



Donnerstag, 24. Oktober 2024, 13:00 Uhr
~6 Minuten Lesezeit

Das Gute im Schlechten

Wir sollten unangenehme Gefühle nicht unterdrücken — oft entfalten sie eine transformierende Kraft.

von Ueli Keller
Foto: PeopleImages.com - Yuri A/Shutterstock.com

Wut ist nicht ausschließlich etwas Negatives. Sie hilft, eine Situation für sich selbst emotional zu klären und so in ein wirkungsvolles Handeln zu kommen. Auch Trauer sollten wir nicht ablehnen. Durch sie nehmen wir die Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit wahr. Im Prozess des Trauerns wird uns bewusst, welchen Wert das Verlorene für uns hatte. Das Akzeptieren hilft uns, frei zu werden von dem Drang, zu ändern, was nicht zu ändern ist. Im Gegensatz dazu hat richtig eingesetzte Wut die Kraft, die Lücke

zwischen Wunsch und Wirklichkeit zu schließen. Beide Kräfte erfüllen somit einen sinnvollen Zweck. Dies gilt prinzipiell für alle Gefühle. Angst kann den Anstoß geben, kreativ etwas zu verändern. Scham animiert zur Selbstreflexion. Und Freude ist vor allem dann gut, wenn sie auf wahrhaftiger Wertschätzung beruht. So haben alle Gefühle gleichzeitig eine helle und eine dunkle Seite. Ihr Kraft in eine positive Richtung zu lenken, ist eine Kunst, die Geduld und viel Übung benötigt.

Eine Welt, die von Gier, Herrsch- und Vergnügungssucht sowie von Zerstörungswut geprägt ist, kann sowohl individuell als auch kollektiv Schattengefühle aktivieren: Schatten-Wut lässt hassen, Schatten-Trauer resignieren. Schatten-Angst lähmt. Schatten-Scham kann zu Verzweiflung führen. Und Schatten-Freude basiert leider oft lediglich auf Illusionen. Je weniger jemand Schattengefühle bewusst wahrnimmt, umso wirksamer können sie sein: im Kollektiv oft noch massenhaft hochpotenziert mehr als individuell.

Ob beispielsweise bei der Arbeit, beim Bauen, bei der Bildung, beim Konsum oder beim Verkehr: Es ist Zeit, als wahr anzunehmen, dass es mit dem „Immer-noch-mehr“ zu Ende geht. Damit sind insbesondere ökonomisch, ökologisch und sozial Herausforderungen verbunden, die sich wohl kaum im Rahmen der gewohnten Systeme meistern lassen. Und um Chancen wahrzunehmen, die sich beim Wandel zeigen, sind Gefühle und das Herz mindestens ebenso wichtig wie Gedanken und der Kopf.

Dem Vernehmen nach klagen immer mehr Menschen in der

wohlstandverwahrlosten Schlaraffenland-Gesellschaft über Schlafstörungen. Und wie verhält es sich eigentlich mit „Wachstörungen“: verstanden als ein Nicht-wahr-nehmen-können-oder-wollen, wie sehr das Immer-noch-mehr und der Überfluss krank machen?

„Das Leben ist eine fortwährende Ablenkung, die nicht einmal zur Besinnung darüber kommen lässt, wovon sie ablenkt.“ (Franz Kafka, 1883 bis 1924)

Gefühle sind nicht per se gut oder schlecht. Für ein glückliches Leben braucht es im günstigsten Fall alle hellen Gefühlskräfte: Wie kann es Dir, mir und uns allen gelingen, vom Schatten der Gefühle in ihre heilende Kraft zu kommen?

Mit und in den Füßen den Boden spüren.

Die Kraft der Erde durch den Körper strömen lassen.

Sich im und mit dem Rückgrat aufrichten.

Aufrecht und aufrichtig, wahrhaftig und wirklich da sein.

Der Welt, wie sie ist, gewachsen sein und Stand halten.

Gefühle wie Wut, Trauer, Angst, Scham oder Freude:

sie wahrnehmen, sich in sie einfühlen

und sie in das Leben integrieren.

Abstand halten oder nehmen:

von allem was nicht gut tut.

Was krank machen kann, aus dem Kopf raus lassen:

und ihn für das Licht des Himmels frei und offen halten.

Möge ich von Herzen aus Liebe

und mit den hellen Seiten meiner Gefühle in Frieden leben:

mit mir und der Welt, wie wir sind und sein werden.

Mögen wir von Herzen aus Liebe
und mit der Lichtkraft von Wut, Trauer, Angst, Scham und Freude
in Frieden mit uns und der Welt leben:
wie wir sind und sein werden.

„Die Angst vor einer Zukunft, die wir fürchten, können wir nur überwinden durch Bilder einer Zukunft, die wir wollen“ (Wilhelm-Ernst Barkhoff, 1916 bis 1994).

Wahrnehmung kann dominiert sein von Imaginationen, Einbildungen, Fantasien, im Sinne von phänomenal großen Bildern. Geschichten, die so stark sind, dass sie uns in die Zukunft hineinziehen. Solche gewaltigen Bilder, die uns da- und dorthin manipulieren sollen, wo sie uns haben möchten, wurden und werden uns mit ihrer Propaganda von Mächtigen präsentiert. Es sind Bilder einer Zukunft, wie wir sie aber als Menschen, die im Grunde gut sind, nicht wirklich wollen.

