Gedankenspiele

Für einen Wandel im Umgang mit unseren Konflikten

Einleitung

Seitdem ich selbst damit begonnen habe, meine Konflikte und Erlebnisse auf andere Weise zu betrachten, als meine „Lehrer“ (nicht nur die in der Schule) es mich gelehrt haben, gab und gibt es einige beeindruckende Veränderungen in meinem Leben. An die Stelle meiner Bewertungen und Verurteilungen der ganzen „Deppen“ in der Welt – nicht selten war ich selbst der Oberdepp – trat und tritt immer häufiger eine tiefere Bedeutung der Ereignisse in meinem Leben. Eine Bedeutung auf der Ebene meiner Gefühle und Bedürfnisse. Wenn wir unsere Konflikte auf dieser Ebene lösen, kehrt Lebendigkeit ein – endlich!

LEBENdigkeit bedeutet für mich Entwicklung und ständige Veränderung. Mit diesem Bewusstsein fällt es mir leichter die Tiefphasen zu durchleben, weil ich weiß, dass sie wieder vorbei gehen.

LEBENdigkeit bedeutet für mich auch, dass ich mir der Einheit und Verbundenheit allen SEINS bewusst bin. Dieser Gedanke ist für einige Menschen nicht zu glauben. Für andere steht er außer Frage. Was stimmt denn jetzt? Wenn wir das herausfinden wollen, müssen wir unsere eigene Erfahrung machen.

Mit diesem Gedankenspiel möchte ich meinen Weg und meine Erfahrung teilen und wünsche mir, dass der ein oder andere sich inspiriert fühlt und seine eigene Erfahrung von mehr Freude im Leben machen wird – wie auch immer.

Grundgedanken

Meine Erfahrung lehrt mich, dass wir durch frühkindliche Prägungen und imitierte Denkgewohnheiten Schwierigkeiten damit haben, ungewohnten Gedankengängen zu folgen und uns für gänzlich Neues zu öffnen.

Einige Gedanken in diesem Text könnten ungewohnt und neu sein und dienen als Anregung zum Hinterfragen der eigenen Vorstellungen. Sollte Dir etwas von dem Gelesenen nicht passen, sei Dir sicher, dass ich niemanden angreifen oder verurteilen möchte.

Es sind nur Gedankenspiele und niemand ist gezwungen mit zu spielen...

Von der Tragik zum Geschenk unserer Konflikte

Welche Bedeutung haben Konflikte? Der Begriff wird mit unterschiedlichen Worten auf ähnliche Weise definiert. Allen Definitionen gemeinsam scheint die emotionale Betroffenheit der Beteiligten. Diese Betroffenheit könnte man als „tragischen Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse“ beschreiben.

Unerfüllte Bedürfnisse äußern sich in Gefühlen wie beispielsweise Ärger, Traurigkeit, Ohnmacht, Einsamkeit und so weiter, wohingegen erfüllte Bedürfnisse von Gefühlen wie Freude, Leichtigkeit, Ruhe, Frieden und so fort begleitet werden. Auch wenn wir uns dessen nicht immer bewusst sind.

Die Tragik unserer Konflikte erwächst aus dem Umstand, dass wir nicht gelernt haben, wie wir mit unserer Betroffenheit umgehen können. Wir wissen nicht, wie wir unsere Ohnmacht oder unseren Zorn nutzen können – weil wir ohnmächtig oder zornig sind und den Kontakt zu unserer Inspiration verloren haben. Ohne Inspiration kann es sehr tragisch im Leben werden.

Unsere Konflikte führen uns zu einem ungeahnten Potential wenn wir uns von unseren Gefühlen leiten lassen. Wann immer eine Entscheidung ansteht ist es hilfreich diejenige zu entdecken, die sich stimmig anfühlt – mit der wir uns kraftvoll und inspiriert fühlen. Wenn wir auf diese Weise mit unseren Konflikten umgehen, werden sie zu einem großartigen Geschenk.

Vom Zugang zur Inspiration

Wir alle verfügen über die Kraft der Inspiration, sie entspricht unserer spirituellen Natur. Davon bin ich überzeugt. Aber...

Ist das so? Sind wir spirituelle also geistige/energetische Wesen, die materielle also körperliche Erfahrungen machen? Oder sind wir körperliche und voneinander getrennte Wesen, die spirituelle Erfahrungen machen können? Beides wird erlebt. Welche Konsequenzen ergeben sich daraus?

