

the **Art of Peace**

Level I

Brief Nr.6

von
Martin Schmid

Zum Beginn

Mit Brief 6 schließen wir Level I unseres Online-Kurses ab. Wir schließen damit einen Kreis (oder besser gesagt die erste Runde einer Spirale), den wir bis jetzt vielleicht nicht als solchen erkannt haben. Wir haben uns damit beschäftigt, was Harmonie heißt. Wir haben die drei instinktiven Reaktionen, die drei F, kennen gelernt: Fight, Flight, Freeze, kämpfen, flüchten oder erstarren. Wir haben über Ressourcen gesprochen, was ein sehr wichtiges Thema ist, wenn man sich auf irgendeinen dieser Wege begibt, auf dem man mehr und mehr erkennt, wer man nicht ist, und Schritt für Schritt gedemütigt wird und sich selbst verliert – ein spiritueller Weg eben, auf dem Schritt für Schritt Illusionen evakuiert werden, um dem heilenden Geist, der Quelle, dem Ursprung Raum zu geben. Wir haben zwei universale Gesetze besprochen (1. Ich bin verantwortlich für das, was ich tue. Ich bin nicht verantwortlich für deine Reaktion. 2. Ich bin für das Ganze verantwortlich.), welche, wirklich erkannt und verkörpert eine enorme Wirkung entfalten. Wir haben darüber geredet, dass der wesentliche Punkt in einem Konflikt ist, empfänglich zu bleiben – und natürlich auch der schwierigste. Wir haben vier Konflikttypen kennen gelernt (Ich sehe Konflikte, wo keine sind; Ich sehe alle Konflikte als gleich bedrohlich; Ich sehe keine Konflikte; Ich sehe Konflikte, reagiere aber nicht darauf), wir haben die Ich-Wir-Es-Aspekte von Kontakt und Beziehungen betrachtet und festgestellt, dass diese drei Aspekte irgendwie ein dynamisches Gleichgewicht bilden sollten, falls Stabilität gefragt ist. Wir haben sechs Arten betrachtet, in Kontakt zu treten und Grenzen zu setzen (nichts tun, verhandeln, konfrontieren, sich zurückziehen, täuschen, umhüllen), wobei das Umhüllen sowohl die kultivierteste als auch die schwierigste Art ist – eben wirklich schon eine <Art>, eine Kunst.

Ein wichtiges Thema ist der schützende Geist, der sich durch verschiedene Aspekte zeigt (Bereitschaft, verstehen zu wollen; nicht alle impulsiven Reaktionen gleich ausagieren; Bereitschaft, verschiedene Standpunkte einzunehmen; die Einsicht, dass niemand 100% falsch sein kann; Fehler eingestehen; sich entschuldigen und Entschuldigen wirklich annehmen), wobei wir den schützenden Geist mit einigen Abstrichen auch als <Wohlwollen> bezeichnen können, ein absolutes Schlüsselwort in diesem Zusammenhang. Wir haben uns damit befasst, dass wir sowohl re-aktiv als auch kreativ leben können. Wir haben die Wahl, immer und immer wieder.

Die Typologien haben uns etwas Kopfzerbrechen gemacht, weil es so viele von ihnen gibt und die Gefahr so groß ist, alles und jeden in eine Typen-Schublade zu stecken und man damit meint, man hätte irgendetwas gelöst oder verstanden.

Schlussendlich haben wir uns eine Ebene in der Bewusstseins- und Wahrnehmungsentwicklung im Menschen genauer betrachtet, das grüne Meme, die grüne Ebene der Spiral Dynamics.

Einige Aspekte können wir hier kurz zusammenfassen:

- Konflikte entstehen und bestehen in verschiedenen Ebenen, von denen meistens mehrere in einen Konflikt involviert sind. Dies sind zum Beispiel die körperliche Ebene, die verbale Ebene, die energetische Ebene, die Wahrnehmungsebene (nicht alle Menschen nehmen dasselbe gleich wahr), die Ebene des Kontextes (in welchem der Konflikt stattfindet. Wir könnten noch mehr Ebenen ausfindig machen und werden das in Level II auch tun und in einen etwas geordneten Zusammenhang stellen. Auf allen Ebenen können wir bewusst agieren oder unbewusst reagieren.
- Wir arbeiten mit Konflikten, weil sich hier die Essenz zeigt – unser wahres Wesen, der Stand unserer Entwicklung, der Grad unseres narzisstischen Egos. Wir arbeiten mit Konflikten, weil sie real und existierend sind in unserem Alltag, und unser Vermögen, mit ihnen umzugehen, auf einem meist eher tiefen Niveau ist. Ganz einfach darum, weil uns niemand beigebracht hat, wie wir mit Konflikten konstruktiv umgehen können. Wir arbeiten mit Konflikten, weil dies die Herausforderung ist. Die wahren Herausforderungen finden im Alltag statt. Nicht

in unseren Helden-Träumen (eine eher männliche Eigenschaft), noch eingelullt in New-Age-Schönklang auf Wolke Sieben.

