

the **Art of Peace**

Level I

Brief Nr.4

von
Martin Schmid

Zum Beginn

Manchmal kommt die Frage auf, warum Friede kreativ sein soll. Warum ich immer wieder von einem kreativen Tanz rede.

Ganz einfach. Friede ist eine Entscheidung. Immer und immer wieder. In jedem Moment. Vielleicht ist nicht gerade eine äußere Konfliktsituation da. Wunderbar! Und innen? Oftmals wenden wir uns unseren inneren Konflikten zu, wenn außen gerade nichts ansteht. Darum sage ich, Friede sei eine Entscheidung. Friede ist ein zerbrechlicher Zustand. Wir, die in Friedensgebieten wohnen, nehmen den Frieden vielleicht als selbstverständlich an. So, wie wir auch unsere Beziehungen vielleicht als selbstverständlich anschauen. Doch auch dynamische, gesunde Beziehungen sind eine Entscheidung, die unaufhörlich getroffen werden muss. Oder vielleicht etwas positiver ausgedrückt: Die unaufhörlich sprudelnde Quelle unserer Kreativität schafft Beziehungen, schafft Friede.

Kreativität

Womit wir beim Thema Kreativität sind. Kreativität ist nicht nur etwas, mit dem einige Künstler begnadet sind. Kreativität steht im Zentrum des Kosmos. Kreativität steckt in jeder deiner Zellen. Kreativität steckt in deiner Psyche, deiner Seele. Sie ist das, was erschafft, doch nicht nur Bilder, Gedichte, Musik und Tanz, nein, sie erschafft den Tag, die Fülle des Lebens. Kreativität ist der sprudelnde Quell deines innersten Wesens.

Wenn Menschen die Fülle des Lebens nicht mehr spüren, dann deshalb, weil sie nicht mehr kreativ sind. Sie wurden re-aktiv, statt kreativ zu bleiben.

Auch die Quantenphysik zeigt auf, dass inmitten aller Materie und allen Lebens die Entscheidungsmöglichkeit liegt. Wir bestehen aus Entscheidungen und den Beziehungen, die daraus entstehen, nicht primär aus irgendwelchen subatomaren Bauklötzen.

Male den Tag, singe deine Arbeit, tanze deine Beziehungen, sei Poesie, die aus sich selbst heraus strahlt, die inspiriert, sich selbst und andere, sei ein lebendiges Gebet, verkörpere Dankbarkeit!

Manchmal verlieren wir uns in den kleinen Konfliktchen des Alltags und verlieren die Fülle des Lebens. Dann bekommen diese Konfliktchen ein großes Gewicht, das sie eigentlich gar nicht verdienen. Wir können uns zurück erinnern an das Größere, an das Geschenk Leben, an unser Wesen und unsere Bestimmung.

Wir müssen uns wohl oder übel mit größeren und kleineren, inneren und äußeren Konflikten befassen. Wir können uns ganz dem Detail hingeben, ohne das Ganze aus den Augen zu verlieren. Das braucht Übung. Doch es klappt wunderbar. Ich möchte dich ermutigen, das zu tun.

Das «K» verschieben – von re-aktiv zu kreativ

Ein kleiner Schritt für mich, ein großer Schritt für die Welt. Dieser bekannte Satz lässt sich auch hier anwenden, wenn auch mit einem Augenzwinkern. Aber schlussendlich macht dieses Prinzip den großen Unterschied aus. Je mehr Menschen ihn machen, desto besser für die Welt.

Es ist nicht einmal ein Schritt – es geht nur darum, das «K» zu verschieben. Die meisten Menschen führen kein kreatives Leben. Sie re-agieren tagaus tagein auf die Umstände, die auf sie zukommen. Dadurch sind sie nicht nur von ihrem eigentlichen Quell abgeschnitten, sondern auch manipulierbar. Die Werbung führt uns dies schön vor. Sie zeigt uns die Welt, in der wir leben sollen, und viele richten sich danach. Kein Wunder, nehmen Schönheitsoperationen dabei ebenso zu wie Selbstmorde.

