

Das verurteilende Denken, die Ursache von Leiden und dadurch von Gewalt - und die Alternative, als Weg zur Lebensfreude hin

11. September 2011 - Version 6

Überblick über den Inhalt:

In diesem Artikel stelle ich den Zusammenhang zwischen der in unserer Gesellschaft noch vorherrschenden Denkweise, die ich "verurteilendes Denksystem" nenne, und dem Leiden der Menschen dar, die in diesem Denksystem gefangen sind.

Ich werde zeigen warum dieses Denksystem zwangsläufig zu kleinem oder großem Leiden führt und dass es auf dem (meist unbewussten) Glauben an "Schuld", bzw. "Sünde" basiert, ja diesen Glauben erfordert um überhaupt bestehen zu können.

Anschließend stelle ich die alternative Art, die Welt zu sehen dar: das "Denksystem der Gewaltfreiheit", das wohl schon seit über 2000 Jahren immer wieder von den Menschen entdeckt und beschrieben wurde, die heute als die großen Weisen der Menschheit angesehen werden.

Ich werde zeige, wie dieses andere Denksystem Leid verhindert und wie auch Urteile allgemein und sogar "positive" Werturteile uns unweigerlich aus diesem "Denksystem der Gewaltfreiheit" heraus, in das "verurteilende Denksystem" führen können, in dem leiden unausweichlich ist.

Schließlich zeige ich woran man erkennen kann, wenn man sich wieder im "verurteilenden Denksystem" verfangen hat und wie man sich in das "Denksystem der Gewaltfreiheit" befreien kann. Dabei stelle ich meinen eigenen Entwicklungsweg dar und ich zeige einen effektiven Weg für eine solche Entwicklung.

Liebe Leserin / lieber Leser, ich schreibe diesen Artikel, um meine Einsichten über die Ursachen von Leiden und Gewalt (auch in seinen subtilen Formen) mit Dir zu teilen. Diese Einsichten habe ich in den letzten Jahren und besonders durch eine Erfahrung gewonnen, die ich vor ein paar Wochen hatte - und ich möchte das Geschenk dieser Erfahrung feiern.

In dieser Erfahrung, habe ich zum ersten Mal bewusst eine "neue Welt" erlebt und ich möchte sie als "leid- und gewaltfreie Welt" oder als "Denksystem der Gewaltfreiheit" bezeichnen. Ich habe erlebt wie es ist, in dieser "Welt" bewusst und auch in schmerzhaften Situationen verankert zu sein und ich möchte eine Vision mit Dir teilen, wie ich glaube, dass die Welt

aussehen könnte, wenn wir in dieser so ungewohnten Welt verankert sind.

Dass ich diese Erfahrung gemacht habe, heißt übrigens nicht, dass ich nun "fertig", oder gar "perfekt" bin - ich bin nach wie vor ein Lernender des Lebens, genau wie Du und wie jeder andere Mensch - mit dem kleinen Vorteil vielleicht, dass ich durch diese Erfahrung klarer sehen kann, dass ich weder "besser" noch "schlechter" bin als Du; dass wir beide im Grunde gleich sind - genau wie jeder andere Mensch auf dieser Erde. Und selbst die Erfahrung selbst ist für mich kein "Verdienst", sondern ein Geschenk des Lebens, das mir die Lebensreise wahrscheinlich etwas erleichtern wird.

Zu diesem Geschenk hat mir vor allem die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg (GFK) und Robert Gonzales mit seiner GFK-Transformationspraxis verholfen. Und ich bin besonders dankbar dafür, dass ich Roberts Transformationspraxis in dem "Euro-LIFE 2010"- Training vertiefen durfte, denn dabei habe ich das Geschenk schließlich erhalten :-)

Nach dieser Erfahrung sehe ich klarer denn je, dass diese Erkenntnisse nicht neu sind und ich glaube, dass sie allen Wegen zum Glück, die nach "innen" führen, zugrunde liegen. Daher wird Dir vielleicht einiges bekannt vorkommen.

Gleichzeitig hoffe ich, dass die Art der Darstellung und besonders der spezielle Weg, den ich gegangen bin, Dich inspiriert und Dich auf Deiner Reise des Lebens unterstützt, egal welcher Religion oder Philosophie Du folgst.

Ich möchte gleich am Anfang auf eine Falle hinweisen, in die ich selbst immer wieder gefallen bin und in die ich wohl auch weiterhin immer wieder mal fallen werde. Und meiner Erfahrung nach macht diese Falle wohl jedem Menschen, der den Weg zur Befreiung vom Leiden gehen will, besonders zu Beginn immer wieder zu schaffen : Wenn wir Menschen einen Weg sehen, den wir gehen möchten, verurteilen wir uns fast zwangsläufig immer wieder selbst dafür, wenn wir von diesem Weg abweichen.

Diese Selbstverurteilung führt zu neuem

Leiden und raubt uns Energie. Deshalb eine Bitte: **Wenn Du den Weg aus dem Leiden heraus finden möchtest, behandle Dich besonders dann liebevoll und mitfühlend, wenn Du "Fehler" machst und Dich z.B. in verurteilendem Denken wiederfindest** - behandle Dich bitte so liebevoll und mitfühlend wie Du ein kleines Kind behandeln würdest, das Du von Herzen liebst und mit dem Du mitfühlst und für das Du das Beste wünschst.

Auf diese Weise wirst Du Dir Deine Irrtümern leichter vergeben und dadurch besser daraus lernen können. Die Erkenntnis, dass **verurteilendes Denken (sowohl bei uns selbst, als auch bei anderen) einfach nur ein Ausdruck von Schmerz ist, der liebevoll und mitfühlend umarmt und durch Trauern aufgelöst werden möchte**, wird Dich dabei unterstützen.

Verurteilendes Denken kann als ein Teil eines "Denksystems", oder "Paradigmas", d.h. einer "Denkweise" oder "Art der Weltanschauung" gesehen werden; als Teil einer Denkweise, die Angst hervorruft und zu Leiden führt.

Definition von "verurteilendem Denken" und von "Leiden"

Zur Klarheit und Verständlichkeit möchte ich zuerst definieren, was ich mit den Begriffen "verurteilendes Denken" und "Leiden" meine:

- Mit **"verurteilendem Denken"** meine ich vor allem das ablehnende, abwertende Denken, das in uns unangenehme emotionale Reaktionen hervorruft. Wie angedeutet sehe ich dieses Denken als Teil des "verurteilenden Denksystems" (in der GFK "Wolfsdenken" genannt).

- Mit **"Leiden"** meine ich das vermeidbare Unangenehme, im Gegensatz zu Schmerz und Trauer, die schon wegen der Vergänglichkeit des Lebens nicht vermeidbar sind.

