



Mittwoch, 16. Mai 2018, 09:23 Uhr
~7 Minuten Lesezeit

Die innere Revolution

Wirklicher Wandel im Außen setzt den Wandel im Innen voraus.

von Kerstin Chavent

Die Lage ist ernst. Darüber sind wir uns alle einig. Auch darüber, dass wir ins Handeln kommen müssen. Doch wo anfangen? Hier spalten sich die Geister. Auf die Straße gehen, seinem Unmut Ausdruck geben, zeigen, dass es so nicht weitergehen kann? Andere Menschen aufrütteln und dazu motivieren, sich ebenfalls zu erheben? Oder in sich selbst auf die Suche gehen und versuchen, Licht in das innere Dunkel zu bringen und aus dem Frieden heraus wirken, den wir in uns zu schaffen bereit sind?

In seinem kürzlich erschienenen Buch "Manifest für Mensch und Erde – für einen Aufstand der Gewissen", schreibt Pierre Rabhi, einer der größten revolutionären Geister im heutigen Frankreich, dass wir nichts verstanden haben, wenn unser Handeln nicht mit einem grundsätzlichen Bewusstseinswandel einhergeht. In diesem Sinne hat er die Bewegung der Colibris gegründet, wonach jeder den Beitrag zu einem besseren Zusammenleben leistet, der seinem Wesen entspricht.

Wie für alle großen Anführer friedlicher Revolutionen, von Gandhi über Martin Luther King zu Nelson Mandela, beginnt die Veränderung auch für Pierre Rabhi in unserem Denken und in unseren Herzen. Die Missstände müssen gesehen, benannt und aufgedeckt werden. Doch wirklicher, dauerhafter Wandel vollzieht sich mit dem inneren Auflösen des sich feindlich Gegenüberstehenden. Denn jede Art des Polarisierens kann immer nur dahin führen, die trennenden Abgründe noch zu vertiefen und jenen den Sieg in die Hände zu spielen, die sich an den Grabenkämpfen der Streitenden zu bereichern wissen.

Der Gewalt in sich begegnen

Der Filmemacher Yann Arthus Bertrand sagt, es ist zu spät, um pessimistisch zu sein. Ich möchte hinzufügen: Es ist an der Zeit, Kraft aus unserer Komplementarität zu schöpfen und uns in unserer Verschiedenartigkeit zusammenzuschließen. Wir alle wünschen uns eine saubere Umwelt, Frieden mit unseren Nachbarn und freie Entfaltungsmöglichkeiten. Niemand hier will die Inszenierung von Gewaltakten im Kampf um die letzten Ressourcen des Planeten, den Polizeistaat, der sich ankündigt, und eine Medizin, die krank macht. Doch jeder versucht auf seine Weise, die Dinge in eine andere Richtung zu lenken.

Mein Beitrag als *Colibri* besteht darin, mich danach zu fragen, wo die Gewalt in mir ist, wo ich versuche, zu manipulieren und zu kontrollieren und wo ich mich krank mache. Seit meiner Krebserkrankung weiß ich, dass das, was mir geschieht, unweigerlich mit mir zu tun hat. In mir spielte sich etwas ab, das wohl von der Außenwelt beeinflusst wurde. Doch der Prozess der Zerstörung fand in mir statt. Und nur hier, so nahm ich es wahr, konnte er auch gelöst werden.

Verantwortung für die Innenwelt übernehmen

Die Ursachen und Lösungen unserer Probleme im Außen zu suchen, degradiert uns zu Konsumenten und ohnmächtigen Opfern des Geschehens.

Uns bleibt nichts, als anderen die Schuld für das Problem zuzuschieben und auf den Retter zu hoffen. So rechtfertigt das Trio Opfer, Schuldiger, Retter seit vielen Jahrtausenden jede Art von Gewalt, Unterdrückung und Ausbeutung.

Vor allem aber lenkt es uns davon ab, dorthin zu schauen, wo die Probleme entstehen.

Andere oder die Umstände für ein mich betreffendes Übel anzuklagen macht vielleicht meinem Ärger eine kurze Weile Luft. Mich selbst mit meiner Art, die Dinge zu sehen, auf der richtigen Seite zu fühlen verschafft mir vielleicht ein gutes Gewissen. Zu glauben, der andere sei nur zu blöd, meine Art zu Handeln zu begreifen, lässt mich vielleicht einen Augenblick lang besser fühlen. Lösungen führe ich damit nicht herbei.

Kein Rückzug in die eigene Bequemlichkeit

Aus diesem Grund scheint es mir so wichtig, mich mit mir selbst zu beschäftigen, bevor ich ins Handeln komme.

Schließlich geht jedem Akt ein Gedanke voraus, ein Wunsch, ein Wille, ein Gefühl. Wenn es hier trübe ist, kann auch die daraus entstehende Tat nicht leuchten.

Wenn ich zum Beispiel Schwierigkeiten habe, die Meinung eines anderen zu akzeptieren, dann muss ich mich fragen, wie es denn kommt, dass ich Andersdenkendes, Andersfühlendes und Andershandelndes so schwer annehmen kann.

