

Die Initiative Aus Leid wird Lebensfreude

Wir ändern uns gemeinschaftlich. Wir lösen das Chaos in der Welt auf, indem wir damit beginnen, das Chaos in uns selbst aufzulösen. Wir klagen nicht über den Mangel an Liebe und Frieden in der Welt, sondern finden heraus, wie wir in liebevoller Verbundenheit leben können. Wir müssen uns nicht entwickeln, sondern wir tragen schon das gesamte Potential für ein liebevolles Miteinander in uns. Das Vertrauen auf dieses Potential ist eingeschnürt von Ideologien, Normen, Erwartungen, Befürchtungen, Ängsten und den negativen Gefühlen uns selbst und den Mitmenschen gegenüber. Wir erzeugen eine Welle zur Befreiung von diesem Ballast - hinein in ein freies Leben, in unseren Alltag und in die Beziehungen zu unserer unmittelbaren Mitwelt.

Wir sind eine offene Gemeinschaft, die sich zusammengetan hat. Wir bringen unterschiedliche Lebenserfahrungen ein. Keine Person ist wichtiger als eine andere. Niemand hat die Führung in unserer Gruppe. In unserer Gemeinschaft sind wir alle gleichberechtigt. Nur das, was von uns als zutreffend erkannt wird, fließt in unsere Initiative ein. Es gibt für die Gruppe keine Autorität außer das, was wir gemeinsam entdeckt haben. Durch neue gemeinsame Einsichten verändert und erweitert sich unser Selbstverständnis kontinuierlich und wird durch unser praktisches Leben auch korrigiert.

Unsere Initiative schreibt niemandem vor, was wir zu tun haben. Wir haben unsere Antworten auf die Herausforderungen des Lebens immer wieder selbst herauszufinden. Die Lebensprozesse sind unberechenbar und können nicht nach einem Schema oder einem Programm gelebt werden. Unsere Initiative und die Gemeinschaft geben uns jedoch Hinweise, Anregungen, Inspirationen und Begeisterung für diesen Prozess der inneren Befreiung.

Es ist eine tiefe Freude, liebevoll zusammen zu sein und diese Initiative zur Beendigung des Chaos in uns und um uns herum auszubauen.

Wir haben festgestellt, dass unsere negativen Gefühle, die jederzeit entstehen können, Signale für denjenigen sind, der sie empfindet: nämlich, dass die Person, die sich nicht gut fühlt, etwas zu klären hat. Wir richten diese negativen Gefühle nicht gegen uns selbst in Form von Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen. Wenn wir für uns aufklären, was uns beunruhigt, so entstehen keine Schuldgefühle mehr.

Wir richten die negativen Gefühle auch nicht gegen andere, auch dann nicht, wenn diese die Auslöser dafür sind. Allerdings können wir über unsere negativen Gefühle sprechen, wenn dabei deutlich wird, dass wir über unser eigenes Empfinden sprechen. Mit diesem anderen Umgang mit negativen Gefühlen können wir uns über zwischenmenschliche Belastungen austauschen, ohne dass es zu Konflikten kommt, weil wir sie als Signale für uns selbst betrachten.

Wenn uns dies gelingt und wir die unangenehmen Gefühle weder gegen uns selbst noch gegen andere richten, dann entsteht kein Streit mehr. Diese Klarheit in schwierige Situationen hineinzubringen, das ist unser Interesse. Wir sind an einem Austausch neuer Art interessiert, der auch bei unterschiedlichen Sichtweisen kein Gegeneinander erzeugt.

Manche Menschen suchen Streit, um andere herunterzumachen, auszunutzen und auszubeuten. Ihre Minderwertigkeitsgefühle blockieren ein liebevolles Leben. Wir bekämpfen sie nicht, weil wir dann nur auf ihre Streitsuche eingehen würden. Wir achten darauf, dass wir ihnen keine Macht über uns geben. Wir lassen die Tür für sie offen, wenn sie sich der Würde für sich selbst und für die Mitwelt bewusstwerden.

Es können alle Themen angesprochen werden, ob sehr persönlich oder allgemein bedeutsam. Wenn jemand persönliche Probleme anspricht, so gibt es dazu keine Ratschläge. Jeder spricht über sich selbst, was Ausführungen anderer bei ihm ausgelöst haben. Es können Fragen gestellt werden, doch es steht jedem völlig frei, ob er darauf eingehen will oder nicht. Wir haben keinen Anspruch, dass unsere Fragen auch beantwortet werden.

