

## Ansichten zu Wissen und Wandel

### Überprüfung meiner Friedfertigkeit

von Ekkehard Saß

Ich hielt mich immer für einen friedliebenden Menschen, glaubte, mich sogar einen Pazifisten nennen zu können, redete gern gegen den Militarismus, verurteilte die ständige Aufrüstung der Supermächte. Bis diese Demonstration kam, an der ich teilnahm und sah, wie einige Demonstranten Steine warfen, Steine auf den Sperrgürtel der Polizisten.

Ich spürte eine ansteckende Wirkung der aufgebrachten Menge, stimmte in die wütenden Rufe ein. Eine Art Siegesrausch kam über mich, und schon bückte ich mich nach einem Stein, um auch loszuwerfen, weil es alle taten, da traf mich zum Glück ein kalter Wasserstrahl. Völlig durchnässt lief ich nach Hause.

Seither hat sich etwas in mir verändert. Eine bittere Erkenntnis breitete sich in mir aus:

In der versammelten Menge wäre ich beinahe gewalttätig geworden, wäre einem kollektiven Wahn erlegen, hätte etwas getan, was ich nie wollte. Ich war etwas sehr Fremdem in mir begegnet: einer verborgenen, uneingestandenem Gewalttätigkeit.

Ich begriff spontan: Dies kann nicht der Weg eines Friedenskämpfers sein. Frieden und Kampf schließen sich gegenseitig aus.

So fing ich an, mein Verhalten im Alltag zu überprüfen, es einer strengen Beobachtung zu unterziehen. War ich nicht schon gewalttätig, wenn ich gegen die Polizei schimpfte, die nur eine Pflicht erfüllte? War ich nicht schon gewalttätig, wenn ich mich über die Äußerungen eines Politikers ärgerte?

Konnte ich mit diesem inneren Zorn zum Frieden beitragen? Wie friedfertig war ich nun eigentlich? Wie sah mein Verhalten im Alltag aus? War es frei von Gewalttätigkeit? Oder war es stets bereit, sich zu verteidigen? Die Überprüfung meiner Friedfertigkeit fiel katastrophal aus.

Ich stand vor dem größten Irrtum meines Lebens. Ich merkte: das, was ich für Friedfertigkeit gehalten hatte, war nichts als eine Theorie, der ich folgte, nichts als ein Ideal. Ich hatte mich an Büchern berauscht, an den Worten großer Dichter und Denker – aber mein Alltag war friedlos, gehetzt und gewalttätig wie eh und je. Seither gab ich mir Rechenschaft über meine Äußerungen, meine Gedanken und Gefühle. Ich begann einen inneren Dialog, der immer nur um die beiden Fragen kreiste:

Wann bist du friedfertig? Wann bist du gewalttätig?

Scheußlich unbequem war das alles und außerordentlich ungewohnt. Aber ich wollte es wissen und stieß auf das Schreckliche: auf meine tief verwurzelte, innere Gewalttätigkeit.

Mir wurde deutlich: Nicht dadurch, dass ich vom Frieden spreche, verliere ich meine gewalttätigen Eigenschaften. Nicht dadurch, dass ich viel weiß, viel lese, viel Informationen sammle über Frieden und Friedensforschung, werde ich wirklich friedfertiger. Dies alles verändert mich nicht wirklich, bleibt unwirksam.

Erst wenn meine eigene Gewalttätigkeit zum brennendsten Problem für mich geworden ist, werde ich sie vielleicht langsam loswerden.

Ich lernte und übte, sie zu erforschen, mit ihr vertraut zu werden. Sie sollte mich nicht mehr überraschen können.

Ich begriff endgültig: Gegen die Gewalttätigkeit in der Welt kann ich erst etwas tun, wenn ich in mir selbst jede Gewalttätigkeit überwunden habe. Wenn mir jeder Ärger bewusst wird, jede gewaltsame Reaktion.

Es geht nicht um die Frage: „Warum bin ich gewaltsam?“ Es ging allein um die Tatsache meiner eigenen Gewalttätigkeit. Es ging um mich selbst. Ich beobachtete diesen ständigen Verteidigungsmechanismus in

mir, diese latente, aber immer gegenwärtige Bereitschaft zu sehr verschiedenen und sehr feinen Arten von Gewalttätigkeit.

Erschrocken merkte ich, dass ich fast nie ohne Angriffsgefühl war, wenn ich mich im Leben bewegte, wenn ich unter Menschen war, wenn ich meinem Beruf nachging. Der Ernstfall meiner Friedfertigkeit liegt nicht in weiter Ferne, er hat nichts mit Krieg und Militär zu tun. Der Ernstfall tritt jeden Tag ein, tritt ein mit jedem Schritt, den ich tue, mit jedem Gedanken, den ich hege, mit jeder Handlung, die ich ausführe.

