



# *Von Gegnern der Feinde zu Freunden des Guten*

**Zeitpunkt-Leserinnen und -Leser  
schreiben über Widerstand ohne Gegenkraft**

edition  
**ZEITPUNKT**

# *Von Gegnern der Feinde zu Freunden des Guten*

**Zeitpunkt-Leserinnen und -Leser  
schreiben über Widerstand ohne Gegenkraft**

## **Impressum**

Herausgeber:

Zeitpunkt, September 2024

Redaktion:

Christa Dregger

Copyright: Die Broschüre kann frei verbreitet werden.

Falls Textausschnitte verändert werden, dürfen diese nicht verändert werden und mit folgender Quellenangabe versehen werden:

Quelle: Von Gegnern der Feinde zu Freunden des Guten, zeitpunkt.ch

edition  
**ZEITPUNKT**

## Inhaltsverzeichnis

1. Menschlich allzu Menschliches	6
2. Versöhnung und Transformation	16
3. Konkrete Vorschläge und Erfahrungen	24
4. Die spirituelle Ebene	38
5. Die philosophisch-kulturelle Ebene	49

## «Widerstand ohne Gegenkraft – wie soll das gehen?»

### Eine Leserumfrage – und viele Antworten

Liebe Leserinnen und Leser,

Im Juni stellten wir Ihnen die Frage im Titel. In seinem Newsletter schrieb Herausgeber Christoph Pfluger:

«Wir alle spüren: Vieles entwickelt sich in die falsche Richtung: Krieg, Kontrolle, Demokratie ... Bald wird es ausserhalb der kleinen heilen Welt unseres Kokons wirklich ungemütlich. Es ruft nach Widerstand.

Aber: Was hat der Widerstand der letzten Jahre gebracht? Nicht viel, wenn wir ehrlich sind. Sogar die Bande, einen gemeinsamen «Feind» zu haben, sind zerrissen. Die Kräfte der Reform sind zersplittert wie noch nie.

Was sind die Nachteile des Widerstands:

- Wir spielen das Spiel des «Feindes»
- Wir geraten in die Falle von actio=reactio und in den Teufelskreis der Eskalation
- Es spült allzu leicht die Polterer, Ellenböglers und Egoisten an die Spitze
- Der Lärm des Streites übertönt die Stimmen des Friedens und der Gerechtigkeit.

Wenn wir vorwärts kommen wollen, brauchen wir einen anderen Ansatz, eine neue Richtung, eine bessere Strategie. Unser Vorschlag: Widerstand ohne Gegenkraft.»

Mittlerweile haben wir viele Seiten inspirierende Antworten erhalten. Einige davon werden im neuen Heft mit dem Titel «Widerstand ohne Gegnerschaft» veröffentlicht – in gekürzter Fassung. Wir möchten Ihnen gerne alle Antworten in fast voller Länge zur Verfügung stellen – dies tun wir mit dem vorliegenden eBook.

Wir finden, dass sich die verschiedenen Gedanken zu einem Bild zusammenfügen, das uns Hoffnung gibt, das Spiel des «Gegners» zu verlassen und das zu verfolgen, was in unseren Seelen schlummert: Liebe, Gerechtigkeit, Frieden. Es war nicht einfach, die Antworten zu sortieren – nehmen Sie die Zwischenüberschriften als Anregungen! Wir haben da, wo die Antworten Links oder E-Mail-Adressen enthielten, sie ebenfalls veröffentlicht, damit Sie sich darüber vernetzen können. Gute Inspiration!

Für die Zeitpunkt-Redaktion, Christa Dregger

Der neue Zeitpunkt ist da!

ZEITPUNKT 178

Widerstand ohne Gegnerschaft

Die Kunst der Zukunft

Ein Strategiewechsel ist angezeigt: Widerstand brennt aus. Man spielt das Spiel des Gegners und kann nicht gewinnen, sondern höchstens eine Niederlage verhindern. Diese Schwerpunktausgabe beleuchtet die Nachteile des Widerstands, macht Vorschläge zur Änderung der Perspektive und bringt Beispiele, wie die Fokussierung auf konstruktive Ziele Erfolg bringt. Eine starke Inspiration in anspruchsvollen Zeiten

Es ist ZEITPUNKT für eine bessere Zukunft!

Zeitpunkt 178, 128 S. Fr./€ 15.-

Inhaltsübersicht und Bestellung!

# 1. Menschlich allzu Menschliches

## Gegenkraft

Ich muss mich nicht gegen etwas stellen, wenn ich zu meinem Wissen stehe. Es ist meine Sichtweise, meine Haltung, mein so sein, dies bedingt nicht, das ich dadurch zum Gegner werde zum anderen.

Ich bin Frieden und den lebe ich, ich bin gesund und dafür bin ich dankbar.

Ich bin verbunden mit Menschen, das ist Liebe.

Ich lasse zu, dass der andere, anders sein darf, so wie er ist, das ist Liebe.

Ich kümmere mich um andere, Pflanzen, Tiere, das ist Verantwortung.

Ich muss nicht immer recht haben und ich kann teilen, das ist Frieden.

Schauen wir dorthin, wo wir Menschen dies alles leben und wie es gelingt, das gibt Vertrauen.

Hören wir auf die leisen Stimmen, das gibt Hoffnung.

Lassen wir die Lauten laut sein, sollen sie, irgendwann hören sie auf zu schreien.

Und hören wir auf, uns von ihnen beeindruckt zu lassen.

Lassen wir uns beeindruckt von unserer Standfestigkeit für unsere Werte, unsere Liebe, Freude und Vertrauen und Friedenskraft.

Den wir haben die Chance, bereits weiterentwickelt zu sein, als wir glauben. Vertrauen wir uns selbst.

*Marion van de Wardt*

## Gegenkraft setzt ein, bevor der Widerstand beginnt.

Wenn wir uns die Frage stellen, ob Widerstand ohne Gegenkraft möglich ist, müssen wir zunächst mitbekommen, wann unser Widerstand beginnt. Dann wird uns vielleicht bewusst, dass unsere Gegenkraft schon wirkt, bevor unser Widerstand beginnt.

Ein einfaches Beispiel hierfür ist unsere Anspannung: Wir verspannen uns, wenn eine kritische Nachfrage zur Pandemie-Politik in der Redaktionssitzung eines Leitmediums nur auf stumme Mauern und vorwurfsvolle Blicke stösst. Voilà: Da ist sie, die Gegenkraft: Angestaut, im Körper spürbar als Adrenalinanstieg und bereit – für den Streit. Die Gegenkraft in uns ist schon da, bevor unser Widerstand sichtbar wird.

Wenn wir sie blockieren, wird sie zur angestauten Aggression. Vielerorts beobachte ich, dass Menschen ihre Aggression unter den Teppich kehren. Sie erscheint ihnen unangebracht, unreif oder nicht spirituell. Sie passt einfach nicht zum Selbstbild. Wenn sie sich staut, wird sie zur Büchse der Pandora:

Wenn ich das nicht mehr deckle, bin ich nicht mehr ich selbst und kann in dieser Gesellschaft nicht mehr funktionieren. Oder schlimmer noch: Dann müsste ich meiner Wut freien Lauf lassen. Und dann bin ich nicht besser als die Gegenseite, die mich ge-

rade wütend macht. Im Falle von ungefilterter Wut besteht tatsächlich die Gefahr, eine Gewaltspirale in Gang zu setzen.

Bevor wir uns also vornehmen oder versuchen, Widerstand ohne Gegenkraft zu leisten – denn ja, das ist möglich – hilft es, uns unserer Gegenkraft, der inneren Spannung und vielleicht auch der angestauten Aggression so vollständig wie möglich bewusst zu werden. Das erfordert Mut. Es verlangt von uns, die eigene Verletzlichkeit in dieser Welt einzugestehen und unseren Ängsten ins Gesicht zu sehen. Das bedeutet auch, unsere Schattenteile anzunehmen, bevor wir sie in Heilung bringen können – ein verschwommenes Bild muss klar werden.

Wovor haben wir wirklich Angst? Welche Macht haben Kollegen, Chefs, Nachbarn, Banken, Universitäten, Justiz und der Staatsapparat über uns? Ihr Handlungsspielraum ist da – und beachtlich! – aber ihre Macht letztlich relativ. Vor allen Dingen repräsentieren oder ersetzen sie nicht unser Gewissen. Ihre Macht ist abhängig davon, was wir mitmachen und was nicht. Nutzen wir die Freiheit, die wir haben?

Solange wir die Gegenkraft ausschliesslich gegen etwas Altes einsetzen, bleiben wir gefangen in einer kämpferischen und energieraubenden Haltung. Es gibt notwendigen und konstruktiven Streit. Im richtigen Moment kann es einmal nötig sein, die «Bombe platzen» zu lassen, verbal und gewaltfrei. Doch dann gilt es, darüber hinaus zu gehen, und das gelingt durch die Verbindung mit unserer Herzens- und unserer Schaffenskraft. Wenn wir uns unsere Angst, die innere Span-

nung und unsere Gegenkraft bewusst gemacht haben, können wir sie ins Positive wenden.

Wer sich nach dem Verlassen alter Strukturen bereits für neue Lösungen engagiert, weiss, dass der notwendige Widerstand sich damit nicht in Luft auflöst. Zu viele alte verkrustete Werte unserer Gesellschaft müssen mit Liebe und Ausdauer immer wieder durchbrochen werden, vom Anhaften an Geld und Ansehen über nervenaufreibende Genehmigungsverfahren bis hin zur Verwechslung von Liebe und Partnerschaft mit Loyalität, Aussendarstellung und wirtschaftlichem Erfolg. An so vielen Ecken und Enden sind die Werte der Gesellschaft eingeschlafen, dass es Kraft und Ausdauer bedarf, um etwas Demokratisches, Friedliches und Lebensbejahendes entgegenzusetzen.

Aber auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man etwas Schönes bauen. Deshalb brauchen wir die Gegenkraft in uns: Während der Lockdowns sind wir vielleicht gesund und ungeimpft in den Wald gelaufen anstatt ins Sportstudio und haben dort Steine gehoben statt Gewichte, um selbst im Gleichgewicht zu bleiben. Sobald wir anfangen, aus den Steinen etwas Neues zu bauen, setzen wir unsere Gegenkraft richtig ein.

Es gilt, die noch vorhandenen Freiheiten, unbedingt zu nutzen. Sobald unsere Menschenwürde nachhaltig angegriffen oder gar unser Leben bedroht wird, wie im Falle von politischer Verfolgung und politischer Gefangenschaft, braucht es einen grösseren Blickwinkel.

Nelson Mandela engagierte sich für einen friedlichen Wandel weg von der

Apartheidpolitik in Südafrika und verbrachte bis 1990 27 Jahre in Haft. Er bewahrte sich seinen Lebensmut, setzte auf Vergebung und Versöhnung und wurde 1994 zum ersten schwarzen Präsidenten des Landes gewählt.

Sind wir selbst an einem vergleichbaren Punkt? Wir sind spirituelle Wesen, die eine Erfahrung machen. Was diese Erfahrung von uns verlangt, wissen nur wir selbst, tief im Herzen. Auf jeden Fall gilt es, die Freiheit wirklich zu nutzen, die wir haben. Die Gegenkraft in uns lässt uns kreativ werden. Sie braucht unsere Freude am Wandel und auf das Neue, unseren Mut und unsere Liebe zum Leben.

*Angela Mahr, Berlin*

## 100.000 Frauen in Weiss

100.000 Frauen,  
und in Wahrheit sind es mehr,  
ringen lodernd um Vertrauen  
vor dem Töten, vor dem Grauen,  
vor der Kriege Tränenmeer.  
Jede dieser Frauen weiss:  
Viel zu hoch ist dieser Preis!  
Sie bezeugen es entschieden:  
Nie führt Krieg zu Frieden.  
Und weil sie das Leben lieben,  
kleiden sie sich stumm in Weiss.  
Dieser stille Mut hat Kraft.  
Reiche ihm die Hand.  
Eine grosse Schwesternschaft  
spannt sich jetzt von Land zu Land.

*Judith Hafner, Frauen in Weiss, Berlin*

## Widerstand ohne Gegenkraft ist Stand!

Die restlichen Zeichen braucht's nicht, sie brächten nur eine unnötige Aufschäumung, die die eigene Produktivität des Lesers verhindert. Und das wäre das genaue Gegenteil des Angestrebten.

*Johanna Wyss*

## Alles Grosse ist einfach

Eine alte Dame sagte mir mal: «Stellen Sie sich vor, es würden alle betagten Menschen ihre Zeit für aufbauende, liebevolle Gedanken nutzen.»

Selbstverständlich sind auch alle jüngeren Menschen eingeladen, dies zu tun. Was müsste das für enorme positive Kraftfelder geben. Wieviel herrliche Leichtigkeit, Freude, Vergebung und Dankbarkeit würden da den Äther erfüllen und auf uns alle wirken.

Ich bin überzeugt, dass wir weltweit zu keinem signifikanten Frieden kommen werden, wenn wir nicht alle, jeder für sich, sein Gärtchen in Ordnung bringen, sodass es ruhig wird in uns. Unser innerer Frieden ist entscheidend für den äusseren Frieden. Wie innen so aussen.

Alles Grosse ist einfach.

Können wir dies auch in leidvollsten Zeiten aufrecht erhalten? Sind wir Leuchttürme für unsere Mitmenschen, an denen sie sich halten können? Ich finde, diese Zeit stellt grosse spirituelle Herausforderungen an uns.

*Karin Glanzmann*

## Singe der Welt dein Lied

Singe der Welt dein Lied  
höre auf deine Stimme  
traue deinem Fliessen  
und gehe deinen Weg!

Nach längerer Reflexion über das Thema haben wir gemerkt, dass der obige Vierzeiler die Essenz unserer Haltung wiedergibt. Das bedeutet unter anderem: Ich bin für mich selber verantwortlich und nehme mich gleichwohl nicht zu wichtig.

Ich leiste meinen Beitrag durch die Verbindung mit ähnlich gesinnten Menschen. Dies erzeugt ein kraftvolles Energiefeld, auch wenn sich dies im Aussen nicht zwingend in konkreten Projekten zeigen muss.

Ich blicke immer wieder mit Humor auf das Spiel des Lebens auf Planet Erde.

Ich dankbar für alles, was das Leben mir schenkt – auch die Herausforderungen!

*Franz Kälin und Ursula Schär*

## Wohllollen: «Ein gutes Gefühl»

Wir leben in einer schwierigen Zeit und kommen schnell an unseren Grenzen. Die Folgen sind Streit, Spaltungen und Trennungen. Wollen wir das einfach hinnehmen? Ich bin der Meinung, dass wir verschiedene Möglichkeiten haben, das zu verbessern: Ich kann bei mir selber anfangen. Ich kann mir Gedanken darüber machen, was mir gut tut. Wie ich gerne möchte, dass andere mit mir umgehen sollten, damit ich mich wohl fühle. Ja, aber wenn ich das tue, ist es ja lange nicht sicher, dass die andere positiv reagiert und ein brauchbares Feedback gibt.

Ja, das stimmt. Aber wer nichts gewagt gewinnt nichts!

Also habe ich mich dazu entschlossen, diese Reaktion bei anderen und bei mir selber zu beobachten...

Wenn ich unterwegs bin, zu Fuss, im Tram, Bus oder im Zug, erlebe ich oft, dass Personen sich einfach durchstossen, um einen Platz zu finden. Sie machen es ganz stumm und fast gewalttätig, und auf den Strassen in der Menge reagieren sie, als ob sie alleine wären, und alle andere müssen zur Seite treten.

Deshalb probiere ich, achtsam zu sein, bewusster die Leute um mich herum wahrzunehmen. Ich merke, dass ich mich so wohler fühle, als wenn ich mich nur von einer anonyme Masse umgeben bin.

Hast du mal gecheckt, was es mit dir macht, wenn jemand, den du nicht kennst, dich zuvorkommend und hilfsbereit behandelt? Es gibt im Leben immer wieder solche Situationen, die zeigen, wie schön wir es haben könnten, wenn wir achtsamer sind. Manchmal reicht es schon, Blickkontakt aufzunehmen, statt stur und blind durch die Menge den Weg zu kämpfen.

Es ist nur der Anfang. In unserer globalisierten Welt braucht es mehr. Wenn wir eine Zukunft in Frieden und Wohlergehen möchten, müssen wir lernen, besser zu verteilen und teilen. Keine von uns ist eine Insel. Es ist höchste Zeit, dass wir unser Wohllollen grenzenlos machen.

*Anders Versterby*

## Sudoku

Seit einigen Jahren bemüht sich meine Frau Helena, mindestens einmal am Tag ein Sudoku zu lösen. Sie kommt dabei in einen Konzentrationszustand, den sie – nach getaner Anstrengung – als sehr wohltuend und sogar entspannend erlebt. Ihr Motiv dabei ist: Ich gehe in einer ganz selbstlosen Art mit den Zahlen um. Mit Zahlen, sagt sie, wird heute so viel Schindluder getrieben, so viel Berechnung und Egoismus ist im Spiel – weltweit. Im gelösten Sudoku dagegen hat jede Zahl ihren Platz ohne einen äusseren Nutzen, ich habe bloss versucht, ihr den richtigen Ort zuzuweisen; diese «Ordnung» (Ordnung) ist bereits das Ziel; ich selber habe keinen Profit davon, aber in der Welt der Zahlen ist etwas geschehen, das niemandem schadet.

*Andreas Ellenberger*

## Weniger Kids

Spirituelles gleich oder höher bewerten als Materielles

Gemeinschaften (Tausch/ Teilen bilden)

Zwei Kids genügen (oder auch mal eins oder keins)

Letzteres dachte ich aber schon vor rund 50 Jahren

Hab keine Lust auf 20 Milliarden / Verdünderung / Verdichtung usw.

Obwohl ich es nicht mehr erleben werde. Doch die nachfolgenden, weniger schnell wachsenden Generationen werden es ‚mir‘ danken.

WIE? Aufklärung, Bildung und Sterilisation von Männern (freiwillig bzw. parallel zur Aufklärung, evtl. mit verschiedenen Anreizen)

Wie sagte schon meine (Gross-)Mutter? Ich hab zwei Hände, für jedes Kind eine (wenn ich mal rennen muss). Auf 24 Enkel stolz zu sein, ist in my eyes out.

*Gabriela Lemmer*

*(ohne Kids, aber mit Haustieren)*

## Lächeln verschenken

1. Ich habe in den letzten Jahren gelernt, auf meine eigene Intuition zu vertrauen und bewusst auf meinen Körper, der ja mit einem perfekten Immunsystem ausgestattet ist, zu hören. War ein nicht immer einfacher Lernprozess, aber es hat sich gelohnt.

2. Dann diese Beobachtung: Verschenke ein Lächeln und es kommt dir tausendfach zurück. Es bringt auch deinen Tag auf eine freudige Bahn.

*Myrtha Brügger*

## Die radikale Akzeptanz von Veränderung

Wenn mir jemand eine Veränderung vorschlägt, direkt oder indirekt, oder mir diese probiert, offen oder subtil unterzuschieben, regt sich bei mir ziemlich sofort der Widerstand. Ich dulde keinen Versuch, in meine Autonomie hinein zu regieren. Meine Antennen sind dafür sehr fein eingestellt. Was ich allerdings zulassen sollte, ist die Botschaft, dass jetzt Veränderung ansteht. Verändere dich, oder du wirst verändert. Geh raus aus der Komfortzone und meine es ernst. Genau das ist die Aufforderung an mich. Erst wenn ich tatsächlich bereit bin, mich wirklich zu verändern, so dass ich Grenzen sprengte und zulasse, dass es in meinem Leben spürbar

unbequem wird, ist die Veränderungsbereitschaft wirklich da. Das setzt eine radikale Akzeptanz für Veränderung voraus.

Das heisst auch, ich kann mich nicht mehr winden und die fordernden Kräfte von aussen mit Widerstand oder Pseudoveränderungen in der Komfortzone beruhigen. Ich denke Veränderung nicht mehr in Zusammenhang mit Sicherheit. Was eigentlich keine Veränderung im Sinne von Entwicklung bedeuten würde. Sobald der Veränderungswille und die Bereitschaft für Entwicklung von innen kommen, brauche ich keinen Impuls mehr von aussen. Die innere Hemmschwelle und der damit verbundene Widerstand sind überwunden. Die Kraft, die widersteht, wandelt sich in einer Kraft, die erschafft. Aus dem Kampf wurde eine Schöpferenergie die Neuland betritt, jenseits des Spiels der Spiegelungen des Lebens. Geh weiter, sagt die Kraft der Veränderung. Ich habe die Botschaft verstanden und akzeptiert. Ich habe den Mut für Entwicklung von innen heraus ohne Netz und doppelten Boden. Ich bin bereit, mich zu riskieren.

*Sieglinde Kliemen*

## Meinen Raum wahren

Zu eurer Frage gerate ich auf der logischen Ebene erst einmal ins Stocken. Auf der fühlenden Ebene bin ich sofort beim Thema Grenzen setzen in der Erziehung oder Kinderbegleitung. Für mich persönlich eine der grössten Herausforderungen seit der Geburt meines Sohnes. Alle sprechen davon, dass ich auch für mich schauen soll und halt mal abgeben müsse, auch wenn es hart ist. Jede Mutter müsse dadurch.

Aber was tun, wenn die innere Not so gross ist, dass ich es nicht schaffe? Ich fühle es dadurch nicht mal, dass es für mich, mein Kind und unsere Familienkonstellation gut wäre, wenn ich da durchginge. Also übernehme ich mich Tag für Tag, Monat für Monat, Jahr für Jahr.

Kleine Durchbrüche gibt es immer wieder, aber einen richtig grossen Schritt schaffe ich nicht. Mit zunehmender Erschöpfung und abnehmender Lebensfreude wird mir immer mehr bewusst, dass ich ein Thema mit den Grenzen in Bedürfnisäusserung habe (viel Klarheit und Verständnis bringt mir die Ausbildung in der psychologischen Handanalyse).

Wissen ist nötig, damit eine Veränderung stattfinden kann, aber die Integration und Umsetzung geht über das Fühlen. Mit jedem Mal wo ich ein Stück meiner inneren Not heilen kann, realisiere ich, dass ich stabiler werde und dadurch meine Grenzen und Bedürfnisse aus einer inneren Überzeugung wahren und aushalten kann und nicht einfach das tue, was mir gesagt wird, dass ich tun soll und dadurch mit riesigen Gewissensbissen zu kämpfen hätte, die mich auch nicht weiterbringen.

Eine Mitstudentin in der Handanalyse-Ausbildung hat mir ein Bild vermittelt, das mir sehr geholfen hat. Anstatt Grenzen zu setzen, soll ich meinen Raum wahren. Und da ist für mich der Punkt, wo Gewalt nicht mehr nötig ist. Wenn ich aus Liebe zu mir selbst meine Bedürfnisse (Grenzen) klar und authentisch kommuniziere, können die Kommunikationswege eher offen bleiben, und die gegenseitige Wertschätzung kann im besten Fall bestehen bleiben.

Nebst der radikalen Selbstliebe und der authentischen Kommunikation ist für mich ein weiterer springender Punkt die Fähigkeit, Emotionen aushalten zu können. Die eigenen und die des Gegenübers. Wenn ich auf diese Art und Weise für mich einstehe, also aus meiner innersten Kraft, dann glaube ich, dass weder Widerstand noch Gegenkraft nötig ist.

Für mich ist das der nachhaltigste Weg. Nur setzt er voraus, dass wir alle bei uns selbst ansetzen und aufhören, beim anderen korrigieren zu wollen...

*Isabelle Otter-Näf*  
www.essenzwerkstatt.ch

## Der Löwenzahn ist Zeichen des leuchtenden Widerstandes

Dieser Widerstand *ist* die Veränderung und braucht keinen Gegenstand, welcher hingegen eine «anti»-Haltung zeigt und nicht weit führt, es braucht das Kämpfen FÜR die Wahrheit, es braucht den Widerstand, der IST, der dem gesellschaftlichen Druck, der Unterdrückung widersteht, wie der Löwenzahn es tut.

Im menschlichen Leben bedeutet dies im Kleinen die Zukunft leben, ein Modell von Gesellschaft vorleben, von dort Samen in die Welt verteilen wie der Löwenzahn, wenn die Pustebume ihre Samen mit dem Wind in die Welt tragen lässt und sich tausendfach vermehrt, dann wachsen überall neue Löwenzahn Blumen.

Jede einzelne Blume ist wie ein Kämpfer, der mit seiner leuchtenden Rüstung dasteht und zeigt: «Ich komme überall durch, ich kann Asphalt durchbrechen, wo ich sein will, da kann nichts mich unterdrücken» .

Löwenzahn als Pflanze, eine der stärksten Medikamente – säubernd und reinigend – die Pflanze selbst so stark, dass sie überall unübersehbar wachsen kann, die Pustebume mit der Fähigkeit des Loslassens verteilt ihre Kraft, ihre Samen in der Welt.

Löwenzahn – ein Unkraut? Die wenigsten wollen es in ihrem Garten und auf den Feldern haben, wenn Felder im Frühling gelb leuchten voller Löwenzahn, denken viele: der arme Bauer, Felder voller Unkraut!

So ist es bei uns auf dem Hof Skrattäsen! Unsere Nachbarn schütteln den Kopf. Wir freuen uns – fühlen uns in unserem Licht bestärkt von der Natur. Wir ehren den Löwenzahn, er zeigt uns, dass alles möglich ist, dass der Widerstand für die leuchtende Wahrheit siegt, so wie wir unser Leben auf dem Hof in der Gemeinschaft versuchen zu leben; individuelle Menschen, aus Freiheit in der Gemeinschaft, einander tragend im Einklang mit den Tieren und der Natur, Ideale lebend. Viele Menschen kommen zu uns, sind für eine Weile Teil dieses Lebens, sind die Samen die sich in der Welt verteilen und wieder viele neue Löwenzahn Blumen zum Leuchten bringen und dadurch zeigen – wir wachsen und blühen überall, lassen uns nicht von irgendetwas unterdrücken. Es gibt noch Platz auf den Feldern von Skrattäsen für weitere leuchtende Löwenzahn Blumen, die sich tief verwurzeln wollen.

*Esther Fels*

## Eigenständig stehen

Ich sehe die Möglichkeiten weniger im wider etwas Stehen, sondern viel mehr im eigenständig Stehen: Individualität und Unabhängigkeit nach Möglichkeit aufrecht erhalten, auch bei Gegenwind, Verführung, Manipulation und Gruppendruck! Das braucht zwar auch Kraft, und wie!, die Kraft verpufft aber nicht im Widerstand, sondern stählt die Eigenständigkeit. Das Licht unter dem Scheffel hervorheben und die unmittelbare Umgebung damit ausleuchten. Das gibt vielleicht jemandem hell und stiftet Frieden. Und animiert dazu, es gleich zu machen. Irgendwann erreichen wir die kritische Masse!

*Patric Weber*

## In Mutterland

Ich arbeite auf der Veranda in Mutterland, während die E-Mail von Christoph Pfluger eintrifft. Der erste Impuls war lösen, da ich selber nicht mehr gegen das System kämpfen mag. Doch meine innere Stimme in mir sprach überraschend: «Lese das E-Mail». Und jetzt sitze ich immer noch auf der Veranda und schreibe ganz spontan diese 2000 Zeichen.

