

Achtsamkeit in Oldenburg



September - Dezember 02026

Moinmoin,

als Mitglied von 'Umwelthaus Oldenburg e.V.' beginnen wir das letzte Jahresdrittel wieder mit einer Teilnahme am 'Markt der Zukunft' auf dem Oldenburger Schlossplatz (5.9.) ...

... und laden bis zum 21. September jeden Montagabend (18.00 Uhr) zum 'Qigong im Schlossgarten' ein.

Am 11. Oktober 02026 wäre der am 22.1.22 verstorbene vietnamesische Mönch und Dharma-Lehrer Thich Nhat Hanh 100 Jahre alt geworden. Auf unserer am 11. Oktober 02026 im Everstenholz stattfindenden Geh-Meditation werden wir an ihn denken.

Herzlich willkommen.

Veranstaltungen in Oldenburg und Umgebung

Meditationskreis „Achtsamkeit in Oldenburg e.V.“

Unser Meditationskreis trifft sich jeden Mittwohabend im Umwelthaus Oldenburg (PFL-Kulturzentrum Dachgeschoss, Zugang Rückseite). Die Meditation (2 x 20 Minuten stilles Sitzen; dazwischen 2 Runden langsames Gehen) beginnt pünktlich um 19.30 Uhr.

Eine digitale Teilnahme ist weiterhin möglich. Bitte rechtzeitig einwählen. Es kann auch an den Gesprächen teilgenommen werden. Zugangsdaten: www.achtsamkeit-in-ol.de.

→ **Achtung: Ein Passwort ist nötig (wird nach Anfrage zugemailt)** ←

Für viele Abende sind Gesprächsthemen vorbereitet. --- Einmal im Monat (häufig am letzten Mittwoch) gibt es - bei einer Tasse Tee - einen Austausch über spontan entstehende Themen (Meditation, Umwelt, Politik, Persönliches). --- Gelegentlich enthält die 2. Sitzphase eine geführte Meditation. --- Am ersten Mittwoch im Monat bieten wir eine Übung im Liegen (Entspannung, Erdberührungen), im Sitzen (Musikalisches) oder im Stehen (Qigong) an.

Noch bis 21. September 02026 jeden Montag 18 - 19.00 Uhr:

Qigong im Schlossgarten

Zum 33. Mal seit 01994 organisieren wir Qigong-Übe-Stunden im Oldenburger Schlossgarten. Unter wechselnder Anleitung (Doris Kirstein, Gerd Schnesche, Manfred Folkers) werden leicht erlernbare Qigong-Bewegungen geübt. Einstieg jederzeit möglich (auch ohne Vorkenntnisse). Die Übe-Stunden finden bei jedem Wetter statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Spenden sind möglich.

Wake Up Oldenburg

Wir sind überwiegend junge Menschen zwischen 18 - 35, die gemeinsam Achtsamkeit in der Tradition von Thich Nhat Hanh praktizieren. Wir meditieren, teilen von Herzen, hören zu, singen, schauen oft einen kleinen Dharma-Vortrag und tanzen auch mal. Wir freuen uns über Menschen, die (im Herzen) 18 - 35 Jahre alt sind und Lust haben auf Achtsamkeitspraxis in Gemeinschaft. Meldet euch bei Interesse per Mail an: wakeup-ol@gmx.de . - **Wir treffen uns jeden 2. Sonntag von 15 - 18 Uhr im Umwelthaus Oldenburg (13.9.02026 + 11.10.02026 + 9.11.02026 + 13.12.02026)**

Bitte vormerken - Save The Date: Achtsamkeitstage in Schneverdingen:

Vom **21. - 23. Mai 02027** werden wir ein Achtsamkeits-Wochenende im Milarepa-Retreat-Zentrum bei Schneverdingen gestalten. Voranmeldung möglich: info@achtsamkeit-in-ol.de

Schlossplatz Oldenburg am Sa 5.9.02026 (11 - 17:00 Uhr):

Markt der Zukunft

Auch in diesem Spätsommer findet wieder ein 'Markt der Zukunft' statt - gestaltet von über 40 Gruppen und Initiativen und einem ehrenamtlichen Orga-Team. Wir werden uns mit dem 'Umwelthaus Oldenburg e.V.' daran beteiligen. In diesem Jahr findet der Markt der Zukunft erneut zusammen mit dem Oldenburger Menschenrechtstag statt. Eine Besonderheit ist diesmal eine Podiumsdiskussion mit den Oberbürgermeisterkandidaten (13.00).