**Wenn es dem Individuum nicht gut geht, kann es auch nicht der Gemeinschaft gut gehen.
Wenn es der Gemeinschaft nicht gut geht, kann es auch dem Individuum nicht gut gehen.**

Deshalb kann sich in der Initiative jeder darauf verlassen, dass auch für die anderen das Gemeinsame genauso wichtig ist wie die eigenen Anliegen.

Zu gesellschaftlichen Herausforderungen und Problemen suchen wir unsere positiven Antworten als Gemeinschaft. Wir wollen nicht steckenbleiben im Beklagen schlimmer Zustände. Bedrohungsszenarien ohne Perspektive für unser gemeinschaftliches Handeln erzeugen nur Angst und damit Trennung unter den Menschen. Auch wenn wir wissen, dass es keine schnellen Lösungen gibt, können wir lernen, gut, d.h. für uns stimmig, in der heutigen Realität zu leben.

All diejenigen, die diese Initiative weiterentwickeln und weitertragen wollen, können dazukommen. Gäste sind jederzeit herzlich willkommen.

Wenn persönliche Probleme, die auch sehr tiefgehend sein können, angesprochen werden, so stützen wir uns auf folgende Anregungen und Vereinbarungen.

Der stimmige Umgang mit persönlichen psychischen Problemen

1. Das Verständnis zum Entstehen psychischer Probleme

Eine Person, die in persönlichen psychischen Problemen verstrickt ist, ist dadurch eingeschränkt in der Wahrnehmung und Bewältigung der persönlichen wie der gesellschaftlichen Herausforderungen und in der Entfaltung ihres persönlichen Potentials. Deshalb ist es von großer Bedeutung, dass wir unsere psychischen Verunsicherungen auflösen. Wir sind interessiert, uns selbst zu verändern, um frei unser Potential zu entfalten.

Psychische Probleme bestehen aufgrund der Angst und Sorge um die persönliche Zukunft in gesundheitlicher, finanzieller, partnerschaftlicher oder sonstiger Hinsicht. Eine Bedeutung hat dabei auch die Angst vor Einsamkeit und davor, nicht zu einer Gemeinschaft zu gehören. All diese Probleme haben ihre tiefe Ursache darin, dass wir einen inneren Konflikt erzeugen zwischen der Wirklichkeit und unseren Vorstellungen von der Zukunft und von der Gemeinschaft. Die Wirklichkeit ist das, was aktuell von außen auf uns einwirkt und was in uns innen weiter wirkt. Die Zukunft ist unbekannt, jedoch machen wir uns Vorstellungen davon in Form von Hoffnungen, Erwartungen und Befürchtungen, hinter denen die Angst vor der Zukunft steht.

Unser Leben findet nur im Jetzt statt, einfach deshalb, weil es nur das Jetzt gibt. Die Vergangenheit ist vorbei. Die Erinnerungen daran finden im Jetzt statt und werden von dem aktuellen Moment bestimmt und eingefärbt.

Wenn wir über die Zukunft nachdenken, dann entwickeln wir also im Jetzt auf der Grundlage der Erinnerungen und des vorhandenen Wissens Vorstellungen von der Zukunft. Unsere Vorstellungen von Zukunft sind in Wirklichkeit nur Kombinationen vergangener Erfahrungen.

Ausgelöst werden diese Gedanken durch aktuelle Herausforderungen. Das Leben stellt uns unablässig vor neue Herausforderungen durch Einflüsse von außen, beispielsweise am Arbeitsplatz, in der Familie oder durch Medien. Doch auch innere Prozesse wie Gedanken, überraschende Gefühle oder Körperreaktionen beispielweise in Form von Krankheitssymptomen sind Herausforderungen des Lebens. Wenn wir darauf mit sorgenvollem Denken an die Zukunft oder an die Reaktionen anderer Menschen reagieren, anstatt direkt zu handeln, dann verwandeln sich die aktuellen Herausforderungen in psychische Probleme. Nachdem wir sie „produziert“ haben, sind die psychischen Probleme nicht mehr lösbar. Stattdessen müssen wir aufhören, immer weiter psychische Probleme zu erzeugen.

