

Frieden beginnt mit meiner eigenen grossen Sehnsucht nach Frieden, welcher die Wurzeln in meinem Innern hat – im eigenen Denken, Fühlen und Handeln. Frieden braucht mein Herz, welches an die Möglichkeit des Friedens glaubt.



Frieden verbinde ich mit dem Element Wasser – dem Wasser des Lebens: Abkühlung von Erhitztem (Wasserbringer, bei uns Feuerwehr) / Urkraft der Gefühle (insbesondere der Trauer mit der Kraft des Mitgefühls) & Versöhnung, Mediation / Fokus, Ruhe, Zentriertheit, Meditation und dadurch erhöhte Bewusstheit und Wahrnehmungsfähigkeit (von der Quelle zum Meer) / Reinigung / ...

Meine Sehnsucht nach einer aufwärts Bewegung hin zu Lebendigkeit, Zugehörigkeit, Miteinander, Begeisterung und Bewusstsein unterstützt mich dabei, meine «kriegerischen Reflex-Entgleisungen» wahrzunehmen und den Ruf meines Herzens nach Frieden immer wieder zu hören und ihm zu vertrauen – auch inmitten alles lauten Kriegsgeschreis.

Frieden beginnt bei mir, auch im Kleinen – z.B. statt die Knieschmerzen weghaben zu wollen und mit einem Medikament auszulöschen gehe ich in Verbindung mit dem Knie – lasse es tönen, erfahre seine Botschaft, schenke ihm Klänge, lade Wachstum ein – Gelegenheiten für Wertschätzung und Dankbarkeit.

Der Weg des Friedens ist für mich ein Weg **für** und **nicht gegen** etwas:

- für **Verbindung, Kontakt, Gespräche, Verständigung, Interesse, Einfühlungsvermögen/Mitgefühl** anstelle von Gewalt-, Hass- und Eskalationsspirale durch Verurteilung, Abwertung, Trennung, Drohung, Sündenbock- & Feindbildmentalität, Auslöschungs- und Vernichtungsimpulsen und Krieg
- für **ein «sowohl als auch»** statt ein «entweder oder»
- für **lebensfreundliches Sein mit den Gefühlen und deren Urkraft** (Wut & Klarheit, Trauer & Mitgefühl, Angst & Schöpfungskraft, Freude & Anerkennung, Scham & Demut) anstatt an destruktiven Emotionen festzuhalten (Wut & Gewalt, Trauer & Depression, Angst & Lähmung, Freude & Illusion, Scham & Narzissmus)
- für **viele Farben und Schattierungen** anstatt schwarz-weiss Denken
- für **einen systemischen Blick mit Eigenreflexion, welcher auch eigene Fehler einschliesst und daraus resultierendes Lernen und Wachsen ermöglicht** statt strategisch-kühlem linearen Denken und Handeln
- für **eine Vielfalt von Lösungsmöglichkeiten und das Erforschen von Ursachen** anstelle von *einer* alternativlosen Handlung oder Haltung im Kampf gegen die Symptome
- für **Graswurzelpunkte und Netzwerke mit Diversität und Meinungsvielfalt** anstelle von strategisch-einflussreichen Macht- & Geldmonopolen
- für das **Unterscheiden von einem Menschen und seiner Handlung** – d.h. ich kann eine Handlung ablehnen, jedoch nicht den Menschen selbst, statt alles in denselben Topf zu werfen
- für **Toleranz und Würdigung aller Lebewesen unserer MIT-Welt** statt mich zu über-heben über meine UM-Welt
- für **allparteiliche Mitsprache und Mitgestaltung Aller (bottom up)** anstelle von parteilichem Wettbewerbsdenken und manipulativer Propaganda (top down)
- für **Kreislaufwirtschaft und Gemeinwohlökonomie** statt Monoploy- und Stratego-Spiel der Finanzkräftigen
- für **ganzheitliches Erfahren** statt reine intellektuelle Bildung
- für **Dankbarkeit und BeGeisterung** statt Verbitterung, EntGeisterung und Fanatismus
- für **Verantwortungsbewusstsein für kommende Generationen** statt «nach mir die Sintflut»
- für **Demut von uns Menschen, die sich als Hüter:innen der Welt verstehen**, statt sie untertan zu machen und zu kontrollieren
- für **Chancen der Veränderung und des Wandelns** statt angstvollem Verschliessen ...

Der Wachstumsweg hin zum Frieden ist reich an Geschenken und auch an Herausforderungen, da er mich immer wieder einlädt und ermutigt, über meine Schatten zu springen.

Die Lieder und das gemeinsame Singen unterstützen mich darin, diese verschiedenen Aspekte des Friedens im Herzen zu stärken – den Ruf zum Frieden im Herzen klingen zu hören ... statt auf einer Flagge geschrieben zu sehen.

Karin Jana Beck, März 2023