Infos: <https://klimaprojekte-oldenburg.de>

Sonntag, 11. Oktober 02026 - 14:45 Uhr:

Geh-Meditation im Everstenholz (in Gedenken an Thich Nhat Hanh)

Wir treffen uns um 14:45 Uhr an der Kreuzung Meinardusstraße / Unter den Eichen. Wir gehen langsam und schweigend durch den Wald (ca. 1 Stunde). Ein kleines Picknick ist angedacht und/oder Klönschnack in einem Café. Wir widmen diese Geh-Meditation dem vietnamesischen Mönch und Dharma-Lehrer Thich Nhat Hanh, der an diesem Tag 100 Jahre alt geworden wäre. Eine Anmeldung nicht erforderlich. Infos: Manfred 0441/8850040.

Unsere Veranstaltungen im Überblick:

Der Meditationskreis trifft sich jeden Mittwoch um 19.30 Uhr im Umwelthaus.
Hier die Themen-Übersicht für das Gespräch nach dem 2x20-minütigen Sitzen:

Bis 21.9. jeden Montag 18-19.00 Uhr: Qigong im Schlossgarten

- | | |
|------------|---|
| Mi 2.9.26 | Meditationskreis (Qigong - Die Acht Brokate) |
| Mi 9.9.26 | Meditationskreis (Hahn oder Ente) |
| Mi 16.9.26 | Meditationskreis (Tee & Gespräch) |
| Mi 23.9.26 | Meditationskreis (100. Geburtstag von Thich Nhat Hanh) |
| Mi 30.9.26 | Meditationskreis (Ethik ist wichtiger als Religion) |
| Mi 7.10.26 | Meditationskreis (Einführung in die Sitz-Meditation) |

So 11.10.2026 ab 14:45 Uhr: Geh-Meditation im Everstenholz

- | | |
|-------------|---|
| Mi 14.10.26 | Meditationskreis (Tee & Gespräch) |
| Mi 21.10.26 | Meditationskreis (Hugo Enomiya Lassalle) |
| Mi 28.10.26 | Meditationskreis (Der Wurm und sein wunderschöner ...) |
| Mi 4.11.26 | Meditationskreis (Sehr schön rumliegen - und lächeln) |
| Mi 11.11.26 | Meditationskreis (Das Bruno-Gröning-Mantra) |
| Mi 18.11.26 | Meditationskreis (Engagierte Achtsamkeit in Aktion) |
| Mi 25.11.26 | Meditationskreis (Tee & Gespräch) |
| Mi 2.12.26 | Meditationskreis (Rezitation der 5 Achtsamkeits-Übungen) |
| Mi 9.12.26 | Meditationskreis (Was ist ein Huddle?) |
| Mi 16.12.26 | Meditationskreis (Dorothee Sölle und Thich Nhat Hanh) |
| Mi 23.12.26 | Meditationskreis (Die drei Erdberührungen) |
| Mi 30.12.26 | Meditationskreis (Tee & Gespräch über Programm 1-4/27) |

Redaktionsteam: Manfred Folkers, Barbara Kosuch, Wolfgang Lange, Stephanie Marquardt, Marion Mienert, Ursula Neumann, Gerd Schnesche; Thomas Splittgerber; Annelie Westheuser
Achtsamkeit in OL, Devrientstr. 8, 26121 Oldenburg, 0441/8850040, www.achtsamkeit-in-ol.de

„Achtsamkeit in Oldenburg e.V.“ ist ein gemeinnütziger Verein. Spenden (steuerabzugsfähig) sind möglich auf das Konto der Oldenburgischen Landesbank DE19 2802 0050 1223 3540 00 (IBAN), OLBO DE H2XXX (BIC). Herzlichen Dank.
--

Gesprächsthemen des Meditationskreises:

2.9. + 7.10. + 4.11. + 2.12. 02026: Geführte Meditation

Am ersten Mittwoch im Monat wird die 2. Phase der Sitz-Meditation durch das Vorlesen kurzer Sätze ergänzt, die sich mit der Atmung verknüpfen lassen.

