diese Ereignisse heute so bedrängend und verstörend empfinden hat sicher damit zu tun, dass Menschen in den westlichen Demokratien ein höheres Bewusstsein für die Bedeutung eines friedvollen Miteinanders entwickelt haben. Wahrscheinlich liegt es auch daran, dass uns die Medien heutzutage in Sekundenschnelle über jede kriegerische Auseinandersetzung in irgendeinem Winkel der Welt informieren. Das überfordert uns, weil es keine Atempausen mehr gibt – unsere Wahrnehmung wird unablässig mit Kriegs- und Krisenmeldungen geradezu bombardiert; das löst Ängste, Unsicherheit und Zukunftssorgen aus.

Vor diesem bedrängenden Hintergrund ist es ganz wichtig, dass wir immer wieder versuchen, unseren Blick von den kriegerischen Entwicklungen in der Welt zu lösen und unser Augenmerk auf unsere eigene, überschaubare und vor allem beeinflussbare Welt richten. – Doch wie sieht es da aus, in unserer kleinen, privaten Welt? In dem Umfeld, das wir uns geschaffen haben und das wir täglich gestalten können?

»Tragen wir denn Frieden in uns?« –
»Haben wir Frieden geschlossen mit unserer Lebensgeschichte, mit unseren Enttäuschungen, mit unserem Gewordensein?«
»Gibt es nicht auch Konflikte oder Feind-



seligkeiten innerhalb unserer Familien? Ist im Verhältnis zu den Eltern, Geschwistern, Kindern, der Partnerin oder dem Partner alles friedlich und freundlich?« »Und wie friedvoll, wertschätzend und wohlwollend sind die Kontakte und Beziehungen zu Arbeitskollegen, zu Vorgesetzten, Nachbarn und Freunden?« – Und erneut sollten wir uns der wichtigen Frage stellen: »Welches Verhältnis habe ich zu mir selbst?«

Bewusstheit und Mitgefühl kultivieren

Thich Nhat Hanh, der spirituelle Denker, Lyriker und Friedensaktivist hat es klar formuliert und uns eine wichtige Botschaft hinterlassen: »Frieden beginnt damit, dass sich jeder von uns jeden Tag um seinen Körper und seinen Geist kümmert.«

Auch Patañjali weist uns mit seinem achtstufigen Yoga-Pfad den Weg zu Selbsterkenntnis, erfolgreicher Lebensführung und letztlich zu innerem Frieden. Seine Empfehlungen und Vorschläge für ein friedvolles, freudvolles und erfülltes Leben sind von unschätzbarem Wert. Auf der ersten Stufe beginnt er mit den yama, den Empfehlungen für den Umgang mit den Mitmenschen und der Mitwelt. Ich denke, nicht ohne Grund heißt das erste Gebot ahimsā – und ahimsā bedeutet Verzicht auf Gewalt. Damit ist nicht nur der Verzicht auf körperliche Gewalt gemeint, sondern ausdrücklich auch der Verzicht auf Gewalt in Worten und Gedanken. Wir können in uns gehen und nachspüren, inwieweit wir im Alltag Gewalt und Aggressivität in Worten ausdrücken und damit andere unter Druck setzen, und ob wir nicht auch Gedanken hegen, die von Gewalt beeinflusst sind.

Wenn wir solche negativen Einflüsse und Gefühle in uns tragen (und ich denke, das kennen wir alle) und wenn wir uns davon befreien wollen, müssen wir zwei wesentliche Fähigkeiten kultivieren – diese sind Bewusstheit und Mitgefühl. Bewusstheit und Gewahrsein entstehen durch das Praktizieren von Achtsamkeit und Mitgefühl. Das verlangt, dass wir versuchen, uns selbst und dem Leben insgesamt mit mehr