Lasst uns unsere eigenen Träume in Worte und Bilder fassen. Lasst uns zusammen kommen, um diese Bilder zu entwickeln. Lasst uns bewusst Bilder zeichnen von einer guten Zeit und von einem guten Miteinander: mit der Erde, mit den Menschen, mit den Tieren, mit den Pflanzen und mit den Steinen. Bilder bewegen die Welt. Lasst uns bewusst sowie wahrnehmungs- und gefühlsstark wirksam Bilder nähren einer guten und schönen Welt: Das steht an.

In einem solchen Sinn sind wir beim Neuen Parlament mit einer Vision 2049 in Richtung einer Weltkonföderation für den Frieden unterwegs. Dafür haben sich zum Internationalen Weltfriedenstag vom 21. September 2024 beim 3. Prattler Friedenskolleg um die 30 Menschen leibhaftig getroffen und intensiv ausgetauscht. Siehe Manova: „**Konföderative Friedensordnung**“ (<https://www.manova.news/artikel/konfoderative-friedensordnung>)“.

Ja zu Frieden: Was tun wir gemeinsam dafür?

Anlässlich unseres Friedenskollegs entwarfen wir Pläne für nächste konkrete Schritte in Richtung einer Vision 2049 für einen Weltfrieden. Um sich am Aufbau einer Weltkonföderation zu beteiligen, laden wir gerne Menschen aus aller Welt zum Mittun ein: Beispielsweise um anstatt das Elend mit den Flüchtlingen zu verwalten mit dem Ziel, dass alle Menschen sich dort wohlfühlen können, wo sie wohnen und es ihnen in ihrer Heimat gut geht.

Auch in der Schweiz mag nicht alles bestens sein. Trotzdem: In und mit unserem Land bestehen außerordentlich günstige Voraussetzungen, um sowohl zivilgesellschaftlich als auch außenpolitisch konkrete Schritte für einen Weltfrieden anzuregen.

Zum einen geht es der Schweiz gut. Und zum andern hat unser Land selber eine Geschichte, die sich eignet, um Gutes für den Frieden in der Welt zu tun.

A. Erstes Arbeitsziel: Vorbereitung für eine Revision von Artikel 54 Absatz 2 der Schweizerischen Bundesverfassung.

I. Bestehender Art. 54 Abs. 2:

„Der Bund trägt ... bei zur Linderung von Not und Armut in der Welt, zur Achtung der Menschenrechte und zur Förderung der Demokratie, zu einem friedlichen Zusammenleben der Völker sowie zur Erhaltung der natürlichen Lebensgrundlagen.“

II. Neuer Art. 54 Abs. 2 bis:

„Der Bund setzt sich ein für eine weltweite Konföderation und trägt

zu ihrer Schaffung bei.“

Konkrete Fragen dazu:

- 1 Mache ich in einer Gruppe mit, die auf dieses Ziel hin arbeitet?
- 2 Soll ein Verein „Für eine Weltkonföderation“ gegründet werden?
- 3 Lassen sich anderswo ähnliche Arbeitsgruppen bilden?
- 4 Kenne ich Personen, die man ansprechen könnte?
- 5 Welche anderen interessierten Organisationen könnten/würden mitmachen?
- 6 Soll man das Ziel mit einer Petition oder/und mit einer (schweizerischen) Verfassungsinitiative und/oder mit (kantonalen) Standesinitiativen anstreben?
- 7 Weitere Fragen?

B. Zweites Arbeitsziel: Bildung von Gruppen mit Personen ausländischer Herkunft, die ihre unterschiedlichen Erfahrungen im Zusammenleben von diversen Gesellschaften und deren Strukturen für die Bildung einer Weltkonföderation beitragen können.

Konkrete Fragen dazu:

- 1 Bin ich selber an der Bildung einer solchen Gruppe interessiert?
- 2 Kenne ich daran interessierte Personen?
- 3 Sollen sich – nach vorgängiger Information – diese Personen zuerst nur unter sich treffen? Oder sollte man von Anfang an gemischte Länder-Gruppen bilden?
- 4 Kenne ich Personen und/oder Organisationen in anderen Ländern, die man für die Thematik einer Weltkonföderation ansprechen könnte?
- 5 Weitere Fragen?

C. Eine nächste Zusammenkunft in einem halben oder ganzen Jahr:
Dafür die Tagung auswerten und das Ergebnis allen

Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie weiteren möglichen Interessierten zusenden. Kontakt dafür mit: **Eine Stimme** (<https://www.einestimme.ch/>) /Büro für Neue Politik.

Mögen wir uns ganz und heil, wohl geborgen und frei fühlen.



Ueli Keller, Jahrgang 1947, studierte unter anderem Bildungswissenschaft. Er war 45 Jahre lohnenerwerbstätig, zuletzt 12 Jahre beim Schweizer Kanton Basel-Stadt, wo er die Abteilung „Schule als Lern- und Lebensraum“ aufgebaut und geleitet hat. Seit 2012 ist er als freischaffender Bildungs- und Lebensraumkünstler in diversen Tätigkeitsfeldern europaweit unterwegs. So auch als „Botschafter für Neue Politik“, wo er unter anderem Texte für **DAS BLATT** (<https://round-about-peace.com/>) schreibt.