Und wenn es uns doch geschieht, dass wir durch Nachdenken uns das Leben wieder schwer machen, dann kommen wir aus diesem Zustand nur durch das Beenden der entsprechenden Denkerie heraus. Wir haben die bedrückenden Herausforderungen durch Beobachtung unserer Empfindungen zu erforschen und zu klären, um direkt zu handeln. Jede scheinbare Lösung, die man sich durch Nachdenken ausgedacht hat, was man gegen ein psychisches Problem tun sollte, zerfällt wieder, wenn das nicht berechenbare Leben anders verläuft als die Scheinlösung erhoffen ließ.

Die Produktion von psychischen Problemen entsteht durch die Einmischung von verdrängten schlechten Erfahrungen, die aus dem Unterbewusstsein auftauchen. Aus dem Unterbewusstsein melden sich leichtere und schwerere Traumatisierungen, die in einer enormen Vielfalt in uns vorhanden sind und verdrängt wurden.

Traumatisierungen sind Selbstheilungskräfte für noch nicht verarbeitete Erfahrungen. Um Traumatisierungen aufzulösen, dürfen wir sie nicht weiter verdrängen. Wenn wir unsere Gefühle wahrnehmen und sie weder analysieren, noch bewerten wollen, kann ihre Bedeutung für uns mit Kopf und Herz, also mit Logik und Gefühl, verstanden werden, so dass sich Traumatisierungen klären und auflösen können.

Wenn wir hingegen nur über uns selbst sorgenvoll nachdenken, belasten wir das Jetzt, den einzigen Moment, der wirklich ist, mit der Vergangenheit und lenken uns von unseren Empfindungen ab. Sie gehen meist mit ergebnislosen Grübeleien einher. Durch unsere hoffnungsvollen und ängstlichen Gedanken über die Zukunft erzeugen wir innere Konflikte zwischen dem, was ist, und dem, wie wir es gern hätten, bzw. was wir gern vermeiden wollen.

Diese inneren Konflikte zwischen der Wirklichkeit, wie sie nun mal gerade ist, und unseren Vorstellungen, wie es sein oder werden sollte, sind die eigentliche Wurzel aller psychischen Probleme. Der Drang, dass wir oder die Wirklichkeit besser sein sollte als sie ist, entspringt

dem tiefsitzenden Gefühl der Selbstablehnung, die sich in uns mit den erlebten Verunsicherungen, meist von früher Kindheit an, festgesetzt hat. Weil wir uns selbst nicht nehmen, wie wir sind, müssen wir immer nach etwas Besserem Ausschau halten. Diese inneren Konflikte zwischen dem, was ist, und unserer Wunschvorstellung, entstehen, solange wir uns der traumatischen Erinnerungen, wie wir Ablehnung erlebt haben, nicht bewusst sind und sie immer weiter verdrängen wollen, wenn sie hochkommen.

Dieser innere Konflikt wird massiv verstärkt durch die Erwartungen, mit denen wir von Personen, die einen Einfluss auf uns haben, und von der Gesellschaft unter Druck gesetzt werden. Wir steigen aus dem Mechanismus aus, uns selbst Druck zu machen, ihn an andere weiterzugeben und uns unter Druck setzen zu lassen. Wir laden andere Menschen dazu ein, diesen Mechanismus bei sich zu beobachten und ebenfalls loszulassen.

Wir können für die Zukunft praktische Dinge planen. Die Planungsfähigkeit ist ein großartiger Teil der menschlichen Fähigkeiten. Doch sobald sich in die praktischen Pläne die Sorge um die eigene Person in Form unangenehmer Gefühle einmischen, entstehen die psychischen Probleme. Dann beziehen sich die Gedanken immer darauf, ob es uns in Zukunft gut oder schlecht gehen wird – und damit wird ein psychisches Problem geboren. Die Ansprüche von außen, die an uns gestellt werden, sind enorm. Doch über die Qualität unseres Lebens entscheiden unsere eigenen Antworten, die wir diesem Druck von außen geben.

2. Die Auflösung psychischer Probleme

Jedes psychische Problem endet, wenn wir uns keine Vorstellungen mehr von der Zukunft und unserer Rolle und Position in der Gemeinschaft machen. Die praktischen Herausforderungen des Lebens bestehen weiter und sind zu bewältigen, was jedoch ohne, dass wir ein psychisches Problem daraus machen, weit besser gelingt.