Versager, Mäanderer und die Anderen

Wenn du die kurze, nicht vollständige Zusammenfassung des <Stoffplanes> von Level I liest, was geht in dir vor? Denkst du: «Ach, dies kann ich noch nicht, jenes auch nicht.»? Falls ja, dann bist du sicher nicht alleine. Auf mich jedenfalls kannst du in deiner kleinen Gemeinschaft zählen. Denn was wir hier behandeln, das ist kein Stoff, den wir auswendig lernen und dann können, nein, wir arbeiten damit, vergessen ihn, vergessen uns darin, erinnern uns daran, erinnern uns an uns, differenzieren, vergessen wieder, verlieren, stagnieren, erinnern uns...

Das Leben verläuft nun mal nicht schön linear, wie uns psychologische Modelle vielleicht weismachen – obwohl das kein richtiges Modell tut, es stellt das kreative Chaos lediglich so dar, dass unser linearer Verstand es verstehen kann, linear eben. Aber das Leben selbst ist ein ziemlicher Chaoshaufen, das wird niemand ernstlich bestreiten. Auch die Evolution, die kreative, evolutionäre Kraft, entfaltet sich nicht mühelos wie eine Blume am Morgen ohne Widerstand von innen nach außen, sie mäandert eher, breitet sich aus, verzweigt sich, führt in seltsame Gefilde manchmal, verliert sich sogar scheinbar, verästelt sich wie die Äste eines Baumes, und doch ist die Ebene, die der Fluss kreierte, ein organisches Ganzes, ist der Baum, der scheinbar chaotisch wächst, ein Ausdruck höchster Formvollendung.

Wir haben die Tendenz, das, was wir hier lesen, zuerst einmal in anderen zu beobachten und zu erkennen. Das ist normal, denn es ist wesentlich einfacher, etwas im Außen zu erkennen, als im Innen. Doch dies muss der zweite Schritt sein, wenn wir wirklich etwas verändern wollen. Es ist eine alte Geschichte, und doch muss sie immer und immer wieder erzählt werden! Gandhi sagte, man müsse selbst die Veränderung sein, die man in der Welt sehen wolle. Goethe war es glaube ich, der sagte, man solle vor der eigenen Haustüre zuerst kehren. Jesus riet, zuerst den Kelch innen zu putzen, bevor man ihn außen putzt. Und so weiter. Viele haben es gesagt – und auch gelebt. Alle die, von denen wir nach hunderten oder tausenden von Jahren immer noch etwas wissen. Denn ihre Worte waren nicht leer.

Wir schließen unsere erste Runde auf unserer Spirale mit meinem kleinen Gedicht, das ich damals kommentarlos an den Beginn des ersten Briefes gesetzt hatte:

Du brauchst nicht
die Dunkelheit zu suchen
Du brauchst dir
nicht weh zu tun
Zu erzwingen
bringt dich nicht vorwärts

Die Freude ist jetzt
Der Schmerz ist jetzt
Das Leben ist jetzt

Du musst nicht suchen
nicht fallen
nicht leiden

Sei ehrlich
mit dir

dann bist du frei

Ja, du musst nichts erzwingen. Es ist nicht förderlich, sich selbst zu erniedrigen. Alles, was du brauchst, alles, was du bist, ist jetzt. Auf dieses <Jetzt>, auf dieses <Hier>, möchte ich im letzten Brief von Level I näher eingehen.

Wo bist du?

«Wo bist du?», fragte er immer wieder.

«Wo bist du?», rief er in den Wald.

Dahin waren sie gerannt, nachdem sie die Entdeckung gemacht hatten.

Er wollte sie besuchen, doch sie waren nicht da.

«Wo seid ihr?», rief er.

Sie hatten sich versteckt.

