

# Missverstehen Sie mich richtig

## 25.11.2020 Informationen abseits der Mainstream - Medien

**Tappen Sie nicht in die Polarisierungsfalle!**

**Mann gegen Frau, Schulmedizin gegen  
Ganzheitsmedizin, Schwarz gegen Weiß, Reich gegen  
Arm, Homosexuell gegen Hetero, Inländer gegen  
Ausländer, Katholiken gegen Islam, Links gegen Rechts,  
Beamte gegen Arbeiter, ..... die Liste ließe sich endlos  
fortführen. Warum ist das so und wer hat Interesse  
daran?**

Auch wenn Meldungen und Artikel kommen, die nicht ihre Meinung widerspiegeln, sollte man diese zumindest erfassen und überdenken. Ein sofortiges dogmatisches Ablehnen mit gleichzeitigem Rundumschlag ist hier nicht förderlich. Denn die Wahrheit ist meist nicht schwarz oder weiß. Polarisierung und Spaltung schafft ein rechthaberisches und kompromissloses Dafür oder Dagegen, und unterbindet einen achtsamen Meinungsaustausch.

Voltaire wird folgendes dazu passendes Zitat zugeschrieben: ***"Ich mag verdammen, was du sagst, aber ich werde mein Leben dafür einsetzen, dass du es sagen darfst."***

Meinungs- und Redefreiheit und ein achtsamer Umgang miteinander sind Grundregeln jedes Zusammenlebens.

Der deutsche Journalist und Geisteswissenschaftler Paul Sethe sagte bereits 1965: ***"Pressefreiheit ist die Freiheit von zweihundert reichen Leuten, ihre Meinung zu verbreiten"***.

Nun können Sie sich selbst überlegen, wie viele im Jahr 2020 alle großen Medien lenken. Und diese gelenkten Massenmedien polarisieren enorm, um möglichst viel Zwist und Streit in die Gesellschaft zu bringen. Die unglaubliche Flut an Negativnachrichten der Massenmedien tut sein Übriges dazu,

und versetzt die Menschen in Angst und Weltuntergangsstimmung.

in Paradebeispiel für das Teile und Herrsche Prinzip ist die aktuelle Einwanderungsthematik. Hier tappen sehr viele in die Polarisierungsfalle und scheinbar gibt es nur welche, die bedingungslos dafür oder dagegen sind. Will man hier nüchtern die Tatsachen betrachten und heißt nicht alles gut was hier passiert, ist man schnell ein Rassist und Ausländerhasser und erntet tiefe Ablehnung. Ein perfekter Erfolg der gewollten Polarisierungsfalle.

Wirklich bedürftigen Flüchtlingen wird in unseren Ländern **niemand** die Hilfe verweigern. Doch wenn man hier nicht klar unterscheidet, zwischen dankbaren Flüchtlinge und fordernden Einwanderern, dann gibt es (wie man ja sieht) Probleme ohne Ende. Dass nur ein sehr geringer Teil wirkliche Flüchtlinge sind, hört und liest man inzwischen sogar in den Systemmedien. Der weit überwiegende Teil besteht aus jungen Männern, mit denen man dann Städte und Dörfer "beglückt", und dort natürlich zu massiven Konfrontationen führt. Die enorme Ungerechtigkeit die hier an der Tagesordnung steht, schafft viel Unmut.

Und somit hat man das "Teile und Herrsche" Prinzip erfolgreich angewendet. Um noch etwas Öl ins Feuer zu gießen schmeißt man noch Einheimische aus ihren Gemeindewohnungen, füllt Turnsäle und Vereinsheime, gibt allen sofortigen Zugang zum Sozialsystem, lässt Kriminelle auch nach dutzenden Straftaten noch immer frei herumlaufen, , .....

Dass es hier bei den Menschen zu brodeln beginnt ist nur allzu logisch (und gewollt). Inländer gegen Inländer, Inländer gegen Ausländer, Ausländer gegen Ausländer, ... und fertig ist der Streit auf allen Ebenen, bei dem sich manche ins Fäustchen lachen.

### **Wie weit diese Polarisierung geht, zeigt auch ein erschütterndes Beispiel in Deutschland:**

Die Nachwuchspolitikerin und Sprecherin der Jungen Linken Selin G. aus Mannheim, hatte lange Zeit ein klares Weltbild:

Flüchtlinge und Ausländer: gut. Die deutsche Gesellschaft: böse, weil rassistisch ..."

Sie war Rednerin auf den meisten Refugees-Welcome-Veranstaltungen gewesen.