Der Ernstfall beginnt mit dem Weg zum Arbeitsplatz, mit dem Entschluss, morgens aufzustehen. Bin ich gereizt, wenn der Wecker klingelt? Was ist los? Warum muss ich aufstehen? Dieser blöde Betrieb! Dieser ewige Trott! Kommt in mir Widerstand auf, weil ich zur Arbeit gehen muss? Werde ich mich an der Omnibushaltestelle ärgerlich vordrängeln?

Wir wissen oft gar nicht mehr, wie feindselig wir uns im Alltag verhalten. Wie wir gereizt sind, voller Ärger, voller Angriff und Feindschaft.

Da ist die Zeitung zum Frühstück noch nicht da: Wo bleibt der Bote? Hat wohl verschlafen, der Faulpelz! Ich werde mich beschweren! Kriegt kein Trinkgeld beim Kassieren!

Beim Zeitungslesen nehme ich fortwährend Stellung, bewerte, kritisiere, ärgere mich über einen Politiker, über einen Leserbrief, über den Mörder. Wird es nicht Zeit, die Todesstrafe wieder einzuführen? Sollte man diesem Schwein nicht die Rübe abschlagen?

Diese ganze Demokratie ist viel zu lasch! Die Gesetze taugen nichts! Den Verbrechern geht's ja heute besser als den Arbeitslosen! Überhaupt: Die Ausländer sollten endlich verschwinden! Die nehmen uns nur die Arbeit weg!

Beim Autofahren überholt mich einer: Na, warte, dem werde ich's zeigen! Angeber! Und jetzt auch noch schneiden! Gleich die Nummer aufschreiben und anzeigen!

Herrgott, warum fährt denn der vor mir so langsam? 80 km/h! Komme ich ja nie ans Ziel! Die Polizei schläft doch immer nur!

In einer Diskussion melde ich mich zu Wort und greife den Redner mit barschen Worten an. Warum rege ich mich auf? Warum zittert meine Stimme? Warum kann ich nicht ruhig und sachlich meine Argumente vortragen? Habe ich Angst, mich nicht durchzusetzen? Geht es denn um mich? Oder um wen eigentlich?

Ich bin mit einem Freund zusammen und rede pausenlos auf ihn ein, spreche nur von mir und meinen Problemen. Bin ich mir bewusst, wie sehr ich ihn belagere, wie ich ihn bombardiere mit mir? Wie ich ihn unterdrücke? Wie gewalttätig ich ihm gegenüber bin? Es heißt ja sogar: einen mundtot machen. Wir können mit Worten töten.

Wenn ich rauche, gehe ich weder friedfertig mit meinem Körper um noch mache ich mir bewusst, wie ich den Frieden der Nichtraucher störe. Es ist mir gleichgültig, dass ich meinen eigenen Körper zerstöre, der Körper der anderen geht mich schon gar nichts an.

Wie sehr ich sie mit meinem Rauch quäle, merke ich nicht. Hauptsache, mir geht's gut. Wenn sich einer zur Wehr setzt, werde ich böse und schelte den anderen intolerant.

Wenn ich bei der Arbeit ein Fehler gemacht habe und getadelt werde, warum gebe ich meinen Fehler nicht zu? Warum widerspreche ich? Wogegen verteidige ich mich da? Habe ich Angst vor Entlassung? Vor einer Gehaltskürzung? Ich kann mich doch entschuldigen und mir vornehmen, aufmerksamer und sorgfältiger zu sein.

Ich telefoniere, es ist besetzt. Ich versuche es zehnmal. Ich werde ärgerlich. Werde gereizt. Ich versuche eine andere Nummer. Bitte rufen Sie die Auskunft an! Ich rufe die Auskunft an, der Mann ist nicht zu finden. Ich wähle die alte Nummer: Kein Anschluss unter dieser Nummer. In einem Wutanfall werfe ich den Hörer hin, der ganze Apparat fällt auf den Boden, und die Drehscheibe fällt heraus. Wutschnaubend

laufe ich zur Telefonzelle, um die Störstelle anzurufen. Aber dort klemmen die Groschen, der Automat funktioniert nicht. Völlig verzweifelt laufe ich zum Nachbarn, der ist nicht da.

Ich erkenne: Wut und Zorn zerstören.  
Ungeduld verschlimmert unsere Situation in jedem Fall.

Unsere Gewalttätigkeit erstreckt sich aber auch auf ganz andere Bereiche noch. Wenn ich Menschen zu meiner Religion bekehren will; wenn nur mein Weg der einzige ist, bin ich nicht mehr friedfertig, übe ich bereits Gewalt aus.