Ich neige zu der Ansicht, dass Schmerz entweder durch verurteilendes Denken (allgemein: Widerstand gegen den Schmerz) zu Leiden wird und wir dadurch "Schmerzen leiden", oder aber durch Liebe und Mitgefühl sich in Trauern (als deren Ausdruck) auflösen

kann - ersteres ist eben Leiden und kostet Energie, letzteres bringt Energie und führt in die eigene Kraft.

Der Zusammenhang zwischen dem verurteilendem Denken und unangenehmen Gefühlen und Körperempfindungen

Damit Du meinen Ausführungen nicht einfach nur glauben musst, sondern die Zusammenhänge selbst prüfen kannst, lade ich Dich zu einem kleinen Experiment ein. In diesem Experiment versuche ich die Wirkung erfahrbar zu machen, die "negative" Verurteilungen auf Menschen haben (sei bitte achtsam und brich das Experiment ab, wenn es zu unangenehm werden sollte ein paarmal tief Durchatmen kann in einem solchen Fall helfen):

Damit Du die Wirkung leichter spüren kannst, nimm Dir zuerst ein wenig Zeit, Dich zu entspannen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Dabei unterstützt es Dich vielleicht, ein paar Mal tief durchzuatmen und Dich bewusst zu entspannen...

Dann such Dir einen der folgenden Gedanken aus - am besten sprichst Du ihn laut aus - und spüre anschließend in Deinen Körper hinein, ob Du Empfindungen wie Anspannung, Druck, Taubheit, o.ä. spüren kannst. Such Dir einen Gedanken aus, bei dem Du schon beim Lesen eine Reaktion spürst:

"Ich bin schlecht"; "Ich bin zu egoistisch"; "Ich bin zu gierig"; "Ich bin schuld / Ich mach alles falsch"; "Ich bin zu geizig"; "Ich bin rücksichtslos"; "Ich bin zu faul"; "Ich bin dumm / nicht intelligent"; "Ich bin zu hässlich / nicht schön"; "Ich bin unfähig"; "Ich bin hilflos"; "Ich bin das Opfer".

Wenn Du bei keinem von diesen Gedanken eine Reaktion spürst, versuche Folgendes: Erinner dich an eine Situation in der Du Dich geärgert oder sonst wie unwohl gefühlt hast und schau, was für Urteile Du anderen oder Dir selbst gegenüber in Bezug auf diese Situation hast. Du kannst das Experiment dann mit einem dieser Urteile machen. Wenn es ein Urteil über einen anderen ist, dreh es einfach um und sage: "Ich bin ...".

Du wirst bei diesem Experiment eine unangenehme Reaktion in Deinem Körper spüren, wenn Du diese Übung mit einer Selbstverurteilung machst, von der "etwas in Dir" / "ein Teil von Dir" glaubt,

dass sie stimmt (meist nicht bewusst).

Schließlich kannst Du dieser unangenehmen Reaktion eine Bedeutung geben, indem Du sie mit Gefühlsworten beschreibst.

Wenn das Experiment erfolgreich war, hast Du erfahren wie verurteilende Gedanken mit unangenehmem Fühlen (oder nicht-Fühlen wie Taubheit) und unangenehmen Körperempfindungen zusammenhängen, ja diese verursachen. Und du hast auch einen Hinweis darauf bekommen, wo sehr wahrscheinlich eine Grundüberzeugung / ein Glaubenssatz von Dir verborgen liegt - ein Schatz, der Dich zu mehr Freiheit führen kann :-)

Die Ursache von Sucht: Ausweichen vor dem Unangenehmen

Dies ist ein Zusammenhang, der für alle Menschen gleichermaßen gilt, auch wenn viele gelernt haben "das Unangenehme" nicht zu spüren, d.h. es zu verdrängen, es zu betäuben oder ihm anders auszuweichen.

Alle Süchte und Abhängigkeiten sind meiner Meinung nach in erster Linie der Versuch, den unangenehmen Gefühlen (wie Angst, Ärger, Resignation, ...) und deren Körperempfindungen auszuweichen, und Abhängigkeiten können in vielen Formen auftreten. So gesehen wird klar: **Im Grunde kann wirklich alles, was angenehme Gefühle in uns auslöst, abhängig / süchtig machen, wenn es dazu genutzt wird, Unangenehmem auszuweichen - sogar Arbeiten, Sport und anderen zu helfen!**

Wenn das Ausweichen vor dem Unangenehmen nun die Ursache für die Süchte und Abhängigkeiten ist, dann kann die Lösung nicht im "verurteilenden Denksystem" gefunden werden (also z.B. durch Selbst-verurteilung), denn das würde das Unangenehme nur verstärken, weil es ja gerade durch verurteilendes Denken verursacht wird. Leider tun aber viele Menschen, die in Abhängigkeiten feststecken, genau das: sie verurteilen sich selbst dafür, z.B. "zu" schwach", "zu undiszipliniert", oder "inkonsequent" zu sein - und dadurch erschweren sie es sich selbst erheblich, wieder frei zu werden...

Die Auswirkungen, des verurteilenden Denkens anderen gegenüber, auf uns

Wie schon angedeutet, lösen die verurteilenden Gedanken in Form von "Ich bin ..." oder "Du bist ..." zwar meist am

deutlichsten Leiden aus, weil sie direkt gegen den betreffenden Menschen gerichtet sind. Allerdings sind sie nur die Spitze des Eisbergs des "verurteilenden Denksystems". Verurteilungen / Bewertungen von Handlungen oder Unterlassungen mögen sich nicht so deutlich auf uns auswirken, aber zum einen können sie leicht unsere unbewussten Selbstverurteilungen ansprechen, bzw. lösen diese aus und zum anderen ziehen sie uns in das "verurteilende Denksystem" hinein; sie "gewöhnen" uns sozusagen an Verurteilungen und stützen den Glauben an ihren vermeintlichen Wert.

Du kannst die Auswirkungen gut spüren, die verurteilenden Gedanken gegenüber anderen auf Dich haben. Buddha soll gesagt haben: "Groll mit sich herumtragen ist wie das Greifen nach einem glühenden Stück Kohle in der Absicht, es nach jemandem zu werfen. Man verbrennt sich nur selbst dabei.", und ich glaube, Du kannst auch diesen Effekt mit folgendem Experiment gut spüren:

Erinnere Dich an eine Situation in der Du Dich über jemanden geärgert hast - und spüre in Deinen Körper wie es sich jetzt im Moment anfühlt...

Obwohl wir uns oft zumindest nicht gleich dessen bewusst sind, ist Ärger immer mit einem Urteil darüber verbunden, dass etwas "falsch" ist und anders sein "sollte" - Ärger kann also als eine Form der Angst, vor dem was ist / des Widerstands, gegen das was ist, verstanden werden und ist nur innerhalb des "verurteilenden Denksystems" möglich.