Eine Konsequenz könnte sein, dass wir die Wahl haben, die Welt und uns selbst so oder anders zu betrachten. Wir alle scheinen im Laufe unseres Lebens mehr oder weniger bewusst eine bestimmte Überzeugung angenommen zu haben. Eine Überzeugung davon, wer wir sind und wie wir in dieser Welt zurecht kommen können. Meist sind es die Überzeugungen unser Eltern und Großeltern, Lehrer und anderen Begleiter und insbesondere sind es die Überzeugungen der Gesellschaft, die sich in moralischen Werten manifestieren.

Dadurch sind wir entweder der Überzeugung etwas bedeutendes bewegen zu können oder

wir sind überzeugt davon, dass wir als kleines Individuum für das große Ganze unbedeutend sind. Beides zeigt seine entsprechende Wirkung. Wie kann das sein?

Wenn ich meine Inspiration als etwas betrachte, dass mir von außen zufällt, wie plötzliche Eingebungen die aus dem Nichts auftauchen, dann kann ich nur hoffen, dass sie mich mal wieder trifft. Erkenne ich Inspiration als Teil meines Wesens an, öffnet sich die Möglichkeit bewusst mit ihr in Kontakt zu treten. Beispielsweise dann, wenn ich mich in einem Konflikt befinde.

Der Gedanke, dass durch innere Einkehr und Meditation, Antworten auf wichtige Fragen gefunden werden können, kann genau zu dieser Erfahrung führen. Vorausgesetzt wir schenken diesem Denken genug Aufmerksamkeit und verhalten uns entsprechend anders...

Wir haben in der Regel in den ersten Lebensjahren die Erfahrung gemacht, dass wir mit unseren Gefühlen und Träumen ziemlich allein dastehen. Unser Alltag mit der Familie – spätestens ab der Ära zusätzlicher schulischer Erziehung – war zu meiner Kindheit bereits mächtig schwer. Ich bin Jahrgang 71. Es gab viel Futter für Angst, zum Beispiel vor der nächsten Klassenarbeit oder Zeugnisausgabe oder Verspätung (nach einer Party oder Rendezvous oder...) und Fehler wurden zu Feinden, weil sie in der Regel Bestrafungen zur Folge hatten.

In den meisten Fällen werden Kinder durch den Prozess der Erziehung dazu gebracht von ihren Gefühlen und Träumen Abstand zu nehmen, „normal“ zu sein und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren: Die Schule!

Wie es uns als Mensch auf dieser Welt ging oder heute geht, was wir fühlten und fühlen, brauchten und brauchen wurde und wird nur selten erfragt und noch seltener befriedigt. Das hat Konsequenzen. Gewalt ist eine davon. Finden wir keine Strategie, unsere Bedürfnisse friedfertig zu befriedigen, erscheint Gewalt in unserer Gesellschaft als weit verbreitete Alternative. Eine Alternative, die niemals Befriedigung bringen kann, weil Gewalt gegen andere grundlegende Bedürfnisse verstößt. Respekt und Achtung sind zwei Beispiele. Gewalt ist immer ein Ausdruck davon, dass mir kein anderer Weg mehr einfällt, wie ich mir Gehör und Unterstützung - oder was auch immer ich gerade brauche - verschaffen kann.

Durch unsere Prägungen neigen wir dazu, unserem analytischen Denken sehr viel Gewicht beizumessen und unsere Gefühle zu ignorieren. Denen kann man eh nicht trauen. Ist Dir der Satz: „Du brauchst keine Angst zu haben“, vertraut? Oder wie ist es mit: „Du brauchst nicht zu weinen“? Oder...

Wenn wir als Erwachsene so auf die Angst und andere Gefühle unserer Kinder reagieren, stecken sie in ganz schönen Schwierigkeiten. Denn sie haben Angst! Und ihre „Gottheit“ sagt: „Das brauchst du nicht...“ Also kann mit den Gefühlen etwas nicht stimmen. Man kann ihnen nicht trauen. Wie weit sind diese Gedanken verbreitet?

Wenn wir unseren Gefühlen nicht vertrauen können, liegt ein Ausweg darin, sich in Gedanken zu verlieren. Kennst Du diesen Zustand?