In einer Nacht, erst ein paar Stunden nachdem Sie auf dem Mannheimer Paradeplatz auf einer Kundgebung zum Kampf gegen Rassismus und Sexismus war, wurde sie von 3 fremdsprachigen arabischen Migranten missbraucht und ausgeraubt.

Ihre Polarisierung war so stark, dass sie selbst bei der Polizei log. Sie gab an, dass die 3 Täter deutsch gesprochen haben und erwähnte auch nichts von Misshandlung.

Erst später, als sie ihrem Freund unter Tränen die Wahrheit sagt, brachte sie Ihr Freund nochmals zur Polizei, um den wirklichen Hergang der Tat zu beschreiben. **Hier die**

**Geschichte** (<https://kurier.at/chronik/weltchronik/selin-goeren-von-migranten-vergewaltigt-aber-sie-sagte-nichts/207.883.279>)

Besonders in Deutschland wird die ewige indoktrinierte Kriegsschuld dazu verwendet, die Menschen stumm zu halten. Um nicht gleich als NAZI abgestempelt zu werden, hält er lieber seinen Mund und lässt sich vieles gefallen. Doch es brodeln im inneren bis ihm der Kragen platzt. Die Mächtigen wollen genau das.

Wahlen und Stichwahlen gab es schon immer, doch in letzter Zeit wird auch hier unglaublich polarisiert.

Es wird hier eine unglaubliche Maschinerie in Gang gesetzt, "Gespalten" sei das Land. Rechts gegen Links, Land gegen Stadt, Gebildete gegen Dumme. Nichts wird unterlassen um diese scheinbare Spaltung voranzutreiben. Es wird versucht, dass sich 100% der Deutschen sicher sind, dass 50 % von ihnen Trottel sind. Da wird in Rechts und Links eingeteilt und Totschlag-Argumente verwendet, wie NAZI, Sekte, Verschwörungstheoretiker, rechtsradikal, Antisemit, Ausländerfeind, .....

Und wem dient diese Spaltung? Jeglicher sachlicher Meinungs austausch wird unterbunden.

Politische System-Parteien sind auch Paradebeispiele für solche Polarisierungen. Will man dort Karriere machen, zählt nicht das vernünftigste Sachargument, sondern was am besten für die Partei ist, und um deren Macht zu sichern. Menschen mit eigenen Meinungen sind in diesen Systemparteien wenig gefragt. Am Ende sind es dies alles Symptome eines sterbenden Systems.

Das Teile und Herrsche Prinzip ist überall gegenwärtig und präsent. Am Ende ist es ganz einfach: Es gibt auf der einen Seite welche die herrschen und manipulieren wollen, und auf der anderen Seite welche die sich beherrschen und manipulieren lassen. Geldgierige und Machtbesessene Zeitgenossen wird es vermutlich immer geben. Daher denke ich, das einzige und nachhaltige Mittel kann nur sein, dass die Menschen diese "Spiele" erkennen, Eigenverantwortung übernehmen, sich dadurch nicht mehr beherrschen und manipulieren lassen, und nicht weiter Spielball dieser Meinungsmache sind. Propaganda und Verdummungs-Maschinen (TV) schaltet man hierzu am besten ab.

Eigenverantwortung ist überall gefragt, und jeder möge in seinem Bereich das für ihn Mögliche bewirken. Die Zeit ist mehr als reif.

***Tue erst das Notwendige, dann das Mögliche, und plötzlich schaffst du das Unmögliche. (Franz von Assisi)***

\*\*\*\*\*

**Die Politik sorge mit ihren Entscheidungen für immer mehr gesellschaftliche Konflikte, die Polizei werde zunehmend als Puffer zwischen Politik und Gesellschaft missbraucht, die Verlässlichkeit in politische Entscheidungen schein eine großen Nähe zur Wirtschaftslobby gewichen zu sein, die innere Sicherheit stehe kurz vor dem Kollaps, beklagte kürzlich Konrad Freiberg, Gewerkschaft der Polizei, in deutlichen Worten.**

Polizei-Insider bezeichnen in der Ausgabe des "Hamburger Abendblatt" vom 17.10. Spezialeinheiten als ‚scharfe Kampfhunde‘, die, wenn sie bei Demonstrationen von der Leine gelassen werden, ohne Erbarmen zubeißen. Sie würden genau dafür gedriilt und ausgebildet.