Meiner Meinung nach leiden wir aus zwei Gründen unter den Verurteilungen anderer:

1.: Wie das Experiment gezeigt hat, leiden wir zuallererst selbst darunter (wenn auch oft unbemerkt), wenn wir andere verurteilen. Abgesehen von der kurzfristigen Erleichterung, die wir erleben können, wenn wir es schaffen, die "Schuld" anderen zu geben - der Grund hierfür liegt wohl vor allem darin, dass sich dann unser eigenes (unbewusstes) Schuldgefühl etwas entspannt -, halten uns auch die Verurteilungen anderer davon ab, Vergangenes loszulassen / Frieden mit Vergangenen zu schließen - wir ärgern uns (und wir tun das tatsächlich ganz alleine ;-).

2.: Zudem muss ich immer auch befürchten, selbst verurteilt zu werden, wenn ich andere verurteile. Ich lebe zwangsläufig unter dieser **latenten Angst, vor Verurteilung** und muss mich davor

schützen (z.B. dadurch, dass ich immer wieder beweise, dass andere "schlechter" sind / dass ich "besser" bin). Und wenn andere mich tatsächlich verurteilen, wird es unangenehm für mich: die latent vorhandene Angst wird wach.

Selbst die Bibel spricht diesen Aspekt an: "Richtet nicht, auf dass Ihr nicht gerichtet werdet."...

Diese zwei Zusammenhänge führen zu dem kleinen und großen Leiden, das in dem "verurteilenden Denksystem" unausweichlich ist und das letztendlich für uns selbst das Leben im wahrsten Sinne des Wortes zur Hölle machen kann... Das ist es wohl auch was Gandhi meinte, als er sagte, er selbst sei sein größter Feind... In "Ein Kurs in Wundern" steht: "Es gibt keine Hölle. Die Hölle ist nur das, was das Ego [das verurteilende Denken] aus der Gegenwart gemacht hat."...

Ich möchte noch anmerken, dass selbst "positive" Urteile wie Komplimente oder Lob können uns, im Gegensatz zu wertfreiem Ausdruck von Anerkennung und Dankbarkeit, auf unmerkliche Weise in dem "verurteilende Denksystem" verstrickt halten - ich werde weiter unten nochmals näher darauf eingehen...

Die Auswirkungen von selbst-verurteilendem Denken

Der Kern unseres Leidens sind allerdings unsere (meist unbewussten) Selbstverurteilungen und sie sind sogar verantwortlich dafür, dass Verurteilungen anderer für uns schmerzhaft sind. Das wird offensichtlich, wenn uns jemand auf eine Weise verurteilt, die mit keiner Selbstverurteilung korrespondiert.

Wenn mich z.B. jemand als "Mörder" beschimpft, berührt mich das in keiner Weise, weil es "zu weit hergeholt" ist - eben zu weit weg von meinen eigenen (immer noch teilweise unbewussten) Selbstverurteilungen. Wenn hingegen jemand zu mir sagt: "Du baust nur Mist!", dann kann das immer noch schmerzhaft für mich sein, weil es ziemlich genau das ist, was ich in meiner Kindheit so oft hörte und was ich mir schließlich dann auch selbst gesagt hatte.

Bei Selbstverurteilungen haben wir vor allem drei Möglichkeiten und wir verwenden wohl meistens eine Mischung aus allen dreien:

1. Wir glauben ihnen und fühlen uns hilflos den Selbsturteilen ausgeliefert. Das kann uns direkt in die Depression führen.

2. Wir rebellieren dagegen, d.h. wir versuchen zu "beweisen", dass wir nicht "so" sind. Das führt zu Aggression - und dann meist oft zu Gewalt .

3. Wir verdrängen die Selbst-verurteilungen ins Unterbewusste.

Wenn wir unsere selbst-verurteilenden Gedanken verdrängen, sind sie übrigens nicht aufgelöst, sondern sie wirken sich machtvoller, weil unbewusst und deshalb unbemerkt auf unser Leben aus. Die westliche Psychologie hat in den letzten hundert Jahren den psychologischen Abwehrmechanismus der Projektion entdeckt, durch den sich unsere unbewussten Anteile auswirken: Hinter meiner Verurteilung anderer steckt in Wahrheit die Ablehnung / die Verurteilung von Teile / Impulsen von uns selbst.

Neben vielen anderen Ansätzen basiert z.B. Byron Katies "The Work" genau auf diesem Zusammenhang der Projektion.

Die Grundbedingung für das "verurteilenden Denksystem"

Wenn man den Abwehrmechanismus der Projektion genau betrachtet, kann man sehen, dass Selbstverurteilungen geradezu die Voraussetzung für das "verurteilende Denksystem" sind. "Ein Kurs in Wundern" sagt: "... die Idee der Schuld bringt einen Glauben an die Verurteilung des einen durch den anderen und projiziert Trennung statt Einheit.". Demnach (und "Ein Kurs in Wundern" spricht an vielen Stellen davon) kann das "verurteilende Denksystem" ohne den Glauben an "Schuld" und "Sünde", die sich in Selbstverurteilungen ausdrücken, nicht existieren - und dieser Glaube an "Schuld" und "Sünde" kann durchaus sehr subtil sein und ist oft gänzlich unterbewusst.

Jedoch: hast Du jemals weniger getan als das Beste was Du in dem Moment eben tun konntest? Ich habe mir selbst diese Frage oft gestellt und gesehen, das es bei mir der Fall war, auch wenn ich im Nachhinein vieles gerne anders gemacht hätte - zu dem Zeitpunkt hatte ich entweder das Wissen nicht, oder nicht genügend Ressourcen. Und ich habe mehr und mehr gesehen, dass das allgemein gilt:

Wir Menschen tun zu jeder Zeit das Beste, was wir in Anbetracht unseres Zustandes, unseres Wissens und unserer Ressourcen, in dem Moment eben tun können.

Durch die Beschäftigung mit der

Gewaltfreien Kommunikation habe ich auch zunehmend erkannt, wie stark wir Menschen von unseren unbewussten Glaubenssätzen und Überzeugungen gesteuert werden (ohne das es überhaupt möglich ist, es zu merken!). Und diese Glaubenssätze und Überzeugungen sind im Grunde Interpretationen von meist schmerzhaften Lebenserfahrungen - oft auch noch von anderen übernommen.

Allein diese Tatsache, dass wir von Interpretationen gesteuert werden, deren wir uns gar nicht bewusst sind, zeigt die tatsächliche "Unfreiheit des Willens" und lässt das Konzept der "Schuld" und der "Sünde" sinnlos werden - sogar dann, wenn wir andere verletzen. Und Jesus Worte am Kreuz, sprechen meiner Meinung nach genau diesen Punkt an: "Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun!"...

Der Glaube an Schuld bringt übrigens auch die, bei genauer Betrachtung seltsame Überzeugung mit sich, dass Angriff oder Bestrafung gerechtfertigt seien und Gutes bewirken könnten. Weiter unten werde ich darauf zurückkommen und zeigen, dass dies ebenfalls ein Irrtum ist.