Da wir psychische Probleme selbst erzeugen, können wir sie auch nur selbst beenden. Keine andere Person kann uns sagen, wie unser psychisches Problem gelöst werden kann. Wir können uns gegenseitig Hinweise geben, aber nicht Lösungen. Also wir selbst können aufhören, psychische Probleme zu produzieren. Das ist möglich, wenn wir uns in dem Moment bewusst werden, dass wir selbst es sind, die für unsere Belastung zuständig sind und sie deshalb auch nicht mehr fortführen. Die Signale, die wir von unserem Nervensystem erhalten, sind die unangenehmen Empfindungen und Gefühle. Ihre Botschaft lautet: Höre auf, dir oder anderen Probleme zu machen. Kümmere dich um das, was jetzt gerade ansteht.

Indem wir die Mechanismen, die in uns selbst wirken, immer besser verstehen, können wir auch den äußeren Einflüssen, die wir häufig als Druck empfinden, neue und kreative Antworten voll Lebensfreude geben.

Es gibt keinen idealen Zustand, in dem es keine psychischen Probleme mehr gibt. Aus der enormen Tiefe unseres Unterbewusstseins können sich immer wieder noch unverarbeitete Traumatisierungen der eigenen Person, aus der Familiengeschichte, aus den gesellschaftlichen Erfahrungen und letztlich der gesamten Menschheit melden, die sich erst einmal als psychische Belastung zeigen. All dieses „Wissen“ ist in unserem Unterbewusstsein vorhanden.

Der Mechanismus in uns, der die psychischen Probleme hervorruft, kann sehr ausgeprägt sein. Ursachen sind die tief im Unterbewusstsein verborgenen Traumata, die den Konflikt zwischen dem, was ist, und dem, was sein sollte, oder was nicht sein sollte, hervorrufen. Vielleicht gelingt es nicht so einfach, mit dem angstvollen Nachdenken über die Zukunft aufzuhören. Die Bereitschaft alle Traumatisierungen vorbehaltlos zu betrachten, und ihre Botschaft zu spüren, ist der Schlüssel zur Klärung psychischer Probleme, wenn wir sie noch nicht durchschauen.

3. Umgang mit psychischen Problemen in der Initiative

Andere Menschen oder ein Gruppe können eine Person mit einem psychischen Problem unterstützen. Diese Unterstützung erfolgt nicht durch Aufzeigen von Lösungen oder durch Ratschläge. Solche Reaktionen verstärken das Nachdenken darüber immer weiter und füttern so das Spannungsfeld zwischen dem, was ist, und dem, was (nicht) sein sollte.

Doch auf welche Weise können andere Menschen jemandem „helfen“, mit der sorgenvollen Zukunftsdenkerei, aus denen die psychischen Probleme bestehen, aufzuhören?

Das Wichtigste ist, dass die „Helfer“ nur zuhören, wenn jemand über seine Nöte spricht. Durch das reine Zuhören zeigen die Begleiter, dass sie alles aushalten, was die Person über ihr psychisches Problem erzählt. Sie schaffen damit einen geistig-emotionalen Raum für den Betroffenen, in dem er frei schauen kann, was sich in ihm abspielt. Wenn wir über unsere Probleme uneingeschränkt sprechen können, kann sich alles in uns zeigen, wodurch wir das psychische Problem erzeugen. Durch das Selbstbewusstwerden kann das Erzeugen von Problemen durch Nachdenken und Grübeln aufhören, so dass wir uns wieder in Ruhe den aktuellen Herausforderungen stellen können.

Wenn Ratschläge zur Lösung der psychischen Probleme gegeben werden, so haben diese zur Folge, dass sie diesen Klärungsprozess behindern. Ratschläge im psychischen Feld lenken von der Tatsache ab, dass jeder nur selbst aufhören kann, sein psychisches Problem zu erzeugen.

Zwei „Hilfen“ können wir uns bei psychischen Problemen zusätzlich zum Zuhören gegenseitig geben:

Wir können mitteilen, was der Bericht einer Person über sein Problem in uns auslöst. Diese Mitteilung kann dem anderen helfen, Aspekte zu entdecken, die er selbst in dem psychischen Problem noch nicht erkannt hat. Derselbe Effekt kann auch durch das Stellen von Fragen erreicht werden. Entscheidend ist bei diesen Mitteilungen und den Fragen, dass sie ohne einen Hauch von Erwartungen an den Betroffenen oder an die Gruppe vorgetragen werden. Jede Aussage ist ein Angebot, das hilfreich sein kann oder auch nicht.