Ja, sie hatten eine Entdeckung gemacht. Sie meinten, sie hätten einen Fehler gemacht. Nun hatten sie Angst. Vor ihm. Sie meinten, vor ihm. Aber eigentlich hatten sie Angst vor sich selber. Und nichts anderes trennte sie von ihm und von sich selber, als eben diese Angst. Die Angst war die Trennung. Er wusste es. Sie wussten es nicht. Es würde lange dauern, bis sie es erkennen würden. Fortgeschickt von ihm, in aller Liebe, auf dass sie sich selber wieder finden mögen, etwas, das er nicht für sie tun konnte, auf dass sie selber erkennen würden, dass es ihr eigenes Tun war, das ihnen Angst machte.

«Adam, Eva, wo seid ihr? Wo versteckt ihr euch? Warum versteckt ihr euch?»

Wir stellen uns immer wieder die Frage, wer wir sind. Das scheint die große Frage unseres Lebens zu sein. Wir rennen einer Definition hinterher, verinnerlichen sie, nur um zu erkennen, dass wir nicht die Definition sind, lassen sie in einem schmerzhaften Prozess hinter uns, um eine neue Definition zu finden, die uns passt, die wir uns überstreifen, vielleicht eine Woche, einen Monat, ein Jahr, zehn, zwanzig Jahre, nur um dann zu erkennen, dass wir auch nicht diese Definition sind, und je länger wir sie tragen, sie zur Schau stellen, uns und anderen, desto härter ist es, sie wieder abzustreifen... Das ist in Ordnung. Das ist ein Aspekt menschlichen Wachstums. Der andere:

«Wo bist du?»

«Wo bist du?» Bist du hier? Bist du vollständig hier? Dies ist die erste Frage, die wir uns stellen sollten. Wo werden unsere Konflikte gelöst? Mit wem? Hier und jetzt, mit uns.

Es ist eine wahre Leistung, sagen zu können: «Ich bin hier.» Nun ja, es sagen können wir alle, aber wirklich und ganz und voll hier sein, präsent sein, wer kann das? Nicht nur ein bisschen, nicht nur teilweise, sondern ganz.

Die Schamanen gehen, wenn es angebracht ist, auf Reisen, sie holen verlorene Seelenanteile der Menschen zurück. Von fremden Orten, von Nicht-Hier, in anderen Zeiten, im Nicht-Jetzt. Das ist eine schöne Beschreibung, was es heißt, nicht präsent zu sein. Wir spalten uns, Teile von uns, größere, kleinere, ab. Vor allem in Konfliktsituationen, wenn das Nervensystem unter Stress gerät, geschieht dies gerne. Es kann sein, dass wir physisch im Raum bleiben, energetisch aber flüchten. «Wo bist du?» Es kann auch sein, dass wir nicht agieren, sondern re-agieren, und zwar Muster unserer Vergangenheit.

In einem eingespielten Team, in einer Beziehung, kann man sich also gegenseitig fragen: «Wie alt bist du jetzt, wo du so reagierst?» Das ist eine andere Art, zu fragen: «Wo bist du?» (Aber macht das miteinander ab, dass ihr euch das fragt, sonst wirkt es kontraproduktiv!)

Der einzige Zeuge

Nun gibt es jemanden oder etwas in dir oder an dir, das immer präsent ist – der Zeuge, der Beobachter.

Wenn du Angst hast, fürchtet sich der Zeuge nicht.

Wenn du Schmerzen hast, tut dem Zeugen nichts weh.

Wenn du gestresst bist, ist der Zeuge unberührt.

Egal auf welcher Ebene du dich befindest, der Zeuge ist da. Ob du zornig oder gelangweilt, traurig oder in Eile, gespannt oder in höchster Lust, erschrocken oder in tiefster Versenkung bist, der Zeuge ist da.

Der Zeuge löst keine Konflikte. Aber er ist derjenige, der immer noch einen Schritt mehr zurück macht. Durch ihn können wir Abstand gewinnen. Ein Abstand, der uns nicht distanziert und kühl macht, sondern besonnen. Und wenn dann trotzdem Unbesonnenes über unsere Lippen kommt, bezeugt dies der Zeuge – er macht es bewusst, und schenkt uns damit sofort die Möglichkeit, uns zu entschuldigen. Und wenn ein Konflikt auf uns zukommt, bezeugt der Zeuge, was abläuft. Dadurch werden der Ablauf des Konflikts, unsere Reaktionen darauf, die Widerstände, das Potenzial, bewusst. Er *macht* nichts dabei, er *macht* diese Dinge nicht bewusst. Er bezeugt sie. Er bezeugt das Bewusstsein, die Bewusstwerdung. Er registriert sie sozusagen. Er ist wie ein Buchhalter. Er ist nicht kreativ, sondern pedantisch. Jede kleine Bewegung wird von ihm bezeugt.