Gerne teile ich als Mutmacher aus meinem persönlichen Leben. Ich bin eine patriarchatskritische Menschenfrau, die vor 2020 mit Texten und vor allem mit meiner Arbeit hier in Mutterland den «Gegenpol» hält. Im Jahr 2020 zeigte ich mich dann zum ersten Mal auch sichtbar auf öffentlichen Plätzen bei Mahnwachen. Ich war im Aufstand und empörte mich über die massiven Verletzungen der Menschenrechte. Nach unangenehmen Kontakten mit der Polizei, änderte ich meinen Kurs

auf «ich bin auf Abstand». Ich wurde zur Beobachterin der Geschehnisse und distanzierte mich noch mehr vom System als vor 2020.

Dabei wurde mir bewusst, wie viel Lebenskräfte solch ein Kampf gegen das System bindet. Plötzlich hatte ich wieder mehr Kräfte, um den direkten Alltag zu meistern. Im Winter 2021 realisierte ich auf der warmen Ofenbank zu Hause: Ich brauche ein lokales Netzwerk von Menschen, die mit mir gemeinsam ein tragfähiges Lebensnetz am Wohnort spinnen. Ich schrieb von Hand ein paar Familien in unserem kleinen Dorf an und legte die Briefe im Doppel in die Briefkästen. Mit kleinen von Hand geschriebenen Antwortzetteln in meinem Briefkasten wurde schnell klar, unser 1. Treffen am 10. März 2022 würde stattfinden.

Seither sind wir gemeinsam unterwegs. Wir treffen uns regelmässig für Austausch von seelisch-geistigen Belangen und auch ganz praktischen Dingen, wie Autoausleihe, helfende Hände etc. Wir dürfen gewiss sein, wir Menschen brauchen das System nicht. Es ist unser «Glaube», welcher dieses System aufrecht erhält. Wir wurden zu Gläubigern von Politik und Wirtschaft konditioniert. Wir Menschen sind fähig, ein unserer ursprünglichen Art gerechtes Mit- und füreinander aufzubauen. Die Lösung liegt in uns. Es ist lediglich eine Frage des Weltbildes und unserer Vorstellungskraft.

*Sabine Kapfer, Mutterland*

## Nicht im Aussen

Die wahre Kraft der Menschen befindet sich in ihrem Innern, nicht im Aussen. Durch den Informations-Tsunami über Ereignisse im Aussen werden wir ständig davon abgelenkt, uns mit unserer inneren Quelle zu verbinden, welche uns unerschöpfliche Freude, Energie und Kreativität schenkt. Wenn wir dies einmal für uns entdeckt haben, was voraussetzt, dass wir unsere inneren Wunden versorgen, geschehen Wunder, im Innen, wie auch im Aussen. Kämpfen wir jedoch im Aussen, haben wir verloren, auch wenn die Mittel friedlich sind. Das haben die letzten Abstimmungen erneut klar gezeigt. Denn die Gegenseite hat nicht nur heisse Waffen, sondern auch «smarte».

Das Einzige, was wirkt, ist die radikale Veränderung im Innern. Das Bedürfnis nach Anerkennung und Liebe aus einer äusseren Quelle führt in die Sackgasse, in der wir zurzeit stecken. Der Ausweg führt daher nur in uns selber. Das sind keine nachgeplapperten leeren Worte. Ich habe das genauso erlebt. Interessanterweise war der Corona-Horror der finale Auslöser, der in mir die Verwandlung in Form eines schmerzhaften, geburtsähnlichen Prozesses angeschoben hat.

Daher möchte ich die Menschen ermutigen, ihrer eigenen Wahrnehmung zu trauen und weniger im Aussen zu suchen. Wir Menschen haben ungeahnte Kräfte, von denen wir vom Lärm da draussen ständig abgelenkt werden. Vermutlich ist das kein Zufall. Wir sollen das nicht bemerken! Jeder einzelne Mensch, der realisiert, dass alles Schreckliche, was ihm auf seinem persönlichen Weg begegnet,

dazu da ist, ihn in seine Mitte zu bringen, trägt dazu bei, dass die Menschheit aus der Ohnmacht herausfindet. Wir können die Welt verändern, indem wir dem Aussen Aufmerksamkeit und Energie entziehen und sie unserer inneren Heilung zuführen. Wie sagt Mephisto: «Ich bin die Kraft, die stets das Böse will und stets das Gute schafft.»

Je feindlicher die Kräfte im Aussen wirken, desto mehr Menschen werden ungeahnte Kräfte entwickeln. *Simone Stocker*

## «Tour du Monde» – ein Gleichnis

Unsere heutige politische Welt gleicht einem Radrennen. Jeder Radprofi kämpft gegen den Luftwiderstand, der mit zunehmender Geschwindigkeit steigt. Rennfahrer ducken sich deshalb über den Lenker, setzen windschnittige Helme auf und fahren im Windschatten ihrer Vorderen. Sie versuchen, sich in kleinen Gruppen an die Spitze abzusetzen und wechseln häufig den Leader. Auch Doping und taktische Manöver kommen zum Einsatz.

Nach einem eher gemächlichen Start nimmt das Renntempo plötzlich zu. Die Gruppe, die sich früh abgesetzt hat, muss zunehmend riskante und fiese Tricks anwenden, um das Hauptfeld der Fahrer auf Abstand zu halten. Doch je länger das Rennen dauert, desto bemerkbarer macht sich der Luftwiderstand, der manchmal auch in konkreten Gegenwind umschlägt. Der Kampf gegen dieses Naturgesetz fordert den Tribut der Spitzengruppe, deren Vorsprung auf weniger als eine Minute zusammenschmolzen ist. Es beginnt, leicht zu regnen.

Nachdem sie sich über den Berg gekämpft haben, kommt die Rennspitze

sichtlich angezählt in die nachfolgende, rasende Talfahrt, wo sie von einer waghalsigen Kurve in die nächste fliegen müssen. Ein Sturz scheint auf dieser nassen Fahrbahn nur noch eine Frage des Zeitpunktes zu sein.

Als der Gruppenvorderste ausrutscht und strauchelt, stürzt die gesamte Gruppe und mit ihr auch das nachgerückte Verfolgerfeld, das nicht mehr rechtzeitig vorgewarnt wird. Es kommt zum Massensturz mit vielen Verletzten.

Trotzdem wird das Rennen vorerst nicht abgebrochen, da die Ambulanzen schnell und professionell zu Hilfe eilen. Hinter dem Sturz folgen noch ein paar ehrliche Fahrer, die die Hoffnung auf den Sieg schon fast begraben hatten. Sie können sich jetzt entscheiden: Nutzen wir die Situation aus und holen uns den Sieg oder helfen wir den Gestürzten? Wollen wir die Rennleitung zum Abbruch bewegen?

*Gino Brenni*

## Zeitverschwendung

Michi Bubendorf hat es auf seinem Blog m.E. wunderbar zusammengefasst, siehe hier: «Es ist mir etwas peinlich, dass ich erst im Jahr 2021 realisierte, dass die Beteiligung am demokratischen Zirkus Zeitverschwendung ist. Glücklicherweise habe ich meine wertvollen Ressourcen seither anderweitig zum Einsatz gebracht. Seit drei Jahren richte ich meine Energie auf das Erreichen individueller Souveränität. Dazu gehört eine starke Familie, wirtschaftlicher Erfolg, Aufbau eines mobilen Vermögens, ein starker Geist in einem starken Körper.»

*Matthias*

## Poesie-Perle

WiderStand ohne GegenKraft  
WiderSteht einer GegenKraft  
WiderStand ohne GegenStand  
WiderSeht einer StandesKraft  
WiderStand ohne GegenKraft  
steht KraftVoll  
immer wieder und immer wieder  
für LebensKraft  
WiderStand ohne GegenKraft  
wandelt mit StandKraft  
GegenKraft in LiebesKraft

*Csilla Hosszú*  
lebe-liebe.org



## 2. Versöhnung und Transformation

### Wie weiter...

Alle sind traurig, müde...  
Was suchen wir...  
Worauf warten wir...  
Wieso wollen wir...  
Was verstehen wir nicht...  
Wie lange wollen wir noch warten  
Weshalb begreifen wir nicht  
Wann fangen wir an  
Wo wird der erste Schritt sein?  
Widerstand ohne Gegenkraft  
Ich stehe in mir gefestigt da!  
Die Kraft in mir zählt!  
Ich bin und bewirke!  
Im Vertrauen auf meine innere Kraft!  
Widerstand ohne Kampf:  
Ich widerstehe der Versuchung,  
Recht haben zu wollen,  
bestimmen zu wollen,  
andere ändern zu wollen.  
Ich setze mich ein, für unsere grosse  
Menschenfamilie.

*Marion van de Wardt*

### Bruder oder Freund?

Eigentlich (wäre) ist es ganz einfach:  
Wenn ich aufhöre, Projektionen zu füttern, die für alle unheilsam sind. Was mich am meisten, zum Staunen brachte, dass der ganze wunderbare Widerstand zerreißen konnte, nur wegen Macht und Gier nach Ansehen, alles nur Feueraffen-Ego-Probleme.

Ich wünsche mir aus tiefstem Herzen,

das die Menschen wieder beginnen, mit sich selbst liebevoll und achtsam umzugehen, im Bewusstsein, dass wir alle Brüder und Schwestern sind, nur die Charakter sind manchmal etwas komisch. Dann entsteht automatisch ein Mitgefühl zu allem. Bestimmt entsteht dann wieder ein gesundes Gewissen.

Ein Weiser wurde gefragt, wen liebst du mehr, deinen Freund oder deinen Bruder. Der Weise antwortete: meinen Bruder, jedoch erst wenn er mein Freund geworden ist.

Versöhnung ist also angesagt, mit allem, was ist und war. Möge die reine Liebe durch alles Dunkle und Destruktive brennen, bis es sich auflöst und nur noch das Aufrechte, Liebevolle und Ehrliche übrig bleibt.

*Arun Signer, Basel*

### Die Vernichtung aller Feinde

Habt Dank, ihr lieben Feinde.  
Zu Beginn des Pandämoniums habe ich euch als politische Aktivistin bekämpft. – Ohne Erfolg.

Dann als Aufklärerin in Wort und Schrift. – Das brachte mir Streit, Stress und schlaflose Nächte.

Schlussendlich habe ich beschlossen, euch vollkommen zu vernichten.

Wie?

Indem ich euch zu Freunden mache. Indem ich lerne, euch zu lieben.

Ich weiss, das ist ein hehres Ziel. Weit weg wie der allerfernste Stern. Doch er leuchtet. Er zeigt mir den Weg und den ersten Schritt: Dankbarkeit.

Ja, ihr lieben Feinde, ich danke euch, dass ihr mich belogen habt. Faustdick. Damit habt ihr mich auf die Strasse der Wahrheit geschubst und meinen Horizont erweitert. So viel atemberaubend Neues habe ich selten zuvor erfahren. Und ich hatte ja keine Ahnung, wie wenig ich ganz sicher weiss. Das entspannt das Gespräch mit Andersdenkenden.

Danke, dass ihr meine Gesundheit angegriffen habt durch eure Anti-Schnupfen-Massnahmen. Das lenkte meinen Blick auf das, was die Mainstream-Medizin verteufelt. So fand ich vieles, was mir hilft, auf gesunde Weise gesund zu bleiben.

Danke, dass ihr meine Freiheit angegriffen habt. So erkannte ich, wie kostbar sie mir ist. Das hilft mir, mich zu befreien: meine Gedanken von Vorurteilen und Denkverboten und meine Gefühle von Gier und Aversion. Und wenn ich dann in Gleichmut ruhe, wenn ich alles gleichermaßen da sein lassen kann, dann bin ich frei zu wählen, was gut ist für mich und den Rest der Welt.

Und das tue ich dann ganz einfach.

Auch für euch, geliebte Feinde.

*Karin Burschik*

[karin-burschik.de](mailto:karin-burschik.de), [spirit-matters.de](http://spirit-matters.de)

### Kritische Masse

Oft hört man, mit 4 Prozent Widerständlern habe man die kritische Masse erreicht, um ein System zum Kippen zu bringen. Nur: Was für 4 Prozent? 4 Pro-

zent Impfgegner? 4 Prozent Systemkritische? Die Erfahrung zeigt, dass man hiermit noch keinen Wandel herbeiführte. Also nochmal: was für 4 Prozent?

Noch eine andere Frage: Was genau will man zum Kippen bringen: die Regierung, die Fassadendemokratie, die Pseudowissenschaft?

Eine Anregung hierzu fand ich in «Ökonomie der Verbundenheit» von Charles Eisenstein: «Und wenn wir uns dem Symptom mit der Absicht annähern, das Böse zu überwinden und zu bezwingen, dann ist das genau die Denkart, die der Getrentheit zugrunde liegt, und wir werden damit am Schluss nur dieselben Ungerechtigkeiten in anderer Form bewirken.»

Es geht also nicht darum, das Böse zu überwinden oder zu bezwingen. Worum geht es dann? Weiss ich, warum Lauterbach, Fauci, Gates und andere handeln, wie sie handeln? Hätte mir auch etwas zustossen können (in diesem Leben oder davor), das mich so würde handeln lassen? Wenn dies der Fall wäre, dann könnte ich Verständnis für diese Menschen entwickeln, anstatt sie zu verurteilen und zu bekämpfen. Was wäre, wenn 4 Prozent aus der Idee der Feindesliebe heraus handeln würden? Niemand kann uns daran hindern.

*Reinhold Junele, Steffisburg*

### Heilende Beziehungen unter uns Völkern

Ich bringe nur einen kleinen Impuls. Ich spüre, ungeachtet dessen, was sich da draussen so Trauriges abspielt und viele Menschen mit Leid überschüttet, das unerträglich ist, es gleicht einer Epidemie der Angst und des Verfeindetseins, statt Wi-

derstand – weiter im Stand, standhaft in Richtung heilender Beziehungen unter uns Völkern. Vorerst im Umfeld, im Land und weiter.

Wir sind eingeladen zu befrieden, auch mit unterschiedlichen Sichtweisen.

Es ist so viel Gutes auch am Wirken, doch wird's übertönt von den Schreckensmeldungen, deren Inhalte doch gottverlassene Auslaufmodelle sind.

Brückenbauende Menschen zwischen den verfeindeten Bereichen, weitere Bewusstseinsarbeit, dass wir eine Menschheitsfamilie sind.

Manchmal stelle ich mir vor: ein Aufschrei der Milliarden Basis Menschen: Stopp den Krieg, wir wollen in Frieden weiterleben. Befrieden ist angesagt, auch in der Schweiz. *Doris Marti*

## Menschheitsfamilie

Natürlich: Widerstand stösst auf Widerstand. Und so sind wir unverhofft in die Falle gesellschaftlicher Spaltung getappt, die keine Probleme löst, stattdessen neue schafft.

Wie also aus der Falle herausfinden? Darum geht's.

Indem wir die zuvor errichtete Spaltung rückgängig machen. Wie das? Indem wir denkerisch den Rückwärtsgang einlegen und uns fragen: Was ist unser Selbstverständnis? Wohin hat es geführt? Wer wollen wir wirklich sein?

Wir sind die Menschheitsfamilie, so hört, liest man. Jawohl, *Menschheitsfamilie*; da wird einem warm ums Herz. Aber was bedeutet dies denn? Auf unsere aktuelle Situation bezogen?

Es besagt, dass wir Menschen eine welt-

umspannende Gemeinschaft bilden, von San José bis Nijmegen, von Saporischje bis Damaskus, von Atacama bis Jakarta, bis Urumtschi.

So unterschiedlich wir Menschen auch sind, wir bilden ein Ganzes, Vollständiges: eine Menschheitsfamilie eben. Jede und jeder gehört dazu, ist Teil der Weltgemeinschaft, ungeachtet aller Verschiedenheit. Es ist das Mensch-Sein per se, das uns ver-eint, auf Gedeih und Vererb.

An just diesem Punkt tut sich eine Gegen-Möglichkeit auf: die Idee, dass wir ErdenbewohnerInnen alle miteinander verbunden, eins sind. Wenn wir diesen Gedanken verinnerlichen, als Selbstverständnis in unserem Alltag verankern, aus tiefer Überzeugung, dann geschieht Einzigartiges, dass:

- unsere Beziehungen, vom kleinsten zum grössten Beziehungsgefüge, sich bewusst friedvoll entfalten
- wir das Verurteilen – auch jener, die wir für die globalen Mörder halten – aufgeben, weil klar wird, dass zu allem nicht nur gute Vorgeschichten existieren
- wir das Anderssein jedes Individuums als einmalig, bereichernd wahrnehmen und sein So-Sein respektieren
- wir tagtäglich unsere Menschheitsfamilie mit kraftvollen, liebenden, freudvollen Gedanken begleiten.

Statt Frieden proklamieren, ihn leben, immerzu! Säen wir gemeinsam diese Gedanken. Sie sind der Schlüssel zur neuen lebenswerten Welt der *Menschheitsfamilie*.

*Angy Scheiwiler, Bottmingen*

## Vom Widerstand zur Zuwendung

Ich möchte ganz persönlich fragen: Wie kann ich jenseits von Gegenkraft und Widerstand dazu beitragen, eine Welt zu erschaffen, die von Frieden, Respekt und Liebe getragen ist?

Was du und ich und alle acht Milliarden Menschen auf diesem Planeten sich im Grunde ihres Herzens wünschen, ist, glücklich und in Frieden zu leben. Wie also kann es geschehen, dass ich «dich» zum Feind erkläre, mit Wut und Hass gegen dich zu kämpfen beginne und so entgegen meiner Sehnsucht dazu beitrage, diese Welt für uns beide zu einem Ort von Leiden und Unfrieden zu machen?

Die meisten von uns wurden auf irgendeine Art psychisch verletzt und traumatisiert oder gehören zum grossen Teil der Menschheit, der real bedroht oder respektlos behandelt wird. Beides aktiviert einen instinktiven Überlebenstrieb in Form von Kampf oder Flucht. Gehe ich damit nicht bewusst um, lande ich mitten im Widerstand.

Zudem ist der verletzte Teil in mir leicht empfänglich für Feindbilder. Statt den Schmerz, die Ohnmacht und Verlassenheit in mir zu fühlen, erkläre ich «dich» zum Bösen, zum Feind, zur Ursache meines Leidens. Unterstützt von öffentlicher Meinungsmache stemple ich dich ab als Rechtsextremen, Impffanatiker, Imperialisten, Islamisten oder mit einer von tausend anderen Bewertungen und kann nicht mehr sehen, wer du wirklich bist.

Würde ich es zulassen, dir in die Augen zu schauen, dich verstehen zu wollen, mich von dir als Mensch berühren zu lassen, würde mein Feindbild zusammenbre-

chen. Ich würde aus meinem Traum aufwachen und mich erinnern, dass du und ich verletzbare Wesen und im gleichen Bewusstsein verbunden sind wie alles Lebendige in diesem Universum. Ich würde mich aus meinem Herzen mir selbst – und dir – zuwenden. So könnte Heilung geschehen. Würdest du dasselbe tun, könnten Mitgefühl, Respekt und Frieden wachsen und sich allmählich ausbreiten. Nicht durch Widerstand, sondern so, wie ein zartes Pflänzchen Asphalt zu durchdringen vermag oder Wasser harten Stein in sinnlich-warmen Sand verwandelt.

*Alexander Lanz, Vielbringen b. Worb*

## Summen und Gähnen

Dieser scheinbare Widerspruch ist in Wirklichkeit keiner: Er beschreibt eine Polarität – und es ist immer möglich aus einer Polarität emotional auszusteigen und auf eine übergeordnete – in Bezug auf diese Polarität – neutrale Ebene zu kommen.

Von dieser Ebene aus können dann Entscheidungen getroffen werden. Entscheidungen enthalten keine ‚Gegenkraft‘ – sie sind neutral.

Kurz: Alles, was es braucht, ist, einfach nicht emotional zu reagieren – sondern aus der inneren Ganzheit heraus zu entscheiden. Das Problem nach einem Waldspaziergang anschauen oder nach einem Sauna-Besuch etc. Wenn genügend Leute in dieser Weise geistig gesund sind – können sie nicht manipuliert werden. Es gibt eine einfache Methode, diese Gelassenheit relativ rasch zu erlangen: ‚Summen und Gähnen‘ (Humming and Yawning) ist eine einfache Technik zu tiefer Entspannung.

Leider nur in Englisch: <https://www.facebook.com/groups/eft.hum.and.yawn.club>.  
*Mark Ruedi*

## Das einzig verbindende Prinzip

Ein bisschen ulkig dieser Titel! Widerstand entsteht dadurch, dass eine Gegenkraft vorhanden ist. Wenn wir die Aktionen dieser Welt sehen, spielt sich alles im Dilemma von Widerstand und Gegenkraft ab. Solange wir in dieser Aktion bleiben, wird nichts entstehen und entwickelt sich zu Ungunsten dieser Welt. Alles, was wir betreiben und durch unsere Vernunft meinen verändern zu können, wird durch unsere Ausrichtung aus der Vergangenheit blockiert. Wenn wir nicht bereit sind, uns von der Denkweise der Vergangenheit zu lösen, wird es keine Veränderungen geben.

Das einzige Prinzip, das Wirkung zeigen kann, ist das Verständnis der Liebe. Dazu braucht es keinen Widerstand und keine Gegenkraft. Die Liebe ist das einzig verbindende Prinzip, das existiert. Die Herzenskraft im Menschen schafft die Verbindung zu allem was ist und existiert.

So lange wir den Glauben an uns selbst nicht finden und all dem folgen, was uns jeden Tag durch die Nachrichten, den Zeitungen, dem Handy, dem Internet als richtig suggeriert wird, ändert sich nichts. Jeder Mensch sollte wieder lernen sich selber zu folgen und an sich selber zu glauben. Seinen Gefühlen der Energie des Herzens folgen. Da liegt die Kraft der Veränderung.

Frage: Welcher Mensch möchte sich den verändern und das Prinzip der Liebe annehmen und leben?

Beurteilungen entstehen von irgendwelchen Menschen aufgestellten Richtlinien. Diese Richtlinien gelten für die Ausdrucksform eine physischen oder psychischen Existenz.

Liebe ist das Gegenteil einer Richtlinie. Sie versucht, den schöpferischen göttlichen Ausdruck in allem und jeden zu erkennen, ohne eine Begrenzung.

Liebe kennt weder ethische, moralische, soziale oder sonstige Richtlinien. Sie ist vollkommenes annehmen.

Liebe ist eine Energiestruktur, die versucht, Unterschiedlichkeiten aufzuheben.

Die Liebe versucht das andere nicht auszulöschen und gleich machen, sondern versucht das andere als das zu lassen, was es ist, und es in eine Einheit zu bringen.

Liebe ist das unbegrenzte Prinzip das vollkommenen lassen und akzeptieren.

Liebe ist das liebevoll annehmen all dessen, was ist, ohne zu urteilen, ohne zu werten.  
*Hannes Guggenbühl*

## Entgegenstellen

Wer sich etwas entgegenstellt, benötigt Kraft – eine physikalische Tatsache, wie mir scheint. Stelle ich mich dem Wind oder dem Wasser entgegen, benötige ich eine kräftige Muskulatur in Beinen, Rumpf und Armen, um an Ort und Stelle (be)stehen zu können und mich nicht wegtreiben zu lassen.

Wenn ich mich jedoch mental-geistig-seelisch gegen etwas stelle, so benötige ich eine ganz andere Art von Kraft. Diese Kraft muss ich einerseits aus mir selbst schöpfen können, andererseits entsteht eine viel grössere Kraft auch in der Verbundenheit oder im Verbund mit anderen

Menschen, die sich gegen dieselben Begebenheiten stellen. Auch aus dieser, kollektiven Kraft kann ich schöpfen.

Die Demos auf der Strasse, das Sammeln von Unterschriften, das Wählen von «aufrechten» Politikern, Austausch in den dafür geschaffenen Gefässen (Zeitpunkt-Anlässe, Mass-Voll, Freunde der Verfassung etc.) sind das äussere Zutage-Treten von «Widerstand ohne Gegenkraft». Oftmals bleibt die Wirkung augenscheinlich an einem kleinen Ort.

Widerstand mit grosser Wirkung gelingt ohne Verbündete aber kaum. Er konstituiert sich aus dem Geiste einer «kritischen Masse», die m. E. zuallererst durch eigene Einsichten und danach aus «richtigem» Handeln entsteht. Über «richtiges» Handeln wiederum kann man sich trefflich streiten.

Meinen Nächsten überzeugen zu wollen, was «Sache» sei, ist zumindest in meinem Fall gescheitert. Die Angst der breiten Masse führt nicht zum Widerstand gegen diejenigen, welche uns mit Angst zutiefst verunsichern und drangsaliieren. Sie führt, im Gegenteil, zum Widerstand gegen Menschen, die sich von dieser Angst abwenden und andere Wege beschreiten.

Ich habe weder für mich noch für sonst jemanden eine Patent-Lösung parat. Oder vielleicht doch? Inneren Frieden anstreben und kultivieren. Sich zurückbesinnen auf das eigene Potenzial. Das Überwinden von Angst und Schuld. Und ein liebender Umgang mit den Menschen um uns herum.  
*Ingrid Höhn*

## Gemeinschaftsgefühl und Standhaftigkeit

Wer widerstehen will, muss stehen können, auf eigenen Füßen. Das kleine Kind zieht sich an etwas hoch, und dann kommt der Moment, wo es frei stehen kann, erhobenen Hauptes. Der stehende Mensch kann sich umschauchen, er ist Mittelpunkt seines eigenen Umkreises. Das ist der Ausgangspunkt für seine Entwicklung zum gehenden und sprechenden und denkenden und handelnden freien Menschen.

«Ohne Gegenkraft» – ich bin es selbst, der etwas oder jemanden als «gegen» empfindet oder dazu erklärt – weil ich es brauche? Weil ich zu den Nicht-Gegnern gehören will, den «Freunden»?

In den Evangelien sind zwei Aussagen des Christus Jesus überliefert:

- als die Jünger sich beschwerten, dass da Leute, die nicht zu ihrer Gruppe gehören, in Christi Namen heilen: «Wer nicht gegen euch ist, ist für euch».

- auf die damalige Obrigkeit, die ihn verfolgte, bezogen: «wer nicht mit mir ist, ist gegen mich.»

Also besteht das Problem, das «wir» mit «denen» haben, zwischen Wir und Ich?

Ich halte nur im Therapeutischen die Gruppe für ein gutes Mittel, um (wider) stehen zu können, zum Beispiel dem Verlangen nach Alkohol.

In gesellschaftlichen Belangen scheint mir das Bedürfnis nach Gemeinschaftsgefühl die Standfestigkeit des Einzelnen zu schwächen, gibt man doch oft nach «um des lieben Friedens Willen» – oder, andersherum, kämpft, um seinen Standpunkt in der Gruppe durchzusetzen (oder

gar, weil man jemanden beeindrucken will).