Lösen wir unsere Aufmerksamkeit beispielsweise durch Meditation von unseren Gedanken ab, werden wir sensibel für die Stimme unseres Herzens. Sie verursacht immer ein wohliges Gefühl im ganzen Körper und sie ruft Gedanken hervor, die unter Umständen lange geschwiegen haben. Und plötzlich scheint die Sonne – auch wenn draußen gerade der Regen fällt...

Wenn wir in diesem Augenblick wachsam bleiben, können wir unser Denken beobachten. Wir können erkennen, mit welchen Gedanken sich unser Verstand gerade befasst – ohne uns in ihnen zu verlieren. Unser Bewusstsein wird wacher und plötzlich können wir unsere körperlichen Empfindungen wahrnehmen. Unsere Gefühle rücken wieder mehr in den Vordergrund.

Inspiration können wir uns nicht ausdenken. Sie ist immer da. Jenseits unserer Gedanken. Im Zustand der Gedankenlosigkeit kann unsere Aufmerksamkeit ganz leicht von unserer Inspiration berührt werden. Auch aus diesem Grund wird an so vielen Stellen die Meditation beworben. Mit ihr können wir offenbar den Zustand der Gedankenstille hervorrufen.

Vom „Denkenmüssen“ zur Gelassenheit

„Nein! Das darfst Du nicht!“ - „Du Darfst nicht krank werden“ - „Du darfst den Schlüssel nicht vergessen“ - „Darfst die Hose nicht schmutzig machen“ - „Die Arbeit nicht vermasseln“ - ... - mir würden noch viele Beispiele einfallen.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der schon bevor wir geboren werden - und teilweise bis weit über den Tod hinaus - alles irgendwie geregelt ist. Es gibt für alles, was Mensch sich ausdenkt zumindest irgendeine moralische Bewertung, an der sich die Idee messen lassen muss. „Kann ich das wirklich machen?“ „Die werden mich für verrückt halten, wenn ich den Job schmeiße“. „Man kann nicht einfach so sein Haus nach den eigenen Vorstellungen bauen oder selber Strom erzeugen. Es müssen Gesetze beachtet werden!“

Mein Kind selbst erziehen und ihm in frei gewählter Gemeinschaft beibringen, welche Werte mir wichtig sind und welche Kenntnisse mir hilfreich erscheinen, um in dieser Welt ein glückliches und liebevolles Leben führen zu können – undenkbar! Es gibt doch die Schulpflicht! Mit vielen Gesetzmäßigkeiten...

Wie kann es sein, dass es so viele künstliche Gesetzmäßigkeiten gibt, die scheinbar ohne großen Widerstand von allen Menschen einzuhalten versucht werden?

Was passiert, wenn ich von klein auf darauf trainiert werde, Regeln zu befolgen? Hör einmal in Dich hinein: Wie bekannt sind Dir Sätze, in denen „du darfst nicht“, „du musst“, „Pass auf, was du tust!“ oder ähnliche Verbote, Drohungen oder Einschränkungen enthalten waren oder sind?

Was passiert, wenn ich Bestrafung oder Ausgrenzung zu erwarten habe, falls ich mich nicht Regel gerecht verhalte? Das Leben als „Freak“ macht vermutlich nur selten Spaß...

Und was passiert, wenn ich die Erfahrung mache, dass vieles von dem, was in mir LEBENdig ist und nach Ausdruck verlangt, zu Zurechtweisung und Ablehnung führt? Unser Fühlen wird zum Risiko. Und unser Selbstzweifel wird geweckt.

Es wird unglaublich wichtig Regeln einzuhalten. Wie ich die Regeln einzuhalten habe, kann ich nicht fühlen. Dazu kommt, dass das Fühlen der Regeln teilweise so belastend war und ist, dass wir unsere Aufmerksamkeit unbewusst fast vollkommen vom Fühlen abgewendet haben. Stattdessen Denken wir jetzt mehr.

Die überschüssige Aufmerksamkeit haben wir auf unsere Analysen, Bewertungen und andere Gedanken gelenkt und sie wurde von ihnen schlagartig in Besitz genommen. Viel denken heißt wenig fühlen und bringt einigermaßen Klarheit in Bezug auf das Funktionieren in dieser Gesellschaft.

Dummerweise ist die Analyse unseres Denkens sehr häufig von der Sorge geprägt, gegen eine Regel verstoßen zu können. Wir suchen nach Fettnäpfchen um sie vermeiden zu können und merken nicht, dass wir dabei im Fetttopf schwimmen.