16.9. + 14.10. + 25.11. + 30.12.02026: Tee & Gespräch

Während wir ein vorbereitetes Getränk (z. B. Tee) trinken, sprechen wir über unsere Erfahrungen mit dem Leben und dem Meditieren.

An jedem 1. Mittwoch im Monat bieten wir nach der Sitz-Meditation eine Übung im Stehen, Liegen oder Sitzen an (ca. 30 Minuten):

2.9.26	Qigong - Die Acht Brokate
7.10.26	Einführung in die Sitz-Meditation
4.11.26	Sehr schön rumliegen - und lächeln
2.12.26	Rezitation der Fünf Achtsamkeitsübungen

9.9.02026: Hahn oder Ente (UN)

Wir besprechen eine Geschichte aus 'Die Kuh, die weinte' von Ajahn Brahm.

23.9.02026: 100. Geburtstag Thich Nhat Hanh (MF)

Wir werden uns über das Leben und Werk von Thich Nhat Hanh austauschen, der am 11.10.01926 in Vietnam geboren wurde (s.a. Geh-Meditation am 11.10.)

30.9.02026: Ethik ist wichtiger als Religion (BK)

Wir lesen und besprechen einige Abschnitte eines Interviews von Franz Alt mit dem Dalai Lama (s. a. Text des Dalai-Lama-Vortrags in OL in diesem Info).

21.10.02026: Hugo Enomiya Lassalle (WL)

Wir sprechen über den Zenmeister und Jesuiten HE Lassalle, der im Altmühltal (Dietfurt) eine schöne Meditationshalle in einem Klostergarten hat bauen lassen.

28.10.02026: Der Wurm und sein wunderschöner Misthaufen (MM)

Wir besprechen eine Geschichte aus 'Die Kuh, die weinte' von Ajahn Brahm.

11.11.02026: Das Bruno-Gröning-Mantra (GS)

Ein Einblick in eine Methode der Geistheilung, die in Deutschland in den 1950er Jahren entstanden ist.

18.11.02026: Engagierte Achtsamkeit in Aktion (SM)

Wir besprechen einen Text aus *Zen und die Kunst, die Welt zu retten* (Thích Nhất Hạnh / Sister True Dedication) zum Thema 'Engagiertsein und Burnout'.

9.12.02026: Was ist ein Huddle? (TSp)

Eine Geschichte aus 'Der Pinguin, der fliegen lernte' (Eckart von Hirschhausen).

16.12.02026: Dorothee Sölle und Thich Nhat Hanh (AW)

Eine west-östliche Begegnung in der Friedensbewegung (Vietnam-Krieg) und in der Praxis eines politischen Christentums und engagierten Buddhismus.

23.12.02026: Die drei Erdberührungen (MF)

Mit drei Texten von Thich Nhat Hanh werden wir uns mit der Erde verbinden.

‘Frieden und soziale Gerechtigkeit im nächsten Jahrhundert‘

Am 3. 11. 01998 hielt **S.H. XIV. Dalai Lama** auf Einladung des Kulturdezernats der Stadt Oldenburg (Leitung: Dr. Ekkehard Seeber) in der Weser-Ems-Halle vor 5.700 Zuhörerinnen und Zuhörern einen Vortrag, dessen Inhalt auch 28 Jahre später noch aktuell ist. Der Vortrag wurde von Christof Spitz übersetzt.

Liebe Brüder und Schwestern, sicherlich hegen einige von Ihnen Erwartungen an mich. Aber ich muss Ihnen leider gestehen: Ich habe Ihnen nichts Besonderes anzubieten. Ich bin nichts anderes als ein Mensch, wie alle anderen Menschen auch. Wir sind grundsätzlich alle die gleichen menschlichen Wesen, sei es geistig oder emotional: Ob wir aus dem Osten oder aus dem Westen kommen, ob wir Christen sind oder Buddhisten, Gläubige oder Nichtgläubige - grundsätzlich sind wir alle gleich. Aufgrund dieser Gleichheit haben wir auch alle dasselbe Potential.