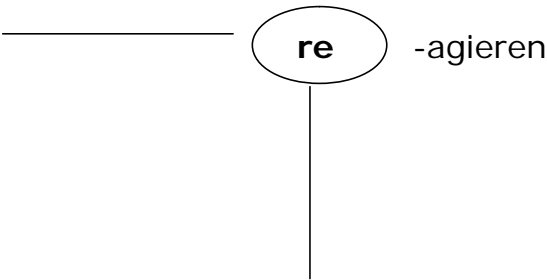
Solange ich dem Glück hinterher renne, erreiche ich es nicht. Denn ich re-agiere. Reaktion, so schnell sie auch sein mag, ist vergangenheitsbezogen, da das Ereignis, auf das reagiert wird, in der Vergangenheit liegt. Friede, Erfüllung und Wahrheit sind aber nicht in der Vergangenheit zu finden, sondern nur in der Gegenwart, im jetzigen Moment. Sie alle sind ein kreativer, sich unaufhörlich und ständig entfaltender Prozess.

Reaktion hat zwei Aspekte: *auf* etwas reagieren, oder etwas *re*-agieren, das heißt, alte Muster zu leben. Davon haben wir in den ersten beiden Briefen gesprochen. Nun wollen wir uns damit befassen, das «Re» aufzulösen.

Wir können also beginnen, Kreativität zuzulassen. Zulassen heißt, aus der ureigenen, inneren Kraft heraus die Dinge sich entfalten zu lassen, wogegen wir doch leicht dazu tendieren, «zulassen» mit einem Fehlen von Kraft und Intention, mit einem Zustand der Lähmung oder Kraftlosigkeit, oder gar damit, sich kontrollieren und manipulieren zu lassen in Verbindung zu setzen. Wahres Handeln im Zulassen ist ein Zustand größter Kraft in voller Präsenz. In diesem Zustand wird zwar wenig gemacht, aber viel erreicht.

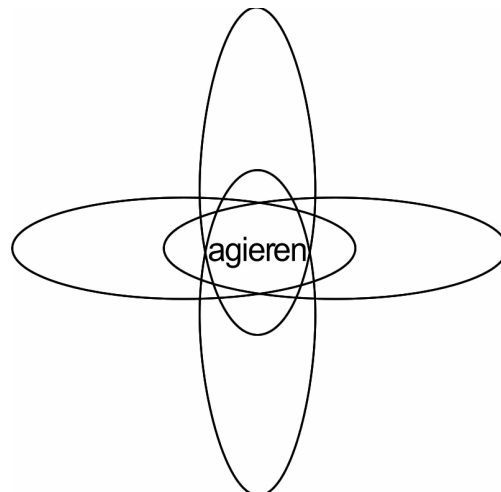
Statt nun

auf eine Person
oder Umstände zu



unsere Vergangenheit oder
Verhaltensmuster, die wir kopierten

lernen wir zu



Wie machen wir das nun?

Wir entscheiden uns dafür.

Wir haben bis jetzt einige Werkzeuge in der Hand, um Konflikte und Grenzen wahrzunehmen. Wir sind uns darüber klar – und wir werden es uns immer wieder, immer wieder neu, immer noch klarer – was unsere Verantwortung ist und was nicht. Wir kennen uns selbst ein wenig besser, kennen unser Verhalten. Wir üben uns darin, in Konflikten offen und empfänglich zu bleiben, ohne uns auszuliefern oder verletzen zu lassen. Wir arbeiten damit, den schützenden Geist durch uns wirken zu lassen.

Doch die grundlegendste Grundlage für eine Veränderung ist eine Entscheidung. Wir haben in uns oft den Glauben, Veränderungen bräuchten Zeit und gingen langsam und allmählich von sich. Das ist eine Teilwahrheit. *Einige* Veränderungen brauchen viel Zeit. Aber nicht alle. Oftmals ist das, was Zeit braucht, unser Widerstand. Doch eine tiefe, wahre Entscheidung mit dem ganzen Wesen kann Veränderungen sehr schnell geschehen lassen.

Manchmal ist diese Entscheidungskraft das Resultat eines langsamen Prozesses. Doch manchmal kann sie aus dem scheinbaren Nichts heraus gemacht werden.

Möchtest du etwas ändern? Möchtest du eine Entscheidung treffen? Möchtest du nicht mehr re-agieren, sondern kreativ werden?

Veränderung bedeutet Ungewissheit, bedeutet Unberechenbarkeit, bedeutet Überraschung, Verletzlichkeit. Das macht vielleicht Angst.

Angst ist ganz natürlich. Die Frage ist: Wie viel Gewicht gibst du deiner Angst? Wie viel Macht gibst du deiner Angst?

Es gibt die Möglichkeit, *trotz* Angst zu handeln. Das ist nicht nur etwas, das Helden und Genies können, nein, es geschieht täglich, immer dann, wenn Menschen über sich selbst ein wenig herauswachsen.