Ein anderer Polizist berichtet: "Ich weiß, dass wir bei brisanten Großdemos verdeckt agierende Beamte, die als taktische Provokateure, als verummte Steinewerfer fungieren, unter die Demonstranten schleusen. Sie werfen auf Befehl Steine oder Flaschen in Richtung der Polizei, damit die dann mit der Räumung beginnen kann."

**Wir fordern die Polizeigewerkschaften und auch jeden einzelnen Beamten dazu auf, sich dieser Politik deutlich zu verweigern. Der Bürger-Konflikt ist mittels der Polizei nicht lösbar, sondern wird sich dadurch nur weiter verschärfen. Für uns bleibt klar: Wir werden uns nicht provozieren aber auch nicht abschrecken lassen, sondern gewaltfrei und entschlossen auf die Straße gehen.**

Auszüge aus dem Artikel im Hamburger Abendblatt:

Er war mit seiner Hundertschaft mitten im "Kampfgetümmel", sagt Polizeikommissar Thomas Mohr, 48. Ende September und Anfang Oktober, im Stuttgarter Schlossgarten bei den Großdemonstrationen gegen das Bahnprojkt, bei denen Polizeikräfte Wasserwerfer, Schlagstock und Pfefferspray gegen "friedlich demonstrierende Bürger, Kinder, Rentner und brave Schwaben" einsetzten. Ein Schock für den baden-württembergischen Ordnungshüter. Den Einsatz von Kollegen, den er aus den geschlossenen Reihen seiner Hundertschaft "wie ohnmächtig" mit angesehen hat, kann er bis heute nicht verstehen.

400 Demonstranten wurden dabei verletzt.

Er macht ihn wütend, lässt ihn zweifeln.

"Wir werden von der Politik immer mehr missbraucht und verheizt.

Zweckentfremdet und benutzt, der Imageschaden für uns Polizisten, die per Treueschwur und Dienstbefehl für die Regierung den Kopf da draußen auf der Straße hinhalten müssen, ist durch Stuttgart enorm", schimpft der Mannheimer Beamte mit 25 Jahren Einsatzerfahrung

Thomas Mohr wendet seinen Blick vom Bildschirm ab und guckt aus dem Fenster in den blauen Himmel über Mannheim. "Wenn man scharfe Kampfhunde, ich meine die Polizei-Spezialeinheiten, mit zu einer Demonstration nimmt und sie dann auch noch ohne ersichtlichen Grund von der Leine und räumen lässt, dann beißen sie ohne Erbarmen zu. Dafür wurden sie gedrillt und ausgebildet. Das wussten die, die für den Einsatz verantwortlich waren, ganz genau. Sie mussten das Okay von oben haben. Von ganz oben. Mindestens vom Innenministerium." Mit "scharfen Kampfhunden" meint Thomas Mohr die schwarz und dunkelgrau gekleideten, meist sehr jungen Kollegen von den Beweis- und Festnahmeeinheiten (BFE), die beim Stuttgarter Einsatz größtenteils von der Bundespolizei und aus Bayern kamen.

"Ich weiß, dass wir bei brisanten Großdemos verdeckt agierende Beamte, die als taktische Provokateure, als vermummte Steinwerfer fungieren, unter die Demonstranten schleusen. Sie werfen auf Befehl Steine oder Flaschen in Richtung der Polizei, damit die dann mit der Räumung beginnen kann."

**<http://finkenwarderbote.blogspot.com/2010/10/spiegel-tv-beweist-agent-provokateure.html>**

## **Die Vernichtung Deutschlands**

Dass in der heutigen Zeit und Gesellschaft auf der ganzen Welt viele Dinge nicht "optimal laufen", ist für jeden nur

einigermaßen bewußten Menschen erkennbar. Im deutschsprachigem Raum (und besonders in Deutschland) stellt man sich aber oft die Frage, wie es den sein kann, dass sogenannte Volksvertreter derart gegen das eigene Volk handeln. Hier scheint es in manchen Dingen eine besondere Dynamik zu geben.

Alle Kriege auf dieser Welt und auch die vergangenen Kriege in Europa, dienten und dienen rein wirtschaftlichen Interessen, dass sollte jedem klar sein. Menschenleben spielen hier keine Rolle.

In Deutschland und Österreich gibt es für die vergangenen Kriege ein unter Strafandrohung auferlegtes Denkverbot. Scheinbar dürfte die Geschichte (der Siegermächte) nicht ganz richtig sein, sonst würde man nicht die freie Meinungsäußerung mittels "Volksverhetzungsparagrafen" oder "Antirassismusetzen" unterbinden. Ein lautes Nachdenken über die Vorkommnisse der vergangenen Kriege bringt einem schneller hinter Schloss und Riegel als man es für möglich hält.