Und aus diesem Grunde denke ich, dass ich Ihnen mit einigen meiner eigenen Erfahrungen aus meinem persönlichen Leben eine Hilfe bieten kann, so dass auch Sie dem Leben gegenüber, dem Anderen gegenüber, zu sich selbst und besonders zu den Problemen, die sich im Leben stellen, eine neue, eine hilfreiche Einstellung finden, um die geistige Last, die in schwierigen Situationen auf uns drückt, zu reduzieren.

Ältere Menschen unter Ihnen haben sicherlich viele Erfahrungen, gerade mit schweren Zeiten gemacht. Wenn uns aber das Leben leichtfällt - was natürlich gut und wünschenswert ist - haben wir weniger Chancen, eine echte innere Stärke zu entwickeln. Diese Möglichkeit bietet sich uns eher, wenn wir in schwierigen Lebensphasen sind. Schauen Sie sich meine Lebensgeschichte an: Als ich 16 Jahre alt war habe ich die Freiheit verloren, als ich 24 Jahre alt war habe ich mein Land verloren. Dann habe ich die besten Jahre meines Lebens außerhalb meiner eigenen Heimat, meines eigenen Landes verbracht. Dabei musste ich viel Verantwortung und große Lasten tragen. Trotzdem: Es scheint so, als sei meine geistige Haltung immer noch eine fröhliche, eine ausgeglichene, eine zufriedene. Mir zeigt also meine eigene Erfahrung, dass es möglich ist, trotz schwieriger Perioden im Leben einen inneren Frieden des Geistes zu bewahren. Und es zeigt außerdem eines: Die Grundlagen für den Frieden des Geistes können wir hauptsächlich in uns selbst finden, nicht außerhalb unserer selbst. Sogar wenn die Umstände schwierig sind, kann aufgrund einer korrekten inneren Einstellung, aufgrund einer nützlichen Sichtweise der Dinge ein Frieden des Geistes bewahrt werden. Aus dieser Erfahrung heraus möchte ich zu Ihnen sprechen.

Das eigentliche Thema des heutigen Abends lautet: **„Frieden und soziale Gerechtigkeit im nächsten Jahrhundert“**. Was ist Frieden?

Frieden hängt direkt zusammen mit gerechtem Handeln, mit gerechtem Denken. Wenn in ihm Frieden herrscht, dann ist das Verhalten eines Menschen von Natur her ehrlicher, aufrichtiger. Damit entwickelt sich auch mehr Gerechtigkeit in der Gesellschaft. Das bedeutet Frieden.

Es gibt also einen äußeren und einen inneren Frieden. Der äußere Frieden besteht meiner Meinung nach nicht in der bloßen Abwesenheit von Gewalt, sondern ist etwas Tiefergehendes und etwas Aktiveres. Ein echter Frieden kann auch nicht mit Furcht erreicht werden. Wir haben den Kalten Krieg erlebt, als Frieden aufrechterhalten wurde über die Angst vor einem Atomkrieg, Angst vor immenser Zerstörung. Aber das war meiner Meinung nach kein echter Frieden, denn dieser besteht meiner Überzeugung nach nur in Respekt voreinander und in echter menschlicher Zuneigung.

Welche Schritte können wir also unternehmen, um diesen echten Frieden zu erreichen?

Ein wichtiger Punkt hierbei ist die Reduzierung der Waffen auf dieser Welt. Unsere Schritte sollten auf eine langfristige Vision ausgerichtet sein: Auf das Ziel, die Welt völlig zu demilitarisieren. Dazu sollten wir zunächst versuchen, Atomwaffen von diesem Planeten zu verbannen. Kürzlich hat es die Atomtests in Indien gegeben. Grundsätzlich finde ich es immer sehr traurig, wenn solche Atomtests stattfinden, denn ich bin immer schon dafür, dass eine totale Verbannung und Beseitigung der Atomwaffen unser Ziel sein sollte. Entsprechende Vorschläge in diese Richtung, die von der chinesischen Regierung kommen, unterstütze ich von ganzem Herzen. In der gegenwärtigen Situation aber nehmen einige