Die Mächte, welche derzeit eine Kollektivierung mit Ent-Ichung anstreben, wissen das Soziale sehr gut für ihre Interessen zu nutzen.

Martin Buber arbeitet in seinen Vorträgen «Über das Zwischenmenschliche» den Unterschied zum Sozialen heraus. Er schildert als Beispiel, wie er in einer Demonstration mitmarschierte und jemandem gegenüber, der da vor seinem Laden stand und mit dem er sonst ein freundschaftliches Verhältnis pflegte, eine heftige Abneigung empfand.

Es stellt sich die Frage, wie wir heutigen Menschen in einem sozialen Organismus zusammenleben können, ohne ein «Wir» gegen «Die». Darauf gibt es keine Antwort, die zu einer Handlungsanleitung werden könnte. Selbsterkenntnis ist sicher hilfreich, und dann gibt es noch die Wege der Übung, viele verschiedene, am Besten selbst ge- oder erfundene.

Zu Beginn der Pandemie-Massnahmen habe ich mich intensiv mit dem Thema Manipulation befasst, sehr hilfreich war mir dabei das Buch «Manipulation durch die Sprache» des Jesuiten Rupert Lay. Ich habe einer Gruppe in meiner Region ein Seminar angeboten, in dem die Teilnehmer herausfinden sollten, wie jeder selbst manipuliert, denn genau in dieser Art ist man manipulierbar. Der Zuständige formulierte im Rundmail: «...wie die uns manipulieren», und selbst das wollte niemand ergründen.

Auch meine Anregung, doch die gegen- teilige Perspektive zur gewohnten einzu- nehmen, also zum Beispiel den Berg als

Aussparung des Himmels anzuschauen, die Wasseroberfläche als Unterfläche der Luft, stiess auf wenig Interesse, es kam die Frage: «Und was habe ich davon?»

Ganz abstrus erschien einigen Mitmen- schen die Übung, «sich einen Verzicht zu wünschen.»

Für mich als Kunsttherapeutin ist es nicht so schwierig, mir Übungen auszu- denken, für meine Patienten ist das ja not- wendig. Durch Übungen wie die oben er- wähnten, ausgeführt, wann es sich ergab oder mir gerade einfiel, habe ich gelernt, mich von aussen anzuschauen, und bin dadurch sogar ein klein wenig gruppen- tauglich geworden.

Aber üben – ohne Belohnung, ohne im voraus geplantes Erfolgserlebnis? Sehr un- sympathisch, insbesondere für Menschen, die das Bildungssystem erfolgreich durch- laufen haben.

Und dennoch: Menschenseele! Du le- best... Übe... und du wirst wahrhaft ...

Von Simone Weil findet sich in der Sammlung «Schwerkraft und Gnade» fol- gende Übung zur Überwindung dieser menschlichen Schwäche, das Gute zu tun, ohne daraus eine Befriedigung oder einen Nutzen zu ziehen:

«Gebrauch der Versuchungen. Er liegt in der Beziehung zwischen der Seele und der Zeit. Ein mögliches Böses lange Zeit zu betrachten, ohne es zu vollbringen, be- wirkt eine Art Transsubstantiation. Wi- derstrebt man ihm mit einer endlichen Kraft, so erschöpft diese Kraft sich in einer gegebenen Zeit, und wenn sie erschöpft ist, erliegt man der Versuchung. Bleibt man unbeweglich und aufmerksam, dann hingegen erschöpft sich die Versuchung -

und man empfängt die aufgestaute Kraft. Ebenso wenn man - auf die nämliche Weise: unbeweglich und aufmerksam - ein mögliches Gutes betrachtet, dann tritt gleichfalls eine Umwandlung der Energie ein, dank derer man dieses Gute ausführt.

Die Umwandlung der Energie besteht darin, dass bei Betrachtung des Guten ein Augenblick eintritt, wo man nicht mehr umhin kann, es zu vollbringen.

Auch hieraus lässt sich ein Kriterium des Guten und des Bösen ableiten.»

*Gabriele Bucher*

## **Genau wie seinerzeit**

Deutschland ist seit 1945 von bes- ten Freund hinterm Teich besetzt. Siehe Buch Deutschland GMBH. Ich wuchs un- ter französischer Besatzung auf und kann rückblickend grosse Unterschiede sehen. Die geöffnete Türe beim «Mauerfall» war das Freudenfest des Irrsinns, der jetzt im- mer sichtbarer wird! Dank der eifrigen Arbeit von KS ist, dank Hirnwäsche, we- nig gesunde Substanz übrig geblieben.

Ich habe lange therapeutisch gearbei- tet und bin sehr kooperativ, verständnis- voll und sachbezogen. Das, was ich durch den C-Zirkus erlebte, liess mich erstaun- en, mit welcher Wucht und Aggressivi- tät Menschen aufeinander losgingen. Jetzt ist 's ganz genau so wie seinerzeit. Der Irr- sinn gegen besagten Feind «C» ist nun ge- gen Putin zunehmend ausgetauscht. Die grosse Masse ist schläfrig oder schäumt vor Kriegslust.

Mir fehlen die Worte, was selten pas- siert. Auf die Strasse gehe ich mit 78 nicht mehr. Die Verblendeten sind nicht er- reichbar, da hilft nur Beten.

*Ursula, Bliessgau, SL*

### 3. Konkrete Vorschläge und Erfahrungen

#### Standhaft - Standpunkte

Ich stehe zu meinem Wort!

Ich war noch nie für Krieg und werde es auch nie sein, denn es ist keine Lösung, es verursacht nur Leid, Schaden und Trauma.

Ganz viele von uns waren wahrscheinlich nicht gegen die ganze Corona-Geschichte. Wir haben es, wie viele andere, ernst genommen. Der einzige Fakt war, wir blieben Standhaft. Vielleicht aus Erstarrung oder auch, einfach bei unserem Wissen, unseren Erfahrungen, der Art und Weise wie wir in der Vergangenheit mit Krisen und Veränderungen umgegangen sind.

Wir waren nicht gegen diese Massnahmen per se, wir sind standhaft bei unserem Wissen und unserer Wahrnehmung geblieben. Wir haben unsere eigenen Beobachtungen. Fragen tun sich auf. Wir wollen Dialog, Austausch, Sichtweisen und gemeinsames Erarbeiten von Lösungen.

Fragen, die wir hatten, wurden nicht beantwortet.

Da die eintönigen und unreflektierten Antworten von den grossen Lauten keine Antworten auf unsere Fragen bereithielten, blieben wir still und standhaft.

Allmählich fanden wir Menschen, welche ebenso in diesem Dilemma waren und die mit uns auch ihre Fragen erörtern haben. Doch auch hier, wir waren oft nicht in der Opposition, sondern nur

standhaft bei unseren Vorstellungen von Gesundheit, Freiheit und Selbstbestimmung, unserer Art, mit Verantwortung in der Gesellschaft umzugehen. Unser Glaube daran, wie in Krisen, für Frieden ein gesundes Miteinander gelingen kann.

Ob Menschen, Tiere, Viren, Klima: Es sind keine Gegner des Lebens, sondern diese gehören alle dazu, und wir alle haben die Möglichkeit, miteinander damit umzugehen. Wir wünschen uns, unsere Meinung zu sagen, ohne in eine Ecke gestellt zu werden.

Nur weil wir unsere Erfahrung, unser Wissen und unsere Fragen haben, sind wir keine Gegner vom System. Wieso wird nicht auf unsere Fragen eingegangen? Wieso sollen wir uns für eine Seite entscheiden, wenn wir keine Fronten wollen, sondern uns wünschen, dass das Miteinander gelingt.

*Marion van de Wardt*

#### Ein paar Hinweise / Ideen:

- In Gemeinschaft leben / Gemeinschaftsgründung . Z.B. Gemeinschaft Brunnenmatthof, Unteralpffen (Nähe Waldshut). Nicht nur «die grossen und bewährten» wie Sieben Linden oder Tempelhof sind Reportagen wert, von ihnen ist schon recht viel berichtet bzw. zugänglich gemacht worden.

- Traumaheilung (Franz Ruppert, Franz Renggli, Somatic Experiencing u.a.)

- Kinder mit sicherer Bindung, respektvoll, traumainformiert usw. versorgen und begleiten

- die Beziehung zur Natur in Kulturlandschaft wie auch in der Wildnis wiederherstellen und vertiefen – wir sind ein Teil von oder eins mit Mutter Erde (= Ökosphäre); dies erfahren/spüren (wollen) und Momente solcher Wahrnehmung möglich machen. Mit solcherart Erfahrung ist es einem nicht mehr möglich, z.B. den Bau von Windkraftwerken (oder anderer grossindustrieller Anlagen) in Naturgebieten (wie z.B. dem Schwarzwald) gutzuheissen bzw. hinzunehmen.

- naturverbundene Spiritualität

- Hinwendung zum Matriarchat

- kurzfristig stellt sich z.B. hier im Schwarzwald die Frage: Was kann ich tun, um den Bau von hunderten von WKW (sog. WEA = Windenergieanlagen, klingt relativ harmlos, modernes Neusprech) im Schwarzwald ab 2026 (seit 2023 in Planung, jetzt öffentlich) zu verhindern? Klassischer Protest? Mahnwachen, Flyer, Infostände, Unterschriftenlisten, Plakate, Protestbriefe, Einwendungen etc.? Oder beten, singen, schamanische Rituale, Gottesdienst in der Natur, Danken...? Ich denke, beides – und zwar mit dem Fokus auf den Erhalt und die Stärkung von Lebensförderlichem, Gesundheit, Schönheit, Natürlichkeit, usw.

- Humor

*Ulrike (Südschwarzwald)*

#### Ein Spagat, der einiges an Flexibilität erfordert

Meine (schmerzlichen) Erfahrungen der letzten Jahre haben meine Form

des «Widerstandes» grundlegend geändert. Im Versuch, das Richtige zu tun, mit Einbezug aller Blickwinkel endete dennoch meist in einer festen Meinung, die zwangsläufig mit andern Meinungen in Opposition stand. Meist war es schwierig, einen gemeinsamen Nenner zu finden und im Frieden neue Lösungen zu finden.

Was sich über die Jahre entwickelt hat, ist nicht mehr die Suche nach Lösungen und Entscheidungen, sondern ein co-kreativer Prozess, in dem nicht wir Menschen den Kompromiss oder die Lösung finden, sondern der Kreis von Menschen, in dem der Prozess stattfindet. Wie sieht das praktisch aus?

Der erste Schritt ist immer das aufeinander Zugehen, die Gegenseite sehen und versuchen zu verstehen – «Walk a Mile in his Moccasins».

Der zweite Schritt: einen Kreis einberufen mit allen betroffenen Parteien.

Im dritten Schritt findet das Council statt, in dem jeder aufrichtig seine individuelle Wahrheit in die Mitte spricht. Jede Stimme zählt gleich viel.

Es wird keine Abstimmung gemacht. Die kollektive Antwort auf die Frage entsteht im Diskurs mit der Mitte – und dort wird die Antwort immer klarer. Was es braucht ist eine Kultur des aufrichtigen, verbundenen Teilens und des aufrichtigen, verbundenen Zuhörens.

Was geschieht, wenn eine Partei nicht im Kreis erscheint, sich weder mitteilen noch zuhören will?

Dann wende ich mich meiner Wahrheit und den Menschen zu, die diese Wahrheit teilen. Ich verschwende keine Kraft im Kampf gegen andere Meinungen sondern

unterstütze meine Vision, so gut ich kann. Gleichzeitig trenne ich mich nicht, indem ich verurteile, sondern akzeptiere unterschiedliche Sichtweisen und Überzeugungen. *Paul Hess*

## Ein Aspekt von vielen

Dass ihr klar ausspricht, der realexistierende Widerstand der letzten Jahre habe nicht gerade viel gebracht, finde ich sehr gut und wichtig! Den nächsten Schritt finde ich etwas voreilig. Ich glaube, dass der von euch herausgestellte Aspekt nur einer unter vielen ist, der erklärt, wieso der Widerstand gescheitert ist. In diesem Sinne möchte ich anregen, ein deutlich breiteres, offeneres Forschungsprogramm zu starten zu Frage, welche Formen effektiver Widerstand ist und wie er organisiert werden sollte. *Micha Siegrist*

## Gewaltfreie Kommunikation

Die gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Rosenberg stellt meiner Meinung nach eine Form von Widerstand dar, die keine Gegenkraft hervorruft oder ihr den Wind aus den Segeln nimmt. In der GFK bleibe ich bei mir: Ich äussere meine Befindlichkeit (bzw. meine Gefühle) und meine Bedürfnisse (bzw. was mir wichtig ist) und eine Bitte ans Gegenüber als Vorschlag, wie meine Bedürfnisse allenfalls befriedigt werden könnten.

Der Widerstand liegt darin, dass alle Menschen die gleichen Gefühle und Bedürfnisse haben, bzw. sie kennen. Über die menschliche Fähigkeit zur Empathie (Spiegelneuronen) erzeugen wir so eine Wirkung (eben z. B. Widerstand) auf das Gegenüber. Eine Gegnerschaft aber kann

nicht ansetzen bei persönlichen Dingen wie Gefühlen und Bedürfnissen.

In der GFK gehe ich aufs Gegenüber ein, bin empathisch, interessiere mich für die Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers und ich habe nicht das Interesse, die andere Person zu ändern. Dies ist sehr zentral, um eine Gegenkraft gar nicht erst entstehen zu lassen, bzw. um ein Klima der Bereitschaft zu schaffen, meine Haltung anzuhören. *Samuel Leemann*

## Ver mehrt um das Gute und Schöne kümmern

Was kann ich angesichts der Situation in der CH und unter den Bedingungen der Weltsituation tun, zur Verbesserung beitragen? Mich einer der vielen Bewegungen, welche in den letzten Jahren entstanden sind anschliessen?

Die zwei Versuche sind für mich angesichts des für mich jeweils nicht passenden Umfeldes unbefriedigend. Oder anders ausgedrückt, die passenden «MitstreiterInnen» sind mir noch nicht begegnet. Und ausserdem ist dieses Thema auch von der persönlichen Frage begleitet: Wie muss, wie sollte es denn sein? Und ich muss mir auch eingestehen, dass ich nicht der Mensch bin, welcher vorne hinsteht. Doch habe ich damals meinen Yogaschülern klar kommuniziert, dass ich keine Polizei sei und weder Zertifikate noch Tests kontrolliere. Sie könnten mich jetzt anzeigen, worauf die Lektionen gleich gestrichen wären und es der Entscheid jedes Einzelnen sei, die Lektion zu besuchen oder nicht. Und ich bin den Engeln, denen ich den Auftrag zu Wachen gab, sehr dankbar!

So sieht mein Widerstand im Moment so aus, dass ich mich vermehrt um das Gute, das Schöne kümmere:

den Garten mit noch mehr Staunen und Dankbarkeit pflegen. Auch den Bäumen, Blumen vermehrt in dieser Haltung begegnen.

das Konservieren von Früchten und Gemüse mit Hingabe pflegen und weniger als Last empfinden (was seit meinem weiteren Schritt in der Pensionierung auch eher möglich ist)

noch weniger Lebensmittel beim Grossverteiler kaufen, sondern z.B. den Weg unter die Füsse nehmen und auf der Alp den Käse/Butter besorgen

mich den Energien in und um uns noch bewusster werden wie z.B. Elektrokultur, Einsetzen von EM, praktizieren von Agni Hotra und meine diesbezüglichen Kenntnisse auch vertiefen, sowie das Gebet.

immer wieder die gute Balance finden zwischen informiert sein und mich mit dunklen Nachrichten zudecken. Auch abstimmen gehen, obwohl ich unsicher bin, ob die Resultate der Realität entsprechen. Aber alleine der Akt, so bin ich überzeugt, ist ein Puzzleteil im Widerstand ohne Gegenkraft.

mit Bargeld bezahlen (ich habe weder Twint noch eine Kreditkarte), zeige im Zug das Billet

ich habe aufgehört, in der Familie/Umgebung zu «missionieren». Ich versuche als «Beispiel» zu wirken. Auch bin ich innerlich mit den Mitmenschen versöhnlicher geworden.

...und wenn ich wieder mal desillusioniert bin, stelle ich mir die Engel, Lichtwesen und all die guten Kräfte vor, wie sie

traurig dreinschauen, wenn ich ängstlich bin. Diese geben sich ja vermutlich alle Mühe!

*Beatrice Crottogini-Raschle*

## Kreieren von Räumen des Friedens und Miteinanders

Widerstehen bedeutet, nicht mitzugehen mit einer Bewegung von anderen. Die Formen sind vielfältig: von der bewaffneten Revolution über friedliche Demonstrationen, Publikationen, alternative Lebensformen, Gespräche, Gebete, Meditationen bis zur Ignoranz ist alles möglich. Grundlage für einen mitmenschlichen Weg ist eine Bildung, welche das Herz miteinbezieht.

Die Zeiten sind sicher unruhiger geworden, doch bergen sie die Chance, dass zunehmend mehr Menschen aufmerksam werden und bewusster wählen, was sie tun. Die zu grosse Aufmerksamkeit auf alle Schweinereien gibt diesen unsere Energie. Es reicht, sie zu kennen. Der Ausstieg aus den Katastrophennachrichten schenkt uns die Freiheit, unsere Kraft dafür einzusetzen, eine lebenswerte Welt zu definieren und zu erschaffen.

Die Gruppe der Ignoranten, welche sich lenken lässt, war immer die grösste, während kleine Gruppen Innovationen in die Welt gebracht haben. Ob sich die neue Art eines konstruktiven Umgangs erst nach einer Zerstörung der Welt etablieren wird, werden wir sehen. Ob die Zukunft wirklich nur von politischen und ökonomischen Führern bestimmt werden kann, wage ich zu bezweifeln. Hören wir auf, deren Werbung zu konsumieren.

Das Kreieren von Räumen des Frie-

dens, des Miteinanders und der Liebe – also weg vom Widerstand gegen «die Bösen» – ist lebensspendend.

Diese tiefen ethischen Werte kennen und fühlen alle im Grunde ihres Seins, vielleicht mit Ausnahme von ein paar Prozent Psychopathen. Zugegeben ist der Zugang zu diesen Werten häufig verschüttet durch die Besetzung unseres Bewusstseins durch all die Katastrophenmeldungen. Die Sehnsucht nach diesen Werten ist dennoch bei den meisten stark. Leben wir diese Gefühle und Werte konkret in unserem eigenen Leben, sprechen darüber und stecken andere damit an. Verbinden wir uns untereinander, um uns gegenseitig zu kräftigen und unbeirrt unseren Weg zu gehen. Dadurch geben wir eine klar wahrnehmbare Information in unsere Umgebung ab und formen damit die Welt mit.

2020 war ich mit Freunden auf einer C-Demo. Markus Haintz leitete die Veranstaltung, Bodo auf Bus-Tour wurde live zugeschaltet. Die Stimmung war grossartig. Zu meinen Freunden sagte ich damals, dass sich alle hier gegen die sinnlosen Massnahmen einig seien. Sobald wir jedoch über anderes sprechen würden, käme Uneinigkeit auf. Wie gesagt, so geschehen. Dennoch bin ich neben allen Zweifeln und Sinnkrisen überzeugt, dass «wir» auf gutem Wege sind. Initiativen wie der Zeitpunkt und viele andere sind aktiv unterwegs. Es gibt viele Menschen, die nicht mehr mitmachen wollen und neue Wege suchen und begehen.

Ein wichtiger Schritt ist meines Erachtens, zuerst unsere eigenen Verletzungen und die damit zusammenhängenden neurotischen Verhaltensweisen zu klä-

ren, statt dauernd aussen auf «Böse» zu projizieren. Indem wir selber verantwortungsbewusst, liebevoll und mitmenschlich handeln, gehen wir als Vorbilder voran. Der Weg ist steinig, doch war er das schon immer. Gehen wir weiter.

*Alexander Siegenthaler*

## Ich habe zwei Ideen

Erstens, passiver Widerstand. zum Beispiel Mobilfunk: Was wäre, wenn schon nur die Menschen die sich der Schädlichkeit der Strahlen oder des Datenkrakens bewusst sind, so wenig wie möglich mit dem Smartphone machen würden oder ganz auf ein Tasten-Handy umsteigen würden? Plötzlich wäre eine zu grosse Datenkapazität verfügbar, die Rendite würde abnehmen, wir würden weniger Spuren hinterlassen, weniger kontrollierbar und somit weniger beeinflussbar sein, weniger den Propaganda-News verfallen. Ich selber habe kein Handy und brauche auch keins. Zwischendurch erfahre ich Bewunderung für dieses Verhalten. Einfach nicht überall mitmachen. Es gibt sicher hier noch viele Themen auf das das passt.

Zweitens, Positives erschaffen. Sich mit der Erde verbinden, Boden von Hand arbeiten. Sicher noch besser in Gemeinschaft. Dazu wieder mehr Tauschhandel, schon nur vielleicht Samentausch, Gemüsetausch oder weiteres, man kann dort vieles ausweiten. Man sieht ja, dass sie den Gärtnern das Leben schwer machen wollen, ob wegen der Selbstversorgung oder wegen den unkontrollierbaren Gemeinschaften, die sich bilden, oder beides, sei dahin gestellt. Und wenn wir als Gemeinschaft solches vollbringen wie der Wasser-

Ghandi in Indien oder wie Sepp Holzer, dann bin ich überzeugt, können wir die Richtung ändern, in die wir uns bewegen.

*Marko Caesar, Oberdiessbach*

## Gelassene Bestimmtheit

Ich antworte aus der Perspektive einer Tierhalterin, die von ihren Pferden lernt:

Die Pferde, die in einer Herde leben, vertreten ihren Raum. Sie schicken andere Pferde, die sie im Moment nicht in ihrem Raum haben wollen, weg, indem sie ganz selbstverständlich ihren Raum vertreten. Je selbstverständlicher, je gelassener und je unaufgeregter sie das tun, desto überzeugender und wirksamer ist es.

Ich nenne das «gelassene Bestimmtheit». Muss sich ein Pferd gross aufblasen und mit grossen Gesten daherkommen und in den Machtkampf gehen, spricht das für die anderen Pferde dafür, dass es das nötig hat und sich rangniedrig fühlt. Dann wirkt die Geste des Raum-Vertretens nicht überzeugend, und die anderen Pferde werden nicht selbstverständlich gehen, sondern es entweder ignorieren und an sich appralen lassen oder dagegen kämpfen. Daraus können wir lernen und in diese innere Haltung finden.

*Hel Greve*

## Weiss kleiden

Demos bringen rein gar nichts und verhärten nur die verschiedenen Seiten. Wäre es nicht ein Statement, wenn z. B. jeden Donnerstag sich alle Menschen, die für Frieden und Wandel sind, weiss kleiden? So würden wir uns gegenseitig erkennen, und wenn dann immer mehr mitmachen, würde daraus eine ganze gewaltlose Friedensbewegung werden..

*Ute Vogt-Senger,*

## Aufbau von Gemeinschaften

Die Zukunft liegt nach meiner Ansicht im Aufbau von Gemeinschaften, die erstens ein konkretes Ziel haben, zweitens ihre Entscheide nicht hierarchisch, sondern gemeinsam fällen und drittens auf der Fürsorge füreinander und auf der Gleichberechtigung von Mann und Frau beruhen. Wenn wir das erreichen wollen, müssen wir von unten aufbauen, in überschaubaren Projekten diese Art Gemeinschaft entwickeln und gemeinsam lernen. Die Fähigkeit in solchen Gemeinschaften zu leben haben wir in unserer Gesellschaft der Dominanz des Marktes, des Wettbewerbs, der Konkurrenz und immer mehr und besser sein zu wollen als die andern, nicht entwickeln können. Wir müssen das lernen. Das tönt sehr ambitioniert, nur: Es gibt diese Ansätze schon.

Bei uns in der Schweiz gibt es das Netzwerk Caring Communities [www.caring-communities.ch](http://www.caring-communities.ch) Ähnliche Netzwerke gibt es in Deutschland und in Österreich. Mitglieder des Netzwerks in der Schweiz sind Organisationen, die entstanden sind, weil Menschen miteinander etwas aufbauen, verbessern oder verändern wollen. Fast immer sind diese Projekte quartier- oder gemeindebezogen und wollen in irgendeiner Art das Zusammenleben und die Sorge füreinander verbessern. Sie werden denn oft auch Sorgende Gemeinschaften genannt. Konkret geht es dabei um eine Vielfalt von Projekten, vom Gemeinschaftsgarten zum Treff für ältere Menschen bis zum Projekt zur Vermeidung von Food Waste und dem Aufbau eines Lokalradios usw. Der Ausgangspunkt ist immer ähnlich, Menschen sehen etwas,

das getan werden sollte und sie tun es gemeinsam.

Der Kern der Caring Communities ist die Gemeinschaft und das Bestreben, in einem bestimmten Bereich eine Verbesserung zu erzielen. Sie haben aber auch zum Ziel, die Gesellschaft in ihrem Sinne zu beeinflussen und voranzubringen. Sie kämpfen nicht gegen etwas, sondern für etwas und nutzen dafür die Freiräume und die in unserer Gesellschaft zur Verfügung stehenden Ressourcen. Zuerst im Quartier, in der Gemeinde. Mit dem entsprechenden Erfahrungsschatz, können wir uns an immer grössere Projekte wagen, und damit auch eine breitere Aufmerksamkeit und einen grösseren Einfluss in der Gesellschaft gewinnen. Es braucht Zeit, Ausdauer, Mut, aber sehr schnell werden sich die positiven Auswirkungen zeigen und geben Kraft zum Weitermachen.

*Ruedi Winkler, Zürich*

## Wann beginnt Veränderung?

Wenn wir lernen, dass Rechthaberei nur im Verstand sich einnistete / mit Worten sich verfestigte – und dass Gefühle des Verstehens aus dem Herzen gestärkt werden mögen mit der Integration von Widersprüchen – weil Gefühle anders sind als Worte, fängt die Veränderung an.

Die Integrations-Übung ist relativ einfach:

A.) Ich bin ganz bei mir und meinem Anliegen, fühle, wie ich inspiriert bin dadurch, dass ich für die Gemeinschaft, gerne meine Wahrheit und mein Engagement für ein Ziel einbringen mag, ohne mein Licht unter den Scheffel zu stellen, um den göttlichen Funken in mir in Akti-

on zu bringen. Während ich mich mit einem früheren Beispiel davon assoziiere, wo ich mit der Fähigkeit zur Umsetzung ganz verbunden war, fühle ich dieses Gefühl hier und jetzt und merke, wie es sich beim Atmen über mich hinaus ausdehnt, andere miteinschliesst. Diese Gefühls-Energie färbe ich ein, so entsteht Form. Nun stelle ich diese farbige Form kurz beiseite.

B.) Ich versetze mich in meinen Gegner, fühle mich in ihn ein (nachdem ich gecheckt habe, dass er aus SEINER Sicht meint, etwas Gutes anzustreben) und merke welche Kraft/Fähigkeit in ihm stecken. Da ICH dies ERKENNE, ist klar, dass diese Kraft auch in mir steckt, und ich kann aufhören, sie abzulehnen. Ich kann mich daran freuen und mittels vertieften Atmens stärken. Das Gefühl dehnt sich in und um mich aus. Ich färbe auch dieses Gefühls ein und erkenne die Form davon.

