



Freitag, 16. November 2018, 14:00 Uhr  
~5 Minuten Lesezeit

## Die Energieräuber

Engagieren wir uns endlich für statt ständig nur gegen etwas.

von Kerstin Chavent  
Foto: Sergey Nivens/Shutterstock.com

*Wenn wir etwas nicht haben wollen, gehen wir in aller Regel dagegen an. Doch dieses Dagegen-Ankämpfen zehrt Energie. Es rückt das Problem in den Fokus und lässt uns aus den Augen verlieren, was eigentlich unser Ziel ist.*

**Auf die Frage, warum sie gegen Flüchtlinge sei, sagte eine Frau:**  
„Weil man ja gegen irgendwen sein muss, und mit denen ist es einfach.“ Das ging mir durch den Kopf, als ich beim Mittagessen sagen wollte „Es ist ja kein Wunder dass Pierre und Anne so wenig

eingeladen werden. Die laden ja auch selbst nie ein.“ Anstatt mir meine Muscheln in Feigen-Safran-Sauce noch genüsslicher auf der Zunge zergehen zu lassen, hob ich an, über jemand anderen etwas nicht wirklich Nettes zu behaupten.

Ins Gesicht würde ich ihnen das natürlich nicht sagen. Ich will sie ja schließlich nicht verletzen. Vor allem: Ich will, dass sie mich mögen. Also benutze ich die anderen, um hinter ihrem Rücken über sie zu reden. Wirklich lästern ist das nicht. Ich spreche das nur mit einer Person meines Vertrauens durch. Und der andere merkt ja auch gar nichts davon, dass ich sozusagen einen Hintergrund brauche, vor dem ich noch heller und leuchtender erscheine: Während andere herumknickern, habe ich ein großzügiges, offenes Haus und dauernd Gäste.

Meine Worte sind mir im Halse stecken geblieben, weil ich an die Aussage jener Frau dachte. Gegen irgendwen muss man ja sein. Muss ich etwa auch „gegen jemanden“ sein, mit dem es „einfach“ ist? Bin ich im Grunde nicht besser als diese Frau? Brauche ich auch, um mich besser zu fühlen, einen Fußabtreter? Politisch korrekter natürlich, und nicht so offensichtlich, aber grundsätzlich doch ähnlich?

Ich entscheide mich, mehr darauf zu achten, was ich über andere denke und sage. Gewalt beginnt schließlich nicht erst mit dem Draufschlagen auf andere, sondern in unseren Köpfen. Und wenn ich auf der einen Seite über andere herziehe und auf der anderen hübsche Mut-Artikel schreibe, bin ich nichts weiter als eine gemeine Heuchlerin. Was habe ich mir nur mit meiner Schreiberei aufgehalst?

## **Sich im Kampf verlieren**

Anfang des Jahres habe ich auf einem Kongress in den französischen Alpen Marianne Sébastien kennengelernt. Marianne kommt aus der Schweiz, ist ursprünglich Sängerin und hat vor 25 Jahren einen Verein ins Leben gerufen, der sich um die Rechte der Menschen in den Silberminen Potosis kümmert (1). Seitdem setzt sie sich mit ihrer ganzen imposanten Persönlichkeit für die Entrechteten in den Hochebenen Boliviens ein.

Sie kämpft nicht gegen den Hunger, gegen die Regierung, gegen die Vergewaltiger. „Wenn du gegen etwas kämpfst“, sagt sie, „kannst du nur verlieren.“ Im Dagegen-Sein besteht die Gefahr, dass wir unsere Energie verschwenden. Wir konzentrieren uns auf das, was wir bekämpfen, und verlieren das aus den Augen, was unser eigentliches Ziel ist. So ist Marianne Sébastien nicht gegen Ausbeutung und Gewalt, sondern für Solidarität und ein gutes Leben.