größere Nationen den Besitz von Atomwaffen als Privileg für sich in Anspruch. Ich finde das im Grunde undemokratisch: Die fünf ständigen Mitglieder des Sicherheitsrates in der UNO haben nicht nur ein Vetorecht, sie haben zudem auch noch das Recht, Atomwaffen zu besitzen. Man kann aber nicht von der übrigen Welt fordern, diese Waffen zu reduzieren, wenn man selber für sich in Anspruch nimmt, sie besitzen zu dürfen. Die Tatsache dieser Tests in Indien und auch in Pakistan hat uns noch einmal deutlich gemacht, wie wichtig es ist, jetzt Schritte zu unternehmen, um die Atomwaffen zu verbannen. Ein zweiter Punkt, um äußeren Frieden zu erreichen, ist die Unterbindung des Waffenhandels: Er ist nicht nur moralisch sehr verwerflich, er hat auch ganz konkret und unmittelbar negative Auswirkungen. Erstens ist es moralisch nicht gerechtfertigt, dass einige Länder daran verdienen, solche Waffen zu verkaufen, die dann in anderen Teilen der Welt benutzt werden, um unbeteiligte Menschen zu töten. Das betrifft vorwiegend sehr arme Länder, wie etwa Afrika, wo die militärischen Führer das ganze Geld aufbrauchen, um neue Waffen zu kaufen, wodurch für die wichtigen Entwicklungen und den Aufbau des Landes kein Geld mehr vorhanden ist. Wenn dann Naturkatastrophen hereinbrechen und die Ernten nicht entsprechend sind, gibt es keine Möglichkeit, den Menschen zu helfen, weil alles Geld für die Waffen aufgebraucht worden ist.

Ein positives Gegenbeispiel dazu ist Costa Rica. Ich hatte die Möglichkeit, dieses Land zu besuchen und die Situation vor Ort zu überprüfen. Die wirtschaftliche Situation von Costa Rica ist im Vergleich zu anderen Ländern mit ähnlicher Problemlage sehr viel besser. Auch die Bildungssituation ist positiver. Dieses Land hat kein Militär, nur eine kleine Polizei oder Gardeeinheiten. Deshalb kann man das vorhandene Geld für wichtigere Aufgaben verwenden. Dieses Beispiel zeigt, weshalb wir den Waffenhandel auf jeden Fall kontrollieren und alle Anstrengungen unternehmen sollten, ihn zu reduzieren.

Echter Frieden im Äußeren aber kann nicht ohne inneren Frieden erreicht werden. Wenn die Menschen auf der Welt, besonders diejenigen, die in Macht- und Führungspositionen sind, nicht von innerem Frieden getragen werden, sondern stärker von negativen Emotionen - wie Neid, Gier nach mehr Besitz, Ruhm usw., dann werden sie auch Möglichkeiten finden, Gewalt anzuwenden und dadurch Frieden zerstören. Deshalb muss die äußere Abrüstung unterstützt werden von einer inneren Abrüstung. Das aber bedeutet die Reduzierung von Hass, Wut und ähnlichen Emotionen. Um das zu erreichen, ist es wichtig, dass wir die gesamte Menschheit als eins betrachten, uns als die gleichen menschlichen Brüder und Schwestern sehen. In der heutigen Welt ist die gesamte Struktur - sei es in der Wirtschaft, in der Umwelt oder anderen Bereichen - so beschaffen, dass Probleme nicht mehr isoliert voneinander betrachtet werden können. Man kann also auch die Probleme einer Nation nicht mehr für sich gesehen betrachten, ohne auch die anderen Nationen mit einzubeziehen. Die Welt wird aufgrund dieser Verflechtung auf verschiedenen Gebieten immer kleiner. Dem müssen wir Rechnung tragen, indem wir versuchen, die Probleme zunehmend auf globaler Ebene anzugehen. Die Barrieren und Grenzen, die wir schaffen - aufgrund unterschiedlicher Ideologien, Nationen usw. - sind in der heutigen Welt nicht mehr relevant. Die Realität sagt uns, dass wir anders denken müssen, und in gewisser Weise entwickelt sich die Realität selbst schneller als unsere eigene innere Einstellung, die der veränderten Realität noch nicht genügend Rechnung trägt.