Der Fetttopf ist all der Gedankenkram, der einem Glauben macht, man könne es nicht schaffen... Was auch immer „es“ sein mag.

Wenn wir unseren Gefühlen wieder etwas mehr Aufmerksamkeit schenken und uns ihnen vorsichtig wieder zuwenden, öffnet sich unser Bewusstsein für die natürlichen Gesetzmäßigkeiten unseres Zusammenlebens. Und wenn wir lernen unseren Gefühlen und inneren Werten zu folgen und unserer Intuition zu vertrauen, können wir einen Weg finden unsere künstlichen Regelungen zu verändern. Sie können abgebaut oder zumindest angepasst werden. Für einen Umgang in Wertschätzung, Achtung und Liebe.

Wer Schwierigkeiten hat seine Gedanken ziehen zu lassen und einfach zu beobachten, was da eigentlich alles so vorbeizieht in seinem Kopfe, dem könnte es hilfreich erscheinen, ab und an mit dem Gedanken zu spielen, dass die Antworten auf die bedeutenden Fragen unseres eigenen Lebens eher in unseren Gefühlen zu finden sind, als in unserem Denken und äußeren Erwartungen. Bloßem Denken fehlt die Inspiration und Lebendigkeit.

Wenn wir neu zu FÜHLEN lernen und unser Denken etwas bewusster lenken – bis wir vielleicht sogar gar nicht mehr denken "müssen" – wird es lebendig.

Und wenn unbedingt denken, dann etwas Kreatives, etwas Neues und vor allem etwas Leichtes.

Spiel mit dem Gedanken, Dein Leben sei ein Spiel und Du stellst die Regeln auf. Und achte dabei auch auf Deine Gefühle. Sie sind hilfreiche Ratgeber für Entscheidungen. Du hast die Wahl. Jetzt. Es sei denn, Deine Denkgewohnheiten halten Dich davon ab.

Wenn wir es schaffen, unseren Bewertungen und Urteilen weniger Aufmerksamkeit zu schenken und uns stattdessen auf unser Fühlen einlassen, wird alles etwas leichter und wir können gelassener durchs Leben gehen...

Von der Schuld

„Herr, wir sind deiner nicht würdig!“ Wie fühlt sich ein Sprecher Gottes, wenn er diese Aussage trifft? Ich vernahm sie im ZDF bei einer Sonntagsandacht. "Zufällig"...

Schuld ist der Begleiter einer bestimmten Betrachtungsweise der Lebensumstände. Wenn ich als Kind zu hören bekomme, dass es Mutter, Vater, Tante oder Bruder nicht gut geht, weil ICH was auch immer getan oder gelassen habe, bleibt mir oft keine andere Wahl, als wirklich zu glauben, dass ich verantwortlich dafür bin wie es anderen geht. Meistens beschränkt auf unangenehme Gefühle wie Ohnmacht, Verzweiflung oder Traurigkeit. Und dann verurteile ich mich dafür und "fühle" mich schuldig. Diesen Zustand kennt vermutlich jeder in irgendeiner Form.

Für das Glück und die Freude anderer werden wir nur selten zur Verantwortung gezogen. Diese Erfahrung beschränkt sich häufig auf die ersten Monate unseres Daseins und ist teilweise nur in Ansätzen vorhanden. Wir reagieren auf das Glück und die Freude anderer tendenziell eher neidisch, auch wenn es schwer fällt, das offen zuzugeben. Unsere Vorbilder haben es in ihren Denkgewohnheiten wahrscheinlich nicht anders gemacht. Die Reichen und Glücklichen sind alle Verbrecher oder Freacks und Intrigen sind zumindest regelmäßiger Bestandteil der täglichen Fernsehserien. Ausnahmen bestätigen die Regel!

Wenn ich vom Gedanken der Schuld geprägt wurde und werde, suche ich den Grund für Leid immer in Fehlern – meinen eigenen oder in denen anderer. Leiden bedeutet aber nichts anderes, als dass ich gerade mit meinen Gefühlen nicht umgehen kann und unangenehm überwältigt bin. Daran ist nichts falsch und daran ist niemand schuld. Und daran ändert sich nichts, wenn ich jemanden anderes dafür verurteile.

Schuld ist das Ergebnis eines weit verbreiteten Irrglaubens, der mit den Worten: „Ich bin schlecht“ beschrieben werden kann.