Mut heißt nicht, keine Angst zu haben. *Mut heißt, es trotzdem zu tun.*

Jemand hat im Forum die Frage gestellt: Wenn ich nur fließe, wer bin ich dann? Ich möchte fragen: Wer bist du jetzt, wenn du dich durch Angst definierst? Und wer bist du, wenn du diese Definitionen fallen lässt?

Wer bist du, wenn du frisch verliebt bist, wenn deine Liebe so stark ist, dass es keine Trennung mehr gibt, eine Liebe, die Raum und Zeit hinter sich lässt, Ursache und Wirkung, reines Strahlen ohne Anfang und Ende, reines Sein – wer bist du in diesem Zustand?

Um zu fließen, um Glück zu verspüren, um das So-Sein so anzunehmen, wie es ist, müssen wir loslassen von unseren Definitionen, wer wir sind, und uns in jedem Moment selbst neu finden.

Ja, das ist eine Herausforderung. Das ist nicht schöne Schwätzerei, keine Träumerei, kein Pazifismus, das ist die größte Herausforderung, die du dir stellen kannst. Das ist die Kunst des Friedens.

Liebe die Herausforderung, das Ungewisse, lass dich davon inspirieren, so wie ein Mahler sich von der leeren Leinwand inspirieren lässt, ein Poet vom weißen Blatt Papier, ein Komponist vom leeren Notenblatt, ein Tänzer von der leeren Bühne, so lässt du dich in der Kunst des Friedens von der Unsicherheit des Moments inspirieren. Wachse über dich selbst hinaus. Enge dich nicht auf eine Definition von dir ein.

Du kannst das nicht?

Das glaube ich nicht.

Typologien

Und wenn wir schon üben, uns nicht auf Definitionen einzuengen, beginnen wir in diesem Brief, uns etwas mit Typologien zu befassen. Lustig, nicht? Wir befassen uns mit Typologien in diesem Kontext, um nicht der Irrmeinung zu verfallen, sie seien da, uns und andere zu definieren. Sie sind da, um uns und andere besser zu verstehen. Das ist ein großer Unterschied, der nicht immer klar gemacht wird.

Typologie... Klingt langweilig, nicht? erinnert das nicht an Biologieunterricht, wo wir in mühsamer Arbeit Blümchen falsch bestimmt haben? Oder Insekten? Oder an 0815-Psychologie, bei der alles geregelt ist, sobald ein Mensch oder sein Verhalten einer Typologieschublade zugewiesen ist?

Es gilt gleich zu sagen, dass wir keine Typen sind, sondern Menschen, so wie Blumen auch keine Typen sind. Und trotzdem scheint es, dass Typologien hilfreich sind. Sonst hätten sie sich ja nicht über Jahrtausende und um den Erdball in immer neuen Variationen gezeigt und tun es heute noch.

Wichtig ist, dass wir uns eine einfache Tatsache vergegenwärtigen: Während in der Biologie, der Chemie, der westlichen und oft auch östlichen Medizin und Heilslehre und in einer eher oberflächlichen Psychologie Typologien dazu da sind, die Dinge zu kategorisieren, einzuordnen, zu katalogisieren, befassen wir uns hier, wie in wirklicher Medizin und Heilslehre, mit den Typologien, um unsere Fähigkeit zu fließen und unnötigen Widerstand zu vermeiden noch mehr zu verfeinern.

So wie ein gewisses biologisches Typenwissen durchaus nützlich sein kann, wenn man durch die Wälder Kanadas streift und einem Bären begegnet (Lohnt es sich nun, auf einen Baum zu klettern, oder klettert dieser Bär auch? Oder soll ich mich besser tot stellen, oder ist das dieser Bärtyp, der auch mal an etwas Leblosem knabbert?), so hilft uns ein Minimum an menschlicher Typologie, uns optimal in eine Situation einzufügen.

Welchen Typ hätten Sie denn gerne?

Es gibt viele verschiedene Typologien, von denen ich einige aufzählen will. Eine relativ unbekanntere Typologie zuerst, aber ich bringe sie, weil sie noch einmal unser Thema von vorher, die Angst, aufgreift: Der Psychoanalytiker und Astrologe *Fritz Riemann* (1902-1979) unterscheidet vier Typen, basierend auf den vier Grundängsten:

1. Angst vor Nähe,
2. Angst vor Distanz,
3. Angst vor Veränderung,
4. Angst vor Beständigkeit.

Die *Astrologie* unterscheidet zwölf Typen entsprechend den Tierkreiszeichen.