Was nützt uns so ein Buchhalter im Leben, bei Konflikten? Das Bezeugen hat den Effekt, dass wir immer mehr wissen, wo wir sind. Dass wir immer präsenter werden. Dass wir uns als immer vielschichtigeres Wesen wahrnehmen, dass wir Konflikte immer vielschichtiger wahrnehmen, dass wir die Welt immer vielschichtiger wahrnehmen.

Humor ist immer größer

Ein oftmals unterschätzter Aspekt des Zeugens ist der Humor. Ich glaube nicht so sehr an spezifische Talente, meine Beobachtungen gehen da eher in eine andere Richtung. Aber Humor scheint mir ganz klar so etwas wie ein Talent zu sein. Falls du also ein humorloser Typ bist, mach dir nichts draus. Falls du Humor „hast“, wie man so schön sagt, dann weißt du, wovon ich spreche: Humor setzt die Eigenschaft voraus, die Dinge mit Abstand zu betrachten. Eben den Zeugen. Und hier wird aus dem Buchhalter der Hofnarr.

Natürlich gibt es sarkastischen Humor, perversen Humor, rassistischen Humor, kurz, bösen Humor. Doch ich meine den gesunden Humor, der heilend wirkt – auf dich und auf andere. Ich rate dir nicht, humorvoller zu sein, aber vielleicht öffnest du dich der Möglichkeit, dass es vielleicht viele, viele Situationen gäbe, über die man lachen könnte, statt in Griesgram zu verfallen. Gesunder Humor macht sich über nichts und niemanden lustig, sondern entdeckt das komische Element in den Dingen, Situationen und Menschen, und freut sich darüber. Dies ist kein Auslachen, es ist pure Freude an dem, was komisch ist. Wenn dies als Auslachen interpretiert wird, kann man dies ja kurz klarstellen. Wenn dein Humor den schützenden Geist wahrt, wohlwollend ist und umhüllt, wird er heilend sein.

Huch! Die Probleme werden immer komplexer!

Wenn wir uns im Rahmen dieser Arbeit mit Konflikten befassen, wenn wir uns selber besser kennen lernen, uns selber besser verstehen, uns von gewissen alten Aspekten, die wir für uns selbst hielten, langsam verabschieden müssen oder dürfen, wenn wir den Zeugen immer präsenter haben und immer noch einen Schritt zurück tun, um zu bezeugen, dann werden wir fähig, komplexere Zusammenhänge zu erfassen und zu verarbeiten. Es ist von großer Wichtigkeit, dies hier gleich nochmals zu sagen: zu erfassen und zu verarbeiten. Denn je mehr wir uns dieser Arbeit widmen, desto

komplexer werden auch die Probleme, die wir erfassen können. Aber ebenso wird unsere Fähigkeit gesteigert, komplexere Probleme zu verarbeiten.

Wenn du dir also unter Umständen ungeschickter, ratloser, ja dümmer vorkommst als am Anfang dieses Kurses, dann ist ein wesentliches Ziel erreicht. Das Ziel, deine Wahrnehmung zu weiten. Du bist nicht ungeschickter oder dümmer, nein, auf keinen Fall. Aber du nimmst komplexere Zusammenhänge wahr, du siehst einen größeren Teil des Gesamtbildes, und dadurch nimmst du dich anders wahr.

Die Klarheit der Absicht

Wie bildest du den Zeugen heraus? Der erste Schritt ist, einen verborgenen Sinn dahinter zu spüren, dass es sinnvoll ist, den Zeugen zu kultivieren. Nichts geschieht, weil *ich* es will, sondern nur, wenn *du* es willst. Es muss in *deinem* Interesse liegen – womit wir wieder bei der Selbstverantwortung wären, einem weiteren Schlüsselement der Kunst des Friedens.

So kommen wir am Schluss unserer ersten Runde auf die ganz einfachen Dinge zurück. Immer wieder kommt mir die Essenz der Kunst des Friedens und der meisten anderen menschlichen Errungenschaften erschütternd einfach vor. So einfach, dass ich mich fast nicht getraue, sie immer wieder zu erwähnen! Was ist das für ein Kurs, der immer wieder sagt, Präsenz und Selbstverantwortung seien so wichtig? Wir sind doch hier nicht mehr im Kindergarten! Das wissen wir doch alle! Doch Wissen und Leben sind zwei getrennte Dinge. Wissen ist statisch. Leben ist dynamisch. Wissen ist ein Werkzeug. Leben ist ein Weg.