Die Alternative: das "Denksystem der Gewaltfreiheit"

Was genau ist nun die Alternative? Was ist das "Denksystem der Gewaltfreiheit"? Dieses Denksystem (in der GFK "GFK-Bewusstsein" genant) ist ein "Paradigma", in dem ich liebevoll und mitfühlend mit mir und anderen Menschen umgehe und ich glaube es ist das was z.B. im Buddhismus das Ziel jeder Meditation ist und mit "in der Natur des Geistes weilen", gemeint ist. Im Christentum wird es wohl unter anderem als "im Heiligen Geist ruhen" bezeichnet und es ist wohl das was Ken Wilber (myilp.com) mit "Schaulogik" oder "Bewusstsein zweiten Ranges" bezeichnet..

Wenn ich in diesem, so anderen "Denksystem der Gewaltfreiheit" bin, sehe ich in mir und den anderen einfach nur den Menschen, der das Beste tut, was er gerade tun kann - auch wenn die Auswirkungen des Tuns schmerzhaft sein mögen. Das hindert mich übrigens nicht daran, notfalls auch Gewalt einzusetzen, um zu schützen...

Bisher hab ich das alles nur theoretisch gesehen und trotzdem hatte ich intuitiv gespürt: So kann Frieden herrschen! So möchte ich leben! Nachdem ich nun erfahren habe, wie es ist nicht nur dann, wenn die Umstände angenehm sind, für

ein paar Minuten, sondern **auch in herausfordernden / schmerzhaften Situationen, für länger Zeit und bewusst vertrauensvoll in diesem "Paradigma der Gewaltfreiheit" zu ruhen**, fällt es mir schwer die Worte dafür zu finden. Es ist kein "großartiger" Zustand. Wenn ich dort verankert bin, spüre ich Liebe und Mitgefühl für mich und die anderen (Mitgefühl übrigens im Gegensatz zu Mitleid, welchem ein Urteil zugrunde liegt).

In dieser "Weltsicht" habe ich keine Urteile wie gut/schlecht, richtig/falsch. Ich nutze diese Worte nicht einmal, weil ich sehe, wie leicht sie uns meistens in das "verurteilende Denksystem" bringen.

In diesem "Denksystem" benötige ich Urteile überhaupt nicht und **ich brauche auch nicht die Idee der Schuld, um für mich oder andere zu sorgen, bzw. um zu leben und zu handeln**. Ich sehe Menschen, die handeln oder nicht-handeln und ich kann aufrichtig ausdrücken, wie ich die Situationen erlebe, und aktiv Einfluss nehmen, ohne andere zu verurteilen.

In diesem "Paradigma der Gewaltfreiheit", bin ich entspannt und meist voller Tatkraft, und ich spüre auch in der Trauer meine Lebensfreude - eine freudvolle Wärme zwischen Solarplexus und meinem Herzen.

In dieser "Weltanschauung" kann ich auf Handlungen von von mir oder anderen, die schmerzhaft für mich oder andere sind, **mitfühlend und mit meiner ganzen Kraft reagieren, vor allem wohl, weil ich für und nicht gegen etwas handle**.

In diesem "Paradigma der Gewaltfreiheit" kann ich meine Feinde lieben, weil ich keine Feinde habe! **Ich sehe in denen, die ich in der Vergangenheit für Feinde gehalten habe, einfach nur Menschen, die vielleicht verzweifelt sind, aber eben immer das Beste tun, was sie in diesem Moment, mit dem Wissen und den Ressourcen, die sie zur Verfügung haben, tun können**. Und so sehe ich auch mich selbst und meine Handlungen.

Das hindert mich nicht daran aus Fehlern zu lernen - im Gegenteil, **es fällt mir so viel leichter, zu lernen und mein Verhalten zu ändern, weil ich mir selbst liebevoll und mitfühlend begegne und dadurch keine Angst habe** und keinen Widerstand, und so auch nicht meine Abwehrmechanismen auslöse. Und wenn ich anderen auf diese Art begegne,

unterstütze ich auch sie dabei, sich selbst liebevoll anzunehmen und aus Vergangenen zu lernen, ohne ihre Abwehrmechanismen (=Angst / Widerstand) auszulösen...

Das "verurteilende Denksystem" und Wiedergutmachung

Bei genauer Betrachtung wird auch klar, dass Verurteilungen für ein Funktionalisieren in unserer Gesellschaft gar nicht (mehr) notwendig sind. Selbst wenn jemand einem anderen Schaden zugefügt oder ihn verletzt hat, **genügt es vollkommen, die Tat und die Auswirkung zu betrachten, um dann schützend einzugreifen** (was durchaus auch bedeuten kann, den "Täter" einzusperren) **und dann Raum für Mitfühlen und Trauern zu schaffen und schließlich Wiedergutmachung zu ermöglichen**.

Der Weg auf Verurteilungen zu verzichten, ist sogar viel wirkungsvoller, weil die Schuldgefühle, die durch Verurteilungen i.d.R. hervorgerufen werden, den Betroffenen schwächen und ihm Energie zur Wiedergutmachung rauben, und das ist kontraproduktiv.

Wie schon gesagt, sind Schuldgefühle so schmerzhaft, dass sie in der Regel eben die psychologischen Abwehrmechanismen auslösen, vor allem das Rationalisieren, das Verdrängen ins Unterbewusste und die Projektion auf andere. Letzteres ist häufig auch bei schweren Straftaten anzutreffen: der "Täter" gibt dem "Opfer" die (Mit-)Schuld.

Im Grunde hat ein "Täter" im "verurteilenden Denksystem" genau zwei Möglichkeiten: Entweder er klagt sich selbst an und fühlt sich schuldig - was wie obiges Experiment zeigt, zu Leiden führt (Resignation / Depression) und Energie raubt -, oder er projiziert die Schuld auf andere: auf das Opfer, die Eltern oder die Gesellschaft und spürt Ärger oder Wut, oder aber eine Mischung aus Selbstverurteilung und der Verurteilung anderer. Beide Wege verhindern, dass der "Täter" in seine Kraft kommt und wirklich Verantwortung für seine Tat übernehmen, d.h. mit dem "Opfer" mitfühlen und trauern kann. Erst aus dem Mitfühlen entsteht ganz natürlich der Wunsch, Wiedergutmachung zu leisten und daraus zu lernen / sein Verhalten zu ändern.

Meiner Meinung wird es durch verurteilendes Denken geradezu verhindert, dass Menschen, die etwas getan haben, das schmerzhaft für andere war, mit diesen

mitfühlen und trauern können. Das übrigens wohl der Hauptgrund dafür, dass die bestrafenden Justiz (auf der noch die meisten Justizsysteme der Welt aufgebaut sind) mehr schadet als nützt (was viele Untersuchungen über den Nutzen von Gefängnisstrafen inzwischen auch bestätigt haben).