C.) Ich kann nun je eine Farbform links, später rechts in meinen Körperhälften assoziieren, mich zuerst mit Gefühl A verbinden (auf diese Pobacke setzen) und mich fragen, welche Fähigkeit würde ich gerne von der Form B haben? Wenn ich die Antwort fühle, wechsele ich zur Seite B, verbinde mich mit Gefühl B und frage mich hier, was würde ich gerne von der Form A haben? Das wiederhole ich abwechselnd, bis ich in der Mitte auf beiden Po-Backen ohne Widerstand, mit gutem Gefühl sitzen kann. Beide Gefühls-Energien mischen und verbinden sich nun in mir: Etwas Neues entsteht.

*Carlos W. Schenkel*

## Streik

Mahatma Gandhi hat es praktiziert: Streik ist gewaltfrei und die einfachste Form der Kooperationsverweigerung gegenüber Kriegstreiberei und Machtmissbrauch. Um keine Gegenkraft auszulösen, sollten wir primär während eines 3-tägigen Streiks (kein Arztzeugnis nötig) einfach zu Hause bleiben und möglichst alle Kirchenglocken der Schweiz stündlich läuten lassen. Damit machen wir klar, dass wir den eingeschlagenen, undemokratischen Weg der Gewalt-Eskalation unserer Obrigkeit nicht mehr mittragen. Sollte die Obrigkeit ihren Kurs nicht ändern, müssten die Streiks ausgeweitet werden. Sollte die Opposition zu Streiks nicht in der Lage sein, dann haben wir verloren und die Eskalation der Gewalt, Unmenschlichkeit und Unfreiheit nimmt ihren Lauf.

*Ein Momo (Name der Redaktion bekannt)*

[www.friedenskraft.ch](http://www.friedenskraft.ch)

## Hoffen ist ein Tun-Wort

Der Widerstand, der sich der Gegenkraft entzieht, stellt eine faszinierende Herausforderung dar, die tief in die menschliche Geschichte und Philosophie verwurzelt ist. Liegt das Hauptproblem nicht letzten Endes in der weisen Benutzung von Ideen? «Widerstand mit Denkkraft» wäre auch ein Konzept.

Die Macht der Sprache ist fühlbar – geschrieben und gedruckt. Grosse Ideen werden dem Publikum ohne Unterlass in die Ohren geschrien. Dem Einzelnen bleibt kaum Zeit, etwas klar zu überdenken oder zu erfassen. Antipathien werden ausgestreut, und jeder kann seine persön-

lichen Ansichten und Illusionen anbringen. Wer Talent hat, mit Worten zu jonglieren, wer mit Statistiken herumgaukeln kann oder wer für alle sozialen Missstände die sichere und einzige Abhilfe weiss – sie alle haben es leicht, Anhänger zu finden. Mit Leichtigkeit kann sie einer gedankenlosen Gefolgschaft zu vorübergehendem Erfolg und einer gewissen Machtstellung verhelfen oder sie in die Sackgasse der Geschmähten und Missachteten führen.

Nun denn, «der Einzelne» – im Moment bist du das – derjenige, der gerade diesen Text liest. Willst du das wirklich? Zur gedankenlosen Gefolgschaft gehören?

In unseren Seelen schlummert die Energie des guten Willens. Sie ist eine der grundlegendsten geistigen Eigenschaften der Menschheit. Eine potenzielle, mächtige Kraft für soziale Veränderung – noch ist sie weithin unbekannt und kaum genutzt.

In kleinen Schritten die Gewohnheiten des trennenden Denkens und Handelns durchbrechen, ( Lesestoff achtsam aussuchen – gute Artikel schüren keine Angst), sich um liebevolles Verstehen und Wohlergehen aller bemühen, wohl wissend, dass jeder Beitrag zum Wohl der Menschheit dient. Es sind guter Wille und Liebe in ihren grundlegendsten Ausdrucksformen, die den Impuls für den Wandel geben und die Sicht und das Denken auf das Weltgeschehen verändern.

Wir sind die Menschheit – Hoffen ist ein Tun-Wort, es blendet die Hindernisse und Widerwärtigkeiten nicht aus, eher knipst es das Licht an, um selbst verschlungene Wege zu beleuchten. Hoffen fällt leichter mit vereinten Kräften – Handeln auch!

*Monica Hauser*



## Kinder

Da ich überzeugt bin, dass die Anfänge des Lebens heute unglaublich angegriffen sind, finde ich es besonders wichtig, diese Lebensphase in neuem Licht zu sehen und zu schützen. Wer die angegriffenen kleinen Kinder heute erlebt – (so viele unglaublich bleiche Kinder, immer mehr Kinder, die gar nicht mehr selber spielen können), möchte für sie kämpfen. Aber wie? Dazu sende ich ein Beispiel.

Es wird viel über Schule, freie Schule und Homeschooling gesprochen, aber viel weniger über die weit grundlegende erste Lebensphase. Gemeinden, Politik, überhaupt die *Öffentlichkeit* ist noch nicht sensibilisiert. Man würde hier gegen Windmühlen kämpfen. Der Staat ist zwar schon daran, sich dieses Gebietes zu bemächtigen. Bis jetzt geniessen Spielgruppen und Eltern-Kind-Gruppen noch Freiheit. Beim Kindergarten ist die Sache gegessen. Der Staat hat sie sich einverleibt – hier herrscht «Schulpflicht». Geniessen wir noch die Freiheit zum Tun im Bereich der frühen Kindheit! Dank unserer «soft power» ist die Gegend hier bereits zu einer Art «hot spot» der so segenreichen Eltern-Kind-Gruppen-Arbeit geworden.

Motto: nicht jammern, anpacken!

Ich habe noch Zeiten erlebt, als es noch keine täglichen Besuchszeiten in Kinder Spitälern gab. Dies hatte schlimme Folgen für die Kinder, besonders für die Kleinsten. Eltern, die sich wehrten, waren auf verlorenem Posten, sie kämpften vergeblich. Wie konnten, um alles in der Welt, Kinderkliniken auf einen menschengemässen Kurs gebracht werden?

Mit Hilfe einer Elternzeitschrift kamen wir auf die Idee, «schwarze Listen» über die gewährten Besuchszeiten zu veröffentlichen. Kaum zu glauben ist, dass es nach einem Jahr überall in der Schweiz tägliche Besuchszeiten gab. Dieser Erfolg hat mich damals unglaublich darin bestärkt, auf findige Art Veränderungen zu schaffen.

Die nächste Baustelle war der öffentliche Kindergarten. Ich merkte, dass ich zu viele Kräfte verlor im Kampf um das stark bedrohte freie Spiel. Die kopflastige Strömung in der Pädagogik wurde unerträglich. Jede Strömung hat aber eine verborgene Gegenströmung. In ihr schwimmen die Fische mühelos stromaufwärts zur Quelle des Lebens. Hier hat auch das freie Spiel seinen Ursprung, es bedeutet schlicht «Leben» für die Kinder.

Nach vielen Jahren der Beschäftigung und der vielfältigen Übung im freien Spiel erkannte ich auch, dass wir auch mit schwierigen Situationen spielen können, anstatt uns im Kampf zu verlieren oder zu erstarren.

Auf diese Art ist nach Jahrzehnten der Entwicklung ein Ort entstanden, wo das freie, nicht vorgegebene Spiel vom Säuglingsalter an das tragende Element ist. Hier liegt der Schlüssel für eine lebenswerte Zukunft, darin liegt eine grosse Friedenskraft. Führende Mächte wissen sehr wohl, dass in dieser frühesten Lebenszeit der Urgrund zur Freiheit des Menschen gelegt wird. Deshalb wird diese sensible Zeit mit den perfidesten Mitteln untergraben, und zwar ab Geburt.

Um die 150 Kleinkinder und Eltern besuchen die verschiedenen Angebote für Eltern und Kinder in Grabs. Das Stor-

chennest ist ein menschengemässer Bau aus Stroh und Lehm. Dies ist ein Ort der Ruhe, des Respekts, der Einfühlung und der Entfaltung.

Es ist gelungen, ohne Geld von Banken ein Modell zu schaffen, das viel Ausstrahlung hat, das manchen Besuchern die Tränen aufsteigen lässt.

Die angebotenen Kurse sind total geläufig zu dem, was an den pädagogischen Hochschulen im Vorschulbereich geboten wird. Es bringt nichts, gegen den mainstream zu kämpfen. Mit grosser Freude am Neuen schaffen ist hingegen tief befriedigend. *Maria Luisa Nüesch*

## Thursday for Peace

Seit Februar 2024 sind einige Menschen daran, eine neue Art von Wirken für den Frieden- Aufstand, Stellung beziehen, zu leben. Ob das «Widerstand ohne Gegenkraft» ist, werdet ihr selber entscheiden. Gerne stelle ich euch hier unsere Vision und deren Umsetzung vor.

Der Text von THURSDAY FOR PEACE entstand Anfangs Februar 24, in einer Nacht, wo ich unter Ohnmachtsgefühlen gegenüber dem Weltgeschehen litt. Die Vision vom 1. Weltfrieden ist aufgetaucht, die auch schon im Zeitpunkt 171 Thema war! Freundinnen unterstützten es, diesen Text zu verbreiten, und mein Lebenspartner machte dazu eine möglichst einfache Homepage: [www.friedensimpuls.org](http://www.friedensimpuls.org).

Inzwischen verbreitet sich dieser Friedensimpuls, wurde schon in verschiedenste Sprachen übersetzt, es gibt Gruppen, die sich regelmässig am Donnerstag treffen und von vielen Menschen weiss ich, dass sie Thursday for Peace auf ihre

eigene Art begehen.

Wir richten unsere Energie auf gewaltfreie Konfliktlösungen und die Zuversicht, dass der 1. Weltfrieden möglich ist. Es ist eine leise Art von Friedenseinsatz, mit dem Gefühl der Verbundenheit, ohne, dass wir die Anzahl Menschen sehen, die z.B. an einer Friedensdemonstration teilnehmen. Beharrlichkeit, Vertrauen und Kreativität ist gefragt.

Sei es, wenn wir uns am Donnerstag miteinander «verbinden» oder wenn eine neue Übersetzung gesendet wird, tut es so gut zu spüren, dass das Sehnen nach Frieden in der grossen Welt da ist und ich bin glücklich.

Vielleicht hilft auch der Zeitpunkt Thursday for Peace zu verbreiten und Menschen zu inspirieren, denen diese Art von Friedenswirken entspricht. Das wäre schön.

Jedenfalls ein grosses Danke an alle Menschen, die am Zeitpunkt mitwirken und mich immer wieder inspirieren, meinen Horizont erweitern und mich bestärken. *Regina Schäppi*

## Ein Refrain von einem Lied von Konstantin Wecker:

Empört euch  
beschwert euch  
und wehrt euch  
es ist nie zu spät!  
Empört euch  
gehört euch  
und liebt euch  
und widersteht!  
Ein Weg

Es gibt nur einen Weg: es besser machen. Jeder nach seiner Möglichkeit, sei-

nem Gewissen, seiner eigenen Wahrheit folgend. Und die anderen machen lassen, im Vertrauen, dass alles gut ist, so wie es ist.

*Sarah Böhler*

## Faktengeber gegen Gifte

Wir führen immer das gleiche Beispiel ins Gespräch: Sie schneiden sich in den Finger, es blutet, Sie desinfizieren, sofort setzt die Natur mit ihrer unzerstörbaren Frequenz Heilung in Gang. Gelangt jedoch Dreck in die Wunde, verdient sich die Industrie bis zur Amputation eine goldene Nase!

Jeder Mensch, jedes Objekt, jede Flüssigkeit schwingt auf seiner eigenen Frequenz. Besonders Gifte «senden» auf lebenszerstörender Frequenz. Naturprodukte hingegen auf lebenserhaltender/heilender.

Wir sind neun pensionierte Fachkräfte, die sich vor sieben Jahren zu einer Non-Profitorganisation zusammengenommen haben, um getarnten Dreck (Giftfrequenzen) in Küche, Bad, Hausapotheke, Wasserversorgung, Lebensenergie etc. zu entlarven.

In einem bunten, einfach erklärten, schweizweit einmaligen Handbuch für die ganze Familie wollen wir unser Wissen aus über 30 Jahren Berufserfahrung weitergeben.

Von Haarausfall fördernden (Bio-) Shampoos, über atmungsblockierende (Bio)Bodylotionen, Alkohol in Kinderfood, Nervengifte im Trinkwasser bis hin zum Lebensenergieräuber an der Supermarktkasse. Tipps, Tricks, Alternativen und Lösungen, die nach wenigen Tagen wirken!

Über 1000 Leser (ja, ihr Lieben, es ist ein Wälzer ? und ja, es braucht Zeit und Disziplin) sind ohne Ausnahme von unserem «Faktgeber» begeistert. Doch bei 9 von 10 Leser\*innen hören wir immer dasselbe: «Da muss ich in meinem Haushalt ja fast alles wegschmeissen, obwohl ich doch vieles bereits auf Bio umgestellt habe.» «Die Lebensveränderungen sind schon mühsam und dramatisch!»

Wir haben Vereine, Läden, Gemeinschaften, Clubs und Kanäle, die sich «Bio», «neue Wege» und Nachhaltigkeit auf die Stirn geschrieben haben, mit einem Gratisexemplar um Verteilhilfe ohne finanziellen Aufwand gebeten. Auch den Zeitpunkt! Von (fast) allen haben wir weder Hilfe noch Antwort erhalten!

Giftige Frequenzen erkennen und weglassen spart viel Geld – Heilung setzt sofort gratis ein – und es fliesst kein Geld mehr in gegnerische Kriegskassen.

Auf heimischem, sicheren Terrain dem eigenen Lustprinzip angstfrei Widerstand bieten, wäre eine Waffe, die wir alle mutig und erfolgreich führen könnten!

*Team Bont, i.V. Gaby Bürgy,  
Projektleitung  
raus-aus-der-volksvergiftung.ch*

## Noch einmal: gewaltfreie Kommunikation

Widerstand ohne Gegenkraft ist, wie mit dem Auto in eine Kurve zu fahren, ohne das Steuer unter Kontrolle zu haben. In der Tat, es ist eine gute und sinnvolle Sache, nicht aus der Kurve getragen zu werden. Ich denke, dass es Widerstand ohne Gegenkraft nicht gibt. Es braucht eine konflikt-lösende Gegenkraft!

Es geht dabei lediglich um die Differenzierung von möglichen Gegenkräften. Ist es eine Gegenkraft, welche die natürlichen Bedürfnisse anderer Menschen ignoriert und dabei Macht und Gewalt ausübt?

Oder ist es eine Gegenkraft, welche versteht, die natürlichen Bedürfnisse anderer zu respektieren und diese im Dialog zu klären und gemeinsam dabei behilflich zu sein, die gegenseitigen Bedürfnisse zu erfüllen? Erstere Gegenkraft ist leider üblich, die Zweite ist lernbar.

Mit der in unserer Gesellschaft praktizierten gewaltvollen Kommunikations-Methode, funktioniert eine solche harmonisierende Gegenkraft nicht. Das Verständnis für das Entgegenreten bei erlebter Rücksichtslosigkeit und menschenverachtenden Geschehnissen, geht immer nur so weit, auch die Methode der Gewalt anzuwenden. Sei es als körperliche Gewalt, Verhaltensgewalt oder kommunikative Gewalt.

Es bedürfte jedoch der gewaltfreien Kommunikation, welche mit bestimmten Regeln und mit bestimmten persönlichen Einstellungen zu praktizieren ist. Durch die Anwendung dieser Kommunikationsregeln und einer wertschätzenden Haltung, findet ein tatsächlicher Dialog mit dem sogenannten «Gegner» statt. Dieser von beiden Seiten als konstruktiv empfundene Dialog, welcher durch gegenseitige Empathie die Ursache für den «Widerstand» auf eine Ebene des gegenseitigen Verständnisses heben kann, würde ich als eine friedensstiftende und menschenfreundliche Lösung sehen.

Die Methode nennt sich GFK, was Gewalt-Freie-Kommunikation bedeutet.

Man wird dadurch fähig, jegliche Gewalt zu transformieren, mit dem Ziel, gegenseitige Lösungen zu erlangen.

Diese Methode zu lernen, zu üben und anzuwenden wird Wunder im Zusammenleben bewirken. Ganz speziell mit den Menschen, welche unterdrückerische und zerstörerische Macht auf uns angewendet haben.

Es gibt einiges zu lernen, zu üben und anzuwenden, um aus der kommunikativ gewaltvollen Gesellschaft auszubrechen!

*Daniel Filliger*

## Postaktivismus: mehr als Gewaltlosigkeit

Letzten Endes haben wir es bei den gegenwärtigen Krisen doch immer mit einer hoch komplexen ethischen Krise zu tun; man könnte auch sagen mit einer spirituellen Krise. Widerstand ohne Gegenkraft oder eben ein Widerstand, der sich der Gegenkraft entzieht, was genau ist damit gemeint? Damit ist nicht nur die Frage der Gewaltlosigkeit beschrieben; es geht um weitaus mehr als das.

Denn es ist wahr: Wenn wir in den Widerstand gehen, spielen wir das Spiel unserer vermeintlichen Widersacher oft mit und landen, so steht's, in unbequemen und nicht selten scheinheiligen Debatten und Gewaltspiralen. Es ist deshalb sinnvoll, völlig andere Sichtweisen auf unsere äusseren und inneren Konflikte zu entwickeln, zumal wir bei genauerer Betrachtung über unsere hartnäckigen Konsumgewohnheiten selbst viel tiefer in die ökologischen und sozialen Konflikte verwickelt sind, als wir meinen.

Postaktivismus stellt die Frage: «Was,

wenn die Art uns Weise, wie wir mit den multiplen Krise der Gegenwart umgehen, wenn also unsere Lösungsstrategien selbst Teil dieser Krise sind?»

Das Spiel der Gewalt und des Wiederstandes zu unterbrechen bedeutet, in der vermeintlichen Gegensätzlichkeit zu stehen, dass wir die Antworten auf diese dringlichen und komplexen Fragen einerseits nur mit unserer eigenen Komplexität beantworten können und andererseits, dass die Antworten auf diese Fragen oft auch ganz einfach sind.

Ein erster wichtiger Schritt, den vielmehrigen Krisen etwas Brauchbares entgegenzusetzen, wäre es, unsere oft mickrige Toleranz zu überwinden und mit all jenen Menschen, mit denen wir immerhin eine ähnliche Sichtweise teilen können, zusammen zu arbeiten. Letzten Endes werden wir sogar mit Menschen sprechen müssen, die wir vielleicht für Fachidioten, Hampelfrauen, Nationalisten und Populisten halten. Diese Herausforderung anzunehmen ist eine sehr schwierige Aufgabe, aber auch eine wirkliche Chance, als Mensch und als Zivilisation etwas dazu zu lernen.

*Phillip Maiwald*  
phillipmaiwald.de

## Humanismus 2.0

«Widerstand ohne Gegenkraft» kann heißen: Eigeninitiatives Agieren nach wohl überlegten Konzepten mit größtmöglicher Autonomie vom politisch-wirtschaftlich-industriellen etc. Komplex. Mit zugleich konstruktiven Ideen zur Realisierbarkeit von sozusagen «anarchistischen» Klein-Systemen mit Vorbildcharakter.

Beispiel: Aufbau von (nur privat/eigeninitiativ finanzierten) Bildungs- und Kultureinrichtungen. Ziel: (praxisnahe, empirisch orientierte) Vermittlung (geistes-)wissenschafts- und ethnologieübergreifender Inhalte. Unter besonderer Berücksichtigung bzw. Erörterung zeitgeistiger Tendenzen (à la Transhumanismus, Zentral-Finanzsysteme, KI/Smart Technologies etc.).

Also Humanismus 2.0. Zielgruppe #1: Kinder+Jugendliche. Voraussetzung: Konfliktfreies Networking mit geistig verwandten Initiativen (davon gibt es ja sehr viele, weltweit) + hohe Flexibilität bzgl. «Standort“-Suche/-Findung. D.h. auch Nützung bzw. Ausbau unabhängiger virtueller Netzwerke. Mögliches Motto: Liebe zum Leben statt Friede durch Angst.

*Lucas Gehrman, Wien*

## Zur Kirche

Es ist für mich nicht leicht, zu verstehen, was Widerstand ohne Gegenkraft bedeuten soll, doch habe ich seit ein paar Tagen Ideen, die ich demnächst umsetzen werde. Durch einen kirchlichen Gemeindebrief bin ich darauf gekommen. Ich bin seit 8/2020 aus der Kirche ausgetreten, in drei Worten: Ich wurde rausgemobbt und muss jetzt lesen, dass Kirche einfach so weitermacht, als wäre nichts geschehen. Das darf nicht geschehen.

Ich werde auf die nächste Redaktions-sitzung gehen und den Vorschlag machen, im Gemeindebrief eine Kolumne zu veröffentlichen, in der Kirche die Gelegenheit geboten wird, sich bei all den Menschen zu entschuldigen, die sie in den letzten vier Jahren verletzt haben.

Diese sind:

- Sterbende wurden alleine gelassen, nicht mal Angehörige durften ins Krankenhaus – Kirche sagte nichts, machte mit.

- Kinder wurden in Kinderzimmer gesperrt und mussten alleine ihre «Krankheit» ausheilen – Kirche schwieg, machte mit

- Kinder wurden in Schule und anderswo mit der Maske drangsaliert, Kirche schwieg, machte mit.

- Seelsorge wurde vernachlässigt. Kirche schwieg

- Im Gottesdienst wurde die Teilnehmer mit der Maske drangsaliert. Kirche befahl, Mitglieder gehorchten, wenn sie sich nach Gemeinschaft und Predigt gesehnt haben

- Kirche empfahl und drängte die Menschen zur Impfung – mit der Lüge: Impfung ist Nächstenliebe

- Gedenken an alle, die durch die Impfung gestorben sind

- Hilfe für Impfpfopfer, die jetzt schwerstbehindert sind und ihr Leben lang daran leiden. Jetzt, wo die Lüge durch die RKI-files aufgedeckt ist, darf das Entschuldigen beginnen, die Aufarbeitung der Corona-Zeit. Wir können nicht so weitermachen wie früher.

Aufdeckung sämtlicher Lügen:

- Impfung, Masken, Corona

- Klimawandel

- Rechtsextreme Unterwanderung – was ist das? Begriffsklärung und Abkehr von der Lüge

- Kirche muss sich einsetzen für alle zu unrecht im Gefängnis einsitzenden politischen Häftlinge – Ärzte, Anwälte etc., die immer noch wegen «Corona»-Vergehen

nicht in Freiheit sind.

Ich erwarte: nicht nachplappern, sondern selber denken. Alles ist zu hinterfragen. Eine öffentliche Entschuldigung wäre der erste Schritt, laut und von jedem Missbraucher persönlich. Dann kann über eine evtl. Entschädigung nachgedacht werden.

Jesus Christus baut eine neue Kirche, in der jeder willkommen ist und keine Repressalien mehr erleben muss. Auf diesem Weg bin ich.

Mitmachen – wer hat mitgemacht? – was ist das Gegenteil davon? – Nein sagen – schauen, wo ich hätte anders handeln müssen/können/sollen.

*Ulrike v. Le Suire*

## 4. Die spirituelle Ebene

### Widerstand – Stand-fest – Gefestigt in mir – Standpunkt

Ich widerstehe Dir, Digitalisierung.

Du stehst so einfach und verlockend im Raum.

Ich habe dich nicht eingeladen und gebeten, meine Informationen zu verwalten, zu speichern, teilen und selektieren.

Ich habe dir nicht den Auftrag gegeben, für mich zu denken und zu planen, meine Finanzen zu verwalten, zu behüten und abzuwickeln, meine Gesundheitsdaten zu checken und mir zu prophezeien, wie es um meine Gesundheit steht.

Ich bin ein Mensch, der sich selber verwaltet. Ich weiss, was ich brauche und was nicht.

Gelegentlich ändere ich meine Meinung und weiss, auch das ist richtig.

Ich brauche keine Analyse, um zu wissen, wie es mir geht. Der Kontakt mit Menschen löst in mir mehr aus als nur ein Datenaustausch. Ein Lebewesen und seine Wirkung ist komplexer und grösser als nur Information. Daher schätze ich das Leben, einfach so wie es ist. Es hat schon so viele tausend Jahre auch ohne Datensammlung funktioniert. Somit brauchen wir die ganze Datensammlung nicht, da die Information, welche wir festhalten wollen, nur ein flüchtiger Moment ist, welcher sich fortwährend wieder verändern kann. Denn das Leben ist ein stetiger Wandel der Veränderung, zum Glück.

Das Leben geht weiter, und es gibt so vieles, welches nicht erfasst und gespeichert werden kann. Wir wollen uns schliesslich weiterentwickeln und nicht im Datenkrakenmonster festgehalten und schubladiert werden. Deshalb habe ich Platz für das Leben, das Unverhoffte und Ungeplante, welches jenseits von festen Daten, lebendiger den je ist! Willkommen! Einfach Leben! Ich stehe für mein Leben! Standfest für das Lebendige!

*Marion van de Wardt*

Wer Frieden will, betet auch für seine Feinde.

*Rita*

Lösung mit Liebe

Ich habe leider auch keine Lösung mit Garantie parat.

Jedoch bin ich überzeugt, dass die Lösung sehr viel mit Liebe zu tun hat. Dass wir die Welt/en in uns und um uns herum mit unserem Herzen sehen. Der Verstand hat keine Schöpferkraft. Jedoch hat unser Herzfeld eine unglaubliche Schöpferkraft. Erschaffen wir in unserem Herzen eine schöne, sichere Welt voller Liebe und Menschlichkeit. Und zwar nicht mit unseren Gedanken, sondern mit unserem Fühlen. Kleiner, aber magischer Unterschied.

Befreien wir uns von unseren Ängsten, indem wir sie anschauen. Dadurch lösen

sie sich auf. Und eine neue Welt hat Platz. Im Kleinen. In und um uns. Und je mehr Menschen damit beginnen (oder sich erinnern), desto grösser wird die Welt, in der wir gerne leben wollen. Sie wird sich schneller verbreiten als irgendein Bakterium auf dieser Welt – und die Menschheitsfamilie kann heilen.

Die Herzenergie ist frei von Denkkonzepten und Ideologien. Im Herzen können wir uns verbinden mit allen Menschen, egal wie sie denken. Und da Liebe und Dankbarkeit die höchst schwingenden Frequenzen im Universum sind (oder ist dieser Wissenstand nicht mehr aktuell?), regelt sich dann alles von alleine sobald wir je länger je mehr in dieser Schwingung sind. Das sind kosmische Gesetze. Die gelten für ALLE Wesen. Dann brauchen wir uns auch nicht mehr fürchten vor dunklen Kräften.