Auf den griechischen Arzt *Hippokrates* (gest. 377. v. Chr.) gehen die vier Temperamenttypen zurück: sanguinisch, melancholisch, choleric, phlegmatisch.

Das *Enneagramm*, eine ebenfalls uralte Typologie, unterscheidet neun Typen, wobei hier zu betonen ist, dass es, im Gegensatz zu vielen anderen Typologien, eine differenzierte Dynamik zwischen den verschiedenen Typen aufzeigt. Ich vermute, dass wir die Dynamik des Enneagramms ruhig noch etwas mehr gewichten könnten, statt uns zu sehr auf das Enneagramm als eine Typologie zu konzentrieren. Ähnlich ist das mit den *chinesischen Fünf Elementen*, denen zwar Menschen zugeordnet werden können, das jedoch vor allem die Dynamik des Wandels zeigt, und dem die Fixierung auf eine typologische Betrachtungsweise eher die ihm innewohnende Kraft nimmt. Doch dies ist ohnehin mit allen Typologien der Fall, wenn man die Landkarte mit der Landschaft verwechselt.

Noch einige Typologien: C.G. Jung ging von drei Funktionspaaren aus, von denen jeder Mensch je eines bevorzugt. Die Paare sind Extraversion (nach außen gerichtet) – Introversion (nach innen gerichtet), Empfinden (sinnliche Wahrnehmung) – Intuition, Denken – Fühlen. Daraus ergeben sich acht Typen, zum Beispiel der introvertiert-empfindsame Denker oder der extravertiert-intuitive Fühler.

Die *Charakterstrukturen* nach Reich/Pierrakos der Bio-Energetik, Core-Energetik und des Hakomi beziehen in ihre Typologie psychologische Eigenschaften ein, verbunden mit körperlichen Merkmalen und Eigenheiten. Praktisch an diesem System ist, dass sie die Typen auf Kindheitswunden zurückführen kann und damit unter Umständen tief sitzende psychische Muster aufdeckt. Wie in allen psycho-analytisch orientierten Verfahren ist natürlich auch hier die Gefahr, alles und jedes auf die Kindheit zurückführen zu wollen und sich im in die Vergangenheit gerichteten Fokus zu verlieren.

Eine weitere Typologie, die ich hier erwähnen möchte, ist die *Spiral Dynamics*¹, die von Dr. Clare W. Graves «entdeckt» wurde und von Don Beck weitergeführt wird. Spiral Dynamics identifiziert Entwicklungsebenen im Wertesystem des Menschen. Bis jetzt sind das ungefähr acht Ebenen – wobei die Entwicklung nach oben offen ist. Sofort wird klar, dass Spiral Dynamics nicht eine starre Typologie ist – denn die Menschen entwickeln sich durch die Ebenen hindurch, während eine Schütze immer ein Schütze bleibt, er entwickelt sich nicht zum Wassermann.² Spiral Dynamics zeigt, wie es der Name schon sagt, eine Dynamik auf. Wir werden in weiteren Briefen einige Aspekte dieser Dynamik etwas genauer betrachten.

Doch zuerst ist noch einmal zu betonen: Es geht nicht darum, uns und andere einfach einordnen zu können.

«Ach, das ist wieder seine psychopathische Charakterstruktur.»

«Ja, die Zwillinge, und dazu noch Skorpion im Aszendent...»

«Typisch Frau.»

«Ein Enneagramm-Fünfer! Ich hab's doch gewusst. Jetzt ist alles klar.»

Es geht vielmehr darum, ein Gespür dafür zu entwickeln, wie wir Wachstum optimal ermöglichen können. Wir werden uns im Laufe des Kurses mit einigen dieser Modelle etwas befassen, da es ratsam ist, sich nicht auf ein Modell zu beschränken. Wenn man nur ein Modell benutzt, ist die Gefahr sehr groß, den Blick einzuengen. Außerdem empfiehlt sich, falls man sich eingehender damit befasst, die Kombination eines horizontalen und eines vertikalen Modells.³

Das männliche und weibliche Urprinzip (Yin und Yang) ist eine weitere Typologie, die obwohl sie so einfach scheint, sehr vielschichtig ist – und einen Grossteil der Konflikte des täglichen Lebens erzeugt. Und damit befassen wir uns jetzt etwas näher.