Wenn ich diesem Irrglauben unterliege, suche und finde ich den Fehler immer bei mir. Wenn ich diesen Glauben hinterfrage, hat das andere Konsequenzen. Ohne dass jemand schuld daran wäre.

Wie fühlt sich der Gedanke an, dass Schuld keine natürliche Erscheinung ist und dass es energischer Suche Bedarf, sie in uns zu entdecken und zu entwickeln. Wenn die Lebensumstände anders sind, als ich sie mir wünsche, dann ist es an MIR nach Wegen zu suchen, die einen Wandel herbeiführen. In diesem Zusammenhang nach Schuld zu suchen, führt zu Stillstand und Leid.

Ich kann immer nur jetzt dafür sorgen, dass mir später etwas neues begegnet. Mit diesem Gedanken zu spielen öffnet uns für einen Wandel im Umgang mit unseren Konflikten. Und das hat schuldlose Konsequenzen...

Vom WESENtlichen unserer Konflikte

Das WESENtliche hat grundsätzlich viele Gesichter und hängt von der Aufmerksamkeit des Betrachters ab. Anhand einer Konfliktsituation ist dies gut zu erkennen:

Angenommen wir gehen davon aus, dass Konflikte im WESENtlichen dadurch gelöst werden, dass wir sie Anhand von gesellschaftlichen und juristischen Wertemaßstäben auf der Suche nach Schuld und Urteil analysieren, dann bekommen Konflikte ein kämpferisches Wesen.

Aus dieser Sicht spielen Gefühle und Bedürfnisse wenn überhaupt nur eine untergeordnete und zu vernachlässigende Rolle. Viel wichtiger ist die Frage nach der Schuld an dem Schlamassel. Wer hat gegen welche Regeln verstoßen? Welche Handlung oder Aussage war richtig, welche war falsch? Wie können wir dafür sorgen, dass die/der „Schuldige“ sich in Zukunft „Regel gerecht“ verhält?
Diese Vorgehensweise ist nicht nur vor unseren Gerichten verbreitet – auch in der Familie und insbesondere in der Schule gibt es einen „Richter“, der die letztendliche Entscheidungsgewalt über die Angelegenheiten hat.

Fast jedes Kind in unserer Gesellschaft macht auf vielfältige Weise die Erfahrung, dass Macht über uns - in Form von Entscheidungsgewalt anderer Menschen - ein so wesentlicher Bestandteil des Zusammenlebens ist, dass schon der Gedanke daran, dass es auch anders sein könnte, nur für wenige Menschen greifbar ist. Deshalb glauben so vielen Menschen, sie hätten keine Wahl.

Wenn wir glauben, wir hätten keine Wahl, fürchten wir in der Regel nur die Konsequenzen möglicher Alternativen. Wir befürchten auf erstaunlich einfallsreiche Weise die seltsamsten Katastrophen und halten uns damit vom Gedanken fern, kleinere Veränderungen einfach mal auszuprobieren.

Wie ist es beispielsweise mit der folgenden Alternative zum Umgang mit Konflikten? Angenommen, wir befinden uns mit unserer Aufmerksamkeit bei unseren Gefühlen und Bedürfnissen und betrachten Konflikte aus diesem Blickwinkel heraus, dann bekommen sie ein vollkommen anderes Wesen – sie erscheinen plötzlich friedvoll und lehrreich.

Auf dieser Ebene ist es unwesentlich, ob etwas richtig oder falsch, gut oder schlecht war oder ist. Die Dinge sind wie sie sind. Auf dieser Ebene ist es von Bedeutung, wie es mir mit einer bestimmten Situation geht und was ich brauche, damit es mir damit besser geht. Und es ist von Bedeutung, wie es Dir mit einer bestimmten Situation geht und was Du brauchst, damit es Dir besser geht.

Das was wir brauchen finden wir bei dieser Alternative nicht in unserem Denken, nicht in moralischen Werten von man sollte oder muss, sondern in unseren Bedürfnissen. Darin liegt der wesentliche Unterschied zur gewohnten Herangehensweise, bei der Gefühle und Bedürfnisse unwesentlich sind.

Unsere Bedürfnisse äußern sich über unsere Gefühle und sind Teil unseres Wesens. Halte ich meine Aufmerksamkeit darauf gerichtet, kann ich wirklich befriedigende Lösungen

finden.