Aber gerade auch in der aktuellen Politik scheint es in allen Bereichen nicht um das Wohl der Menschen zu gehen. Steckt hinter all diesen Dingen ein System?

Lesen Sie dazu den Artikel und bilden Sie sich Ihre eigene Meinung.

### **Fritz Schenkin, Frankenfeld**

Die Wurzeln dieses Datums liegen weit zurück. Margaret Thatcher, zuletzt Premierministerin im Königreich, sagte 2001 auf einem Parteitag der Konservativen in England:<sup>1</sup> «...nach meiner Auffassung befindet sich England seit 1871 mit Deutschland im Kriegszustand.» Das kommt nicht von ungefähr. Der deutsche Sieg über den von Frankreich an Deutschland erklärte Krieg 1870 machte Deutschland zur zweitgrössten Industriemacht in der Welt. Dies konnte von Britannien nicht geduldet werden. Die Mächte hinter den Kulissen begannen von Stund an zielgerichtet auf die Vernichtung dieses lästigen Konkurrenten hinzuarbeiten. Das konnte nur durch einen Krieg

geschehen. Nach Thatcher dauert der Kriegszustand also von 1871 bis heute. Noch besteht kein Friedensvertrag, so geht das immer weiter. Da noch immer die Feindstaatenklausel der «alliierten Sieger» gilt, sind das bis heute 135 Jahre! Und wie in den letzten Jahren zu sehen war, fordern die «Befreier» seit 50 Jahren nicht nur Material und Geld vom deutschen Volk, sondern neulich auch Söldner für ihre weltweiten Kriegsabenteuer (Afghanistan, Irak u. a.). Oder zumindest die Übernahme der Kriegskosten. Eine Chuzpe - oder was? Erinnerung ist angesagt! Wahrheit auch?

Wie schrieb der US-Journalist Lippmann: «Erst wenn die Kriegspropaganda der Sieger Eingang in die Geschichtsbücher der Besiegten gefunden hat und von der nachfolgenden Generation auch geglaubt wird, kann die Umerziehung als gelungen angesehen werden.»<sup>2</sup> «Kaum einer weiss, dass Deutschland bis heute vertraglich gebunden ist, sich an die Geschichtsschreibung der Siegermächte zu halten. (...) die Verpflichtung Deutschlands, die eigene Geschichte durch eine fremde Brille zu sehen, wurde 1990 vertraglich im «Zwei-plus-vier Vertrag» verlängert! <sup>3</sup> Wer also vom Kriegsende 1945 vom Tag der «Befreiung» spricht, der verhöhnt die heutigen Zustände. So wollen wir uns guter Dinge Aussprüche untadeliger Menschen anhören und uns darüber Gedanken machen. Die von Margaret Thatcher angesprochene Zeit vor 1900 brachte schon einige bedenkliche Zeitungsnotizen aus England: Die Saturday Review berichtete am 24.8.1895: «Vor allem gilt doch, dass wir Engländer bisher stets gegen unseren Hauptbewerber in Handel... Krieg geführt haben... Bei einem Krieg mit Deutschland kämen wir in die Lage, viel zu gewinnen und nichts zu verlieren. **Empfehlenswert:** Paul Rassinier, «Die Jahrhundert Provokation», «Wie Deutschland in den Zweiten Weltkrieg getrieben wurde», Grabert Verlag, Tübingen **Dieser Artikel soll nicht dazu dienen, etwas oder jemanden gut oder schlecht zu heißen, es soll lediglich die Möglichkeit bieten, Informationen abseits der Medien anzubieten.**

# Was können wir tun / Lösungsvorschläge / Positives

Folgende Texte sollen als Anregung und Ideen dienen

Die japanische Philosophie des Kaizen räumt mit dem Mythos der Schwierigkeit von Veränderungen ein für alle Mal auf. Durch sie wird aus der "Bergbesteigung" ein fast müheloser Spaziergang.

Dieser Artikel stammt aus der Zeitschrift Nr. 100/2020.

**[http://Zeitschrift/Artikel/2020\\_07\\_Zeitschrift-Kaizen.pdf](http://Zeitschrift/Artikel/2020_07_Zeitschrift-Kaizen.pdf)**

## Gewaltfreie Kommunikation

Es ist schon eine seltsame Welt in der wir leben – vor allem zur Zeit. Die Menschen sind in der Lage, auf den Mond zu fliegen, die höchsten Berge zu besteigen, in die Tiefen des Universums und des Atoms zu schauen und Herzen zu transplantieren, aber die Tiefen der menschlichen Seele bleibt ihm rätselhaft und unerschlossen. Das schlimmste daran ist, dass er nicht gelernt hat in Frieden mit sich und seinen Nachbarn zu leben.