Ansätze der "Stärkenden Justiz" (Restorative Justice), die sich in Deutschland besonders im Jugendstrafrecht (vor allem der Täter-Opfer-Ausgleich) mehr und mehr bewährt haben, zeigen hilfreichere alternative Wege, obwohl leider in den Köpfen der "Anwender" oft noch moralische Urteile und dadurch ein "Ändern wollen" / "Erziehen wollen" mitschwingt.

Auswirkungen des "verurteilenden Denksystems" auf "Opfer" von Handlungen

Bei genauer Betrachtung sind Verurteilungen sogar für die "Opfer" schädlich, weil sie davon ablenken, den Schmerz wirklich zu spüren und in zu betrauern, d.h. ihn mitfühlend und verständnisvoll zu umarmen. Nur so könnte das schmerzhaft Ereignis allerdings aufgearbeitet werden und das "Opfer" schließlich in Frieden damit kommen; das Opfer könnte das Erlebte "loslassen" - durch die Ablenkung und so lange diese besteht, wird das verhindert.

"Rache" mag zwar kurzfristig erleichtern (vor allem wohl dadurch, dass die eigenen unbewussten Schuldgefühle auf andere projiziert werden können), und das Ablenken von allzu großem Schmerz mag nach extrem schmerzhaften Erfahrungen anfangs sogar wichtig sein (auch wenn es auch hier inzwischen hilfreichere Wege gibt), aber wenn das "Opfer" an den Verurteilungen festhält, bedeutet das langfristiges Leiden, weil es das Vergangene nicht aufarbeiten und somit nicht loslassen und damit in Frieden kommen kann - auch dieses Leiden ist in unserer Gesellschaft leider noch normal. Die Worte aus der Bibel: "Richtet nicht, auf dass ihr nicht gerichtet werdet", die in der Bibel stehen, deutet für mich genau auf diesen Aspekt hin.

Ich glaube, dass jede Form der Rache zwangsläufig das Gewissen dessen belastet, der sich rächt, weil alles was wir anderen antun, immer auch auf uns selbst zurückfällt. Selbst jemand, der z.B. in Notwehr einen anderen Menschen tötet, muss trauern über den Schmerz, den er z.B. bei dessen Hinter-

bliebenen ausgelöst hat, damit er wieder Frieden finden kann - um wie viel mehr gilt das dann für Rache?

Im Zusammenhang mit Trauma allgemein wage ich zu behaupten, dass das "verurteilende Denksystem" sogar die Grundlage ist, auf der posttraumatische Belastungsstörungen erst ermöglicht werden und dass diese im "Denksystem der Gewaltfreiheit" nicht möglich sind. Ich glaube nicht, dass z.B. Jesus posttraumatische Belastungsstörungen entwickeln hätte können.

Es wäre ein interessantes Forschungsvorhaben, die Ergebnisse der Resilienzforschung auf diesen Aspekt hin zu untersuchen (Resilienz ist die Fähigkeit, mit "normalerweise" traumatisierenden Erfahrungen umzugehen und sie zu bewältigen).

Ich möchte hier nochmals betonen, das es nicht bedeutet, "alles mit sich machen zu lassen", wenn man auf Urteile wie gut / schlecht, richtig / falsch verzichtet. Wie auch die Beispiele von den großen Weisen der Menschheit von Buddha und Jesus, über Gandhi bis z.B. zum Dalai Lama und viele anderen mehr zeigen, sind wir viel wacher und achtsamer dafür, was um uns herum passiert, wenn wir in dem "Paradigma der Gewaltfreiheit" ruhen, und wir können dadurch - wenn notwendig - früher und mit mehr Kraft Einfluss nehmen - und natürlich haben wir in dieser Weltsicht keine Schwierigkeiten, die Dinge, die wir nicht ändern können, anzunehmen (und wir haben die Weisheit diese zu unterscheiden von denen, die wir ändern können :-).

Im "Paradigma der Gewaltfreiheit" sehen wir im "Täter" nur den leidenden "Bruder" / die leidende "Schwester", welche/r nicht verschieden ist von uns, und dadurch können wir ihm / ihr liebevoll und mitfühlend begegnen. Dass dadurch auch die Gefahr geringer ist, dass seine / ihre Abwehrmechanismen (darunter auch den des Angriffs) ausgelöst, bzw. verstärkt werden, habe ich bereits gezeigt. Im "Paradigma der Gewaltfreiheit" haben wir also bessere Chancen den "Täter" zu "erreichen" bzw. Einfluss zu nehmen, d.h. wir haben mehr Macht...

Das "verurteilende Denksystem" und meine persönliche Erfahrung damit

So lange lösen die entsprechenden Sätze unsere Abwehrmechanismen aus und wir projizieren unsere vermeintliche Schuld

auf andere. Ich bin inzwischen davon überzeugt, dass kein Mensch eigene Projektionen völlig ausschließen kann. Deshalb ist es ein effektiver Weg in unsere Urteile über andere, eigene Anteile zu suchen und diese zu transformieren - und wenn dieser Weg mitfühlend gegangen wird, führt er zu Selbsterkenntnis und damit zu persönlicher Entwicklung und zunehmender Freiheit.

Meine jüngste Entdeckung einer Selbstverurteilung von mir hat die Form des Glaubenssatzes: "Ich mache immer alles falsch!". Und erst seit relativ kurzer Zeit bin ich mir bewusst geworden, dass ich mir diesen Satz in meiner Kindheit und Jugend oft selbst gesagt hatte. Inzwischen kann ich sehen, wie dieser Glaubenssatz sich bis heute in meinen Handlungen ausgewirkt hat; er hat heute noch die Kraft, meine Abwehrmechanismen auszulösen, und er hat mich mein ganzes Leben lang immer wieder dazu getrieben, "es wieder gutzumachen". Dieses "getrieben Sein" lebte in mir als fast ständiger Druck und "auf der Hut Sein" und es hat mich immer wieder zu Handlungen getrieben, die Schmerz in anderen und / oder in mir ausgelöst haben.

Wie gesagt, bin ich schon seit einigen Jahren davon überzeugt, dass jeder Mensch zu jeder Zeit das Beste tut, was er, in Anbetracht seines Wissens, seiner Bewusstheit und der Ressourcen, die er zur Verfügung hat, tun kann. Diese Überzeugung hat mir zunehmend geholfen, andere weniger zu verurteilen. Gleichzeitig ist es für mich im Nachhinein betrachtet überraschend, dass ich sie nicht auch auf mein eigenes Tun angewandt habe. Ich habe mich noch bis vor wenigen Monaten immer wieder für unerwartete Folgen meines Tuns verurteilt, meistens sogar, ohne dass ich es gemerkt hatte.