Einige Wissenschaftler gehen mittlerweile mit ihrer Einschätzung so weit, daß sie die traditionelle Einteilung in Innenpolitik und Außenpolitik unter den gegebenen Verhältnissen eigentlich nicht mehr für angemessen halten. Außenpolitik muss auch eine Art Innenpolitik sein - wie auch umgekehrt -, auf einer größeren globaleren Ebene. Die ganze Welt ist jetzt so miteinander verwoben, dass jede Schädigung eines Nachbarn letztlich auch eine Schädigung für uns selbst bedeutet. Jede Unterstützung, die man einem anderen Land oder einem Nachbarn gewährt, ist somit auch eine Unterstützung für uns selbst. Also müssen wir mit dieser Einstellung versuchen, Hass usw. zu reduzieren und ein universelles Verantwortungsgefühl zu stärken. Das heißt: Wir müssen Feindseligkeit reduzieren und die Werte von Liebe und Mitgefühl in der Gesellschaft weiter stärken. Dadurch entsteht das, was ich als innere Abrüstung bezeichne: über die Sorge um den anderen, denn das ist die Natur von Mitgefühl. Es ist wichtig, dieses Bestreben nicht nur den religiösen Menschen zu überlassen, sondern es allen Menschen nahezubringen, als eine grundlegende, nötige Einstellung. Anteilnahme gegenüber dem anderen entwickelt bei einem selbst die innere Stärke. Von dieser inneren Stärke her erlebt man inneren Frieden. Eine mitfühlende Haltung öffnet sozusagen die Tür unseres Herzens gegenüber den

anderen Menschen. Und dadurch haben wir mehr Freude und Freunde. Es entwickelt sich ein tieferes Vertrauen unter den Menschen.

Wenn wir andererseits negative Gefühle in uns schüren, dann verschließen wir die Tür unseres Herzens vor den anderen. Als Folge gibt es weniger Kommunikation unter den Menschen, es entwickelt sich mehr Misstrauen, es entwickeln sich mehr Ängste. Ein sehr selbst-zentriertes Denken grenzt den eigenen geistigen Horizont stark ein, er besteht nur aus dieser einzelnen Person. Eine Haltung des Denkens, das sich auf die anderen bezieht, eine mitfühlende Handlung aber erweitert unseren Horizont. Das hat zur Folge, dass auch die eigenen Probleme dann nicht mehr so riesig und so bedrohlich erscheinen, als wenn man immer nur an sich denkt.

Ein Wissenschaftler präsentierte mir statistische Daten aus denen ersichtlich wird, dass Menschen, die selbstzentriert denken, viel eher der Gefahr eines Herzinfarkts ausgesetzt sind: Da man immer nur Sorge um sich selbst hat, erscheinen Probleme dann völlig überwältigend. Aus einer Sorge um andere aber entwickelt sich eine innere Stärke, es entwickelt sich eine positive Atmosphäre, und dadurch erlebt man auch selbst mehr Nutzen, mehr Fröhlichkeit, eine bessere Gesundheit. Man hat mehr Freunde, und selbst Feinde können sich allmählich zu Freunden wandeln. Deshalb empfinde ich eine Haltung des Mitgefühls als etwas Wunderbares, das wir als Menschen entwickeln können. Wir alle haben das Potential dazu, und trotzdem werden diese grundsätzlichen menschlichen Werte von uns viel zu oft vernachlässigt; daraus resultieren dann erst die vielen Sorgen, von denen eigentlich viele unnütz wären. Deshalb möchte ich Sie alle bitten, sich um diese Entwicklung der inneren menschlichen Werte zu bemühen. Das ist für uns in jeder Weise nützlich und ein großer Vorteil.