Ich denke, die Lösung liegt im geistigen Bereich. Wenn wir es dort lösen, wird die Materie folgen. Das Geistige steht immer über der Materie (die Lehre der Satanisten lehrt das Gegenteil). Vielleicht findet die Quantenphysik einen «Beschrieb» für diese Vorgänge (vielleicht liegen diese längst vor?), damit unser Verstand begreifen kann wie die kosmischen Gesetze im Detail funktionieren. Aber vielleicht müssen wir gar nicht so genau wissen wie es funktioniert, sondern dürfen einfach mit unserem Herzen fühlen und verstehen und das Wunder des Lebens bestaunen und dafür dankbar sein. Ich bin sicher wir tragen alles in uns, was es braucht um eine schöne, friedliche Welt zu erschaffen. Und dass jede kaputte Seele (Mangel von Liebe) heilen kann. Es liegt an uns. Jeder

einzelne ist nicht Opfer, sondern Schöpfer. Ich weiss das klingt alles so einfach, und wie schnell verfällt man in alte, eintrainierte Muster. Aber je achtsamer wir werden, desto leichter wird es uns gelingen, nicht im Kopf sondern in der Herzenergie zu sein und zu bleiben.

Übernehmen wir Verantwortung für unseren inneren Zustand und lassen uns nicht mehr verängstigen und ablenken (Pharma, Politik, Wirtschaft, Medien), sondern besinnen wir uns auf die Essenz des Menschseins. In der Ruhe liegt die Kraft, wie es so schön heisst. Einmal mehr in sich gehen, anstatt sich abzulenken mit Handy und Co. Gut für sich sorgen, lernen, sich selbst zu lieben, und auftanken. Erst dann können wir unsere Gaben in die Welt tragen. Aus der eigenen Fülle heraus.

Und je mehr Menschen in ihre Schöpferkraft kommen und ihre Visionen verwirklichen, desto schneller schaffen wir uns das Paradies auf Erden.

*Melanie Kramer*

### Von Herzen aus Liebe und mit Freude im Frieden leben

Mögen wir in unseren Herzen wohnen.

Mögen wir unseren inneren Frieden finden.

Mögen wir uns selbst genügen und glücklich sein.

Mögen wir uns ganz, heil und wohl geborgen fühlen.

Mögen wir unbeschwert und friedvoll unterwegs sein.

Mögen wir von Herzen und aus Liebe mit Freude und in Frieden leben.

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, wahrhaft und wirklich da sein.

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

Gefühle wahrnehmen, sie zulassen, sich in sie einfühlen:

Und sie kreativ in das Leben integrieren.

Abstand halten oder nehmen zu allem, was nicht gut tut.

Was krank machen kann, aus dem Kopf raus lassen:

Ihn für das Licht des Himmels frei halten ... und:

Mit Gleichmut weise werden und von Herzen aus Liebe mit Freude im und den Frieden leben.

... und dann noch dies:

Ende Juni 2024 habe ich mich definitiv von der parlamentarischen Parteienpolitik verabschiedet.

Mit Widerstand habe ich es viele Jahre lang und divers probiert: ob beispielsweise aktiv oder passiv, offen oder versteckt, offensiv oder defensiv, dumm oder schlau, sanftmütig oder zornig.

Widerstand gehört zum Kampf- und Krampf-Muster einer Welt, wo es darum geht, andere zu bekriegen und zu besiegen: es ist ein Muster ohne Wert. Zudem: In einer seelen- und rückgratlos verwahrlosten Welt läuft Widerstand ins Leere und verpufft dort wirkungslos.

Unsere Welt als Ganzes und 100% alle Seiten sehen, allparteilich denken und handeln: dafür werden wir uns am Inter-

nationalen Tag des Friedens vom 21. September 2024 in Pratteln BL ko-kreativ weiter vernetzen.

*Ueli Keller*

Mehr dazu siehe: [einstimme.ch](http://einstimme.ch)

## Der Weg führt nach innen

Widerstand ohne Gegenkraft, wie soll das gehen? Widerstand ist doch Gegenkraft, und genau deshalb verstärkt Widerstand das Ungemach und hält uns darin gefangen.

Ein Baum trotz dem Sturm nicht, indem er sich dem Wind entgegenstellt. Denn wenn seine Wurzeln tief in der Erde verankert sind, dann tanzt er einfach im Wind und die Elemente können ihm nichts anhaben.

Genauso verhält es sich auch bei uns Menschen: Wenn wir im Geiste fest verankert sind, dann kann uns die Welt nicht bedrohen, denn die Welt, so wie wir sie wahrnehmen, existiert nicht einmal. Sie ist nur die Projektion unseres Geistes, der einfach nicht weiss, was er ist, warum er ist, woher er kommt und wohin er geht.

Das einzige «Problem», wenn man so sagen will, ist die Tatsache, dass die meisten Menschen, sich als einen Körper erfahren und nicht wissen, dass sie Geistwesen sind. Das ist auch der Grund, warum die Welt eine Welt der Körper und der Illusionen ist. Nichts hat Substanz, alles ist auf der Annahme, ein Körper zu sein, begründet. Und da diese Annahme falsch ist, muss alles falsch sein, was darauf gründet, und so haben wir eine Welt der Vergänglichkeit und Illusionen erschaffen, gemacht von vermeintlichen Körpern, die nun versuchen, diese Welt neu zu erschaffen. Was kann daraus anderes entstehen als neue Illusionen?

Aber es gibt einen Weg, dieser Weg führt uns nach innen, weg von der äusseren Welt, weg von den Erscheinungen und den Täuschungen. In unserem Innern liegt die Erkenntnis, dass wir Geistwesen sind, nicht von dieser Welt, erschaffen von einer höheren Kraft, welche uns ermächtigt, ein schöpferisches und friedvolles Leben zu führen, im Einklang mit der Schöpfung und allen Geschöpfen und dem Wohle des Ganzen dienend – wenn wir dies wollen.

Es ist unsere von Gott gegebene Wahl, zu ERKENNEN und uns in dieser Kraft fest zu verankern, so dass die Illusion der Welt in unserem Geist, durch die Wahrheit des Himmels, ersetzt werden kann.

Das wird uns und die Welt befreien, ohne dass wir etwas in der Welt suchen oder verbessern müssen. Die Welt muss uns folgen, denn sie hat aus sich heraus keine Kraft, alle Kraft kommt aus unserem wahren Schöpferwesen.

Das können wir tatsächlich tun und das werden wir auch so entscheiden, sobald wir verstanden haben, dass die Wahrheit, die Liebe, die Gerechtigkeit, das Glück und der Frieden in uns und nicht da draussen in der Welt zu finden sind.

Diese Welt ist eine perfekte Illusion unseres Geistes, welcher durch nichts in der Welt bedroht werden kann und zu gegebener Zeit heimkehrt zu seiner wahren Identität.

Alles worum es geht, ist zu erkennen, dass wir immer die Wahl haben, die Welt so zu erfahren, wie wir es wünschen, oder anders ausgedrückt, es unserem Glauben entspricht.

Ich grüsse das göttliche Wesen, das in

uns allen wohnt und das uns alle miteinander verbindet.

*Roland Hug*

## Widerstand ist Licht

Zellen angefüllt mit Licht, vielfarbigem Licht, leben Lebendigkeit, leben Freude, leben Mut und Zuversicht.

Zellen, in denen Aufrichtigkeit wohnt, Wahrheit und Liebe.

Zellen, die einfach sind in einer Welt voller Schmerz und Dunkelheit.

Sie sind und lassen sich gar nicht stören in ihrem Sein und Wirken.

Sie strahlen hinaus in diese Welt und ihr Licht ist weithin sichtbar.

Sie ziehen jeden an, auch dich und mich.

Und wenn wir einer Zelle nahe kommen, spüren wir ihre Wärme und Wahrhaftigkeit, ihre Stärke, ihre Kraft.

Sie zieht uns zu sich heran, sie nimmt uns auf.

Und wenn wir Teil so einer Zelle geworden sind, so fühlen wir uns geschützt, geborgen und sicher.

Lichtzellen, die auf diese Weise weiter wachsen, leuchten und wärmen, geben die Kraft, die es braucht der Dunkelheit zu widerstehen.

Je mehr Lichtzellen es gibt und je grösser sie werden, umso kleiner wird das Dunkel.

Ein ganz natürlicher Vorgang. Doch es ist wichtig zu strahlen, zu leuchten, anzu- ziehen. Beispiel zu geben.

Nur so gelingt das Wachstum.

Und übrigens: Die aller kleinste Lichtzelle bist du, wenn du dich entscheidest zu strahlen. Darum bitte ich dich: strahle!

*Beate Hansen, Pinneberg*

## Aikido

Beim Widerstand ohne Gegenkraft kommt mir AiKiDo in den Sinn. Da geht es um Widerstand ohne Gegenkraft. Ich kann die Gegenkraft aufnehmen und umlenken. Die Kunst des Friedens, wie AiKiDo vom Gründer Morihei Ueshiba auch genannt wurde. Er hatte einen spannenden und inspirierenden Lebensweg und entwickelte AiKiDo aus Kampfkünsten, die für den Kampf entwickelt wurden.

Angriffe werden in Frieden verwandelt. Ai steht für Harmonie. Ki für Energie. Do für Weg.

Nun müsste man das Wissen, welches im AiKiDo steckt und körperlich erfahren werden kann, auf eine andere Ebene transferieren. AiKiDo bietet der angreifenden Kraft/Aggression keinen Widerstand, sondern lenkt sie um, harmonisiert sie. Vielleicht findet ihr hier noch spannende Erkenntnisse?

*Anna Zehnder-Knaus*

## Intuition als Lösung

Die Intuition ist in meinen Augen eine Lösung für alle denkbaren Probleme und Ungleichgewichte. Sie ist eine Möglichkeit, das Leben zum eigenen und zum Wohle aller zu verändern. Sie ist ein unterschätztes Instrument. Ich würde auch nicht den Begriff Widerstand verwenden, denn Widerstand impliziert automatisch eine Gegenkraft nach dem Prinzip Ursache und Wirkung. Die Intuition entwickelt sich aus der Neutralität, und nur aus dieser Position können wir das Feld von Ursache und Wirkung verlassen.

Aber was ist die Intuition wirklich? Sie ist viel mehr als das so oft gleichgesetzte

Bauchgefühl, denn das ist nur eine Wahrnehmung aus unserem Unterbewusstsein aufgrund gemachter Erfahrungen und Emotionen und kann gut aber auch schlecht für Entscheidungen sein. Dann gibt es noch die Feinfühligkeit, sie bezieht sich auf die Fähigkeit unseres Nervensystems, Signale aus der Umwelt zu erkennen und darauf zu reagieren.

Die Intuition hingegen ist etwas viel Grösseres. Wer die Intuition nutzt, bekommt eine Anleitung aus der Quelle selbst unserer inneren Führung, oft in Form von Ideen oder Bildern. Diese Quelle ist, wenn man so will, die göttliche Ordnung, sie sorgt immer für eine natürliche Balance und ist als ein tiefes Wissen wahrzunehmen.

Aus dieser Position heraus sind wir der Beobachter und versuchen nicht mehr mit unserem Verstand Lösungen zu finden. Wir agieren dann aus einer Metaebene heraus die dem neutralen Geist (wertfrei) und der bedingungslosen Liebe entspringt. Alles schon gehörte Begriffe aber oft eben nicht begriffen :-).

Wenn wir wieder gelernt haben, intuitiv zu sein, fühlen wir uns nicht mehr ohnmächtig und schutzlos, sondern sind ganz im Vertrauen. Der grosse Vorteil ist, wir können ganz entspannt der Antwort unserer Probleme entgegensehen und sind nicht genötigt, diese mit unserem Verstand lösen zu müssen.

Nun ist es wichtig zu verstehen, dass die Intuition eine ganz natürliche menschliche Fähigkeit ist und jeder sie nutzen kann. Leider ist sie in unserer modernen Zeit zugeschüttet worden. Zu viele Informationen, die uns täglich erreichen, und

eine schneller-höher-weiter Gesellschaft haben uns immer mehr von dieser Fähigkeit getrennt. Durch unsere hoch technische Welt und die vielen gesellschaftlichen Umbrüche bleibt das nicht Sichtbare häufig auf der Strecke, und die Menschen entfernen sich immer weiter von ihrem Selbst und der Quelle. So ist auch die Kommunikation in unserer Gesellschaft schwierig geworden und konstruktiver Austausch kaum noch möglich.

Eine gute Investition ist die Schulung der Intuition. Da es viele Möglichkeiten dafür gibt, kann sie sehr individuell an das eigene Leben angepasst werden.

Die Voraussetzung, die innere Stimme wieder wahrnehmen zu können, ist Stille. Diese kann durch verschiedene Übungen erlangt werden. Hier nur einige der wichtigsten: Medien abschalten, Achtsamkeit, Atem, Yoga, Meditation, Selbstgespräche, Naturverbundenheit uvm. Zusammengefasst geht es bei der Intuition nicht um den Umgang mit Gefühlen und Emotionen, sondern mit dem Umgang des neutralen Geistes. Wem das gelingt, trägt seinen inneren Kompass immer bei sich. Die existentielle Wahrheit kann ohne Intuition nicht zu uns kommen.

Das Bauchgefühl beschreibt ein Gefühl, Intuition dagegen ist Wissen. (Y. Bhajan)

*Lydia Sorge*

«Erfühle selbst, was Göttlich ist und was weniger, das Göttliche gebe weiter.»

*Daniel von Gunten*

## Lebenszuwendung

Jede Kraft löst irgendwelche Widerstände aus. Diese könnten heissen: natürli-

che Grenzen, Bewusstsein, Ordnungen. Schon jeder Wille, jedes Gefühl und jeder Gedanke verkörpern ihre eigene, kleine Welt als ein Gegenüber. Jeder individuelle Raum stösst somit innerlich wie äusserlich an Begrenzungen. Wie werden diese erfahren? Kann Friede vorherrschen, war davor einiges gut gelaufen. Ansonsten wird so manches im Wege stehen und nach Lösung verlangen. Wo sind darin die Engel, wo die Teufel, die die Kräfte mischen? Lassen sich diejenigen, die als Ursachen herhalten müssen, auffinden und erkennen?

Das Vergangene wird mir vieles schuldig bleiben, denn es ist ein Teil von mir geworden. Das Gegenwärtige nimmt beträchtlichen und äusseren Einfluss, dennoch bleibt es immer selbstverstanden. Und das Zukünftige? Es zeigt sich unsicher, egal was gepredigt, versprochen oder geboten wird. In den feinsten Lebensmomenten, vielleicht, vermag das Individuum etwas dazu beitragen.

Woran orientiere ich mich also, um meine Lebensverantwortung einzubringen? Wie gestaltet sich Widerstand in meiner Weltanschauung? Vermag mein Lebenswille über mich hinaus Höheres zu schaffen? Schliesst meine Lebenshaltung Demut, Vertrauen und Hingabe mit ein?

Existiert eine Vollkommenheit im Universum, vermag Zuversicht neue Lebensperspektiven und Lebensverhältnisse zu übermitteln; denn jede Lebenszuwendung wird sowohl Einklang wie Widerhall erzeugen.

Meine Lebensimpulse sind oft einsame Unterfangen, denn Glaube, Erfahrung und Lebensausrichtung markieren überall

deutliche Distanzen. Für konstruktive Begegnung, sanfte Berührung und kreative Kontakte, also friedliche Lebensformen, braucht es offene Herzen; Herzoffenheit für dich, mich und alles Leben zusammen. Sie beginnt bei mir und meint ein Selbst-erkennen, so unbedingt eigen wie selbst-verständlich gemeinsam. Den Rest trägt die Liebe, denn Leben ist Lieben. Widerstand ohne Gegenkraft wäre dann das Liebeswerden ...

*Richard Kadler*

### **Kleinkramkämpfe ersparen**

Ich habe aufgehört, die Mainstream-Zeitungen zu lesen, Fernsehen ist schon seit Jahren kein Thema mehr. Ich schau mir manchmal in alternativen Infoportalen die Überschriften an. Wenn mich etwas besonders interessiert, lese ich es, aber die täglichen Kleinkramkämpfe erspar ich mir.

Stattdessen visualisiere ich den Frieden, eine Welt mit matriarchalen Grundsätzen in Freiheit für alle Menschen, und versuche, mich seelisch stabil zu halten (was mir nicht immer gelingt, aber doch mehr und mehr schaffe ich es, mich NICHT in Zorn, ärger, Hoffnungslosigkeit oder Widerstand hineinziehen zu lassen). Ich betrachte all diese Dinge und Ereignisse aus einer «höheren» Warte im Vertrauen darauf, dass alles einen Sinn hat und mir und allen Menschen dazu dient, unterscheiden zu lernen. Manchmal, wenn es günstig erscheint, rege ich bei anderen menschen Gedanken an, aber nie zwanghaft. Ich vernetzte verschiedene Akteure mit erweiternden Informationen, und ich leite manches Video von YouTube weiter (bevorzugt die von empirische Jenseits-

forschung oder GOPAL oder Raik Garve oder zu Heilung und Gesundheit). Ausserdem mache ich Aushänge, anonym zu bestimmten Themen an zentralen Strassenbahnhaltestellen. Wenn es möglich ist, spende ich für alternative Medien und bin in einem Arbeitskreis zum Systemwechsel, der klein und leise vorbereitet, falls sich die Machtverhältnisse mal ändern sollten.

Und ich bete viel, beten, beten, beten. Das hilft mir und soll auch anderen helfen. Wir sind alle miteinander verbunden, ob wir das realisieren oder nicht, im morphogenetischen Feld geht nichts verloren und kann nichts vernichtet werden, weder das «Böse» noch das «Gute», weder das Dunkle noch das Dichte.

*Dagmar Sch.*

### **Macht des Universums**

Ich befasse mich seit einiger Zeit mit der Macht des Universums. Bzw. den Energien, die wir mit unserem Sein/Denken abgeben und dadurch Resonanzen erzeugen. So entstand in mir die Frage, ob wir nicht damit, dass wir uns so sehr mit der Formulierung der negativen Materien befassen, genau das hervorrufen, was wir eigentlich nicht möchten.

Der Islamismus macht sich breit, die Politiker verdummen unsere Völker, die Meinungsfreiheit wird immer weiter eingeschränkt, die USA bestimmen über Deutschland, ... das sind alles Feststellungen, die auch in den Alternativmedien immer wieder gesagt und geschrieben werden. Nach meinem Verstehen ist das eine Aufforderung, dass sich das genauso erfüllen muss. (Joe Dispenzer, Neville Goddard...)

Wäre es nicht besser, dass wir so formulieren, wie wir uns es wünschen. Wir leben mit unseren Mitmenschen unterschiedlicher Religionen friedlich miteinander und respektieren uns, wir leben in Freiheit und können unsere Meinung frei sagen, wir freuen uns über alle Medien, die sich immer mehr trauen, die Wahrheit zu bringen, usw.

Positive Schwingungen nach aussen schicken. Ich bin davon überzeugt, dass das weite Kreise ziehen wird.

Kennen Sie das Lied vom Prof. Manfred Siebald (Amerikanistik/ Germanistik): Ins Wasser fällt ein Stein, ganz heimlich still und leise. Und ist er noch so klein, so zieht er weite Kreise ...

*Ruth Fenske*

### **Aus der Ohnmacht herausfinden**

Cham-Tanz des östlichen Himalaya:

Die Mönche, die diesen Tanz aufführen, müssen zuvor tagelang oder sogar wochenlang meditieren und Schutzgottheiten visualisieren und anrufen. Am Tag der Aufführung visualisieren sich die Mönche als Gottheiten, sie führen uralte Bewegungen aus, indem sie heilige Mantras singen. Man glaubt, dass sie das Böse in der Menge und der umgebenden Welt anziehen. Das Böse wird in einem Abbild oder einem menschlichen Körper aus Teig gefangen. Dann schneidet der Tanzmeister das Bildnis auf und zieht das Böse in seinen Körper, um ihm Frieden und den Weg zur Befreiung zu zeigen.

Mich beschäftigt die weltlich/politische Situation sehr und ich frage mich, wie ich aus dieser «Ohnmacht» herausfinde. Der Impuls, s.o. verbindet mich mit meiner

Macht. Buddhistische Mönche, die davon berichten, wie sie in Situationen von Gewalt und Folter, diesen «erlösenden Geisteszustand» aufrechterhalten. Aus diesem Geisteszustand herauszufallen, bezeichnen sie als ihren echten Feind. Für mich sind das die mächtigsten Menschen hier auf Erden. Ich nehme mir ein Beispiel und verbinde mich mit meiner Macht!!!!

Einmal ein anderer Gedanke: Die Flüchtlinge der Welt, 10 Millionen z.Zt.? Sie sind unsere Helden. Sie geben ihre persönlichen Wünsche und Sicherheiten für ihr eigenes Leben auf, für das Wohl ihrer Kinder. Sie verlieren dabei ihre Kultur, ihre Konditionierung und teilweise ihre Religion. Ihre Kinder wachsen in einer anderen Kultur und Konditionierung auf, daraus entsteht eine familiäre Entfremdung, was furchtbar ist für die Eltern. Diese Kinder können zusammen mit unseren Kindern die Brücken der Welt-Zukunft, des Welten-Kollektivs bauen. Das Neue Wir, das neue kollektive Bewusstsein gebiert sich auch durch sie. Die erste Flüchtlings-Generation macht das möglich. Sie sind unsere Helden, ihnen gebührt unsere Ehre und Wertschätzung! Wertschätzung ist auch eine Kraft, die Kampf verringert, insofern – Widerstand ohne Gegenkraft

*Angelika Köhler*

### **Gewaltsame Gewaltlosigkeit**

Ich nahm einmal an einem Vortrag teil, den das weltliche Oberhaupt von Dharamsala (ein Rinpoche) über das Thema «Widerstand» oder so ähnlich (es ist lange her) im Buddhismus gehalten hat.

Wenn ich mich recht erinnere, gibt es dafür dort einen Begriff, den man etwa

folgendermassen ins Deutsche übersetzen kann: Gewaltsame Gewaltlosigkeit.

Gewaltsame Gewaltlosigkeit ist sicher ein neutraler Zustand, in dem die beiden Komponenten «gewaltlos und gewaltlos» sich in perfektem Ausgleich befinden. Beide können sehr stark sein, wenn sie ausgeglichen stark sind. Also lässt das stark Gewaltsame keine Abweichung von einer bestimmten Position zu und ebenso lässt sie sich zu nichts hinreissen und bleibt ebenso stark gewaltlos. Gandhi war wahrscheinlich in einem solchen Zustand. Jemand, der sich in einer Sache von nichts abbringen lässt, unheimlich klar und bestimmend ist und diese Haltung auch gleichermaßen bestimmend und glaubensfrei zum Ausdruck bringt, hat nur dann diese charismatische Ausstrahlung, wenn er dieser seiner gewaltigen Kraft völligen Freiraum lässt und niemandem Gewalt antut. Ein solcher Mensch hinterlässt diese beeindruckende Ausstrahlung auch dann noch, wenn man ihn vielleicht umgebracht hat.

Wenn ich z. B. auf dem Bürgenstock gewesen wäre und man mir das Wort übergeben hätte, wäre vielleicht Folgendes aus mir heraus geflossen: Wie mehrere Staatsmänner/Frauen vor mir unwidersprochen behaupteten, dass Putin ohne jegliche Provokation die Ukraine überfallen habe, ist eine grosse Lüge und ihr wisst das (gewaltsames Machtwort). Ihr alle seid frei, diese Lüge zu korrigieren und damit den Weg Richtung Frieden freizubahnen (Gewaltlosigkeit); oder so ähnlich. Hätte ich mich dadurch in Gefahr gebracht?

Wo sind die grossen Geister geblieben?  
*Theodor Kugler*

## Rein geistige Ebene

«Wenn Materie mächtig ist, so ist der Gedanke allmächtig» so lautet ein Zitat eines der grössten Eingeweihten Yogis, Swami Vivekananda.

Aus meiner Sicht kann Widerstand ohne sich materialisierende Gegenkraft auch auf rein geistiger Ebene erreicht werden. Bezogen auf unsere gegenwärtige Weltlage setzt dieses eine bewusste, tiefgründige Auseinandersetzung mit den herrschenden Kräften und Gegenkräften voraus. Widerstand zu leisten, heisst kristallklar die Wahrheit zu erkennen, unerschütterliches Wissen zu erlangen welche Seite unserer Unterstützung bedarf. Unsere Energie soll sich in den Dienst der Lichtkräfte stellen. Auf diese Weise werden wir erfahren, dass jegliches Kämpfen gegen irgend etwas sehr Energie-Raubendes sein kann. Vergleichbar mit einer Waage beeinflussen wir mit unserem Sein, bewusst oder unbewusst, jeweils eine der beiden Waagschalen.

Wenn wir morgens erwachen, beginnen wir den Tag mit den Gedanken der Liebe, der Dankbarkeit, des Friedens und der Freiheit. Wir stehen erquickt auf im Wissen, dass wir in den Diensten der Lichtkräfte und der Wahrheit stehen. Auf diese Weise trägt uns ein unerschütterliches Selbstvertrauen, abseits unseres kleinen Egos und jeglicher krank-machenden Ängste, wir fühlen uns getragen vom Weltselbst.

Als Mensch im sogenannten Ruhestand habe ich das Privileg, jeden Morgen Zeit zu finden, um zu meditieren. Hierbei können wir zu einer ungeahnt umfassenden Kraftquelle gelangen, die uns geistig und

physisch erfüllt. Mit viel Übung werden wir lernen unsere Gedanken auszuschalten, um zur Mitte, unserem Ursprung zu gelangen.

Bewusst oder unbewusst stellen wir uns immer auf die eine oder andere Seite. Wenn wir uns gleichgültig treiben lassen, unterstützen wir vielleicht unwissentlich ungeahnt dunkle Kräfte. Aus diesem Grund ist die Erkenntnis, die immerwährende Auseinandersetzung mit der Welt, die Mitverantwortung unabdingbar.

Ich wünsche uns allen viel Mut und Tapferkeit, um Tag für Tag das «Richtige» zu leben.  
*Daniel Dreier*

## Noch einmal: Aikido

Widerstand und Kampf gegen etwas ist auch immer einer gegen sich selbst.

Lange habe ich mich gefragt, wie ich das ändern kann, und erst in diesem Jahr ist mir dazu ein Licht aufgegangen. Seit 20 Jahren mache ich Aikido. Eine japanische Kampfkunst. Im Aikido gibt es keine Wettkämpfe, und ohne Partner kann ich keine Übung machen.

Die Herausforderung ist, dass ich meinen Partner nicht beachte, doch gleichzeitig muss ich seinen ganzen Körper wahrnehmen. Bei mir bleiben, auf meine Körperhaltung achten, den Fokus auf meine Atmung halten und dann erst in die Aktion gehen.

Aikido bedeutet übersetzt, dass ich die Energien harmonisiere und meinen Lebensweg verfolge.

Wenn ich im Aikido mit Muskeln arbeite, versteift sich mein Körper und meine Atmung und die Energien gehen gegeneinander.

Als nehme ich die Energie des Partners auf, transformiere sie und gebe sie ihm wieder zurück oder leite sie weiter.