Präsenz. Selbstverantwortung.

Daraus entsteht die Klarheit der Absicht.

Und ohne Klarheit der Absicht entsteht nichts Neues.

Klarheit der Absicht ist der Ausdruck von Präsenz und Selbstverantwortung. Klarheit der Absicht heißt nicht, irgendeinen willkürlichen Wunsch durchzusetzen. Das ist ein großer Unterschied. Du brauchst keinen Willen, du bist präsent und selbst verantwortlich.

«Wo bist du?» In einer der ältesten Geschichte unserer Kultur, die für so viele Missinterpretationen sorgte, ist das eine zentrale Frage, und es ist niemand anders als Gott, der die Frage stellt. Wir können uns diese Frage immer wieder stellen, täglich, stündlich, jede Sekunde, bis wir eine Präsenz entwickeln, die nicht lügt, wenn sie sagt: «Ich bin hier.»

Alles, was wir bis jetzt besprochen haben, sind Werkzeuge dieser Präsenz. Ohne Präsenz liegen die Werkzeuge nutzlos im Kasten.

Präsenz diskutieren

Wie entwickelst du Präsenz? Du musst sie nicht entwickeln. Lass fallen, was dich hindert, präsent zu sein. Auf einen Konflikt bezogen heißt das zum Beispiel: Lass das «Ja, aber...» sein. denn «Ja, aber...» ist nicht Präsenz. «Ja, aber...» heißt Nein. Nicht ein Nein, das zur Klärung führt, sondern zu mehr Diskussion. Weitere solche Hindernisse sind:

«Aber...»

«DU hast gesagt, dass...»

«Nein, das habe ich nicht gesagt, ich habe nur gesagt, dass...»

«Immer dasselbe!»

«Nicht schon wieder!»

«Ich weiß, du kannst dich nicht so gut ausdrücken...»

«Das ist dein Problem.»

«Das ist deine Interpretation.»

«Ich hab's gewusst.»

Die Liste lässt sich beliebig lange fortsetzen. Wo bist du, wenn du so etwas sagst? Bist du präsent?

Indem du diese eingeschliffenen Sätzchen loslässt, entsteht Raum für Neues, für Kreativität, für Wohlwollen. Du kannst vielleicht sagen:

«Ich werde das Gefühl nicht los, dass ich dich nicht richtig verstehe. Kannst du mir damit helfen?»

«Lass mich wiederholen, was du gerade gesagt hast, in meinen eigenen Worten, nur um sicher zu sein, dass ich dich richtig verstehe.»

«Was ist es, das dich so erzürnt?»

Stelle Fragen. Alle Fragen haben dabei dieselbe Grundfrage: «Wo bist du?» Du hilfst deinem Gegenüber, sich selber zu finden, ohne Gott zu spielen, indem du zuhörst. Und du findest auch heraus, wo du bist, indem du zuhörst. Mit deinem ganzen Wesen. Wie viele unendliche Diskussionen führen wir, nur weil niemand einen klaren Standpunkt hat und ihn in der Diskussion zuerst finden muss? Das ist durchaus legitim, doch können wir unter diesen Umständen die Diskussion nicht so führen, dass wir uns gegenseitig helfen, unsere Standpunkte zu finden, statt uns so lange die Köpfe einzuschlagen, bis uns in den Sinn kommt, was wir eigentlich wirklich wollen?

«Wo bist du?» heißt, zu wissen, wo man steht. Sei dir deines Standpunktes bewusst. Und wenn du nicht weißt, wo du bist, dann führe eine Diskussion mit diesen Vorzeichen. Mit der Absicht, deinen Standpunkt zu finden. Diese Absicht lässt sich auch klar kommunizieren: «Ich weiß nicht, was ich von der Sache halten soll. Ich muss erst im Gespräch mit dir meinen Standpunkt klären, ok?»

Damit, und mit den anderen Fragen, hältst du ein Gespräch in Gang und ermöglichst dir und deinem Gegenüber, sich klar auszudrücken. Stell dir deinen Gesprächspartner als Tanzpartner vor. Du tanzt gerne. Du willst deinem Partner/deiner Partnerin nicht auf den Zehen herumtrampeln. Du willst den Tanz nicht abblocken.