Aber Krieg gibt es auch in fast jeder Ehe, in der Arbeitswelt, in der Nachbarschaft, in der Schule und in uns selbst. Oft ist es nur ein Kleinkrieg, meist ist der Auslöser für Ärger banal – aber die Summe unterdrückten Ärgers und unbefriedigter Bedürfnisse nach Respekt, Wertschätzung, Anerkennung und Sicherheit ist groß – und hochexplosiv. Das ist Wolfswelt.

Einer der weltweit seit über 30 Jahren bemüht ist Samen des Friedens, des Verständnisses und der Einfühlung auszusäen ist **Marshall B. Rosenberg**. Mit seiner Methode der „gewaltfreien Kommunikation“ (GFK), die auf einer „Sprache des Herzens“ bzw. einem Hören mit dem Herzen beruht, hat er schon viel erreicht. Er hat GFK in über 40 Ländern an Ausbilder, Schüler,

Eltern, Manager, Ärzte, Psychologen, Anwälte, Friedensaktivisten, Gefangene, Polizisten und Geistliche weitergegeben und zahllose Konflikte geschlichtet. Kürzlich wurden 13000 Kinder in Jugoslawien in einem Großprojekt unterrichtet, Missverständnisse und Konflikte auf gewaltfreie Art zu lösen. Sein Buch wurde in ein Dutzend Sprachen übersetzt und seine Vorträge und Seminare sind voll und ausgebucht, wo er hinkommt. Das mag an seiner Ausstrahlung und Überzeugungskraft als auch an der tiefen Weisheit und transformierenden Kraft seines Ansatzes liegen. Das auch zunehmend spirituell orientierte Menschen von GFK angezogen sind, könnte einerseits damit als auch mit der dem Buddhismus ähnlichen Grundhaltung zusammenhängen. Wer Frieden im Außen will, muss Frieden im Inneren schaffen. Gewaltfreie Kommunikation bietet einen sehr effektiven und praktischen Weg dahin an.

Nehmen wir ein paar typische Vorwürfe:

Stell Dich nicht so an! Wie kannst Du so etwas nur tun? Du bist so egoistisch!

Nach Rosenberg gibt es dazu 2 „wölfische“ und 2 „giraffische“ Reaktionsmöglichkeiten:

- 1.) wir geben uns selbst die Schuld, d.h. nehmen es persönlich, fühlen uns schuldig oder schlecht. Reaktion: Scham, Angst, Reue, Unsicherheit, beleidigt, verletzt, Trotz, Rechtfertigung
- 2.) Wir geben dem anderen die Schuld und greifen ihn an: „Was bildest Du Dir ein?“, „Wie kannst Du so was sagen?“, „Schau Dich doch mal an!“

Daraus ergibt sich zwangsläufig ein unbefriedigender leicht eskalierender Pingpong-Dialog mit dem Schlusssatz: „Du hast keine Ahnung!“ – „Du verstehst mich nicht!“

Um giraffisch reagieren zu können, muss man zwei Grundannahmen des GfK verstanden haben:

- 1.) Was andere sagen oder tun mag ein Auslöser für unsere Gefühle sein, ist aber nie die Ursache - und umgekehrt: was ich

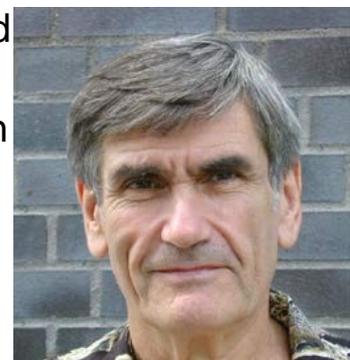
sage oder tue, mag Auslöser für Gefühle beim anderen sein, ist aber nie die Ursache. Kurz: Keiner kann dir Gefühle machen! Wenn Du dich über etwas ärgert ist es dein Problem. Allein dieses Wissen nimmt enorm viel Sprengkraft aus jedem inneren und äußeren Konflikt.

2.) Jemanden zu verstehen, heißt nicht, ihm recht zu geben!