Die männliche und weibliche Dynamik

Es gibt viele Gründe, weshalb das Verhältnis zwischen Mann und Frau dynamisch ist. Einige Aspekte sind physiologischer Natur, andere chemischer, wieder andere emotionaler, psychischer, kognitiver usw. Wenn man die vielen Unterschiede betrachtet, fallen zwei Dinge auf: Erstens scheinen Mann und Frau absichtlich nicht so gestaltet zu

¹ Nicht zu verwechseln mit der Spiraldynamik der Physiotherapie.

² Ich nenne die starren Typologien horizontale Typologien, Spiral Dynamics (und andere Entwicklungsmodelle) vertikale Typologien.

³ Dann wird zum Beispiel auch schnell ersichtlich, dass ein schizoider Charakter der Charakterstrukturen auf der blauen Ebene von Spiral Dynamics viel mehr gemeinsam hat mit einem masochistischen Charakter auf derselben Ebene als mit einem schizoiden Charakter auf der grünen Ebene.

Mit solchen Typologien, und wie wir unser Verständnis davon zum Wohle von Frieden und dynamischer Harmonie einsetzen können, befassen wir uns eingehend im potenzialorientierten Persönlichkeitstraining: <http://www.forumintegralepraxis.com>

sein, dass sie eine friedliche, ereignislose Existenz führen. Zweitens scheint es doch fast ein Wunder zu sein, dass die Welt trotz dieser vielen Unterschiede existieren kann.

Genauer betrachtet wird schnell klar: Die Welt existiert nicht *trotz*, sondern *wegen* dieser Unterschiede. Das männliche und das weibliche Prinzip der polaren, dynamischen Einheit bringt ja die Welt erst in Gang. Nun gibt es aber auch Konflikte, die wir mit einem einfachen Wissen um die Andersartigkeit des anderen Prinzips verhindern können. Ich spreche hier extra vom männlichen und weiblichen Prinzip, nicht von Mann und Frau. Denn obwohl die meisten Männer mehr männliches Prinzip verkörpern als weibliches und umgekehrt, haben wir beide Prinzipien in uns. Um also die notwendigen Verallgemeinerungen möglichst klein zu halten, rede ich von männlich und weiblich.

Das männliche Prinzip ist lösungsorientiert und gerichtet. «Konfliktlösung» ist also die Bezeichnung eines männlichen Prinzips. Ich bezeichne die Kunst des Friedens nicht gerne als Konfliktlösung, da dies das männliche Prinzip überbetont. Wenn ich von Konflikt-Tanz rede, setzt dies ein Gegengewicht, das eher das weibliche Prinzip betont. (Und wenn ich von Wachstumspotenzial spreche, spreche ich beide Prinzipien an). Denn das weibliche Prinzip ist eher prozessorientiert und feldförmig.

Frauen, die sich in klassische Männerpositionen begeben, sagen wir in Management, Marketing und Führung, müssen nach dem männlichen Prinzip handeln. Lösungen sind gefragt, Ziele werden angestrebt. Vielschichtige Prozesse sind nicht erwünscht.

Das Dummste, was ein Mann tun kann, wenn er zu einer Gruppe von Frauen stößt, die gerade über ein Thema sprechen, ist, eine schnelle Lösung zu präsentieren. Denn eine Lösung ist nicht gefragt.

Nun ist natürlich der Punkt, dass ein Mann eine Diskussion so wahrnimmt, dass sie lösungsorientiert ist. Als Vertreter(in) des männlichen Prinzips kann es also sehr förderlich sein, sich seiner eigenen Wahrnehmung bewusst zu sein, und das programmierte Verhalten etwas bewusster zu steuern. Als Vertreter(in) des weiblichen Prinzips umgekehrt ebenso.

Die einfache Einsicht, dass Männer analytisch denken, um zu einer Lösung zu kommen, Frauen aber vernetzend, um ein umfassendes Bild zu erhalten, kann uns helfen, viele Konflikte erstens zu verhindern und zweitens nicht zu persönlich zu nehmen.