Seit ich zunehmend mitfühlend mit mir selbst umgehe, wenn ich einem Irrtum unterlegen bin / einen "Fehler" begangen habe (das Wissen um meine gute Absicht erleichtert mir das), kann ich auch zunehmend mein Herz für den kleinen und großen Schmerz öffnen, der durch meine Irrtümer bei anderen ausgelöst wird. Und ich kann dadurch in diesen Fällen mit ganzem Herzen mitfühlen und trauern...

In dem "verurteilendem Denksystem" habe ich Vergangenes analysieren und Möglichkeiten zeigen wollen, wie sich alle Beteiligten anders verhalten hätten können, damit die schmerzhaften Situationen hätten vermieden werden können. So wertvoll es sein mag, auch durch

Analysieren aus Vergangenen zu lernen, so war dies doch zum Teil der subtile Versuch, die "Schuld" auf andere zu projizieren und sie dadurch loszuwerden. Ich konnte mir sagen: Wenn das passiert wäre / der oder die sich so verhalten hätte, wäre es anders gelaufen. Ich konnte also ein wenig von meiner eigenen vermeintlichen "Schuld" auf andere projizieren, wenn ich solche "Fehler" fand - und ich war mir natürlich dessen nicht bewusst....

Mir hat also die Auflösung des Glaubens an die Schuld geholfen, von dem Leid verursachende "verurteilende Paradigma" loszulassen und wirklich Verantwortung für meine Handlungen zu übernehmen. Früher hab ich viel Energie dafür gebraucht, entweder zu versuchen die (Mit-)Schuld bei anderen zu finden, oder mich selbst zu verurteilen, oder beides zugleich - und dadurch war wertvolle Lebensenergie gebunden und ich war abgelenkt von dem worum es wirklich geht, nämlich mitzufühlen und zu trauern um die Folgen meines Tuns oder Nicht-Tuns und daraus zu lernen und ggf. Wiedergutmachung zu leisten...

Die Auswirkungen moralischer Urteile über Handlungen

Auch moralische Urteile über Handlungen allgemein, wie richtig/falsch, gut/schlecht können, genau wie Urteile über Zustände, wie schön/hässlich, dick/dünn, u.s.w., Leiden fördern, und sie stützen das "verurteilenden Paradigma". Das Leben ist wohl niemals so einfach, dass wir Handlungen eindeutig als "richtig" oder "falsch" beurteilen können, so wie Ergebnisse in der Mathematik. Handlungen haben durch die allseitige Vernetzung und Abhängigkeit alles Existierenden so vielschichtige Auswirkungen, dass wir bestenfalls das Offensichtlichste sehen können - somit erscheint es als eine Anmaßung des "Ego", zu glauben, wir könnten Handlungen wirklich beurteilen.

Wie bereits gesagt, ist es auch ganz unwichtig, ob wir eine Handlung als richtig oder falsch bewerten. Es genügt vollkommen, dass wir uns die Folgen von Handlungen oder Unterlassungen ansehen und diese ggf. berichtigen und daraus lernen. Selbst vermeintlich "richtige" Handlungen können für andere oder für uns selbst schmerzhaft Folgen haben, die liebevoll und mitfühlend betrauert werden müssen, um wieder Frieden mit der Vergangenheit zu finden.

Wie bereits gesagt: selbst jemand der in Notwehr einen anderen Menschen tötet, muss trauern, damit er wieder Frieden finden kann...

Wir Menschen brauchen wohl noch ein paar hundert Jahre Regeln und Konsequenzen für das Brechen dieser Regeln - vor allem wohl, um das Leben zu vereinfachen. Aber wir können loslassen von moralischen Urteilen und auch vom "bestrafen Wollen" / "rächen Wollen". Dadurch können wir auch in dem "Täter" leichter denselben Menschen erkennen, wie wir - einen Menschen, der einfach nur versucht glücklich zu sein - und wir können ihm dadurch leichter und erfolgreicher helfen, Wege zu finden, die dem Leben besser dienen...

Die Auswirkungen von "positiven" und sonstigen Urteilen

Wenn Du Paul Watzlawicks "Anleitung zum Unglücklichsein" kennst, weißt Du, dass Du Dich unter anderem möglichst oft mit anderen vergleichen und immer versuchen sollst, der "Beste" zu sein, oder "recht zu haben", wenn Du unglücklich werden möchtest. Hier spielen positive Werturteile eine große Rolle und die Auswirkungen kann man besonders deutlich im Sport sehen.

Im Leistungssport zählt praktisch immer nur der "Erste" oder der "Beste" und jeder muss befürchten nicht der "Erste" oder der "Beste" zu sein. Man kann nun lapidar sage: "So ist das halt im Sport.", und wenn man der "Erste"/ der "Beste" ist, fühlt sich das ja richtig gut an, oder? Sogar die Zuschauer, die sich mit dem "Sieger" identifizieren, können sich dann kurzzeitig gut fühlen. Aber selbst wenn man an erster Stelle ist, ist immer auch die latente Angst vorhanden, diesen Platz zu verlieren...

Viel wichtiger ist aber die Auswirkungen auf diejenigen, die nicht an "erster Stelle" stehen. Besonders deutlich sieht man das im Fußball, bei den sogenannten "Hooligans". Wenn die "eigene Mannschaft" verliert, löst das Schmerz, der zu Leiden wird, welches sich dann (was Leiden immer tut) in Gewalt Luft macht - leider meist in Gewalt gegen andere.

Und das schädlichste ist wohl das Beispiel, dass damit den Menschen in der Gesellschaft allgemein gegeben wird: der Druck, "Erster" / "Bester" sein zu müssen, unterstützt das "verurteilende Denksystem" und fördert damit letzt-

endlich Leiden.

Die Wissenschaft hat übrigens gezeigt, dass Konkurrenzdenken (das ja auch durch diese Beispiele gefördert wird) selbst im Berufsleben schädlich ist - vor allem, weil es Angst schürt und damit tendenziell die Schutzmechanismen aller Beteiligten aktiviert. Die Folge ist, dass die Beteiligten mehr damit beschäftigt sind, sich voreinander zu schützen, als produktiv tätig zu sein, ganz zu schweigen von der Erschwernis der Zusammenarbeit...

Ein weiteres großes Feld des Leidens ist "Schönheit". Wie viel Leid vermeintliche äußere Schönheit und der Druck, "Schön sein zu müssen" besonders bei Mädchen auslösen kann, hab ich selbst bei beiden meiner Töchter gesehen. Sogar bei den Menschen, die als "schön" gelten, kann dieses Urteil viel Leid auslösen, was vielleicht am deutlichsten das Leben und Leiden Marilyn Monroes zeigt. Auch "schöne" Menschen möchten doch um ihrer selbst Willen geliebt werden, und nicht weil sie zufällig einem Schönheitsideal entsprechen bzw. von anderen als "schön" beurteilt werden...

