

Die Antwort

Eines meiner Lieblingszitate, das mich über Jahre begleitet hat, stammt von M. Gandhi.

„Zuerst ignorieren sie Dich,
dann lachen sie über Dich,
dann bekämpfen sie Dich,
dann siegst Du.“

Ich habe mir immer wieder Gedanken darüber gemacht, was er wohl gemeint hat, bis....ja, das musste es sein.

Analog dazu gibt es eine Stelle, die man Jesus zuschreibt:

„Wenn Dir Jemand auf die eine Wange schlägt, halte ihm auch die andere hin.“

Auch das hab´ ich lange nicht verstanden, bis...

Heute würde ich das Zitat von Gandhi derart ergänzen:

„Zuerst ignorieren sie Dich, -	Reagiere nicht!
dann lachen sie über Dich, -	Reagiere nicht!
dann bekämpfen sie Dich, -	Reagiere nicht!
dann siegst Du.“ -	Reagiere nicht!

Auch der Ausspruch von Jesus kann dementsprechend ergänzt werden:

„Wenn Dir Einer auf die eine Wange schlägt, halte auch die andere hin.“ - **Reagiere nicht!**

Es scheint sehr schwer zu sein, nicht zu reagieren, wenn einem etwas scheinbar unrechtes angetan wird. Wenn man nicht bewusst ist, erfolgt automatisch eine entsprechende Gegenreaktion, die wiederum zu einer weiteren Gegenreaktion führen kann, usw. usw. – man sieht diesen Reactio-Reactio-Reactio-Mechanismus zurzeit in den Geschehnissen im Konflikt zwischen Israel und Palästina.

Niemand ist dort in der Lage (gewillt), „nicht-zu-reagieren“.

Eine „Nichtreaktion“ würde den gesamten Konflikt in sich zusammenfallen lassen. Vielleicht nicht sofort, aber nach und nach. Der Konflikt braucht immer eine Reaktion, damit er weiterbestehen kann.

Gandhi hat es damals durch sein „Nicht-Reagieren“ gezeigt.

Wie im großen, so auch im kleinen. Der Konflikt lebt durch die Reaktion.

Auch im Alltag ist das Mittel der Wahl die „Nichtreaktion“.

Die Schwierigkeit liegt darin, dass wir nicht wollen können, was wir wollen. Scheint Kompliziert, ist aber im Grunde ganz einfach. Später mehr dazu.

Am Anfang steht das „Bewusst-Sein“, d.h. im Jetzt sein, auf der Höhe der Geschehnisse sein, achtsam sein.

Ansonsten wird einem immer erst hinterher bewusst, dass eine Nichtreaktion den Konflikt vll nicht mal hätte entstehen lassen, bzw. sofort beendet hätte.

Du musst es nicht glauben – probier es einfach mal aus - NICHTREAGIEREN

Liebe

Elmar