Unsere Zeit, sagen wir bis Ende der sechziger Jahre, war ganz klar dem männlichen Prinzip verschrieben und sehr einseitig. Jetzt sind wir in einer Umbruchphase, und solche Übergangszeiten bringen immer seltsame Kinderkrankheiten mit sich. Das fängt bei den Hardcore-Feministinnen an, die hart und gnadenlos und zielorientiert kämpfen (männliches Prinzip), und zwar gegen den Mann, nicht gegen das männliche Prinzip, denn das können sie nicht, denn sie gebrauchen es ja selber! (Nichts gegen Feminismus, ich spreche hier nur von den Irrwegen des Feminismus). Andererseits finden wir gut gemeinte und auch durchaus wissenschaftliche Ratgeber, die jedoch den Mann unterschwellig als Trottel darstellen, der sich endlich mal ändern sollte, falls er das kann. Auch wenn wir die Kino- und Fernsehwerbungen betrachten, fällt auf, wie oft der Mann in unserer Zeit als Depp, Halbaffe oder bedauernswerter Softie dargestellt wird, der von den Frauen, die wissen, was sie wollen, an der Nase herum geführt wird.

Ein weiterer seltsamer Auswuchs unserer Umbruchzeit ist der Softie. Er hat ist des Pendant zur Hardcore-Feministin. Er hat sich ganz dem weiblichen Prinzip verschrieben, ist sanft und einfühlsam, aber auch ohne Initiative oder Durchsetzungsvermögen.

In einer etwas differenzierteren Darstellung, wie wir sie hier suchen, wird klar, dass das männliche Prinzip ebenso wie das weibliche Prinzip sein soll und sein darf. Wichtig ist, dass sich beide Seiten der eigenen Eigenheiten und der Eigenheiten der anderen Seite bewusst sind. Dann können sie sich befruchten, und etwas Neues kann entstehen – was wir ja auf biologischer Ebene schon lange praktizieren und genießen, kann auch auf verbaler, emotionaler, kognitiver geschehen und neue Früchte bringen.

Konflikte zwischen dem männlichen und weiblichen Prinzip werden nicht verhindert, indem alles auf einen gemeinsamen, flachen Nenner nivelliert wird, sondern indem sich beide Seiten der innewohnenden Dynamik bewusst sind und sich gegenseitig ergänzen.

Achte dich also in nächster Zeit drauf, welche Konflikte durch die Kollision von männlichem und weiblichem Prinzip geschehen, und experimentiere damit, wie du die darin innewohnende dynamische Kraft freisetzen kannst!

Ich möchte hier im Moment gar nicht mehr dazu sagen. Man könnte dicke Bücher damit füllen, doch mit lesen und schreiben ist noch nichts geschehen. Es ist ein so offensichtliches Thema, dem wir täglich auf so vielen Ebenen begegnen, dass es leicht ist, damit zu arbeiten zu beginnen.

In einer Nussschale

Im Zentrum unseres Lebens steht die Unsicherheit. Wir haben zwei Möglichkeiten, darauf zu reagieren: Mit Resignation oder mit Kreativität.

Wahres Handeln im Zulassen ist ein Zustand größter Kraft in voller Präsenz.

Viele Konflikte entstehen durch die Dynamik des männlichen und weiblichen Prinzips.

Das männliche Prinzip ist analytisch und lösungsorientiert. Das weibliche Prinzip ist vernetzend und prozessorientiert.

Wir nutzen das Wachstumspotenzial eines Konfliktes, wenn wir ihn nicht auf den kleinsten gemeinsamen Nenner reduzieren, sondern die ihm innewohnende Dynamik zu gegenseitiger Befruchtung nutzen.

Forscherfutter

Möchtest du etwas ändern?

Möchtest du eine Entscheidung treffen?

Möchtest du nicht mehr re-agieren, sondern kreativ werden?

Was steht dir dabei im Weg?

Was steht dir dabei von außen im Weg?

Wo stehst du dir selber im Weg?

Kannst du dich der Möglichkeit öffnen, dass eine Veränderung schnell geschehen kann?

Wer bist du, wenn du dich durch Angst definierst?

Wer bist du, wenn du dich durch Liebe definierst?

Was ist bei dir das vorrangige Prinzip? Das männliche, das weibliche? Bist du eher lösungsorientiert oder prozessorientiert? Bist du eher analytisch oder vernetzend? Oder beides? Bist du in dir im Gleichgewicht?

In welchen Kontexten bewegst du dich? Ist dein Arbeitsort eher weiblich oder männlich?

Ist die Arbeit selbst eher weiblich oder männlich?

Wie ist dein privates Umfeld?

Deine Freunde?

Kannst du die Dynamik im männlichen und weiblichen Prinzip freisetzen, oder verharrst du in deinem Muster?

© Martin Schmid

Diese Unterlagen sind für die Teilnehmer der Art of Peace-Kurse bestimmt.
Eine weitere Verbreitung nur mit Genehmigung des Autors.