Tatsächlich ist das Schönheitsideal an sich sehr relativ. Zum einen wandelt es im Laufe der Zeit (z.B. hat sich das Schönheitsideal für Frauen in den letzten Jahrzehnten in Richtung "Magersucht" entwickelt). Zum anderen ist es allgemein auch von Mensch zu Mensch sehr verschieden, was jeweils als "schön" empfunden wird. Und es kann sich sogar je nach Situation subjektiv verändern. Ich hab mich in den letzten Jahren selbst immer wieder dabei beobachtet, wie ich z.B. einen Menschen einmal als "schön" empfunden hab und mich ein anderes Mal dessen Aussehen eher abgestoßen hat. Das hat mir deutlich gezeigt, dass meine Reaktion auf diesen Menschen, mit mir und nicht mit ihm zu tun hatte.

Alleine das hat mich gelehrt, nicht mehr zu sagen: "Du bist schön", sondern das was tatsächlich in dem Moment der Fall ist. Z.B. vielleicht: "Du gefällst mir.", oder verletzlicher: "Ich genieße es gerade, Dich anzuschauen.", oder noch verletzlicher: "Wenn ich Dich anschau, dann wird mir ganz warm ums Herz."...

Tatsächlich habe ich schon oft bei Menschen, von dessen Aussehen ich mich anfangs eher abgestoßen gefühlt habe, eine Schönheit entdeckt, die mich überrascht und sehr berührt hat. Mir hat es dabei meistens geholfen, wenn diese

Menschen aus ihrem Herzen sprachen, sei es in Trauer oder in der Freude.

Ich glaube inzwischen, dass jeder Mensch diese Schönheit in sich trägt und dass man sie auch sehen kann, wenn man sich nicht von der "Hülle" (dem Körper, den Worten, ...) ablenken lässt und diesem dadurch eine ungesunde Bedeutung gibt. Und ich persönlich möchte lernen, diese tiefere Schönheit mehr und mehr in jedem Menschen zu sehen - nicht zuletzt deshalb, weil ich mich dadurch selbst einfach wohler fühle...

Woran kann ich erkennen, dass ich mich im "verurteilenden Denksystem" verfangen habe?

Um sich bewusst für eines der beiden Paradigmen entscheiden zu können, ist es wichtig die Symptome zu kennen, die sich in dem jeweiligen Denksystem / in der jeweiligen Art der Weltanschauung einstellen.

Wenn ich mich im "verurteilenden Paradigma" verfangen habe, kann ich das auf drei Ebenen feststellen:

- Auf der **Ebene des Verstandes:**

Ich merke, dass ich "**verurteilende Gedanken**" habe.

- Auf der **Ebene der Gefühle:**

Ich merke, dass ich **unangenehme Gefühle** habe (Angst, Ärger, Irritation, Depression, ...).

- Auf der **Körperebene:**

Ich spüre in meinem Körper **Unangenehme Empfindungen** (Anspannung, Taubheit, Brennen, Druck, u.s.w.).

Allgemein verfangen ich mich vor allem in Situationen, die für mich herausfordernd sind, in diesem "verurteilenden Paradigma", d.h. in Situationen, die für mich mit schmerzhaften / traumatischen früheren Erfahrungen verbunden sind. Ich spüre dann oft einen inneren Druck. Allgemein bin ich dann "auf der Hut" oder irgendwie "auf der Suche"; mein Verstand sucht irgendwas, das ich tun kann. Ich möchte dann unbewusst vor allem dem Unangenehmen in mir und dem Gefühl der Hilflosigkeit ausweichen...

Wenn ich im "Paradigma der Gewaltfreiheit" bin, spüre ich im Gegensatz dazu eine Lebensfreude in mir und bin entspannt und wach. Solche Momente hatte ich früher schon immer wieder, wenn ich z.B. verliebt war, wenn ich mit meinen Sinnen etwas genossen hatte (Schönheit, Geschmack, Berührung, ...), oder wenn

es mir aus anderen Gründen gut ging. Früher wußte ich nicht wirklich warum es mir so gut geht. Ich hab mir gesagt, es sei wegen der Umstände. Heute sehe ich: In solchen Momenten bin ich im "Paradigma der Gewaltfreiheit" und ich habe **keine verurteilenden Gedanken**, bzw. ich glaube nicht an sie, sondern ich nehme sie liebevoll an, wenn sie da sind, und ich höre/spüre sie und entwickle liebevolles, mitfühlendes Verständnis für sie...

Wie komme ich vom "verurteilenden Paradigma" in das "Paradigma der Gewaltfreiheit"?

Der Weg raus aus dem "verurteilendem Paradigma" **zurück in das "Paradigma der Gewaltfreiheit" kann nur mit Liebe und Mitgefühl gelingen**. Wenn ich mich nämlich dafür verurteile, dass ich mich im "verurteilenden Denksystem" verfangen hab / dass ich verurteilende Gedanken habe, verstricke ich mich auf eine verstecktere Weise nur noch mehr in der "verurteilenden Denkweise".

Der erste Schritt zurück zum "Paradigma der Gewaltfreiheit" ist, zu erkennen, dass ich mich im "verurteilenden Denksystem" verfangen habe. Die oben beschriebenen Symptome auf den drei Ebenen: Körper, Gefühle und Verstand, helfen mir bei diesem Erkennen.

Der zweite Schritt ist, dass ich mich bewusst für das "Paradigma der Gewaltfreiheit" entscheide. Diese Entscheidung ist geboren aus der Erkenntnis, dass es das Beste für mein Wohlbefinden ist (hier musste erst mein Verstand durch Einsicht und Erfahrung überzeugt werden).

Und der dritte Schritt schließlich ist, dass ich Liebe und Mitgefühl für das Unangenehme in mir entwickle. Bei Auslösern mit geringer Bedeutung für mich, genügt es das "suchende Denken" einfach liebevoll anzuerkennen und dann loszulassen. Bei starken Auslösern brauche ich Unterstützung in Form von liebevoller Begleitung durch andere, damit ich Liebe und Mitgefühl für das Unangenehme in mir (das im Grunde ein verletzter Teil von mir selbst ist) entwickeln kann.

Ohne dem Unangenehmen in mir zu glauben oder seinem Impuls zu folgen, gebe ich ihm zuerst Raum und atme hinein und empfangen und halte es mitfühlend. Auf diese Weise "höre" /

"spüre" ich es wirklich... Wenn ich es schaffe das Unangenehme in mir liebevoll anzunehmen, ohne es weg haben zu wollen, kann ich schließlich meistens die darunter liegende Sehnsucht spüren und so mitfühlendes Verständnis für das Unangenehme in mir entwickeln... Und wenn ich die Trauer und das Mitgefühl, dass in dieser Sehnsucht liegt, wirklich spüre, wird das Unangenehme schließlich weicher und kann "im Sonnenstrahl der Liebe" schmelzen...