Wenn ich einer Partei angehöre, bin ich nicht friedfertig. Ich muss die Programme anderer Parteien bekämpfen. Ich muss grobe Worte gebrauchen, um auf mich aufmerksam zu machen, ich muss andere herabziehen und kritisieren, ich muss immer etwas schlecht machen. Ein permanentes Schauspiel verborgener Gewalttätigkeit.  
Diese Beispiele ließen sich endlos fortführen. Jeder wird sie in seinem Bereich bestätigen können.

Allein durch das konsequente Beobachten gelang es mir, allmählich aus meiner eigenen Gewalttätigkeit und der unserer Umwelt auszutreten. Ich entdeckte das Grundgesetz, dass sich Gewalt nicht mit Gewalt beseitigen lässt, sondern nur durch völlige Gewaltlosigkeit, durch Innehalten, durch Stillhalten.

Meine Übung der Friedfertigkeit stellte sich bald als ein konsequentes Angehen gegen körperliche Mechanismen heraus. Und sie zeigte erste Erfolge, als es mir gelang, aus der inneren Heftigkeit unserer Zeit hervorzutreten, die Mechanisierung unserer Tätigkeiten zu durchschauen und wie einen zu schnell laufenden Motor abzustellen.

Erst in diesem Augenblick, in dem etwas in uns ganz still wird, erkennen wir, was mit uns geschieht. Wir erkennen, wie ständige Reize gereizt machen, wie Gereiztheit zu Friedlosigkeit führt und wie Friedlosigkeit Gewalt um sich verbreitet.  
Ich sagte mir: Ein Tag nach dem anderen vergeht von meinem Leben, und ich schaffe es nicht, friedfertig zu sein.

Wie, wenn ich jetzt sofort damit beginne? Wenn ich jetzt aufhöre, mich zu wehren? Mich zu verteidigen?  
Wenn ich einmal ganz und gar ohne Aggression bin?

Schon bei dem ersten Versuch merkte ich, wie alles anders verlief als sonst. Selbst ohne ständige Angriffshaltung, erfuhr auch ich weniger Angriffe. Selbst mehr Rücksicht übend, nahmen die Menschen auch auf mich mehr Rücksicht. Und mehr Mitgefühl mit den anderen brachte auch mir mehr Mitgefühl entgegen. So einfach sollte das sein?

So einfach und doch so schwer: sich selbst nicht ständig in den Vordergrund zu stellen, einmal zurückzutreten, ohne Angst, gleich sein Gesicht zu verlieren.

hatte wohl etwas zu tun mit dem allmählichen Aufgeben der Ichsucht.

Alle Gewalttätigkeit wurzelt ja immer in der Ich-Verteidigung. Je wichtiger ich mich nehme, desto mehr habe ich zu verteidigen. Meinen Titel, meine Position, meinen Beruf, meinen Erfolg.  
Und dieser ganze Kampf wird so unangenehm doch nur, weil ich allzu leicht vergesse, dass auch die anderen um ihre Position kämpfen.

Wenn ich endlich begreife, dass es auf dieser Welt nur um den Vorteil aller Menschen geht, nicht nur um meinen eigenen, dann bin ich ein Stück weitergekommen auf dem Weg zu meiner Friedfertigkeit.  
Bei der Überprüfung meiner Friedfertigkeit geht es nicht darum, meine Gewalttätigkeit zu unterdrücken, sondern nur zu erkennen, in welchen Situationen sie auftritt und welchen Verlauf sie dabei nimmt.

So schwer es mir fiel:  
aber ich lernte allmählich, mich als gewalttätigen Menschen zu erkennen und mir nichts mehr vorzumachen über meine so oft betonte Friedfertigkeit, die bei der kleinsten Herausforderung zusammenbrach – zum Beispiel einer persönlichen Beleidigung.

In einem ersten Übungsschritt versuchte ich, nicht gleich gekränkt zu reagieren. Ich nahm die Beleidigung hin, hielt sie aus, stellte einfach fest: Da ist ein Gefühl der Kränkung. Hat es viel Sinn, sich damit aufzuhalten? Darüber zu grübeln? Ich werde meine weiteren Aufgaben nicht gut lösen, wenn ich mich ständig gräme. Ich werde einen Groll in mir hegen, eine innere Feindschaft dem Menschen gegenüber behalten, der mich gekränkt hat. Warum kann ich nicht vergessen? Ist das alles so wichtig? Ist diese Kränkung so weltbewegend?

Ich will das vergessen und mich sofort dem Neuen zuwenden.  
Ich muss aufhören, ewig wie ein klappernder Apparat zu reagieren.  
Ich muss einen Pol in mir finden, der ruhig bleibt und nicht wie ein Schaumball hin und her geworfen wird.  
Ich muss das Kreisen meiner Gedanken in altgewohnten Bahnen unterbrechen. Machen die Gedanken mit mir, was sie wollen, oder bin ich eigentlich der, der sie hervorbringt?