## **Von Wölfen und Giraffen**

In der bildhaften Terminologie von Rosenberg leben wir seit 8000 Jahren in einer Wolfswelt und sprechen eine Wolfssprache (egal ob in China, Russland, Amerika oder Deutschland). Der „Wolf“ bewertet und klassifiziert alles, er interpretiert, er kritisiert, er analysiert und er weiß immer was mit anderen nicht stimmt bzw. was sie falsch machen. Er lobt und straft bzw. droht mit Strafen (oder Liebesentzug). Er meint ein objektives Bewertungssystem zu haben und spricht in „Du-bist-Sätzen“. Er achtet auf Regeln und Normen, fühlt sich meist im Recht und sucht sofort nach Schuldigen. Allerdings resultiert daraus auch, dass er bei wolfsähnlichen (wertenden, kritisierenden) Aussagen an seine Adresse sich sofort schlecht, angegriffen, verletzt, schuldig oder nicht respektiert fühlt, was automatisch weitere wölfische Verhaltensweisen wie Rechtfertigung, Gegenattacken oder Verschließen auslöst usw.. Somit sind Wölfe (und Wölfinnen) meistens mit sich und ihrer Umwelt in emotionalen, mentalen und verbalen Krieg. Wolfsverhalten ist eine permanente Quelle von Gewalt, Macht und Ohnmacht.

Ich nehme mal an, dass Sie schon ein Dutzend Wölfe in Ihrem persönlichen Umfeld erkannt haben, aber haben Sie auch schon den Wolf in sich entdeckt? Der lauert hinter jeder Kränkung und hinter jeder Kritik auf seinen Einsatz und ist immer zur Verteidigung oder Gegenangriff bereit. Nach der Theorie der „Gewaltfreien Kommunikation“ ist die Wolfssprache der missglückte Versuch, ein (in dem Moment nicht bewusstes) Bedürfnis auszudrücken. Dazu kommt, dass wir selten gelernt haben, unsere Bedürfnisse und Gefühle



überhaupt offen zu kommunizieren. Stattdessen erwarten wir, dass andere sie selbstverständlich (er)kennen.

Empathie mit anderen Menschen tritt nur auf, wenn alle vorgefaßten Meinungen über sie abgelegt werden.

Die „Giraffe“ dagegen spricht und hört mit dem Herzen. (Sie ist das Landtier mit dem größten Herzen). Sie achtet auf ihre Gefühle und ist sich der dahinter liegenden Bedürfnisse bewusst und sie achtet auch auf die Gefühle der Anderen, bzw. versucht deren Bedürfnisse herauszufinden. Sie trennt - und das ist ganz wichtig - Beobachtung und Bewertung und bittet und wünscht, statt zu fordern. Sie hat gelernt Angriffe, Vorwürfe, Kritik und Beleidigungen nicht persönlich zu nehmen, sondern sie in Gefühle und unerfüllte Bedürfnisse zu übersetzen. Sie hört sie entweder heraus oder sie fragt einfühlsam nach. Um dies verständlicher zu machen, werde ich es mit ein paar Beispielen verdeutlichen.

urück zu obigem Lärmbeispiel und der Aussage „Es ist eine Unverschämtheit, nachts so einen Lärm zu machen und so rücksichtslos zu sein!“ Das sind zwei Wertungen und eine Unterstellung mit dem Tenor „Ich bin im Recht, der andere ist im Unrecht“. Damit haben wir wenig Chance gehört zu werden. Wir wissen nicht, ob der Nachbar sich der Lautstärke überhaupt bewusst war. In seiner Welt bzw. aus seiner Sicht war es vielleicht wunderbare Musik. Wir wissen nicht, ob der Partner vielleicht im Stau stecken geblieben ist oder gar einen Unfall hatte. Es sind schlicht wertende Vorurteile, die am Beginn fast jeden Konfliktes stehen.

Möchten wir, dass sich daran etwas verändert, müssen wir anfangen, unsere fast automatischen (da unbewussten) Bewertungen unserer Mitmenschen zu stoppen und zu hinterfragen, zum Beispiel mit der Frage: „Kann ich wirklich wissen, dass das wahr ist?“ Zu mindestens 90% werden Sie mit Nein antworten müssen.

**Aber nun weiter im GfK-Prozess :**

Zwei Schritte haben wir kennengelernt, der Dritte war im Beispiel b bereits enthalten: die Äußerung meines Bedürfnisses (nach Respekt und Rücksichtnahme). Der vierte Schritt ist die Formulierung einer konkreten Bitte, also im gleichen Beispiel: „Ich möchte Sie bitten, nach 22 Uhr Musik nur noch in Zimmerlautstärke Musik zu hören.“ bzw. „Ich bitte Dich, mir rechtzeitig Bescheid zu sagen, wenn Du nicht pünktlich sein kannst.“ Auf diese Weise fühlt sich der andere nicht angegriffen und kann frei Stellung nehmen, ohne sich verteidigen zu müssen.