Auch dieser letzte Schritt gelingt übrigens immer schneller und leichter, je besser ich meine "wunden Punkte" und die darunter liegende Sehnsucht kennen lerne. Für diesen, wohl nie endenden Prozess des Kennenlernens war und ist für mich die Transformationspraxis von Robert Gonzales, sowie die Übung deren einzelner Elemente, die ich in meinem Artikel "Sieben Elemente der Selbstheilung - Fähigkeiten für den Alltag" (Blog vom 25. Mai 2011) beschrieben habe, unverzichtbar.

Meine Entwicklung zum "Denksystem der Gewaltfreiheit" hin

Mein persönlicher Weg ins "Paradigma der Gewaltfreiheit" hat vor über 6 Jahren mit der Teilnahme an einer Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) Marshall Rosenbergs begonnen. Ich habe dort und in den vielen Seminaren danach gelernt, verurteilendes Denken und dessen Auswirkungen zu erkennen. Ich habe gelernt, verurteilendes Denken in das zu übersetzen worum es mir jeweils wirklich geht.

Gleichzeitig habe ich erst in den letzten Wochen erkannt, dass ich doch auch all die Jahre getrieben war durch ein "mich schuldig Fühlen" - und dieses getriebenen Sein hat mich ab und zu Dinge tun lassen, ohne dass ich dabei die Bedürfnisse anderer überhaupt sehen konnte. Wenn man Gewalt als jedes Tun und Unterlassen definiert, das die Bedürfnisse anderer nicht achtet, hat mich dieses getriebenen Sein also Gewalt ausüben lassen - und das obwohl meine, mir bewusste Absicht auch in solchen Situationen meistens die war, zum Wohlergehen anderer beizutragen.

Dieses getriebenen Sein hat sich erst grundsätzlich lösen können, als ich von der Illusion der "Schuld" und "Sünde" loslassen konnte und dadurch den anderen und vor allem mir selbst verzeihen konnte... Wie bereits erwähnt hat sich so der Glaubenssatz aus meiner Kindheit:

"Ich mach immer alles falsch", lösen können. **Dadurch konnte ich erleben wie es ist, in mit "offener, nicht-verurteilender, mitfühlender Haltung" zu sein, oder anders ausgedrückt: Im "Paradigma der Gewaltfreiheit" zu ruhen, oder auch: "Entspannt und mit Tatkraft und Lebensfreude" zu leben.**

Inzwischen habe ich festgestellt, dass es auch angesichts der Gewalt auf der Welt, im Grunde **ein andauerndes Üben ist, immer wieder durch das Entwickeln von mitfühlendem Verständnis für alle jeweils Beteiligten, zu verzeihen**. Ich finde mich immer wieder im "verurteilenden Denksystem" wieder und leide (auch noch während des erwähnten Retreats ist es mir so ergangen) - und ich kann mich immer wieder darin üben, mitfühlend mit mir und anderen zu sein und mich dadurch für die andere Denkweise / die andere Weltanschauung / für Entspannung, Tatkraft und Lebensfreude zu entscheiden.

Dieses Üben ist eine dauernde Übung im Vergeben, mir selbst und / oder anderen gegenüber, für die ich auch immer wieder Unterstützung durch anderen brauche. Und dieses Üben hat mich schon sehr vom Leiden befreit, und ich habe öfters und mehr Tatkraft, weil ich **aus Liebe und Freude heraus für etwas handle und nicht aus Angst, Anspannung und Ärger heraus gegen etwas** - und ich kann somit besser für mich und andere da sein...

Ein effektiver Weg auch für Dich?

Ich glaube nicht, dass es so wie bei mir 6 Jahre dauern muss, dieses Bewusstsein zu entwickeln. Allerdings spielt es im Grunde keine Rolle wie lange es dauert und es ist ein Hindernis auf dem Weg, wenn man sich im Hinblick auf die Zeit unter Druck setzt. Außerdem beginnt schon mit dem ersten Schritt (bei mir mein erstes GFK-Seminar) eine vielleicht manchmal langsame oder auch zeitweise stockende, aber doch stetige Entwicklung hin zum Besseren.

Gleichzeitig glaube ich schon, dass es so etwas wie "Best Practices" / "Beste Verfahren" / "Erfolgsmodelle" auch für die Persönlichkeitsentwicklung und für die Entwicklung hin in das "Denksystem der Gewaltfreiheit" gibt.

Ich persönlich habe in den letzten 11 Jahren, in denen ich mich intensiv mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt habe, keine effektivere Unterstützung,

für die eigene Entwicklung hin zur Gewaltfreiheit, entdeckt, als das Modell der GFK, in Verbindung mit einer Art der Schattenarbeit / Psychohygiene, wie z.B. die Transformationspraxis von Robert Gonzales (vgl. mein Blog vom 25. Mai 2011).

Und ich bin davon überzeugt, dass das Modell der GFK nicht nur Menschen ohne (formale) Religion unterstützt, sondern sich auch sehr gut mit allen existierenden Religionen vereinbaren lässt. Ja ich glaube sogar, dass es sehr dabei hilft, den jeweiligen Glauben zu vertiefen und mehr und mehr zu leben...

Wie Ken Wilber, der schon als "Einstein der Bewusstseinsentwicklung" bezeichnet wurde, zeigt (vgl. myilp.com), ist irgendeine Form von "Schattenarbeit" /

"Psychohygiene" auch für jede Meditationspraxis notwendig, weil nur so die eigenen, unbewussten Anteile wieder zu sich genommen und damit integriert werden können, und erst dadurch können die eigenen Projektionen verringert werden.

Zudem scheint mir das Loslassen von dem Glauben an "Schuld" und "Sünde" in all dem, ein äußerst wertvoller "Katalysator" für die Entwicklung hin zur Gewaltlosigkeit zu sein. Mir hat es jedenfalls zum "Durchbruch" verholfen.

Ich freue mich darauf, die oben beschriebenen neuen Erkenntnisse und Erfahrungen in meine Seminare einfließen zu lassen :-)

Angesichts der Gewalt auf der Welt und der Zunahme der Zerstörungskraft von

Waffen aller Art, gibt es wohl für das Überleben der Menschheit nichts wichtigeres, als Menschen für die persönliche Entwicklung hin zur Gewaltlosigkeit, zu begeistern und ihnen einen gangbaren Weg zu zeigen - und sie schließlich dabei zu unterstützen, diesen Weg zu gehen. Lass uns mit gutem Beispiel vorangehen...

Ich würde mich freuen von Dir eine Rückmeldung zu bekommen, wie es für Dich war, diesen Artikel zu lesen. Ich hoffe jedenfalls, er inspiriert Dich.

Bis zu nächsten Mal - lebe bewusst und mitfühlend :-)

Volkmar Richter

Tel.: 02327 2984 754

www.GFK-Lebensfreude.de