Der Unterschied ist gewaltig. Denn hier geht es nicht darum, etwas auszuschließen, sondern darum, sozusagen alles zu integrieren. Wer so spricht, hat verstanden, dass unsere Welt vor allem unter einem leidet: dass wir sie in ihre Einzelteile zerlegt und den Überblick über das Ganze verloren haben. Um die Dinge wieder heil und ganz zu machen, müssen wir sie wieder zusammenbringen.

## **Divide et impera**

Alles, was wir in die Richtung einer Spaltung unternehmen oder auch nur denken, treibt unsere Welt noch ein wenig mehr in die Zerstörung und die Macht in die Hände jener, die auseinanderzureißen wissen. Alles hingegen, was wir in Tat, Wort oder Gedanken unternehmen, um die sich gegenüberstehenden Fronten aufzulösen, trägt direkt zum allgemeinen Wohl bei.

Wenn wir wirklich Frieden und Einigung wünschen, dann kann es

nicht angehen, dass wir weiter in rechts und links aufteilen, in Freund und Feind, in Innen und Außen. Wir sind alle drinnen. Wir sitzen alle im selben Boot. Nur, wenn wir das begreifen und mit unserer Rechthaberei aufhören, unserem Besser-Sein-Wollen, unserem Dagegen-Sein, kann sich auch grundlegend etwas zum Besseren wenden.

## Einander begegnen

Um zu integrieren, müssen wir uns dazu aufraffen, dem anderen zuzuhören. Egal, welche Meinung er hat. Wenn man nun dieser Frau, die gegen Ausländer ist, weil man ja gegen irgendwen sein muss, nicht um die Ohren schlagen würde, was für eine Unterkreatur sie ist, so zu denken, sondern sie zum Beispiel fragen würde, wovor sie eigentlich Angst hat und warum, würde das Gespräch bestimmt eine andere Wendung nehmen. Man würde sich sicher nicht einig werden, aber darum geht es ja auch erst einmal nicht. Es geht darum, einander zu begegnen und sich nicht mehr gegenseitig auszuschließen, ob Ausländer oder „besorgte Bürger“

***Wenn wir den Mut haben, den anderen nicht gleich niederzubügeln und ihm nicht auf der Argumentationsebene, sondern auf der Gefühlsebene zu begegnen, können wir zusammenfinden. Denn Angst ist ein Gefühl, das wir alle kennen.***

Wohl jeder fürchtet sich auf seine Weise vor dem Verlust der materiellen Sicherheit, vor Zurückweisung, Unsicherheit und Gewalt. Hier können wir den anderen zumindest verstehen. Und von hier aus lässt es sich leichter versuchen, auch auf anderen Ebenen zusammenzukommen.

Hiermit weiß ich, was ich zu tun habe. Ich will nicht mehr das, was mir nicht passt – an mir, an meinen Nachbarn, an der Welt –

versuchen wegzubekommen, indem ich dagegen bin. Die Alchimisten haben schließlich auch nicht das Blei weggeschmissen. Sie haben das Banale, Dunkle, Schwere genommen, um es in etwas Edles und Glänzendes zu verwandeln.

---

## Quellen und Anmerkungen:

(1) <https://ethik-heute.org/eine-stimme-fuer-die-entrechteten/>  
(<https://ethik-heute.org/eine-stimme-fuer-die-entrechteten/>)

---



**Kerstin Chavent** ist Autorin und Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Auf Deutsch erschienen sind bisher „Die Waffen niederlegen“, „Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist“, „Krankheit heilt“ und „Was wachsen will muss Schalen abwerfen“. Es war ihre Erfahrung mit Krebs, die sie zum Schreiben brachte. Ihre Themen sind der Umgang mit Krankheit, die Sensibilisierung für das schöpferische Potential und das erwachende Bewusstsein in einer Welt im Wandel. Mehr Informationen in ihrem Blog „[Bewusst: Sein im Wandel](https://bewusstseinimwandel.blogspot.fr)“ (<https://bewusstseinimwandel.blogspot.fr>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.