Dieser als „Viererschritt“ bezeichnete Kerntechnik der gewaltfreien Kommunikation benutzt man solange, bis sie zu einer inneren Haltung geworden ist. Wenn also jemand einen Vorwurf macht oder uns kritisiert, habe ich je nach Situation (und eigener Kraft) zwei giraffische Alternativen. Ein konkretes Beispiel. Der Vorwurf lautet: „Stell dich nicht so an!“

### **Perspektive a) meine Sicht, aus meiner Welt, mich betreffend:**

Klar ausdrücken, wie es mir geht, ohne Vorwurf, Kritik oder Forderung

#### **1.) Situation / Beobachtung / Auslöser**

"Wenn ich dich das sagen höre ..."

Beobachten ohne zu bewerten

"wenn ich höre oder sehe ..."

#### **2.) Gefühl**

"fühle ich mich traurig / betroffen ..."

Unterscheiden zwischen Gefühl und Gedanke

"fühle ich mich.."

#### **3.) Bedürfnis**

"weil ich mir wünsche, dass ich ernst genommen werde"

Unterscheiden zwischen Wunsch und Bedürfnis

"weil ich .... bräuchte"

#### **4.) Bitte**

"Daher hätte ich gerne, dass Du sagst was dich genau irritiert oder ärgert."

Unterscheiden zwischen Bitte und Forderung, positiv, konkret  
"Daher hätte ich gerne, dass ..."

**Perspektive b) deine Sicht, deine Welt, dich betreffend, fragend, einführend:**

Einfühlsam wahrnehmen, wie es meinem gegenüber geht, ohne Kritik, Vorwurf oder Forderung rauszuhören.

- 1.) "Wenn Du siehst, dass es schwer fällt, diese Arbeit zu machen ...
- 2.) fühlst Du dich dann unangenehm angesprochen..
- 3.) weil Du es bräuchtest, dir keine Gedanken / Sorgen machen zu müssen ..
- 4.) und Du gerne hättest, dass ich ohne (deine) Hilfe auskomme?



**Eine Insel der Seligen gibt es nicht mehr.** Aber wir, die Seligen, nehmen diese unerfreuliche Tatsache nicht zur Kenntnis. Und benehmen uns, als ob diese Insel noch vorhanden wäre. Die Seligen lassen sich

nicht beirren. Auch, wenn neben Ihnen einer und noch einer und noch eine den Arbeitsplatz verliert und keinen anderen findet. Die Seligen schauen weg. Sie schauen genauso weg, wenn neben ihnen eine gute Firma und noch eine und noch eine sich in den Konkurs abmeldet, und wenn auch viele viele andere Zeichen auf Sturm stehen. (Verschuldung, Umwelt, Gesundheit, Gesellschaft,..) ." schrieb Ronald Barazon seinen Nachrichten.

Wegschauen ist vielleicht das falsche Wort. Wir sehen es nicht, weil in der Welt, die wir für die wirkliche halten, derartige Erscheinungen nicht existieren. Die Insel der Seligen, auf der

wir zu leben glauben, ist wie ein Lügenhaus, dort bilden Wohlstand und Sicherheit einen Bestandteil der Landschaft, der sich nicht ändert.

Aus der Insel der Seligen ist die Insel der Träumer geworden. Wenn alle Reserven aufgezehrt sind, wird auch der letzte Träumer aufwachen und sich womöglich auf einer Insel der Trümmer wiederfinden.

Tatsächlich sind wir kein Land der Trümmer, tatsächlich ist die Bewahrung oder Wiederherstellung einer intakten Umwelt, des Wohlstands und der Sicherheit möglich, wenn die Ärmel hochgekrempt werden, jeder Eigenverantwortung übernimmt, Probleme Zusammenhänge und Hintergründe erkennt, und ernsthaft und wirksam zugewandt - jeder in seinem Bereich, und sei es ein kleiner Beitrag.

Manchmal hat man den Eindruck, daß eine Katastrophe erforderlich ist, um uns Scheinseligen zur Räson zu bringen. Als ob wir nur in der Lage wären, ein Land aus den Trümmern aufzubauen, aber ein blühendes Land nicht erhalten und pflegen zu können.



Es ist wie wenn man mit Freude und Begeisterung und viel persönlichen Einsatz ein Haus errichtet, aber nachher nicht fähig ist es zu pflegen und zu erhalten.