Von uns selbst

Wenn wir gefragt werden, wer wir sind, neigen wir dazu erst einmal unseren Namen zu nennen. Dann folgen Familienstand, Beruf, Hobby, politische Ausrichtung, Religion und alles weitere, was uns zu uns noch einfällt. All das ist geprägt von unserem Umfeld und den Lehren, die wir aus unseren Erfahrungen gezogen haben.

Mir begegnet dabei häufig ein Selbstbild, das von Schuld und Zweifeln geprägt ist und ein eher wertloses Wesen beschreibt. Und kaum ein Selbstbild bezieht das Gefühlsleben mit ein, so als würden unsere Gefühle nicht zu unserem Wesen gehören.
Der Gewinner-Typ repräsentiert das Selbstbild, die eigenen Ziele verfolgen zu können und erfolgreich zu sein. Was diese „Typen“ anfassen wird zu einem Erfolg – auch wenn es ein Misserfolg ist. Bei einem solchen Selbstbild neigen wir dazu, unseren Wert an unserem Erfolg und unserem Reichtum zu messen und uns dann als wertvoller zu betrachten, als diejenigen, die weniger haben. Ich kann nur ein Gewinner sein, wenn es auch Verlierer gibt.

Die Vorstellung, dass wir als menschliches Wesen von allen anderen Lebewesen und Dingen getrennt sind und als einzelnes Individuum überleben müssen, ist auf unterschiedliche Weise auch sehr weit verbreitet.

Kaum ein menschliches Wesen ist der Überzeugung, dass es an seinen Lebensumständen etwas verändern kann. Wie ist es bei Dir?

Beziehst Du Gefühle und Bedürfnisse in Dein Selbstbild mit ein? Sind die Menschen in Deinem Leben ein Teil von Dir? Bist Du verantwortlich für Deine Lebensumstände? Oder hat das mit Dir nichts zu tun?

Von der Krise zum Wandel

„Wir stecken in einer Krise!!!“ schreit es uns aus den Massenmedien entgegen, jeden Tag und jedes Jahr und immer lauter und dramatischer. „Es findet ein unglaublicher Betrug an einem großen Teil der Bevölkerung der Erde satt!!!“ sagen die einen im Internet. „Es ist alles gar nicht so schlimm und auch keinesfalls „alternativlos!!!“ sagen andere Stimmen im Netz...

Es gibt einige Theorien zu den Umständen unter denen die Weltbevölkerung derzeit zusammenlebt! Und alle wirken auf mich irgendwie in sich schlüssig. Teilweise nur mit viel Fantasie – aber immerhin.

Bemerkenswert finde ich dabei, dass alternative Ideen und Theorien die dem Wohl der gesamten Bevölkerung dienen sollen, insbesondere auf (finanz-)politischer Ebene, mehrheitlich als nicht realisierbar angesehen werden – obwohl unabhängige Experten davon überzeugt sind, dass es auch anders ginge.

Ach was schreibe ich so viel über so unwichtige Dinge. Zurück zum Thema... In welcher Krise wir uns gerade befinden ist belanglos. Ehekrise, Finanzkrise, Energiekrise oder Was-auch-immer-Krise: Krise bedeutet für mich, dass irgendetwas seit einer gewissen Zeit nicht mehr stimmig ist und die Aussicht besteht, dass es entweder noch unstimmiger wird oder genau so unstimmig bleibt.

Unstimmig ist es aus meiner Sicht, wenn meine Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Unstimmig ist es aus meiner Sicht auch, wenn Deine Bedürfnisse oder die Bedürfnisse von Obama oder Bin Laden oder Merkel oder Ackermann nicht erfüllt sind.

Stimmig ist es aus meiner Sicht, wenn wir gemeinsam lernen Krisen und andere Herausforderungen des täglichen Lebens auf eine Weise zu lösen, in der die betroffene Gemeinschaft aus Verbundenheit Vereinbarungen trifft, die der Erfüllung aller betroffenen Bedürfnisse dienen. Langer Satz, aber kürzer ist mir nicht eingefallen... (Kannst ihn ja nochmal langsamer lesen – hab ich auch gemacht, mehrfach)
Wie die einzelnen grundlegenden Vereinbarungen eines bereichernden Miteinander aussehen, vermag ich mir nicht vorzustellen. Und doch fühlt es sich für mich stimmig liebevoll und friedlich an, wenn ich mir vorstelle, dass wir solche Vereinbarungen gemeinschaftlich und unabhängig entwickeln können.

Ich danke Dir für Deine Aufmerksamkeit!
Frieden und Glück!
Andreas