Was bringt mich auf? Warum will ich Recht haben? Was hindert mich daran, mich zu öffnen? Welche verletzten Gefühle verbergen sich hinter meiner Unnachgiebigkeit, meiner Bitterkeit, meinem Hass? Warum brauche ich es, mich über andere zu erheben, um mich besser zu fühlen, klarsichtiger, achtenswerter? Wo ist das Vertrauen in mich selbst erschüttert?

Die Beschäftigung mit meiner Wut, meiner Angst, meiner Trauer, meiner Abscheu, meiner Unnachgiebigkeit, meinen Schwächen und dunklen Seiten ist kein bequemes sich Von-der-Welt-Zurückziehen und es hat nicht den Duft von Mandarinen und Vanille. Es stinkt nach Schwefel und zerreißt mir die Eingeweide. Die Gifte und Verbrennungen einer Krebsbehandlung sind nichts gegen den Aufruhr, der sich in mir abspielt, wenn ich zum Beispiel jemandem, der mich gerade beleidigt hat, sagen soll:

Ich achte deine Sicht auf die Dinge und ich schätze dich für das, was du bist. Es tut mir leid, dass ich dich mit meiner spröden Art verletzt habe. Ich fühle mich selbst ganz klein und unsicher in dieser Sache

und weiß ehrlich gesagt auch nicht, was wir jetzt tun können.

Die Schwierigkeit, sich selbst anzunehmen

Für mich ist es viel leichter, Petitionslisten zu unterschreiben, auf Demonstrationen zu gehen oder mit der Faust auf den Biertisch zu schlagen, als mich vor meinem Gegner zu verbeugen und ihm zu danken, dass er mich hat Dinge erkennen lassen, die mir vorher nicht bewusst waren. Es ist bedeutend einfacher, anderen gute Ratschläge zu geben, als mich im Spiegel anzusehen und mir zu sagen

Du bist genau richtig so, wie du bist. Du bist ein wunderbares und schönes Wesen. Ich akzeptiere und liebe dich so, wie du bist, mit deinen starken und schwachen Seiten.

Es gab Zeiten, da hätte ich mir eher die Zunge abgebissen, als mir das zu sagen. Erst als ich krank wurde, begann ich zu begreifen, dass ich aufgrund meiner mangelnden Selbstliebendigkeit Anerkennung und Bestätigung bei anderen suchte. Umsonst. Niemand konnte mir geben, was ich mir selbst zu geben nicht bereit oder in der Lage war. Ich hingegen hatte wenig zu bieten. Wie sollte ich auch anderen etwas geben, was ich selbst nicht hatte?

Die Außenwelt spiegelt die Innenwelt.

Ich glaube, dass nur derjenige, der sich in seine eigenen inneren Abgründe und Wüsten traut, wirkliche Friedensarbeit leisten kann.

Tue ich das nicht, bin ich nichts weiter als ein selbstgefälliger Lehrmeister, Schwätzer und Rechthaber, und unterstütze letztlich

das System, das ich vorgebe ändern zu wollen. Nur wenn ich mich selbst und die Gefühle, die die Ereignisse in mir auslösen, bedingungslos anzunehmen bereit bin, können sich auch die Dinge in der Welt, wie ich sie wahrnehme, zum Besseren wenden. Sie ist ja nichts weiter als der Spiegel meiner inneren Haltung.

Mit diesem Bewusstsein kann ich ins Handeln kommen. Wenn ich wirklich etwas in der Außenwelt verändern will, dann muss ich im Innen anfangen. Ich kann andere zwar mit Manipulation dorthin bringen, wo ich sie haben will, oder sie mit (Überzeugungs-)Gewalt versuchen zu ändern. Doch ansonsten habe ich nicht den geringsten Einfluss auf die Haltung und die Taten anderer Menschen. Das weiß jeder, der schon einmal versucht hat, seinen Partner zu verändern.

Sich selbst verändern

So sehe ich meine einzige Möglichkeit, diese Welt mitzugestalten, darin, auf mich selbst zu achten. Wenn ich versuche, die Saiten meines Instruments so harmonisch wie möglich zu stimmen und entsprechend darauf spiele, bekommen andere vielleicht Lust, es ebenso zu tun. Dazu muss ich Hand anlegen, die Ärmel hochkrempeln und mir immer wieder auch die Finger schmutzig machen. Ich kann nicht in alter Manier die Drecksarbeit andere machen lassen, indem ich von ihnen erwarte, etwas zu tun, was ich selbst nicht bereit bin zu tun: mich zu verändern.

Als Aldous Huxley einmal gefragt wurde, was denn seiner Meinung nach nötig sei, um die Welt friedlicher zu machen, soll er geantwortet haben:

Seid einfach ein bisschen freundlicher miteinander.

Freundlichkeit kommt von innen und nicht von außen. Und so glaube ich, dass der Wandel, den wir uns wünschen, schließlich von denen kommt, die mit sich selbst eins sind, die Authentizität, Wohlwollen und Offenheit ausstrahlen, Hoffnung, Begeisterung, Freude und den Mut, auch sich selbst in Frage zu stellen. Sie machen Lust, sich mit ihnen für eine bessere Welt zu engagieren und mit ihnen zusammen auf die Straße zu gehen.



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)**“.

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))** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.