

Friedensarbeit vor der eigenen Haustür

Die vierzig Tage vor Ostern laden traditionell zu Verzicht und Enthaltbarkeit ein. Zu Beginn der diesjährigen Fastenzeit schien mir dies angesichts der langen hinter uns liegenden Zeit mit den vielen Entbehrungen nicht recht passend und die weltpolitische Lage ließ eher den Gedanken aufkommen: „Genieße lieber alles, was möglich ist – wer weiß, was kommt ...“ Andererseits drängte sich die Frage auf: Was kann ich persönlich tun, damit unsere Welt das wird, was sich die meisten von uns sehnlich wünschen: friedlicher, liebevoller und lebenswerter für alle.

Diese Überlegungen führten mich zu meinem persönlichen Fastenvorhaben: Ich nahm mir vor, in den vor mir liegenden sieben Wochen niemanden abzuwerten – weder im persönlichen Kontakt, noch im Gespräch mit Dritten, noch in Gedanken. Das bedeutet nicht, dass ich jede Haltung toleriere oder gar jedes Verhalten gutheißen muss, mitnichten. Es geht darum, Menschen aufgrund ihrer Einstellungen, Entscheidungen oder Verhaltensweisen nicht in Gänze zu be- oder verurteilen. Theoretisch klingt das fast banal. In der Praxis war ich von Anfang an gespannt, ob es mir gelingen würde, beim nächsten Hundehaufen direkt vor unserer Haustür den zugehörigen Hundehalter nicht mit einem unflätigen Gedanken abzuwerten. Oder ungeliebte Politiker in nah und fern, die für mich nicht nachvollziehbare Entscheidungen treffen, im Geiste nicht zu beschimpfen. Und schließlich: Auch mit mir selbst freundlich umzugehen und mich nicht abzuwerten, wenn mir etwas misslingt oder ich meinen eigenen Ansprüchen nicht genüge.

Schon am Tag nach Aschermittwoch krächte, biblisch gesprochen, dreimal der Hahn, weil ich mein mir selbst gegebenes Versprechen brach: Der Fahrer eines Lieferwagens nahm mir als Radfahrerin brutal die Vorfahrt und in meinem Schreck entfuhr mir ein für ihn zwar unhörbares, aber dennoch lautes „Vollpfosten!“ Wenig später wurde mir über jemanden ein wirklich schändliches Verhalten erzählt und mir rutschte ein „Der spinnt wohl!“ heraus. Schließlich passierte mir bei der Büroarbeit ein Fehler und ich beschimpfte mich selbst als „doof“.

Das machte mich sehr nachdenklich und insgeheim dachte ich schon: „Nächstes Jahr verzichte ich lieber wieder auf Alkohol oder Süßes, das ist viel einfacher, denn ich trinke ja schließlich nicht aus Versehen ein Glas Wein.“ Doch bislang blieb es bei diesem einen anfänglichen „Ausrutscher-Tag“. Ich merke, dass ich viel achtsamer werde, meine Worte mit mehr Bedacht wähle oder öfter einfach einmal schweige statt direkt zu reagieren. Auch im Kontakt mit anderen fallen mir deren sprachliche Entgleisungen schneller auf. Da sich einige Menschen meiner Übung angeschlossen haben, weisen wir einander gegenseitig auf Abwertungen hin. Das Schönste an dem Projekt ist für mich die Nachhaltigkeit: Im Gegensatz zu sonstigen Fastenvorsätzen, bei denen ich mich schon auf Ostersonntag und das „Fastenbrechen“ freue, weiß ich genau, dass ich dauerhaft in dieser heilsamen Selbstbeobachtung bleiben werde, denn ich spüre, wie gut mir selbst und ganz sicher auch meinem näheren und weiteren Umfeld diese unbedingte verbale Gewaltfreiheit tut.

Vielleicht fängt der große Transformationsprozess, den wir an Ostern feiern, mit solch kleinen Schritten an. Sie verändern etwas in der Welt. Wenn ich mir das klarmache, fühle ich mich nicht mehr so hilflos und ohnmächtig den dunklen Mächten und düsteren Entwicklungen ausgeliefert.



CLAUDIA MÖNIUS

studierte Sprachen, Wirtschafts- und Kulturraumstudien an der Universität Passau. Sie ist Beraterin und Buchautorin und lebt in Nürnberg.

www.mutmacherei.de