Narzissmus – Vergoldetes fressen

Sobald wir eine Kompetenz entwickeln, und eine Gesprächsführung dieser Art ist eine Kompetenz, hat das Ego den Drang, sich diese Kompetenz unter den Nagel zu reißen. Man kann dann also arrogant, besserwisserisch, von oben herab, ein solches Gespräch führen. Und hier kommt dann wieder der Zeuge ins Spiel und bezeugt das Machwerk des Ego. «Wo bist du?»

Das ist sehr wichtig. Noch einmal: Das Ego hat die Tendenz, unsere Fertigkeiten und Qualitäten für sich in Anspruch zu nehmen. Es frisst die ursprüngliche konstruktive Energie selber, statt dass sie freigesetzt wird. So virtuos wir in der Kunst des Friedens sein mögen, das narzisstische Ego kann alles pervertieren. Der Teufelsgeiger macht zwar wunderbare Musik, doch man kann sie nicht genießen – denn sie ehrt nicht die schöpferische Kraft, sie ist nicht Ausdruck schöpferischer Kraft, sie ist Hundefutter für das eigene Ich, sie ist vergoldete Scheiße.

Damit wird das Ego nicht pauschal verteufelt. Das Ego ist eine wichtige Funktion, und wenn man es fragt: «Wo bist du?», sollte es überzeugt sagen: «Ich bin hier!» Und in dieser Überzeugung weiß es, dass es das Ego ist, nicht Gott, nicht das Zentrum, sondern nur ein Organ von vielen. Ein wichtiges, wie alle anderen auch.

Echte Konfliktlösung ist also weder egozentrisch noch egolos – sondern egofrei.

Ausblick

Ob deine Forscherreise hier zu Ende ist, entscheidest du. Die Reise der Kunst des Friedens geht weiter. Unermüdlich segeln wir zu neuen Ufern, um uns zu finden, um neue Fertigkeiten und Fähigkeiten zu entwickeln, um aus diesem Tag einen guten Tag zu machen.

In Level II des Kurses befassen wir uns ausführlich mit der Dynamik des Erfolgs und bekommen damit ein kraftvolles Werkzeug in die Hand, um kritische Abläufe konstruktiv zu gestalten. Wir werden entdecken, wie wir auf die Ebene des Kontextes einwirken können, damit dies nicht manipulativ geschieht, sondern kreativ. Wir werden auch Aspekte in uns entdecken, die nicht präsent sind, und wie diese Einzelaspekte in Kontakt gehen oder Kontakt verhindern. Wir werden uns außerdem mit den Gesetzen der Freiheit beschäftigen... und vieles mehr.

Es würde mich freuen, dich wieder an Bord zu haben. Egal ob du viel Zeit hast, dich damit zu befassen, oder wenig, ob du dich aktiv am Forum beteiligst oder nicht, es ist auf alle Fälle wertvoll, sich mit sich selbst und anderen durch die Linse der Kunst des Friedens zu beschäftigen. Das ist meine Meinung. Das ist meine Zuversicht in turbulenten Zeiten.

herzlich!

A handwritten signature in black ink that reads "Martin Schmid". The script is cursive and fluid.

Martin

In einer Nussschale

Konflikte entstehen und bestehen in verschiedenen Ebenen, von denen meistens mehrere in einen Konflikt involviert sind.

Wir arbeiten mit Konflikten, weil sich hier die Essenz zeigt – unser wahres Wesen, der Stand unserer Entwicklung, der Grad unseres narzisstischen Egos.

Wir arbeiten mit Konflikten, weil sie real und existierend sind in unserem Alltag.

Wir arbeiten mit Konflikten, weil dies die Herausforderung ist. Die wahren Herausforderungen finden im Alltag statt.

Humor ist die Eigenschaft, einen Schritt zurück zu machen und etwas aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Je mehr wir unsere Wahrnehmung weiten, desto komplexer erscheinen uns auch Probleme. Nicht weil sie komplexer sind, sondern weil unsere Wahrnehmung umfassender ist. Gleichzeitig steigt unser Vermögen, komplexe Probleme zu verarbeiten.

Klarheit der Intention entsteht durch Präsenz und Selbstverantwortung.

Das Ego kann sich fast alles unter den Nagel reißen, um sich selbst damit zu nähren – so auch die gesamte Kunst des Friedens.

Forscherfutter

W o b i s t d u ?

© Martin Schmid

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