*Michèle Stocco-Dolder*  
3. Dan Aikikai, Biel/Bienne

## I gseh di, i ha di gärn, es tuet mer leid, i bitte um Verzeiig, i danke dir.

Mit Druck erzeugen wir nur Gegenruck. Das Buch Zero Limits beschreibt das Friedensritual der Ureinwohner von Hawaii: Zuerst macht man es für sich selber, dann für den Menschen, mit dem man ein Problem hat. Ich habe es auf Berndeutsch übersetzt: i gseh di, i ha di gärn, es tuet mer leid, i bitte um Verzeiig, i danke dir.

Wenn man es täglich macht, verändert sich ganz vieles – wir haben damit Tiefglaubliches erlebt. Schon meine Mutter sagte immer, dass die Dankbarkeit die grösste Hilfe im Leben sei.

*Dorothea Malär*

## Ohne Gedankenkraft keine Realität

Widerstand ohne Gegenkraft ... dazu – auf dieser materiellen Ebene – sehe ich keinen Weg. Das Zitat von Buckminster Fuller zeigt, was jeder von uns machen kann. Jede Realität beginnt mit der Erschaffung, Schöpfung in der geistigen Welt. Ohne Gedankenkraft keine Realität.

Schaffe die neue Realität, indem du eine funktionierende neue Welt in Gedanken ausmalst. Ausmalst, viele Farben, viele Einzelheiten, viele «so soll sie sein, unsere neue Welt». Und jeden Tag denkst du an diese freundliche, unterstützende, schaf-



fende, reiche Welt. Schreibe für dich auf wie die politische, kulturelle, soziale, wirtschaftliche, technische Welt aussehen soll.

Gehe deine schöne Welt immer wieder durch: lösche, verbessere, verändere dein Konstrukt immer wieder. Bis du zufrieden bist. Passt dazu «Wie man einen Vogel malt» von Jaques Prévert.

Das kann jeder machen, viele Menschen, überall, jederzeit. Und es gibt keine «Polterer, Ellenböglers und Egoisten an der Spitze».

Publizistisch wären knackige, kurze Beiträge im Sinne von: «Stell dir vor, wir hätten ein Parlament das ..., eine Kultur, die ...» usw. Oder Fragen an das Publikum: so wie jetzt mit «Widerstand ohne Gegenkraft - wie soll das gehen?»

NB: Bitte – ich finde den Vorstoß von Ivo Sasek «Kriegswaffe Zwangsabgabemedien – 40 Gründe, warum ich nicht mehr zahle» absolut unterstützenswert. Ich würde mich freuen, wenn du diese Initiative in deinen «Stand der Dinge» (oder einem anderen geeigneten Beitrag) aufnehmen könntest.

*Walter Aeschbacher*

## 5. Die philosophisch-kulturelle Ebene

### **Ich befehle Dir / Euch allen Frieden!**

Frieden im Sinne von Innehalten!

Frieden im Sinne von wahrhaftigem Frieden!

Mein Handeln richtet keinen Schaden an, für nichts und niemanden!

Mein Handeln bringt Frieden für alle!

Unser aller Frieden bringt weiteren Frieden hervor.

Dazu brauchen wir nicht zu kämpfen.

Dazu brauchen wir einen klaren Verstand und Verantwortung für uns selbst und für unsere Nächsten, unsere Mitmenschen und die Tiere. Die Natur und die Himmel und Meere.

Ich spreche Frieden! Jetzt und für alle Zeit!

Seid bereit! Für die innere Stille, die Freude und den Frieden!

Der Frieden in unseren Herzen ist die Freude und Liebe in unserer Sprache!

Atme! Friede! Trage ihn weiter deinen Frieden, deine Liebe für das Leben!

Lebe die Fülle und den Frieden!

Die Liebe für das Leben kennt keinen Krieg und keinen Hass.

Lasst Liebe und Freude am Leben zu. Es gibt keinen Grund, andere zu bestrafen, Schuldige zu suchen.

Seid offen für diese weltumfassende Liebe, denn Frieden will von uns allen gelebt werden!

*Marion van de Wardt*

### **Pacha Mama**

In einer noch nie dagewesenen zivilisatorischen Krise, die uns an den Rand des planetarischen Zusammenbruchs gebracht hat und sich im Klimanotstand ausdrückt, erscheint ein Licht, das ein wirksames und friedliches Instrument zur Bewältigung der ökologischen Krise sein kann: die Anerkennung der Pacha Mama (Mutter Natur) als Rechtssubjekt. Dies ist ein radikaler Wechsel des rechtlichen Paradigmas im Sinne der Prävention und des ökologischen Schutzes.

Pacha Mama (Mutter Natur) hat einen intrinsischen Wert, der nicht von ihrem Nutzen für den Menschen abhängt; es ist ein Wechsel vom Anthropozentrismus zum Biozentrismus in ökosozialen Angelegenheiten. Es ist eine Abkehr vom jüdisch-christlichen, griechisch-römischen und westlichen Raubtierkonzept hin zu einem ökosozialen Konzept, das das Leben in den Mittelpunkt stellt. Seine Wurzeln liegen in der Philosophie und Ethik, die in der Tiefenökologie noch immer vorherrschen, in der Rechtsprechung der Erde, im Gesetz der «Wilden», in den Kosmovisionen der Jahrtausende alten Völker und in den Kosmovivencias der Gemeinschaften, die mit Respekt und Liebe gegenüber der Erde handeln, unserem gemeinsamen Haus, in dem wir alle Brüder sind, empfindsam für das Leben, vom Mikroorganismus bis zum Homo sa-

piens. Letztendlich sind wir eine feine Faser im Schuss und in der Kette des Gewebes des grossen magischen Webstuhls des Lebens, fliessend und schwimmend im lebensspendenden Wasser, im Bewusstsein, dass wir, wenn wir uns um das Wasser von heute kümmern, für den Frieden von morgen sorgen.

Der extraktivistische Kapitalismus trägt das Mandat des Westens: Er erobert und beherrscht die Natur und ihre Kinder, sein Ziel ist gegen die Natur gerichtet... die zivilisatorische Krise ist eine Warnung, wir sind Zeugen einer Klimakrise. Wenn wir das mentale Paradigma der «Entwicklung» nicht ändern, sind wir verloren.

Wir sind besorgt über die erstaunliche Gleichgültigkeit der Brüder, die die Herzen erschüttert. Komplizenschaft ist auch ein Verbrechen, aber wenn man ihre Auswirkungen kennt, dann ist es ein doppeltes Verbrechen. Evita Perón sagte: «Traurig ist der arme Mann, der, wenn er Mist riecht, denkt, dass ihm die Kühe gehören», manchmal ist Schweigen schlimmer als Lügen.

Wenn Sie sich an diesem Punkt der Geschichte als fortschrittlich, demokratisch, sozialistisch, revolutionär oder humanistisch bezeichnen, ist es unerlässlich, Pacha Mama, die selbstlose Mutter der Gemeinschaften, nicht weiter anzugreifen. Wenn Sie Ihr Leben wirklich lieben und Pacha von Ihren Kindern Liebe schenken, denken Sie an das Gesetz von Ayni: Sie erhalten nur das, was Sie geben ...

Wir sind uns bewusst, dass der Kampf nicht nur einen Tag oder ein Jahr dauert, sondern Jahrzehnte, und er wird über die Zeit hinausgehen, der Kampf ist gene-

rationenübergreifend. Es geht nicht um Schnelligkeit, es geht um Widerstand, bis wann? Bis zum letzten Herzschlag und dem ersten Herzschlag unserer Söhne und Töchter. Es lebe das Leben!

*Aus den «Abschliessenden Überlegungen» von Yaku Pérez Guartambel aus dessen neuem Buch «Emergencia Climática y Ecología de la Esperanza» (Klimanotstand und ökologische Hoffnung)*

### «Ohne provozierte Gegenkräfte»

«Du veränderst die Dinge nicht, indem du die bestehende Realität bekämpfst.

Um etwas zu verändern, schaffe eine neue Realität, die die bestehende überflüssig macht.»

Buckminster Fuller, amerikanischer Architekt und Philosoph.

Dieses Motto scheint mir nur für gewisse technische Innovationen (wofür Buckminster Fuller auch berühmt geworden ist) mehr oder weniger treffend zu sein: Das Auto hat die Kutsche verdrängt, aber doch nicht ganz. WLAN hat den Ethernetkabel weitgehend überflüssig gemacht. Aber wer der Strahlungsverschmutzung nicht Vorschub leisten will, bleibt bei dem (zudem verlässlicheren) Kabel. Das WC hat die alte Klo-Einrichtung büchstäblich überflüssig gemacht, aber nur wo es eine Wasserleitung gibt.

Eine echte Erneuerung der Landwirtschaft macht die altüberlieferten Methoden durchaus nicht überflüssig, wie es weitgehend die Industrialisierung der Landwirtschaft anstrebt, sondern versucht sie zu verstehen und ergänzt sie: z.B. Demeter, Bio und Biovision in Afrika.

Das Motto lässt übrigens die manchmal

heftigen Gegenkräfte, die sich gegen eine «neue Realität» aufbäumen können, ausser Acht.

Es gibt mindestens drei Arten von Gegenkräften, die jedermann kennt:

1. Solche, die zu jeder Aktivität gehören, z.B.: Das Holz ist hart, die Schreibearbeit lästig, der Stau im Verkehr, ein Baby, schlechte Laune, Ermüdung bis Burnout, Krankheit, Unfall, Irrtümer, usw. Diese könnte man inhärente Gegenkräfte nennen.

2. Solche, die ausgelöst werden durch Handlungen, die auf irgend einer Art in die Privatsphäre anderer Menschen eingreifen. Das sind provozierte Gegenkräfte. Beispiele für Handlungen, die diese zur Folge haben, sind: Gewalttaten, Impfungszwang, aber auch, obschon subtiler, der so genannte gewaltlose Widerstand: z.B. sich auf die Strasse kleben. Sogar eine einfache Demo hat noch eine provozierende Nebenwirkung, u.a. weil Unbeteiligte behindert und Geschäfte, auch wenn sie nicht beschädigt, doch in ihrem Geschäftsgang geschädigt werden. Das heisst, dass das Prinzip «gewaltlos», wie es üblicherweise aufgefasst wird, oft nicht genügt um eine solche Gegenkraft ganz zu vermeiden.

3. Bekanntlich können schöpferische, den Fortschritt fördernde, helfende, andere keineswegs benachteiligende Leistungen mit oft heftigen Gegenkräfte konfrontiert werden. Dafür gibt es zahllose Beispiele, die jeden Tag noch vermehrt werden: Copernicus' Widerstand gegen das geozentrische Weltbild, dessen Schriften aber erst durch Galileis Bestätigung 1616 auf der Index der Inquisition kamen. Mozart ist kurz nach der Komposition der

«Zauberflöte», eine schöpferische Tat in Verbindung mit den Freimaurern, unter fragwürdigen Umständen gestorben. Dag Hammarskjölds unermüdliches Streben nach gerechten Lösungen führte zu seiner Ermordung. Auch die Personen, deren Leistungen nur deshalb, weil sie Frau oder schwarz sind, verkannt werden – und die Pfleger(innen), die von senilen Patienten attackiert werden, sind Beispiele. Das sind bewusst oder unbewusst inszenierte Gegenkräfte.

Mit «Widerstand ohne Gegenkraft» kann im obigen Sinne eigentlich nur «Widerstand ohne provozierte Gegenkraft» gemeint sein.

Weitere aktuelle Beispiele dafür, die aber schon anderen Gegenkräften unterworfen sind:

Eltern sind unzufrieden mit der Staatsschule und stellen eine neue auf die Beine, während sie dabei die nötigen staatsrechtlichen Prinzipien einhalten. Damit entlasten sie den Staat, der für diese Kinder keinen Unterricht mehr bereitstellen muss. Nicht selten aber legt letzterer einer solchen Initiative Steine in den Weg, z. B. dadurch, dass die Eltern nicht mal einen Teil des Schulgeldes von den Steuern abziehen dürfen. Obwohl Politiker und Beamten sich vielleicht provoziert fühlen, ist das, nüchtern betrachtet, eine künstlich heraufbeschworene Behinderung und Bevormundung. Hier liegt ein Übungsfeld, die staatliche Neutralität nach innen, gegenüber berechtigten Initiativen zu pflegen. Dann würde man sie in der Aussenpolitik vielleicht auch besser handhaben können.

Wenn ein Bauer oder Bäuerin die Umwelt nicht mehr mit Gift belasten will und

auf Demeter oder Bio umstellt, wird vielleicht heute nicht mehr verspottet, hat aber immer noch mit der Tatsache zu kämpfen, dass die Nachbaräcker weiterhin bespritzt werden und das Gift hinüber weht.

Es ist vertretbar zu behaupten, dass diese Form von Widerstand durch die Fehlentscheidung in der Vergangenheit verursacht wurde, aber damals zu unrecht als Fortschritt bezeichnet wurde.

Wenn also im obigen Sinne unter «ohne Gegenkraft» verstanden wird «ohne provozierte Gegenkraft» könnte der folgende Artikel Geltung haben.

*Joannes Bergsma*

### **Die Leier, eine zarte Stimme ohne (provozierte) Gegenkraft**

Die Leier kennen die meisten Menschen nur noch als Symbol auf dem Giebel eines älteren Musiksaales, als Verzierung auf dem Titelblatt eines Notendrucks oder in der Rückenlehne eines Biedermeier Stuhles. Dann auch – eher abwertend – in Ausdrücken wie «die alte Leier» oder einfach als Drehleier.

Sie war aber einmal eines der wichtigsten Musikinstrumente, von der Altbabylonischen bis zum Griechisch-Römischen Altertum. Dann – weniger auffallend – auch noch vom frühen bis hohen Mittelalter. So wurde bei Trossingen das Grab eines Ritter-Sängers aus dem 6. Jh. gefunden. Zu seinem Rechten lag ein Schwert, zum Linken eine Leier.

Ein schönes Bild: Die Leier hatte auf seiner Lebenswaage vielleicht mehr Gewicht als das Schwert. Auf einem Stabkirche-Portal in Norwegen ist Gunnar zu sehen,

der laut der Edda von König Attila mit gebundenen Händen in eine Schlangengrube geworfen wurde, weil er nicht verraten wollte, wo das Rheingold versteckt war. Er bekam aber von seiner Schwester Gudrun, Attilas Gemahlin, als Abwehrmittel eine grosse Leier, die er aber nur noch mit den Füssen spielen konnte. Ein extremes Beispiel für «Freiheit, die entsteht durch ihre Einschränkung.»

In der Renaissance wird von Leonardo da Vinci erzählt, dass er eine Leier baute mit einem silbernen Korpus. Nachher aber verschwindet die Leier für Jahrhunderte.

Die Leier hat im Gegensatz zu der verwandten Harfe einen Steg. Dieser wird von den Saiten gegen dem Klangkörper gedrückt, ähnlich wie bei der Geige. Bei der Harfe, die übrigens nie verschwand, ziehen die Saiten an der Klangdecke. Nach dem «Untertauchen» der Leier – vielleicht abgesehen von ein Paar Nachbauten der antiken Leier – wurde 1926 die erste neue Leier nach Entwurf vom Anthroposophen Edmund Pracht durch Geigenbauer Baumgartner in Basel gebaut. Die Produktion von tausenden Instrumenten in verschiedenen Grössen haben dann Lothar Gärtner und später andere in die Hand genommen. Diese Leiern sind, mit Ausnahme der penta- und diatonischen Kindermodelle, chromatische Instrumente.

Ausser den grossen Bass-Leiern, die Standleiern sind, wird sie auf dem Schoss gespielt, was ihr schon eine gewisse Intimität verleiht. Sie wird nicht gezupft wie die Harfe, sondern die möglichst parallel der Saiten gestreckten Finger gleiten über die Saite bis diese entschlüpft, wodurch sie

in Schwingung gerät. Bei der Harfe ziehen die Finger an der Saite, so wie diese an der Decke ziehen. Bei der Leier streichen die Finger entlang der Saiten und drücken sie möglichst entspannt, mit dem Gewicht des Armes, ähnlich wie auch die Saiten gegen den Steg drücken. Es ist das einzige Instrument, wo bei jeder Tonerzeugung ein Lagenwechsel so zu sagen inbegriffen ist, weil der Finger immer auf die nächste Saite landet. Das ist zunächst für den Kopf lästig, denn die Finger sind immer irgendwo anders, als dieser «meinte». Für die Hände ist es aber wohltuend, insofern dieser Tatsache Rechnung getragen wird. Bei jedem anderen Instrument sind Lagenwechsel entweder gar nicht möglich (Blasinstrumente) oder nur getrennt von der Tonerzeugung. Nur beim Spezialeffekt Glissando ist es bei Harfe und Klavier ähnlich.

Die Leier ist besonders geeignet für Kinder ab etwa 5 Jahren. Sie wird am besten bis etwa 8 Jahr als pentatonische, bis etwa 12 Jahr als diatonische und nachher als chromatische Leier eingesetzt. Die Leiertechnik verlangt kaum Feinmotorik. Die Hauptrolle spielt dasjenige, was man eine verfeinerte Grobmotorik nennen kann. Das macht sie für Kinder auch so geeignet. Die Finger gleiten von den dickeren, tiefen Saiten zu den ihnen verwandten dünnen, hohen und der Daumen macht den umgekehrten Weg zu den ihm verwandten dicken Saiten. Damit wird die menschliche Ein- und Ausatmung nachgeahmt. Wenn nur ein Ton 4x gespielt wird, braucht man am besten nicht nur einen Finger dazu, sondern alle vier Finger nacheinander. Sie kommen nämlich

wie von selber daran. Und damit wird der Puls nachgeahmt, der etwa in Verhältnis 4 zu 1 Atemzug steht. Die Leier ist eng verbunden mit der menschlichen Organisation: Bei jedem Atemzug streicht die Spinal-/Gehirn-Flüssigkeit im Rückenmark entlang den vielen Nervensträngen, die hier eintreten, auf und ab. Das ist die Leier (oder auch die Harfe) im Menschen.

Viele meinen, dass man das herabgehende Glissando auch mit den Fingern und nicht mit dem Daumen ausführen soll. Das ist sowohl praktisch als pädagogisch gesehen nicht vernünftig, weil gerade der Daumen die Veredelung der Grobmechanik am meisten braucht. Man sagt auf Niederländisch zurecht: «iemand onder de duim houden», das heisst: «Den Daumen auf jemanden halten». Auf Deutsch kann man auch sagen: «Jemanden den Daumen aufs Auge drücken», was sagen will: «Jemanden zusetzen». Man kann also schon sehr jung und unbedenkt den Hang andere zu drangsalieren auf künstlerischen Weise entgegenwirken.

Auch «Daumen drehen» ist unfruchtbar. Aber dem positiven Ausdruck «Jemandem den Daumen halten» wird Kraft beigegeben. Das wäre ein Beispiel für «Pädagogik ohne Gegenkraft.»

Hiervon ist es nicht weit zur Therapie. Man kann sich denken, dass z. B. Atem- und Sprechstörungen mit der Leier auf indirekter Art behandelt werden können. Dass das mittelbar geschieht, ist sehr wichtig, weil eine direkte Herangehensweise bei solchen Problemen sehr heikel sein kann, da starke Gegenkräfte hervorgerufen werden können. Das wäre also «Therapie ohne Gegenkraft».

Die Leier hält sich überall zurück, sie ist ein Instrument mit so wenig wie möglich Spezialisierung. Deshalb wird sie von allen geliebt oder wenigstens ertragen. Manche lieben z.B. das Piccolo, andere hassen es. Letzteres kommt bei der Leier (natürlich nur bei sachgemäßer Handhabung) kaum vor. Sie ist gewissermaßen ein Instrument in Embryonal- oder Baby-Stadium. Sie steht nahe an der Ursprung der Musik. Das macht sie u.a. so geeignet für Gehörschulung. Gerade weil ihr Ton nicht aufdringlich, aber doch klar ist, lässt sie einen frei. Sie erzeugt einen «Ton ohne Gegenkraft».

Weil die Leier solche Töne hervorbringt, ist es dabei auch leichter zu ahnen, dass es bei der Musik nicht nur geht um die Töne an sich, sondern vor allem um dasjenige, was wir zwischen den Tönen erleben können. Klang ist zwar wichtig, aber noch keine Musik. Für Musik ist der Ton nur das Mittel um wahrgenommen zu werden. Dazu liesse sich sehr viel mehr sagen, wie z. B.: Was kann erlebt werden bei der Dur-was bei der Moll-Terz? Was in der Übergang von Moll zu Dur und umgekehrt? Was zwischen den Motiven und Phrasen? Was in der Pause? usw. Die Musik, mit solcher Gesinnung gespielt und aufgenommen, wird zu Musik ohne Gegenkraft, weil sie in dem Hörbaren eine unhörbare Realität schafft.

Mit der neuen Leier ist (wieder) eine neue Realität geschaffen worden im heutigen Musikleben. Sie ist noch sehr sparsam vertreten, aber jeder könnte wissen, dass alles Bedeutsame meistens bescheiden anfängt. Damit ist natürlich nicht gesagt, dass sie wegen der geringen Präsenz

bedeutsam wäre. Das Verwerflichste fängt meistens auch klein an.

Joannes Bergsma  
geb. 1944 in Arnhem, NL, studierte Cello, und Musikwissenschaft in Utrecht und beschäftigt sich früh mit Anthroposophie. Er war Seminarlehrer für Musik und gründete 1994 «Die Sichelharfe», Schule für Leierspiel.

### **Widerstand ohne Gegenkraft? Eine Problemskizze**

I. Eine zunächst philosophische Herangehensweise wäre der Versuch, den Begriff des Widerstandes zuerst in seinen vielfältigen Verwendungsweisen zu begreifen, damit wir wissen, wovon wir reden.

Physikalisch meint der Begriff u.a., dass ein elektrischer Widerstand den fließenden Strom bremst, um die Stromstärke zu reduzieren und empfindliche Bauteile zu schützen.

Psychologisch meint Widerstand das ablehnende Erleben oder Verhalten von KlientInnen gegenüber bestimmten Gefühlen oder Einsichten, die mit zutiefst schmerzhaften Erfahrungen verknüpft sind und sich gegen ihre Bewusstwerdung wehren.

Philosophisch lässt sich der Begriff des Widerstandes u.a. auf Henry David Thoreau (1817-1862) beziehen, der in seinen Gedanken zum zivilen Ungehorsam die Idee entwickelte, dass Widerstand – individuell und kollektiv – dann gerechtfertigt ist, wenn die staatlichen Gesetze existierendes Übel tolerieren oder gar von seiner Existenz profitieren. Er weigerte sich beispielsweise, Steuern für eine Regierung zu zahlen, die den Sklavenhandel als unproblematisch betrachtete. Bei Thoreau wird

Widerstand somit zur ethischen Pflicht gegenüber gesellschaftlichen Verhältnissen, die Inhumanität zur herrschenden Normalität erklären.

Gibt es einen Widerstandsbegriff in den spirituellen Weisheitstraditionen? Eine – gewagte – Annäherung wäre hier die Idee, dass wir uns in unserem Bewusstsein – der universalen Bedingung jeder möglichen Erfahrung, die wir zu machen imstande sind – Strategien zurechtlegen, die verhindern, dass wir uns mit unserem tieferen Kern verbinden. Diese Widerstandsstrategien, die hier der Einfachheit halber als Gier (Anhaften), Ablehnung (Aversion) und Unwissenheit (Ignoranz) bezeichnet werden, werden als tief automatisierte Mechanismen verstanden, die ein inneres, unsichtbares Gefängnis errichten und unser Erleben in den starren Bahnen unserer Gewohnheiten und Handlungs-routinen fixieren.

Am Ende dieser kleinen Auslegeordnung mag eine begriffslogische Ergänzung stehen: Es gibt nicht DEN Widerstand, an dem wir politisch Anteil nehmen oder nicht – so wenig wie es Aktiengesellschaften gibt, die wir auf dem Gehsteig antreffen. Der Begriff ist eine Abstraktion, die zum Substantiv gerinnt, während es vielleicht naheliegender ist zu sagen, dass es widerständige Menschen, widerständige Gedanken oder widerständige Aktionen gibt, die sich situativ und konkret auf spezifische Kontexte beziehen und jedes einzelne Mal von Neuem erprobt, erarbeitet und erkämpft werden müssen durch ein politisches Engagement, das durch unsere persönlichen Entscheidungen zustande kommt.

In den Kampfkünsten des sogenannten fernen Ostens finden wir ergänzend die essenzielle Idee, dass in kämpferischen Auseinandersetzungen die Kräfte des Gegenübers durch ein «sanftes Nachgeben» derart umgeleitet werden können, dass sich die Kräfte der angreifenden Person (wahlweise: Institution, Struktur, Nation) gegen sie selbst verwendet werden. Hier steht demnach auf der Ebene des Kampfsports ein Modell zur Verfügung, in dem nicht das polarisierende und kräfteverschleissende Wechselspiel von Kraft und Gegenkraft, Angriff und Verteidigung im Zentrum aller Bemühungen steht.

Nur, was heisst das jetzt konkret?

II. Das historische Spektrum von Widerstandsaktionen reicht – stark vereinfacht – von einer kritischen Gegenöffentlichkeit (wie es zum Beispiel die vorliegende Zeitschrift *Zeitpunkt* ist) über parlamentarische Initiativen (Gletscherinitiative, GSOA I und II) bis zu den teils gewaltfreien, teils gewaltförmigen Polit-Aktionen wie öffentliche Aufrufe, Proteste, Boykotte, Solidarveranstaltungen, Demonstrationen, Kundgebungen, Unterschriftensammlungen und – wenn dies alles aussichtslos erscheint – bis zu Aktionen wie von Greenpeace, wie die Behinderungen der Castor-Züge mit radioaktivem Atommüll oder wie ausserordentliche Fabrikbesetzungen durch AnarchistInnen im Italien der 20er Jahre. (Terroristische Gewalt linker und rechter Herkunft lassen wir hier auf der Seite – sie wären ein Thema für sich.)

In der philosophischen Tradition der Kritischen Theorie (die Frankfurter Schu-

le um Theodor W. Adorno, Herbert Marcuse, Max Horkheimer, Jürgen Habermas etc. – alles weisse, europäische, akademisch ausgebildete Männer – wir bitten im Kontext aktueller Zeiten um Nachsicht) lag die Kraft des Widerstands wahlweise

a) im kritischen Denken selbst, das sich abkapselt gegen das stählerne Gehäuse eines profitmanischen Finanzkapitalismus (Adorno),

b) in der theoretisch und politisch orchestrierten Revolte der GlobalisierungsverliererInnen (Marcuse),

c) im Festhalten an den rationalen Grundvoraussetzungen eines kommunikativen Handelns im Kontext widerstrebender Interessenkonflikte (Habermas) oder

d) im depressiv angehauchten Rückzug in eine scheinbar praxisferne Mystik, die sich konsequent der omnipräsenten Verwertungslogik des Systems» zu entziehen vermag (Horkheimer).

In allen Varianten erscheint stets dieselbe Grundidee: In Fragen des Widerstands ist die Rolle der Philosophie die kritische Reflexion gesellschaftlicher Lebens-, Produktions- und Herrschaftsverhältnisse, das Hinterfragen eigener und fremder Selbstgefälligkeiten sowie das Ermöglichen öffentlicher Diskurse, die sich orientieren an Analyse statt Behauptung, an gehaltvollen Argumenten statt dogmatischen Verkündungen.