Freundlichkeit, Güte, Verständnis und liebender Anteilnahme zu begegnen. Leider tragen viele von uns einen inneren Kritiker in sich, der uns immer wieder daran erinnert, dass wir nicht gut genug und tüchtig genug sind, dass wir es besser machen könnten. Dieser Kritiker will uns klein machen, damit wir glauben, dass irgendetwas an uns verkehrt ist, und wir uns dadurch minderwertig fühlen. Wir können dieses unselige Gedanken- und Gefühlskarussell verlangsamen und temporär verlassen, wenn wir ein Stück zurücktreten und die Position eines neutralen Beobachters einnehmen, oder eines Freundes, der es gut mit uns meint. Und wir sollten uns des Öfteren fragen, ob es tatsächlich stimmt, was uns diese innere Stimme einflüstern will.

Frieden und Zufriedenheit bedingen sich einander

Ein weiterer sehr wesentlicher Schritt ist, dass wir das, was wir über uns denken, nicht allzu persönlich nehmen. Heinz Erhard, der unvergessene Komiker und Mime, gibt uns den Rat: »Sie müssen nicht alles glauben, was Sie denken.« Die Urteile unseres inneren Kritikers sind meist nicht wir selbst, sondern es sind die Ergebnisse unserer Konditionierung. Gedanken denken sich zu einem großen Teil aus sich selbst heraus und das Gehirn ist ein Problemlösungsorgan, es sucht unablässig nach Beschäftigung. Wir haben pro Tag 60 000 bis 70 000 Gedanken; viele davon sind permanente Wiederholungen. Fragen Sie sich mal: Wie viele davon haben Sie selbst ganz bewusst gedacht? Eine kluge Erkenntnis des österreichischen Schriftstellers Ernst Ferstl kann uns auf die Spur bringen, wie wir uns schützen und besser damit umgehen: »Wir müssen uns von unseren Gedanken auch nicht alles gefallen lassen.«

Frieden und Zufriedenheit bedingen sich einander. Wenn ich keinen Frieden in mir trage, werde ich auch nicht wirklich zufrieden sein können. Weil es ständig etwas in mir gibt, was mich stört, was mich treibt, was mich unruhig sein lässt.

Die Anzahl dieser ruhelosen Geister kann vielfältig sein. Da sind unerfüllte Wünsche, Neid, Ärger, Beziehungsstress, nicht verarbeitete Demütigungen, aufgestaute Wut, mangelnde Zuwendung, das Gefühl des Nicht-Gesehenwerdens, innere Einsamkeit, Liebesverlust, verpasste Lebenschancen, bestimmte und unbestimmte Ängste und Zweifel; diese Aufzählung lässt sich beliebig erweitern und vertiefen.

Wenn es uns gelingt, zunehmend die Kontrolle über unseren rastlosen Geist zu übernehmen, werden wir dadurch auch innerlich friedvoller, gelassener und befreiter werden. Dann spüren wir, wie sich nach und nach der Grad unserer Zufriedenheit erhöht – und wir können mit den zum Teil schrecklichen Geschehnissen auf der Welt besser umgehen. Der französische Offizier, Diplomat und Schriftsteller Francois VI. Duc de la Rochefoucauld hatte schon zu seiner Zeit das Wesentliche erkannt, er schenkt uns diesen wichtigen Hinweis: »Wenn wir Zufriedenheit nicht in uns selbst finden, ist es zwecklos, sie woanders zu suchen.« Diese fundamentale Erkenntnis gilt ebenso für unseren inneren Frieden.

Literatur

Coleman, Mark: Schließe Frieden mit Dir selbst. Freiburg: Arbor Verlag 2018

Berndt, Christina: Zufriedenheit. München: dtv 2017

Kirstein, Gerrit: Nach dem Chefsessel in den Lotossitz. Berlin: novum pro 2020

GERRIT KIRSTEIN

blickt auf eine langjährige Managementkarriere zurück. Mit Eintritt in den Ruhestand hat er sich zum Yogalehrer ausbilden lassen und ist heute als Autor, Redner, Seminarleiter und Yogalehrer tätig.