Ich versuchte, meinen Gedanken ein neues Haus zu bauen, in dem es weniger laut und weniger gewalttätig zugeht.  
Ich gab die verdrossenen Gedanken auf, die Gedanken des Unmuts, die Gedanken der Griesgrämigkeit und Feindseligkeit.  
Ich gab die Gedanken von der Wichtigkeit meiner Person auf.  
Ich gab die Gedanken auf, immer recht behalten zu wollen.  
Ich gab die Gedanken der Angst und der Lüge auf.  
Denn es war mir unumstößliche Gewissheit geworden:

Nie würde ich friedfertig sein können, ehe nicht meine Gedanken friedfertig geworden sind. Auch die Gewalttätigkeit in ihnen musste ich wahrnehmen lernen. Denn vor jedem Tun steht ja der Gedanke, und wie kann ich mich als friedliebenden Menschen betrachten, wenn ich zwar im Tierschutzverein bin, aber denke: Meinen Chef bringe ich noch einmal um, diesen krummen Hund!  
Es ist leicht, friedfertig zu sein, wenn alles nach meinem Kopf geht, alles so läuft, wie ich mir das vorgestellt und gewünscht hatte. Meine wirkliche Friedfertigkeit zeigt sich aber erst dann, wenn mir etwas gegen den Strich geht. Werde ich auch dann ruhig bleiben, besonnen innehalten, nachdenken und warten? Oder werde ich gleich wütend protestieren?

Friedfertigkeit hat aber auch nichts mit bereitwilligem Ja-Sagen zu tun. Mit ewigem Zustimmung.  
Ein friedfertiger Mensch muss im Gegenteil ganz entschieden zu sehr vielen Dingen Nein sagen. Nein zuallererst immer wieder zu seiner eigenen Gewalttätigkeit.

Nicht so sehr zu der Gewalttätigkeit anderer. Nein, aber immer ohne Feindseligkeit und Aggression. Nein immer ohne Aburteilung. Nein jenseits der Begriffe von Krieg und Frieden. Erst wenn das geschafft ist, herrscht wirkliche Friedfertigkeit. Kleine Schritte sind dazu notwendig, jedes Wort ist überflüssig. Absichtserklärungen bringen mich nicht weiter. Ich muss mir täglich die Aufgabe setzen, heraustreten zu wollen aus dem Kreis der Gewalt.

Ich kann mit dem Auto langsamer fahren als gewöhnlich. Ich kann mich endlich an die Verkehrsregeln halten. Ich kann meine Handlungen langsamer und bewusster ausführen. Ich nehme mir vor, nicht immer sofort zu antworten, mehr zu schweigen. Ich entziehe mich bewusst den Reizen meiner Umwelt. Ich gebe Fehler zu. Ich spreche nicht schlecht über andere.

Ich lüge nicht zu meinem Vorteil. Ich lehne es ab, mich mit Gewalt und Totschlag im Fernsehen unterhalten zu lassen. Ich gehe die kleinen Schritte der Eintracht in der Ehe und in der Familie. Die kleinen Schritte der Verständigung mit Kindern und Nachbarn, die kleinen Schritte der Rücksichtnahme und gegenseitigen Einfühlung.

Wenn ich mich zu wehren habe, tue ich es ohne Zorn, sachlich und ruhig. Ich bin mir gewiss: Alles, was von mir ausgeht, findet die entsprechende Antwort. Wenn ich endgültig und für immer friedfertig geworden bin, werde ich selbst keine Gewalttätigkeit mehr erfahren.

Ich darf keine großen Schritte von anderen erwarten, solange ich die kleinen Schritte bei mir noch nicht begonnen habe. Darum bleibt es ewig Unsinn, Frieden verteidigen zu wollen. Frieden kann ich nur

fortwährend stiften, indem ich endlich aufhöre, mich zu verteidigen. Wenn ich verteidige, bin ich gewaltsam, zerstöre ich. Wenn ich abschrecke, bin ich gewaltsam und bin bereit, mich und meine Umwelt zu opfern.

Nach Überprüfung meiner Friedfertigkeit geht es jetzt nur noch um eines:

Ich muss mich meiner inneren Gewalttätigkeit restlos entfremden.

Was mir selbst schrecklich ist, nämlich gewalttätig behandelt, gar getötet zu werden, kann ich keinem anderen zufügen wollen.

Wenn ich ohne Waffe dastehe – innen und außen ganz und gar friedlich und voller Mitgefühl mit dem Anderen – besteht keine Gefahr mehr, dass ich wütend um mich schlage.

Nachdem ich meine latente Gewalttätigkeit durchschaue, soll kein Tag mehr vergehen, ohne dass ich übe, meine Friedfertigkeit zu vervollkommen.