**III.** Lässt sich etwas lernen aus dieser zunächst multiperspektivischen Relativitätssicht auf Formen und Ideen zum Begriff Widerstand (mit oder ohne Gegen-

kräfte)? Oder ist das bisher eine harmlose, akademisch angehauchte Spielerei ohne Praxisrelevanz?

**These 1:** Der Beton unseres politischen und privaten Narzissmus darf in allen Weltanschauungsfraktionen als dick bezeichnet werden. Wir glauben oftmals, Recht zu haben, besonders integrativ, edel oder rechtschaffen zu sein; wir neigen dazu, uns zu identifizieren mit Meinungen / Standpunkten, und unsere Handlungen erscheinen uns in bestürzend vielen Fällen ungetrübt von egozentrischen Motiven oder den Schatten des Unbewussten, das uns abgespalten in abgewandelter Form in der Aussenwelt wiederbegegnet.

Widerständig sind wir, wenn es uns gelingt, die Widersprüche, Ungewissheiten und Paradoxien in komplexen Konfliktfeldern auszuhalten, und wir uns eingestehen, dass unsere eigenen Sichtweisen genauso perspektivisch und fragmentarisch sind wie diejenigen der anderen. Nicht politische Parteizugehörigkeit oder subjektive Wertkataloge, welche die Menschen und ihre Handlungen in Gut und Böse einteilen, sondern die leistungsfähigeren Analysen mögen die Grundlage unserer Widerstände werden. Ein gewaltfreier Akt des Widerstands wäre, sich nicht in bestehende Schubladen einzuordnen, die oft nichts anderes jenes ideologische Lagerdenken reproduzieren, das unsere Gesellschaft zu zerreißen droht. Ein umstrittenes Beispiel?

Ist unser Ringen in den zahllosen Debatten um Waffenlieferungen oder Neutralität im Kontext des Ukraine-Krieges Ausdruck einer käuflichen, verlogenen

und heuchlerischen Neutralität? Wenn die Krieg führenden Parteien ungleich an Macht sind, ist dann Neutralität blanker Hohn gegenüber dem schwächeren Land, das eine Invasion erleidet? Für die einen scheint dies ausgemacht.

Ist umgekehrt die Bejahung militärischer Gewalt im Rahmen des massenmedial verbreiteten TINA-Prinzips (There is no Alternative) ein verstörender Rückfall in die Remilitarisierung der Gesellschaft mit explodierenden Rüstungsbudgets, deren Gelder wir so dringend in die Dekarbonisierung der Wirtschaft investieren müssten? Dies scheint für die anderen ausgemacht.

Kann es sein, dass beide Seiten zentrale Problemdimensionen beleuchten, die beide ihre – leider widersprüchliche – Berechtigung haben? Gibt es in dieser vertrackten Lage Möglichkeiten eines gewaltfreien, menschenfreundlichen Widerstands, der sich nicht einer Weltanschauungsfraktion anschliessen muss? Gibt es Möglichkeiten, glaubwürdig zu bleiben und sich dennoch der vorschnellen Identifizierung mit vermeintlich klaren Standpunkten zu entziehen? (Wir sind uns darüber im Klaren, dass die Komplexität des Ukrainekrieges hier nicht in zwei Abschnitten abgehandelt werden kann und dass es zum Beispiel nicht klar ist, ob eine dritte Option im Sinne des Altbundeskanzlers Helmut Schmidt «Lieber hundert Stunden erfolglose Diplomatie als ein einziger Schuss» wirklich ausgeschöpft worden ist. Dies mögen andere ausgewogener beurteilen.)

Philosophisch geschulte Menschen sind oftmals nicht Bewohnerinnen oder Be-

wohner fester Weltanschauungen; das ist es, was sie zu Philosophinnen und Philosophen macht. Sie versuchen viel mehr, deren widersprüchliche Grundzüge zu rekonstruieren und einer Analyse zu unterziehen. Von der Kritischen Theorie könnten wir lernen: Solche Widersprüche sind historisch, nicht naturgegeben. «Sie drücken die Konfiguration von Glück und Freiheit in einer unfreien Gesellschaft aus, in der die Formen des Glücks unfrei und die Erscheinungsweisen der Freiheit unglücklich sind. Heute wetteifert das eine mit dem anderen: Jede <Lösung> ist die falsche». (Herbert Marcuse)

Verkümmert nicht das freie Denken, wenn es sich vor die Zwangswahl gestellt sieht, für Waffenlieferungen zu sein im Namen eines westlichen Wertebündnisses gegen eine imperiale Expansionspolitik (und damit Waffengewalt, Rüstungsindustrie, mehr Kriegstote und die Traumatisierung mehrerer Generationen in Kauf nimmt) oder gegen Waffenlieferungen zu sein im Namen eines humanistischen Pazifismus, der sich nicht in die Kriegslogik geopolitischer Machtkämpfe verstricken will (und damit die ukrainische Bevölkerung einem völkerrechtswidrigen Angriffskrieg ausliefert)?

Zur Erinnerung: Wir erlebten ein ähnliches Dilemma in den 90er Jahren, als es um die NATO-Intervention im Ex-Jugoslawien ging. Wer will sich anmassen, einen «gerechtfertigten Krieg» auszurufen, und sei es gegen Gewaltherrschaft und Völkermord? Wer will sich umgekehrt anmassen, auf die Barbarei von ethnischen Säuberungen bis zu genozidalen Vernichtungsstrategien bloss mit morali-

schen Appellen und ein paar gut gemeinten Sanktionen zu reagieren? Ist es auch nur ansatzweise klar, was in solchen verwickelten Situationen Widerstand bedeuten könnte? Widerstand gegen wen oder was anhand welcher Massstäbe? Setzt der Begriff Widerstand nicht voraus, dass wir immer schon zu wissen glauben, was das «Richtige» ist und wir selbstverständlich auf der «richtigen» Seite sind?

**These 2 (in Variationen):** Widerständige Gedanken oder Handlungen erfolgen nicht aus ideologischer Indoktrination – welcher Herkunft auch immer – sondern aus der stets gefährdeten Balance zwischen intellektueller Klarheit, emotionaler Bezo-genheit und einem polit-ökonomischem Kontext; zwischen analytischem Verständnis und praktischer Umsetzbarkeit, zwischen der kargen Lichtquelle unserer Vernunft und dem, was spirituelle Weisheitstraditionen Herzensqualität nennen.

Widerstand ist dann möglich, wenn es uns gelingt, glaubwürdige Lebensmodelle zu sein für alles, was wir als essenziell erachten in unserem Sturz durch die Zeit; wenn wir einsehen, dass wir die meisten Sachverhalte, Hintergründe und Zusammenhänge vielfach oberflächlich verstehen, dass wir in anderen Fällen auf eine fatale Weise einseitig sind und dass unsere Persönlichkeit sowohl Grundlage als auch Gefängnis unserer Existenz ist.

Widerstand in seinen vielfältigen Erscheinungsweise ist dann möglich, wenn es uns gelingt, mit einer Prise Ironie durch die zahlreichen, überaus schweren und kaum auszuhaltenden Schrecken unserer Zeit zu wandeln – im Bewusstsein, dass

auch unsere innersten Überzeugungen anders sein könnten im Sinne einer historischen Zufälligkeit unserer kulturellen und moralischen Identität – dass sie also weder sakrosankt noch ewig sind.

Für die regulativen Ideen

- a) Menschenrechtsuniversalismus,
- b) Rationalitätsstandards in Sachfragen und
- c) einer internationalen Rechtsordnung muss eine Ausnahme erlaubt sein. Sonst landen wir einem Relativismus gefährlichen Ausmasses.

Widerstand ohne Kampf, Aversion und Spaltung ist dann möglich, wenn wir uns der Ahnung hingeben, dass selbst die progressivsten politischen, normativen oder wissenschaftlichen Modelle (Marxismus, Psychoanalyse, Relativitätstheorie, Postkoloniale Studien etc.) in ihr Gegenteil verkehrt werden können und anfällig bleiben für Ideologie, Machtmissbrauch, Denunziation, Selbstgefälligkeit und Menschenverachtung. Das starre Festhalten an unseren inneren Drehbüchern, Dogmen, Konzepten und Meinungen ist wenig hilfreich, wenn wir die Konturen eines nachhaltigen Widerstandes ohne Gegenkraft zu denken versuchen.

Widerstand wird dann möglich,

wenn wir in der allgemeinen Empörung- und Belehrungskultur nicht mitmachen – dieser toxischen Mischung aus Meinungsfreude, Kenntnisarmut und Gedankenschwäche – und uns stattdessen die Grundlagen kritischen Denkens in Erinnerung rufen: gedankliche Unterscheidungen zu treffen, die einen Unterschied machen in der Art und Weise, wie wir die Welt betrachten;

wenn wir in den umstrittenen Konflikt- und Diskussionsfeldern die Geltungsansprüche unserer eigenen Urteile und Aussagen einer unablässigen Prüfung unterziehen bezüglich den Universalien Wahrheit, Ethik und Logik.

Konkret: Unsere eigenen Beschreibungen können wahr oder falsch sein – hier ist empirisches Faktenwissen gefragt; unsere Werthaltungen können normativ besser oder schlechter begründbar sein – hier ist ethische Reflexion gefragt; und unsere Argumente können analytisch korrekt oder konfus sein – hier ist logisches Grundlagenwissen über die Gültigkeit von Argumenten gefragt. Kritisches Denken als Vorstufe einer widerständigen Praxis: DAS ist das Erbe der Frankfurter Schule.

**These 3:** Glaubwürdig sind wir in unserem Widerstand, wenn wir uns eingestehen, dass wir in vielen Fällen mit niemandem einverstanden sind – manchmal nicht einmal mit uns selbst – und dennoch handlungsfähig bleiben.

Preisgabe zunächst aller vermeintlicher Gewissheiten.

Tägliches Üben im Wachsein, im Bezo-gen Sein, im Engagement für Andere, im Wachsen über die eigenen Ich-Grenzen hinaus – ins Unbekannte.

Ohne Letztbegründungen.

Ohne Leitplanken.

Ohne Sicherheitsgarantien.

Ohne Kontrolle darüber, welche Effekte sich aus unserem Handeln tatsächlich ergeben.

Antonio Gramsci ist oft zitiert worden: Pessimismus der Intelligenz, Opti-

mismus des Willens. Er starb mit 46 im Gefängnis von Mussolinis Italien. Seine Formel gilt als Monument der Glaubwürdigkeit darin, das Unheil der Welt und das Ringen um ihre Veränderbarkeit abzubilden. Mit Christina Thürmer-Rohr gesprochen geht es darum, unsere dissidenten Energien in dieser verworrenen Welt zu manifestieren. Nicht einverstanden zu sein mit einem Geschichts-, Gesellschafts- und Menschenbild, das uns unablässig Trümmer vor die Füße schleudert, während wir – wie der Engel der Geschichte bei Walter Benjamin – unaufhaltsam von einem Sturm in die Zukunft getrieben werden, der wir blind den Rücken kehren, während der Trümmerhaufen vor uns zum Himmel wächst. Für Walter Benjamin war das, was wir Fortschritt nennen, dieser Sturm. Widerstand heute speist sich aus der Idee, dass diese Form von Fortschritt selbsterstörerisch ist.

*Bruno Keller*

## Fernhalten von Machtwörtern

Wenn man wirklich Widerstand leisten will, hält man sich am besten von Leuten fern, welche mit nichtssagenden Machtwörtern (Freiheit, Gerechtigkeit, Liebe, Glück, Gott, Seele usw.) um sich schmeissen. Machtwörter deshalb, weil sie jenem Macht verleihen, der die Definitionshoheit über diese Wörter besitzt (oder zu besitzen glaubt).

Das Freiheitsparadoxon existiert nur für jene, welche nicht fähig sind, den Sammelbegriff Freiheit auszudefinieren. Es ist zum Beispiel unbedingt erforderlich, die Freiheit zu tun, was man will, von der Freiheit, zu lassen, was man nicht will, zu

unterscheiden. Wer will schon ernsthaft, dass jeder die Freiheit erhält, zu tun, was er will?

*Merlin Schuler*

## Nicht gegen, sondern für

In der Psyche ist das männliche und das weibliche Prinzip gleichwertig vorhanden. Das gilt individuell wie kollektiv und ist eine zentrale Erkenntnis der Tiefenpsychologie. Urimpuls des Männlichen ist dabei das Streben nach Ausdehnung, Erweiterung, Kontrolle, Beherrschung. «Macht euch die Erde untertan» drückt das wohl am prägnantesten aus. Dies führte im Psychischen zu einer fortschreitenden Emanzipation des Bewusstseins von der Übermacht des Kollektiven, so zu mehr Individualität, Differenzierung, Selbstständigkeit, Gestaltungskraft.

Auf der «Oberfläche der Welt» zeigt uns die Menschheitsgeschichte der letzten Jahrtausende, dass die Vorherrschaft des männlichen Prinzips folgende Entwicklung förderte: zentralistisch-hierarchische Gesellschaftsstrukturen, Verherrlichung von Macht und eines damit verbundenen Führerkultes, Dominanz männlicher Gottesvorstellungen, Überbewertung des Intellekts, des Trennend-Analytischen allgemein. In seiner letzten Phase – der «mentalens Bewusstseinsstruktur» (Jean Gebser) – brachte es die technologisch bestimmte heutige Zivilisation hervor, mit ihrem Streben nach Beherrschung sämtlicher Lebensprozesse.

Heute stehen wir am Beginn einer Epoche, wo männliches und weibliches Prinzip in der Psyche in Balance kommen. Diese Entwicklung wird in allen soziokulturellen Bereichen die Bedeutung von

Werten verändern, dadurch Kultur und Zivilisation weltweit neu formen. Geistige Wachstumsprozesse sind aber gekennzeichnet durch progressive wie rekursive Phasen: drei Schritte vor, zwei zurück und umgekehrt. Dieser Prozess verläuft grösstenteils unbewusst. Und er ist begleitet von Krisen, denn das «Alte» wehrt sich gegen seinen vermeintlichen Untergang. Das Neue ist aber nicht aufzuhalten, denn es ist eine natürlich Wachstumserscheinung des Geistes.

Widerstand ohne Gegenkraft bedeutet primär, den «neuen Geist» aktiv zu fördern. Wie das auf einfache und aber wirkungsvolle Weise möglich ist, zeige ich unter anderem auf in meinem neuesten Buch «Wir sind die Evolution – der Weg ins integrale Bewusstsein».

*Andreas Koch*  
koch-neuewege.com

## Liebe als Potential

Die Liebe ist das eigentliche, nicht berechenbare, individuelle Potential eines Widerstandes ohne Gegenwehr. Nicht so einfach zu transportieren über eine digitale Medienwelt. Ich versuche es trotzdem und verstehe meine eigene Arbeit auf einer grundsätzlich freien, künstlerischen Ebene als eine potentielle Kraft, ohne mich jetzt als Einzelnen zu wichtig zu nehmen. Jeder kann dazu beitragen. Meine Videos auf YouTube versuchen, ein Angebot zu machen, um unter anderem auch aufgestaute Emotionen in Fluss zu bringen und den Sinn auf Wesentliches zu lenken.

Eine Playlist befasst sich speziell mit dem Thema «Frieden». Aber auch künst-

lerische Arbeit im Allgemeinen hilft mit, die eigenen dunklen Seiten ans Licht zu bringen und fruchtbar werden zu lassen.

Als Beispiel unten mein jüngstes Video «Erschütterung», von wo aus Sie, oder andere gerne meinen «Kanal» durchwandern können: [www.youtube.com/@Klangfarben-Straubenhardt](http://www.youtube.com/@Klangfarben-Straubenhardt)

*Martin Seith-Böhm*

## Was wir in uns nähren, das wächst (Goethe).

Ich bin Gärtner und wäre blöd, mich vor allem auf das zu konzentrieren, was mir im Garten zuwider läuft. Klar, man könnte sich trefflich damit beschäftigen, aber was ist mein Ziel? Ich will heilkräftige, schöne und substantielle Nahrungsmittel, Kräuter und Blumen hervorbringen – darauf fokussiere ich und nutze alles, was «dagegen» scheint, so weit als möglich als Hilfe dazu.

Mit meinem inneren Leben habe ich das ähnlich erlebt. Will ich mich von einer Abhängigkeit befreien, ist das Wesentliche eine Fokussierung auf etwas Spannenderes, Befriedigenderes. Goethe hat den Sachverhalt in aller Einfachheit festgehalten: Denke ich viel ans Rauchen, stärke ich dieses. Fokussiere ich, sagen wir, auf das Belebende der Luft, die ich mit gerade diesem Atemzug einatme, dann wird sich die Freude am jeweiligen Moment und an jedem Atemzug stärken.

Wilhelm-Ernst Barkhoff, Rechtsanwalt und Mitgründer der GLS Bank in Bochum, hat einmal festgestellt: «Die Angst vor einer Zukunft, die wir fürchten, können wir nur überwinden durch Bilder einer Zukunft, die wir wollen.» Wir reden

von Imaginationen, von grossen, starken Bildern. Wir reden von Geschichten, die so stark sind, dass sie uns quasi in die Zukunft hinein ziehen. Bestimmte Mächte haben uns in den vergangenen Jahren solche gewaltigen Bilder präsentiert, bis dahin, dass wir schon selbst von einer Zeitenwende reden: vor und nach Covid. Bilder einer Zukunft, wie wir sie nicht wollen können.

Lass uns unsere Träume in Worte und Bilder fassen. Lass uns zusammen kommen, um diese Bilder zu entwickeln. Bilder bewegen die Welt. Heute habe ich ein Bild, wie ich am Wochenende wandern gehe - und schon bewegt sich alles dahin, dass dies tatsächlich geschieht. Jetzt habe ich ein Bild, einen Wunsch, aus der Teetasse zu trinken - und schon bewegt sich meine Hand zu ihr hin. Bewusst Bilder produzieren von einer guten Zeit, von einem guten Miteinander - mit der Erde, den Sternen, den Menschen, Tieren, Pflanzen... - bewusst Bilder nähren einer wahren, guten und schönen Welt, das steht an.

*Walter Siegfried Hahn*  
waltersiegfriedhahn.de

## TAO

Ist das nicht dämonenhaft oder die Quadratur des Kreises, wenn wir eine umfassende Idee in der Kürze abzubilden versuchen? Punkt und Umkreis liegen nicht so nahe beieinander, auch wenn sie in der kürzesten Verbindung (Strecke) gesucht werden kann. Der Umweg über das AHA-Erlebnis ergibt sich im Zeichen des TAO (Kreis mit Bogen als interne Unterteilungslinie); die zwei Polhälften über die

Mitte mit einer S-Kurve verbindet. Das S unterteilt den Kreis in einer rhythmischen Bewegung in zwei Hälften und lässt ersichtlich werden, dass Geist nicht ohne Materie und Materie nie ohne Geist (Novalis) erscheinen kann.

Im unteren, «positiven Raum» (schwarz) befindet sich der helle Punkt (Gegenraum), im oberen, «negativen Raum» erscheint der schwarze Punkt (hell). TAO ist eine uralte Weisheit des Ostens, die erst verstanden werden muss und dem westlichen Impuls der Zeitenwende, in seiner Art, ebenbürtig erscheint. Die alte, chinesische Kultur mit Lao-tse (gilt als Begründer des Taoismus) wird auch im Buddhismus gefunden (8-gliedrige Weg des Ostens) – Mitleid und Liebe als Grundlage der zukünftigen Ziele der Menschheit – aber sie werden nicht gebührend wahrgenommen.

Die Liebe als Öffnung zum Fortschritt kenne wir so wenig, dass Kriege, Hass und Zerstörung toben. Der Krieg muss aber in unserem Innern durch den Geist, der das Seelische (Sympathie / Antipathie) erst beherrschen lernen muss, seine Bewältigung finden. Solange der (äussere) Feind aber nicht mit «dem Opfer der Liebe» rechnen kann, wird sich in der westlichen Welt die Menschaufgabe nicht finden lassen. «Kriegsdenken» werden Feinde dämonisieren und im Denken verhärten (verdunkeln).

Dem Menschen wird so die Bedeutung seines Lebensziels nicht bewusst, daher er den Sinn des Lebens (in der Rage) in der Vergeltung sucht. Er will da in seinen Bemühungen keine Alternative (Neuorientierung) zur Geltung kommen lassen (das

Weltbild ist abgeschlossen trotz den sichtbaren Naturrhythmen, die dauernde Veränderlichkeit beinhalten).

Zu empfehlen ist die Lektüre der Agora Nr. 3 / 2024 – China europäisch beleuchtet (in geänderter Zeitlage) im [www.agora-magazin.ch](http://www.agora-magazin.ch). Sie könnte in der westlichen Welt eine Einsicht zum Verständnis der Weltensammenhänge offenbaren, die in der Überwindung den heutigen Denkformen regsam sein kann. Vielleicht ein Schritt aus der Erstarrung.

*Max Müller*

### **Das Resonanzgesetz**

So lange Widerstand darin besteht, gegen etwas zu kämpfen, wird er nie erfolgreich sein. Das Resonanzgesetz ist eindeutig: Wir ziehen das an, womit wir uns beschäftigen. Unsere Gedanken sind mächtig, das ist den wenigsten Menschen bewusst. Wenn ich mich also damit beschäftige, wie etwas nicht sein soll, dann verstärke ich die negative Energie des Themas, mit dem ich mich beschäftige.

Gegen wen oder was soll ich denn in den Widerstand gehen? Gegen die menschenverachtende Politik vieler Länder? Wozu? Die meisten Menschen fühlen sich doch wohl im Kokon des betreuten Denkens und haben gar keine Lust, aufzuwachen.

Unser Zeitalter ohne Geist und Substanz geht zu Ende. Wir sind am Tiefpunkt eines jahrtausendealten Zyklus angelangt, wie wir aus uralten Schriften von Kulturen wissen, die wesentlich höher entwickelt waren, als wir es sind. Es wird wieder aufwärts gehen, aber zuvor wird es einen Bereinigungsprozess geben. Das lässt sich nicht vermeiden.

Der wahrhaft freie Mensch akzeptiert das Unumstössliche. Er ist um jeden Preis sich selbst und weiss, was er vom Leben will. Was um ihn herum passiert auf dieser Welt, hat nichts mit dem zu tun, wofür er hier ist. Er ist mit sich im Reinen. Sein Gefühl ist eine beständige Flamme, eine tiefe Lebensfreude und –kraft, natürlich und unveränderlich. Angst ist ein Ausdruck eines Mangels an innerem Frieden. Es ist sehr schwierig, einem Menschen Angst zu machen, der mit sich selbst im Frieden ist.

Alle Menschen, die das Individuum ablehnen, erkennen das wirkliche Wesen Mensch nicht. Die meisten Menschen begeistern sich für technischen Fortschritt – aber in Wahrheit ist es ein Fortschreiten vom Wesentlichen und ein Ausgrenzen der Tatsache, dass der Mensch auch feinstofflicher und geistiger Natur ist.

Wir sind aus der Einheit geschaffen und doch Individuen, die unterschiedlich das menschliche Dasein ausloten. Unsere direkte Bindung an das grosse Mysterium erkennen wir nur, wenn wir wieder neutral werden und uns aus dem Spiel von Gut und Böse herausnehmen. Nehmen wir die beiden Pole als das, was sie sind: unser Weg, die Materie zu erkennen, zu erforschen und zu erleben.

Wenn wir es schaffen, in unsere Mitte zu kommen, dann brauchen wir keinen Widerstand. Jeder Mensch muss selber entscheiden, welchen Weg er gehen will. Es ist sein freier Wille, auch dann, wenn er gedankenlos der Masse folgt.

*Silvia Weber*

### **Seelische Spannungsfelder**

Frieden zu schaffen, gehört wohl zur höchsten geistigen Fähigkeit, was ein Mensch aus kausaler Sicht (d.h. göttliche Sicht) erlernen kann. Ich gratuliere Ihnen, dass Sie und Ihr Team sich diesem Konzept annehmen. Ihre Wortwahl «Widerstand» führt zwangsläufig in eine Gegenkraft, auch wenn diese nur statisch ist. Aber wenn nicht einmal Widerstand gegen die sichtbaren Ungerechtigkeiten zum Frieden führen, was denn dann? Ihre Erkenntnis und sicher auch die von vielen Ihrer Leser: «Gib das, was du haben willst, zuerst», also Liebe, Geld, Anerkennung usw., zeigt die Richtung, in die wir denken sollen.

Sie vom «Zeitpunkt» haben nun eine Riesen-Aufgabe, denn Krieg, Zerwürfnis und auch emotionale leserbewegende Artikel leben von den Spannungsfeldern, in denen sie sich befinden. Diese Spannungsfelder führen aber nie zum Frieden.

Wenn Sie nun die Spannungsfelder neutralisieren, dann fehlt möglicherweise vielen Menschen das gewohnte «Feuer» und damit die Bewegungskraft, sich weiter mit dem Thema auseinander zu setzen, sprich der Zeitpunkt verliert Leser. Sie sehen, das meinte ich mit der höchsten Kunst «Frieden zu schaffen».

Leider sind wir Menschen auf die negativen, nicht wünschenswerten Spannungsfelder programmiert, z.B. der Zweifel in einen anderen Menschen liegt uns oft näher als der Glaube an ihn, dass er es gut macht.

Wir unterliegen dem negativen Spannungsfeld eher, sprich der Emotion, wobei das Positive, also Frieden auch ein Span-



nungsfeld besitzt, aber dieses ist nicht physisch, sondern seelisch bewegend.

Wer diese Unterscheidung empfinden kann, der ist auf dem Weg Frieden schaffen zu können. Allerdings nur in seinem persönlich kontaktierten Umfeld, das aber ähnlich wie der Flügelschlag eines Falters auf der anderen Seite der Welt einen Orkan auslösen kann, in gleicher wundersamer Weise in die Welt hineinwirkt.

Sie fragen nach der Lösung für den «Zeitpunkt» und damit für Ihre Leser:

Meine Empfehlung: Stellen Sie Fragen, berichten Sie neutral, d.h. klären Sie auf, ohne gesellschaftliche Spaltung, machen Sie es so geschickt und engagiert, wie bis anhin, viel mehr können Sie redaktionell gegen die aktuellen Kriege nicht tun.

Die Frage, wie enden Kriege, ist in der letzten NZZ am Sonntag auf zwei Seiten analytisch gut beschrieben. Die Kurzfassung: Der Krieg endet noch nicht einmal dann, wenn einer der Kontrahenten seine Kriegsziele offensichtlich nicht mehr erreichen kann, sondern erst, wenn entweder die Lebensgrundlagen des Verlierers alle zerstört sind, dann kommt es zur bedingungslose Kapitulation. Früher nur, wenn der Gesichtsverlust des Verlierers (meistens eine Person) kaschiert wird.