Wir wollen lernen, auf diese neue Weise mit psychischen Problemen in der Initiative umzugehen. Außerdem organisieren wir zu diesem Thema Gesprächskreise mit der Bezeichnung „Anpacken von psychischen Problemen“ in einer Art Kurs innerhalb von 10 Treffen.

Unsere Treffen werden von einem Moderator geleitet. Jeder Teilnehmer sollte auch Moderator werden. Zu Beginn fragt der Moderator jeden Teilnehmer danach, was ihm heute

am Herzen liegt, was sein oder ihr Themenvorschlag für heute ist. Bei Online-Treffen werden die Personen in alphabetischer Reihenfolge ihrer Namen aufgerufen.

Danach schlägt der Moderator vor, welches Thema zuerst behandelt wird und ggf. auch eine weitere Reihenfolge der Themen. Wenn unterschiedliche Wünsche geäußert werden und keine einvernehmliche Sicht da ist, lässt der Moderator darüber abstimmen.

Jeder Teilnehmer kann den Moderator mit Vorschlägen zum Vorgehen unterstützen. So kann niemand mit der Moderation unzufrieden sein, weil jeder mit verantwortlich für einen konstruktiven Verlauf ist. Aufgrund der gemeinsamen Verantwortung der Gruppe für den Gesprächsverlauf hat auch der ungeübteste Moderator keine Angst vor Fehlern.

Wir wollen lernen, auch unangenehme Themen im Miteinander richtig anzupacken - eine große Herausforderung. Um dies zu unterstützen, haben wir beschlossen: Wenn ein Teilnehmer in der Gruppe sich unwohl fühlt, sagt er "Blitzlicht". Das nimmt der Moderator auf und lässt die Gruppe entscheiden, ob das Gespräch unterbrochen wird und der Teilnehmer sich direkt äußern kann, worin sein Unwohlsein besteht, oder ob dies erst später besprochen werden soll.

4. Grundsätzliches

Wir vereinbaren Vertraulichkeit bezogen auf das Gespräch über persönliche Probleme. Was jeder über sich selbst berichtet, darf nicht mit Dritten, die nicht dabei waren, besprochen werden. Wenn sich jemand daran nicht hält, entscheidet die Gruppe über das weitere Vorgehen.

Allgemeine Erkenntnisse und Einsichten, die in der Betrachtung auch von persönlichen Problemen gewonnen werden, können und sollen in die Welt getragen werden.

Wenn jemand über strafrechtlich relevante Probleme sprechen möchte, muss klar sein, dass die vereinbarte Vertraulichkeit nicht mehr gilt. Die Gruppenteilnehmer sind nicht verpflichtet, über strafbare Handlungen, von denen sie Kenntnis bekommen haben, zu schweigen.

Wir wollen die Einsichten, die wir als Gemeinschaft gewinnen, festhalten und aufschreiben, so dass Zug um Zug ein Handbuch für ein freies Leben entsteht.

5. Die Initiative in Gesellschaft und die Politik

Wir spüren den dramatischen Zustand der Welt mit dem enormen Leid, das wir produzieren. Eine Besserung dieser Verhältnisse ist nicht in Sicht. Bei jedem Leid, das wir zur Kenntnis nehmen, entsteht eine unangenehme Energie in uns. Sie fordert uns auf, dies nicht hinzunehmen, sondern es zu beseitigen. Das Leid spüren wir als einzelne Person. Aber wir können diese Probleme nur als Gemeinschaft angehen. Der Initiative haben wir die Kraft, diese grundlegenden gesellschaftlichen Fragen anzugehen. Wir haben keine Möglichkeit als kleine Gruppe, die gesellschaftliche Organisation dieser Verhältnisse direkt zu verändern. Doch wir können das Problem an der Wurzel packen, die aggressiven und feindseligen Muster in uns selbst aufzulösen. Wenn wir dies gemeinschaftlich tun, sind wir in der Lage, auch an der gesellschaftspolitischen Erörterung der großen Probleme ohne Grabenkämpfe konstruktiv teilzunehmen.