



Berlin, Mai 2018

Ein Brief für dich.  
Mit friedlichen  
Untertönen.

„Musik wird oft nicht schön gefunden, weil sie stets mit Geräusch verbunden“ An der Treffsicherheit dieses Spruchs von Wilhelm Busch hat sich seit 1874 nichts geändert. Dachte ich heute vormittag. Nur unfreundlicher formuliert. Denn ich war draußen, um Wald und Wasser zu genießen. Mit Stille. Soweit sie in einer Großstadt überhaupt möglich ist. Auch im Wald sind hier aus der Ferne Verkehrsgeräusche und Maschinen zu hören, auch die Stimmen anderer Menschen. Das gehört zur Stadt, daran sind wir gewöhnt und können´s meistens auch akzeptieren. Wenn aber ein Jogger an mir vorbeiläuft mit einem aufgedrehten Lautsprecher in der Hand, dann ist das unnötig und rücksichtslos. Was soll die Musik im Wald? Wie sollen wir dabei das Wispern der Blätter im Wind und den Gesang der Vögel hören? Wie kann sich jemand bloß so egoistisch verhalten? Und so abgestumpft sein? Nur ein Mensch, der Stille nicht ertragen kann, läuft mit hallendem Lautsprecher durch Wald, Parks oder Landschaft. Wenn er nicht mal mit städtischer relativer Ruhe im Park beim Joggen klarkommt – wieso läuft der nicht neben einer Autobahn? Dort hat er Geräuschkulisse! Wer unbedingt Musik hören will, kann Kopfhörer tragen. Statt dessen tyrannisiert der Typ seine menschliche Umgebung absichtlich mit seinem Krach. Belästigt und ärgert seine Mitmenschen vorsätzlich. Das ist ganz offensichtlich ... oder?

Oder vielleicht doch nicht?

Friedensfördernd sind solche Gedanken nicht, das merke ich sogar mittendrin in meiner hitzigen Wut. Könnte ich vielleicht auch anders reagieren? ... Zumindest kann ich erstmal tief durchatmen.

Bewusst Atmen. Beim Atmen auch den Körper bewegen und spüren. Vom Kopf in den Körper kommen, vom Denken ins Fühlen.

Dabei fällt mir ein, was ich irgendwo irgendwann über Hirnforschung gelesen habe: Wut, Zorn und Ärger muten wir zuerst und vor allem unserem eigenen Körpersystem zu. Bei jedem Gedanken strömen Neuropeptide aus dem Hirn in den Körper und veranlassen dort die Ausschüttung entsprechender Hormone. Bei dermaßen ärgerlichen Gedanken sind das nicht gerade Glückshormone. In welchen Zustand versetzen wir also unsere Körper, wenn wir uns festbeißen im Zorn über eine ärgerliche, schmerzhaft Situation?

Wollen wir unsere Kraft wirklich dafür verbrauchen, uns über andere aufzuregen, sie zu verurteilen? Oder lenken wir unsere Gedanken lieber auf etwas Konstruktives?

Kann ich aus einem anderen Blickwinkel auf die Situation schauen? Was macht mich denn derart wütend? Der Typ ist in ein paar Sekunden vorbei gelaufen, längst weg. Aber ich schäume immer noch. Was hindert mich denn, den Kopf zu schütteln über sein Verhalten und mich dann wieder der herrlich grünen Waldumgebung zuzuwenden? Sein Verhalten hat einen Punkt in mir getroffen. Einen, der weh tut. Solche Situationen gibt für uns alle hin und wieder. Wie gehen wir damit um? Bekriegen wir den Auslöser oder lindern wir unseren Schmerz? Wie wir uns entscheiden, ist nicht egal.

Denn es wirkt sich aus. Auf Dauer. Wir treffen unsere Entscheidungen ja nicht nur einmal, sondern immer wieder. Sie summieren sich, werden zu Gewohnheiten. Das ist jedenfalls meine Erfahrung.

In welcher Erlebnisqualität verlaufen unsere Gewohnheiten? Ist der Boden, die Grundlage unserer gewohnheitsmäßigen Reaktionen friedlich oder kriegerisch? Gegeneinander oder miteinander?

Wir vergessen ja oft, dass Krieg nicht erst beim Bomben werfen einsetzt. Das Prinzip Krieg findet sich schon im Kleinen, im Alltag. Mit der Wahl, ob ich weiter auf den Jogger schimpfe oder mich wieder der Stille zuwende, entscheide ich auch, ob ich das Kriegsprinzip oder das Friedensprinzip in mir füttere. Und ich bin sicher:

Wer wirklich Frieden will, beginnt bei sich selbst. Andere können wir nicht ändern. Auch wenn viele Menschen viel von ihrer Lebenszeit mit dem Versuch zubringen. Es ist enorm anstrengend und bringt trotzdem keine befriedigenden Ergebnisse.

Wer Frieden schaffen will, sollte nicht damit beginnen, die anderen zum friedlichen Verhalten zu erziehen. Oder gar zwingen zu wollen. Die wehren sich nämlich gegen die „Bevormundung“. Auch der Jogger wäre wohl kaum einverstanden, wenn ich ihm seinen Lautsprecher wegnehmen würde. Dass er anderen seine Geräuschkulisse zumutet, finde ich immer noch rücksichtslos. Doch mit dem Atmen und nach dem Sinnieren zum Frieden konnte ich mich trotzdem wieder entspannen. Vor allem die Stille genießen, die wieder eintrat, als er weg war. So lohnt sich friedliches Verhalten zuerst für uns selbst.

Hast du für dich auch erprobte Hilfsmittel, um in ärgerlichen Situationen zeitnah wieder in Frieden zu kommen – oder gleich dort zu bleiben?

Freie Wahl in jeder Situation  
wünscht dir mit waldstillen Grüßen,  
Amrita