*Peter Zollinger*

## Gandhi

Mir gefällt dieses Thema hervorragend. Ich bin im Coachingbereich tätig und habe immer wieder festgestellt, dass es nichts bringt *gegen* etwas zu sein, sondern *für* etwas. Dies ist ganz im Sinne Mahatma Ghandi's: Sei du die Veränderung, die du dir von dieser Welt wünschst. *Reto Droll*

## Wechsel auf eine andere Ebene

Ein Problem kann nicht auf der Ebene gelöst werden, auf der es sich stellt. Eine gute, gerechte, beständige Lösung setzt den Wechsel auf eine übergeordnete Ebene voraus. Ein multikausaler Konflikt darf nicht auf die unmittelbaren Gegebenheiten und Akteure beschränkt werden, sondern muss in einem grösseren Zusammenhang betrachtet werden, der der Vielschichtigkeit des Lebendigen Rechnung trägt. Das Denken in dualen oder polaren Systemen wie Kraft und Gegenkraft oder Aggression und Widerstand bringt uns nicht weiter.

Vom Widerstand brauchen wir vor allem den Stand. Von der Gegenkraft brauchen wir einzig und allein einen Kontaktpunkt, ohne auf diesen eine Kraft auszuüben – Verbindung genügt. Die Natur liefert eine Lösung: Unser Immunsystem nimmt Kontakt mit einem Eindringling auf, abwehrende Fresszellen nehmen ihn in sich auf und verwandeln ihn.

Doch zurück zum Stand. Bin ich mit dem verbunden, für das ich stehe, bleibe ich standfest und meinen Werten treu und stehe nicht gegen, sondern für etwas. Ich bin damit nicht «im Widerstand», sondern «im Stand».

Entbrennt ein Konflikt, ein Kampf, treten die Schatten auf die Bühne und bestimmen die Handlung. Durch unseren erweiterten Blick sehen wir sie und darüber hinaus und nehmen den Gegner als Ganzes mit den Kräften dahinter wahr. Wir übernehmen Verantwortung, indem wir eine Antwort geben. Diese Betrachtung erfolgt aus dem eigenen inneren

Frieden heraus, der ganzheitliche Sicht sämtlicher Belange fördert.

Erinnern wir uns an den Ruf «Liberté»? Freiheit ist unser höchstes Gut, von unserer Verfassung vielfach geschützt. Freiheit kann nur mit Verantwortung einhergehen. Warum rief bei den Demonstrationen niemand «Verantwortung»? Damit wären wir der Lösung wesentlich näher gekommen, denn Verantwortung enthält «Antwort». Geschieht etwas, das möglicherweise Widerstand mit Gegenkraft auslösen könnte, gehen wir stattdessen in unsere reine ureigene innere Wesenskraft, liefern von dort schöpfend eine Antwort und übernehmen damit Verantwortung. Unsere Kraft stellen wir in den Dienst der bewussten, sehenden, wahrnehmenden, in Frieden seienden Kreativität. So bewegen wir uns auf eine Lösung zu, stehen und sind in unserer Kraft.

*Astrid Krüger, Bern*

## Die Kraft der Moral gegen das Böse?

Wie die Macht des Einzelnen «das Böse» in Politik und Wirtschaft ausmisten kann: Ein möglicher Weg aus Knechtschaft, Diktatur und Raubkapitalismus liegt in den Händen des Individuums.

Die klaffende Diskrepanz, welche extreme Gut-Böse-Unterschiede bilden können, hat Homo Sapiens seit Menschengedenken dazu animiert, nach den Ursprüngen dieser «zwei Gegensätze» zu forschen. Aber sind es wirklich Gegensätze? Und gibt es überhaupt eine vom Guten verschiedene Quelle des Bösen?

Ein aufmerksamer Beobachter aller natürlichen Lebensäusserungen kommt nicht umhin festzustellen, dass jede Form

oder Emanation von Leben á priori gut sein muss, denn sonst wäre sie nicht im Dasein. Nichts kommt ins Dasein, um ausschliesslich schlecht oder böse zu sein. Wenn also nichts anderes im Kosmos wäre als eben dieses Schlechte und Böse, hätte dieses «Schlechte und Böse» keine Nahrung als sich selbst und würde von Anfang an sich selbst zerstören und auffressen. So aber kann kein lebendiger Kosmos funktionieren, wie wir ihn mit unseren Sinnen wahrnehmen können. In der Tat ist es für den Menschen und sein Bewusstsein nur relevant, was er selbst mit eigenen Sinnen wahrnehmen kann. Alles andere bleibt ihm verborgen – eine nicht kalkulierbare Unbekannte, und somit eine potenzielle Quelle der Angst.

«Der Teufel ist die niederste Form des Guten» schreibt Bô Yin Râ u. a. sinngemäss in seinem geistigen Lehrwerk (Kober Verlag). Folgt daraus zwingend, dass das Böse eine niedere Form des Guten ist? Denn selbst der unfolgsame Luzifer hatte keinen anderen zum Vater als Gott, wie in den heiligen Schriften zu erfahren ist. Wenn also nicht einmal der nackte Inbegriff des Bösen – der Teufel selbst – aus einer anderen Quelle als derjenigen des Guten stammen kann, so wäre es philosophisch begründet, dass nur eine Lebensquelle existiert: diejenige des Guten und Lieben. Und zwar muss das «wahrnehmbare» und angenehme Gute in seiner schöpferischen Urform und geistigen Geburt höhere Grade an Güte und Liebe manifestieren, während es in seinen untersten Abweichungen fast unmöglich erscheint, noch irgend etwas wahrnehmbar Gutes ausmachen zu können.

Diese kurze Überlegung würde folglich unsere Suche nach der Quelle des Bösen ad absurdum führen. Und trotzdem nimmt der Mensch spürbar Böses wahr, auch wenn es sich um niedere Formen des Guten handelt. Wenn wir nun weiterhin unseren philosophischen Überlegungen folgen, gibt es eine unendliche Abstufung zwischen höchstem und reinstem Guten, bis hinunter zu denjenigen Lebensemanationen, an welchen «Gutes» kaum noch spürbar und wahrnehmbar ist. Wir nennen das in unserem Unverstand «das Böse». Das ist allerdings brandgefährlich, denn dadurch begeben wir uns in eine «Abhängigkeit» des Bösen, verfallen in Angst, weil wir dann plötzlich dem «unkalkulierbaren Bösen» ohnmächtig gegenüberstehen und ihm alle Schuld zuschieben können: Ist es doch «natürlich» unkalkulierbar und potenziell schädlich für Gutgesinnte.

Somit verfallen wir nicht nur in Angst, sondern auch in die Unfähigkeit, das «Böse» einzudämmen und aktiv zu entmachten. Ja, der Mensch verliert seine Willensmacht, wenn er das Böse als Ur-Böses und nicht als niederes Ur-Gutes definiert und akzeptiert. Königlich könnte er jedoch über allem «Bösen» stehen, wenn er sich auch den tiefsten Boshaftigkeiten entgegenstellt, indem er sie als «tiefes Gutes» entlarvt. Dadurch behält er als geistiger Herrscher über diese Potentiale seine Willensmacht, Gutem Macht zu verleihen und weniger Gutem Macht zu entziehen, es nach seinem Willen zu formen, und zwar gemäss der jeweiligen Intensität der individuellen Aufmerksamkeit, die der Mensch dem Erlebnis zumisst. Dies

ist jedoch nicht möglich, wenn man dem «Unguten» eine mysteriöse eigenständige Quelle insinuiert und durch Unkenntnis dieser Quelle in Angst verfällt und somit in eine passive, ohnmächtige (= ohne Macht!) Rolle des Leid-Empfindenden und Leidtragenden gedrängt wird.

Erkennt der Mensch jedoch die kosmische Notwendigkeit der Kluft zwischen dem sehr Guten und dem weniger Guten, erkennt er auch die Weisheit, welche hinter diesen «Gegensätzen» verborgen liegt: In materiellen Lebensformen scheint Leben eben nur möglich zu sein unter distinkter Trennung der Polaritäten, auch wenn diese nicht wirklich einander konträr getrennt gegenüberstehen, sondern nur auf derselben Skala verschieden skaliert sind. Die Nacht ist nicht der Antipol des Tages, die Sonne entzieht sich bloss für einige Stunden den Augen des statischen Beobachters, während sie in Wahrheit immer am Schein ist. Brutale Tyrannen mögen in ihren politischen Eklats boshafte Dinge verursachen, gleichzeitig jedoch zärtliche Bande zu ihrer eigenen Familie pflegen.

Mephisto in Goethe's Faust – schafft Licht in das dunkle Rätsel des Bösen: «Ich bin ein Teil von jener Kraft, die stets das Böse will und stets das Gute schafft. Ich bin der Geist, der stets verneint! Und das mit Recht; denn alles was entsteht, ist wert, dass es zugrunde geht; Drum besser wär's, dass nichts entstünde, so ist denn alles, was ihr Sünde, Zerstörung, kurz das Böse nennt, mein eigentliches Element.»

In einem anderen Zusammenhang erklärt Goethe dann aber auch, dass «...es die Liebe ist, die die Welt im Innersten zu-

sammenhält». Ist demzufolge das Gute Ursprung und Bewahrer der Schöpfung, gleichzeitig aber auch ihr Zerstörer, weil Leben sich nur unter stetiger Wechselwirkung entfalten kann?

Die Welle türmt sich in ihrer unbändigen Energie schäumend auf, bis sie nach ihrem Kulminationspunkt in sich zusammenfällt, um sich dann durch die fallende Energie erneut kraftvoll zu erheben und aufzubauen. Ein ewiger Kreislauf von Kraftentfaltung und anschliessendem Zusammenbruch. Wenn wir nun unsere Zeitepoche und ihren «moralischen Niedergang» näher beobachten, ist die Frage berechtigt: Steht die Menschheit vor einem neuen Kataklysmus – der Monsterwelle? Und dann? Folgt ein erneuter Aufschwung einer bewussteren Menschheit?

Die Erde hat gemäss alten heiligen Schriften und Überlieferungen bereits mehrere Kataklysmen durchgemacht und auch locker überlebt. Eine nächste «Apokalypse» kann möglicherweise nicht in allzu weiter Entfernung liegen: Es häufen sich Zeichen anhaltender, ja extrem zunehmender moralischer Dekadenz in Kultur und Kunst, Politik und Wirtschaft. Die institutionelle Lüge, Intrigen und ungezähmte Machtgier haben sich in Politik, Medien und Wirtschaft zu einer beinahe salonfähigen Pest durchgeseucht und drohen, die Grenzen zwischen Recht und Unrecht auf die Dauer nicht nur heimtückisch zu verwischen, sondern diese sogar miteinander zu vertauschen. Wenn man also den Eindruck hat, tiefer können Dinge gar nicht sinken, ist es dann Zeit für einen Neustart mit neuer Hoffnung und Lebensfreude?

Das spirituelle Wertegefühl von Vertrauen, Glaube, Moral, Rechtschaffenheit und Ehrlichkeit droht unter der Last der andauernden Lügen und Ausbeutungen der Bürger permanent einzubrechen. Unbeschwerte Redefreiheit gehört ebenso der Vergangenheit an wie freie politische Meinungsäusserung. Die Massstäbe einer natürlichen Ordnung und menschlichen Werterhaltung werden verzerrt, verdreht, nach Belieben neu definiert oder gänzlich aufgelöst. Kurz: vergangene, noble Kulturen drohen endgültig und definitiv aus der Erinnerungsfähigkeit der modernen Zeit ausgeradiert zu werden. Dieses Manko ist für das Leben der Erdbewohner zunehmend mühsam, schmerzlich und voll von Entbehrungen und Verpflichtungen. Ausufernde Lebenskosten und Unmengen an neuen, regulativen Gesetzen sind deutliche Wegweiser eines unkontrollierten Kapitalismus sowie einer völlig inkompetenten weltfremden Politik-Ideologie ohne Würde und Gewissen. Dies wiederum bildet einen reichen Nährboden für Korruption, Unterdrückung, Gier und Machtmissbrauch.

Der während beinahe einem Jahrhundert angehimmelte Raubkapitalismus hat es zugelassen, dass astronomische Vermögenswerte von einigen moralisch unreifen, teilweise kriminell veranlagten Menschen bis ins Unendliche angehäuft werden konnten. Mit dieser gewaltigen Macht wird nun weltweit Monopoly gespielt, denn für die Usurpatoren dieses zivilisatorischen Wohlstands ist nun alles ist käuflich geworden, die Korruption hat sich mittlerweile sogar in ganz «neutrale und unbescholtene» Regierungen wie die Schweiz und Österreich eingeschlichen.

Einige der selbsternannten «World Leaders» (Klaus Schwab vom WEF wurde von niemandem gewählt, ebenso wenig Bill Gates, George Soros etc.) halten sich für Götter: Mittels hochgiftiger, metallhaltiger Chemtrails wollen sie unser göttliches Licht und Lebensspender – die Sonne – verdunkeln und fügen damit unserer Atmosphäre, Erdboden und Grundwasser schwersten Schaden zu. Die Klimalüge ist offenkundig. Nur schlecht informierte Menschen und die (auch) von Gates finanziertem «Climate Emergency Fund» gut bezahlten Klimakleber glauben an einen menschenverursachten Klimawandel, während aufgeklärte ehrliche Wissenschaftler aus aller Welt nicht genug davor warnen, diesem Phantomgebilde aufzusitzen, und lieber aktiv Partei gegen die schleichende Vergiftung unseres Himmels, unserer Äcker und unseres Grundwassers zu ergreifen.

Noch schlimmer geht es im «Gesundheitswesen» vor sich: Medizinischer Menschenmord wird unter Anwendung von skrupellosen Lügengebäuden plötzlich legalisiert. Wir müssen zusehen, wie uns einige wenige verdorbene, geldkranke Seelen unter stillschweigender Akzeptanz der Politik ermorden, verstümmeln und auch das wirtschaftliche Leben des einzelnen Menschen immer schwerer machen. Grosse Kapitalien gehören nun mal nicht in die Hände von skrupel- und empathielosen Emporkömmlingen. Der Mangel an moralischer Hygiene und Widerstandsfähigkeit macht sich allerorten wie eine neue Pandemie breit.

Ende schlecht – alles schlecht? Alles schlecht – alles böse?

Wissen ist Macht, und wenn die Menschen mehr hinter die Kulissen der Macht sehen könnten, wäre vieles nicht so, wie es sich heute präsentiert. Aber die stimmberechtigten Bürger nehmen ihre Macht nicht mehr wahr, um auf politischer und wirtschaftlicher Bühne aufzuräumen. Sie sind zu träge geworden, um nach wirklichem Wissen zu streben. Vielmehr konsumieren sie blind und meist kritiklos die willkürlich gepanschten Informationen der korruptierten Mainstream-Medien, oder verschanzen sich hinter dem Schutzschild stupider TikTok und Facebook feeds. Damit spielen sie als unbewusst manipulierte Cyborgs der pervertierten Finanz-Elite die Trumpf-Karten in die Hand. Sie begeben sich damit ihrer eigentlichen Macht: die Macht des guten Menschen-Verstands, der Rechtschaffenheit, der moralischen Standhaftigkeit und einer gesunden neugierigen Widerstandskraft, welche unbefugte Usurpatoren dorthin jagen könnten, woher sie gekommen sind: in die Hölle.

Somit ist einmal mehr offengelegt, dass eine potenzielle Verbesserung politischer, sozialer, kultureller und wirtschaftlicher Verhältnisse allein im Machtbereich des Einzelnen liegt. Du und ich sind oberstes Regierungsorgan auf dieser Erde, diese gewaltige Macht wird von uns jedoch aus erwähnten Gründen kaum wahrgenommen. Diese Trägheit ist es, welche uns teurer zu stehen kommt und den Machtgierigen das Spiel leicht macht. Das Volk ist manipulierbar geworden, undifferenziert, egoistisch, passiv.

«Jedes Volk hat die Regierung, die es verdient...», so weissagte einst der französische Philosoph Le Maistre. Das her-

metische Gesetz der Entsprechung gibt ihm recht: wie oben, so unten, wie innen, so aussen. Wenn sich also jeder Einzelne von uns auf die bewährten moralischen und philosophischen Werte der Menschheit besinnt und diese im täglichen Leben anwendet, entlarven wir damit die wahren schmutzigen Konzepte der Elite und entziehen dieser die Macht, diese Konzepte umzusetzen. Sie werden eingehen, ganz genauso wie ein hungriger Löwe in einem Käfig ohne Futter abmagern und eingehen wird.

Die Hoffnung aber, sie stirbt zuletzt.

*Markus Gisin*

*Innen-Architekt, Kunstmaler*

## Gegen Lüge hilft Wahrheit

Genau genommen gibt es nur *eine* Antwort: Die Idee von «Widerstand» bzw. «Kampf gegen...» ist zu ersetzen durch die Idee, dem «Bösen»/«Übel» mit dem Einsatz für das «Gute» die Grundlage zu nehmen.

Der seelenbewusst gewordene, wahrhaft erwachsene Mensch ist mit dem Höchsten nicht nur im Bunde, sondern er / sie ist damit identifiziert. So ein Mensch – grosse Rarität in der Zivilisation – wirkt ALS das Seelen-Potenzial ALS die Kräfte / Energien und Informationen (Wahrheit / Wirklichkeit) des Kosmos / Universums.

Auf der irdischen (Symptom-)Ebene ist dem «Bösen» / «Übel» nicht beizukommen. Das lehrt auch schon die Herkules-Sage / Legende am Beispiel des Kampfes gegen die vielköpfige «Hydra».

Gegen die «Lüge» der «Zivilisation» / «Hochkultur» hilft die Wahrheit: Wahres Menschentum, wahre – spirituell bewuss-

te – Kultur gab es immer nur in Naturvölkern.

Gegen die pathologische Unreife (Moses, E. Fromm, u.v.a.m.) hilft die Befreiung / Erlösung der Seele von «Dämonen» (Heilung der Neurose) und das anschließende geistig-seelische / spirituelle Erwachsenwerden inkl. Verfügungsmacht über das Seelenpotenzial.

*Wolfgang Heuer*

## Das Geländer am Ende der Welt, oder: Erzengel ohne Widerstand

Micha kam, noch mit Resten der Rostschutzfarbe an den Händen, leicht fluchend, herein. Er hörte das Räuspern, und sofort verstummte sein Geflüche, nicht aber dessen Ursache. Das waren die fleckigen Finger. Terpentin hatte nicht geholfen, wie jedes Mal. Dabei war es der beste Tag seit zwei Wochen. Denn in diesem Rhythmus fand donnerstags 11 Uhr der Rapport statt. Danach gab es ein ordentliches Essen, keine mitgenommenen Bemmen, die sich irgendwann an den Rändern hochbiegen, wie täglich. Der Rest des Tages war frei.

Michas Aufgabe seit bestimmt Jahrtausenden war es, dieses verdammte Geländer zu streichen, der Rost war unerbittlich. Es war ja auch eine blöde Idee, genau am Meeresufer ein Geländer hinzustellen. Verstoßen sah er sich um, keiner hatte seine nicht wirklich gottbeflissenen Gedanken mitbekommen. Seine Arbeit war das durchaus, der grosse Schöpfer war ja auch der Schöpfer des Geländers. Und das Geländer hatte eine weiss Gott notwendige Funktion. Denn ohne würden Schiffe einfach weiterfahren, über den Rand

der Scheibe stürzen und wären für immer verloren. Die armen Seelen der Besetzung würden ein gefundenes Fressen für seinen Bruder werden. Also nur für einen, er hatte ja vier. Was aus Uri und Ralf geworden war? Der Herr sagte nichts dazu und fragen mochte er ihn nicht, seit dem Gewaltausbruch. Der hatte mit der Verbannung des dritten Bruders unter die Scheibe geendet.

Aber Luzi schien sich dort zurechtgefunden haben. Manchmal hing sich Micha mit den Füßen an das Geländer und baumelte kopfüber im Nichts. So konnte er ein paar Augenblicke lang hinüber zum geächteten Bruder linsen. Schön wäre es ja, Uri und Raffi hätten es auch so gut getroffen, wo auch immer sie jetzt waren. Als Erzengel kannst du nicht sterben.

Wirklich geblieben war ihm nur Gabi, dieser komische Typ. Er selbst hatte vor Beginn der Rostschutzarbeiten den Drachen besiegt, Gabi hatte nur geschwätzt. Er hatte die beiden verschollenen und den unter der Scheibe insgeheim lieber.

«Hörst du endlich mal zu, Micha?» Den Allmächtigen hatte er glatt weg vergessen. «Gabi, wiederhole das nochmal, dein Bruder hat wie so oft, geträumt». Er hat von deinem vollkommenen Königreich geträumt. Gabi war wieder schwätzerisch, dieser Arschkriecher. «Wäre es vollkommen, würden wir hier nicht regelmässig zusammen hocken müssen! Ich habe bessere Beschäftigungen, als euch fade Figuren zu belatschern. Und deine Ideen wären von mir verboten. Aber so könnten deine Idee mich ja unterstützen. Ich kriege das auch alleine hin, aber ich nehme deine Hilfe an, weil ich dich manchmal mag.»

Daraufhin kam Gabi endlich zur Sache: Er hatte begonnen, das Rostgeländer durch knallbunte Kunststoffteile zu ersetzen. Da würde danach ein riesiger Haufen dreckiger Arbeit wegfallen. Micha sah auf seine Hände.

Vater unser nahm das Wort. «Er wird es dir beibringen, wie das Plastezeug anzubringen ist, und beim nächsten Rapport, genau in zwei Wochen erwarte ich, dass du das dann allein hinbekommst.» Michas Standing war nicht hoch.

Zwei Wochen später hörte das Ergebnis der Allmächtige mit Vergnügen. Weder Gabi, noch Micha hatten Vergnügen. Es roch barbarisch, der grösste Fürst musste gut gegessen haben. Kaum erhob sich Micha, um das Fenster zu öffnen, wurde er zurechtgewiesen. «Das Fenster bleibt zu, basta! Habt euch nicht so mädchenhaft! Ich habe euch was zu sagen, was die gewöhnlichen Unsterblichen nichts angeht.» Beide beeilten sich, ihm verstehen zu geben, dass sie sich der Ehre bewusst seien. «Hört auf zu sabbern. Ihr versteht nicht viel mehr, als das Pack da draussen.» Der Erhabene zeigte in Richtung der reich bevölkerten Wolken. «Die haben wie ihr auch mal versucht, klüger als ich sein zu wollen. Da war der dort noch ein Erdenkind, der Bärtige da, seht ihr ihn?» Er zeigte auf Galilei. «Der wiegelte seinesgleichen auf, die Erde sei rund wie eine Kuller. Klingt albern, ist albern. Als würde ich im ersten Versuch gleich eine so komplizierte Form wählen. Der Kerl stänkerte aber so lange, dass ich eingreifen musste.»

Wieso ist er dann hier, der Verdammte?

«Weil ich der Herr bin. Ich weiss alles. Ich habe keinen Bock, mich endlos mit

den Nachkommen der beiden Sträflinge rumstreiten zu müssen. Das Gezänk zu deren Ursünde reicht mir völlig. Also habe ich Galilei gewähren lassen. Jetzt sieht er, wie alle Gottgefälligen nach ihrem Ableben, was wirklich ist!»

Das ist weiss Gott eine göttliche Idee.

«Unterbrich mich nicht so vorlaut, Gabi. Du bist dumm, aber privilegiert. Beides hängt nur von mir ab. Das mit der sogenannten Wissenschaft des Herrn Galilei hatte zur Folge, dass die Menschen sich fortan nur noch mit Dingen beschäftigten, von denen sie glauben, sie zu beherrschen. Ich aber habe jetzt eine Baustelle weniger.»

Aber ruhig ist es auf der Erde wirklich nicht, die Menschen sind einander unfreundlich, bauen Bomben, die die Erde auseinanderreißen werden!

«Halt endlich die Klappe, Gabi, letzte Ermahnung! Oder denkst ich bin nicht allwissend? Das Palaver ist mir bekannt, tangiert mich aber überhaupt nicht. Ihr wisst, was ich alles unternommen habe?»

Gabi sah Micha an, der war genauso überfordert. «Ich habe die Welt erschaffen, die kümmerlichen Atombombenbauer, euch beide, alles!»

Ja, du bist schlechthin der grösste Unternehmer des Universums! Beide Brüder sprachen unisono.

«Ihr seid Trottel! Ich bin guthin! Als Unternehmer ist es töricht, nur ein Projekt zu verfolgen. Ich bin der Oberschlaue, das ist sogar euch bekannt. Vielleicht auch, dass die Menschen hin und wieder einen UFO voller Aliens sehen. Das ist ein anderes meiner Projekte, aber eben nur eines von den anderen.»

Die Münder waren sperrangelweit offen. Können wir das genauer hören?

«Ihr seid keine Götter, wir sind nicht in der Antike! Micha, du eliminiertest den Schrott und setzt den bunten Plasteramsch von Gabi stattdessen ein. Gabi aber brauche ich für eine Aufgabe in einer meiner Welten, in der lila-rosa dreieckigen mit den gelb-grünen Flecken auf den Pickeln nämlich.»

Sofort verzog sich das Gesicht des Allmächtigen, die beiden merkten nicht, dass er sich tatsächlich verplappert hatte. Warum Gabi, ich will da auch mithelfen!

«Du hast Kraft, einen Wurm mit 7 Köpfen umzubringen, das ist nicht beeindruckend. Sogar schon die Menschenkinder bringen Würmer um. Gabi aber kann etwas besser. Er kann die Leute besoffen quatschen. Das wird heutzutage gebraucht! In zwei Wochen sehe ich dich, Micha, wieder zum Rapport. Du, Gabi, bist nach dem Mittagessen, sagen wir mal halb zwei wieder hier. Da bekommst du alle Instruktionen für deinen neuen Job, Mahlzeit!»

*Lutz Tröbitz*

## Bücher aus der edition Zeitpunkt



**Charles Hugh Smith: Eigenständigkeit im 21. Jahrhundert.** – das gute Leben nach dem Überfluss. Ca. 100 S. Subskriptionspreis bis 31.10.24: Fr./€ 10.– statt 15.–.

*Gut leben nach den fetten Jahrzehnten.*



**Zeitpunkt 176: Können wir noch neutral sein?** Feb. - April 24. 128 S. Fr./€ 15.–

*Oder müssen wir neutral sein?*



**Zeitpunkt 175: Intelligent – kann Maschine Mensch sein?** Nov 23-Jan. 24. 128 S. Fr./€ 15.–

*Die letzten Fragen sind da!*



**Zeitpunkt 174: Machbar! Was wir Menschen alles können.** Aug.-Sept. 2023. 128 S. Fr./€ 15.–

*Yes, we could!*



**Johanna Lüscher und Aditi Desai (Illustrationen): Wochenbettkalender** – Anregungen, wie du dich als Mutter schonst und stärkst. edition Zeitpunkt, 2023. Tischkalender A5 mit Ringbindung 55 S. Fr. 22.–/€ 23.–. *Wie immer: Es beginnt mit uns.*



**Jakob Schatzmann (Text) und Christine Gluch (Illustrationen): Schweini** – eine Fabel über Freiheit und Anpassung. 2022. 60 S., geb., mit zahlr. Ill. Fr./€ 29.– *Ein Schwein, das sich nicht zur Sau machen liess.*

# Es ist Zeit

Punkt

für ein Abonnement

**Veränderungen kann man nicht bestellen,  
*aber die Anregungen dazu***