Viele träumen sehr intensiv und glauben der Illusion, das irgendwer für sie sorgen werde. Vater Staat ist ohne Zweifel der beliebteste irgendwer, genauso die Sozialversicherungen oder Gewerkschaften. Nicht zuletzt werden auch die Unternehmer als Versorger verstanden, die gefälligst eine ausreichende Zahl gut bezahlter Arbeitsplätze zur Verfügung stellen mögen. Aber der Staat ist nicht mehr in der Lage für jemanden zu sorgen. Er muß beinahe monatlich vor dem Zusammenbruch bewahrt werden. Inzwischen geben wir die Verantwortung noch weiter zur EU ab und hoffen auf den wunderbaren Geldsegen, den es natürlich nicht geben kann.

**"Wenn Ihr Eure Augen nicht braucht um zu sehen, werdet Ihr Sie brauchen um zu weinen." (Jean Paul Sartre)**

Aber so mancher Inselbewohner will nicht aufwachen. Viele sind aber dazu gezwungen und reiben sich entsetzt die Augen, die, welche Ihren Arbeitsplatz verloren haben, Ihr Unternehmen schließen mußten, eine schwere Erkrankung erleiden oder durch die oft großen Maschen des sozialen Netzes gefallen sind.

**Man soll nicht pessimistisch sein, in keinem Fall.** Nur wer vor lauter Optimismus und Scheinseligkeit die Realität nicht mehr erkennt, der ist kein Optimist sondern naiv. Nur wer die Tatsachen kennt, kann darauf reagieren. Wer die großen Zusammenhänge nicht kennt, ist dazu verdammt ein Spielball von Meinungen und Meinungsmache zu sein.

Nur wer den Grund einer Krankheit kennt, kann diese auch wirklich heilen. Wer aber nur die Symptome bekämpft und behandelt, der wird später an einer noch schwereren Krankheit leiden.

Nur die Symptome zu unterdrücken, finden wir nicht nur in der Medizin, es durchzieht alle Ebenen unserer Gesellschaft:



- Wegen der vielen Staus bauen wir breitere Straßen, anstatt zu schauen warum so viel Verkehr ist.
- Wir schaffen einen größeren Apparat der Müllentsorgung, anstatt Müll zu vermeiden.
- Wir bauen größere Gefängnisse anstatt den Grund der Kriminalität zu hinterfragen.
- Wir schaffen kinderpsychologische Einrichtungen, anstatt den Grund ihrer Probleme zu ergründen.
- Wir vergiften sog. "Pflanzenschädlinge" anstatt zu schauen warum diese vorhanden sind. (Monokulturen)

- Wir bekämpfen den Terror anstatt zu sehen, warum sich die Terroristen in die Luft sprengen.
- Wir nehmen fiebersenkende Medikamente, anstatt zu sehen warum wir Fieber haben.
- und so weiter und so fort ginge diese endlose Liste..

Darum sind wir aufgefordert, einmal inne zu halten, unser Wesen und unsere Bestimmung zu spüren, hinter die Kulissen der Lenker und Machtstrukturen zu blicken, und deren Antrieb zu erkennen, welcher fast ausschließlich in der Gier nach Geld und Macht liegt.

Dabei wäre alles so einfach. Wenn wir nur nicht immer unseren persönlichen Vorteil sehen würden, über unseren Tellerrand hinausblicken, und dementsprechend handeln - meist mit ganz einfachen Dingen.

z.Bsp. mit jedem Kauf treffen wir eine wichtige Entscheidung. Der Griff nach den Billigwaren ist meist eine sehr teure Wahl. Geben wir unsere Verantwortung an "Jemanden" ab, dann gibt es diesen "Jemanden" der diese auch annimmt, aber dann so macht, wie es den eigenen Interessen zum Vorteil ist.

Nehmen wir unsere Zukunft selbst in die Hand.

**Denn das Glück wird dauerhaft, wenn man die Erfahrung macht, dass es nicht von äußeren Umständen abhängt.  
(John Gray)**

Also, wachen wir auf, schauen wir in die Realität und machen aus der Insel der Träumer ein Land der eigenverantwortlichen und (selbst-) bewussten Menschen. Menschen welche eine intakte Natur als Basis ihres Lebens schaffen und erhalten, und ein Leben im Sinne der Schöpfung leben und auch ein solches ihren Kindern ermöglichen.

Siehe <https://www.gewaltfrei.de/gk802/0417963.php?1=14&2=0>