Auch Gewaltlosigkeit besteht nicht nur in einer Abwesenheit von Gewalt, sondern Gewaltlosigkeit ist meiner Überzeugung nach ein Ausdruck oder eine Manifestation von Mitgefühl, die Sorge um die anderen und mehr Verantwortung gegenüber den anderen. Dadurch entwickeln sich Mitgefühl und echte Gewaltlosigkeit. Hass führt automatisch zu immer mehr Gewalt. Um eine gewaltlose Gesellschaft zu erreichen, müssen wir deshalb darum Sorge tragen, die inneren Werte von Menschlichkeit und Mitgefühl als die eigentlichen Ursachen der Gewaltlosigkeit zu stärken. Eine zentrale Frage dabei ist: Wie können wir Instrumente finden, um Konflikte auf gewaltfreie Art zu lösen? So lange Menschen Intelligenz besitzen, wird es auch Widersprüche geben zwischen ihren Meinungen, ihren Sichtweisen. Das lässt sich unmöglich abschaffen. Widersprüche sind an sich auch nichts Schlechtes. Unser Körper besteht sogar aus einer Vielzahl von Elementen, die miteinander nicht übereinstimmen, die in gewisser Weise widersprüchlich sind. Aber gerade aufgrund der Ausgewogenheit dieser unterschiedlichen Elemente lebt unser Körper und erleben wir Gesundheit. Sobald diese Balance aus dem Gleichgewicht gerät, werden wir krank.

Betrachten wir die pflanzliche Welt, die Tierwelt. Aufgrund der vielfachen Arten und der widersprüchlichen Kräfte in der Natur kommt es immer wieder zu neuen Erscheinungen der Natur, zu neuen Entwicklungen. All das wäre nicht möglich, wenn es keine Widersprüche gäbe. Auch im Denken einer einzelnen Person gibt es sie. Mal denken wir in diese Richtung, dann sehen wir ein Problem aus einer anderen Perspektive, und aus der Synthese dieser Gegenpole gewinnen wir neue Erkenntnisse oder einen neuen Ansatz, um ein Problem zu lösen.

Deshalb sind diese Widersprüche doch an sich etwas Förderliches, wenn man korrekt mit ihnen umgeht. Ich denke, dass dabei die Kompromissfähigkeit ein sehr wichtiger Faktor ist. Früher gab es sicherlich Konzepte, wonach z.B. eine Nation einen 100prozentigen Sieg davon trägt und die andere Seite einen 100prozentigen Verlust erleidet. Aber diese Konzepte greifen heutzutage nicht mehr, sie sind altmodisch. Wir leben in einer veränderten Realität, in der alles so verflochten ist, dass ein 100prozentiger Sieg beim 100prozentigen Verlust der anderen Seite nicht möglich ist. Wir müssen die Sorge um die anderen mit einbeziehen in unser Denken, unser Handeln. Wenn wir es uns zum Beispiel zum Prinzip machen, dass wir 60% des Gewinns oder der Vorteile für uns gewinnen wollen und wenigstens 40 % den anderen überlassen, dann ist das schon eine ganz realistische Einstellung: Wir müssen nicht alles aufgeben, und diese Prozentsätze sind wahrscheinlich möglich. Wenn wir dagegen die anderen völlig ignorieren, kommt es zwangsläufig zu mehr Konflikten und Schwierigkeiten. Deshalb ist die Berücksichtigung der Bedürfnisse des anderen im Geist der Kompromiss-Bereitschaft sehr wichtig. Dieses Prinzip sollte auch stärker in die Erziehung unserer Kinder und der Jugendlichen einfließen. Es sollte so eingebracht werden, dass diese jungen Menschen z.B. in der Schule den Dialog

als einen Teil ihres Lebens begreifen lernen. Gerade in der heutigen Gesellschaft wird die Jugend mit so vielen Widersprüchen und Konflikten konfrontiert, dass sie Dialogfähigkeit und andere Instrumente benötigt, um in dieser Welt handlungsfähig zu sein. Und deshalb sollte sie Kompromiss- und Dialogfähigkeit von Klein an lernen. Dieses Denken ist heute wichtiger denn je, da wir nicht mehr einfach in den Kategorien der Nationalstaaten denken können. Wir sollten uns verstärkt als Brüder und Schwestern verstehen und als solche den Dialog um Kompromisse suchen.

Man kann vielleicht sagen, dass das Zwanzigste Jahrhundert eine Ära der Gewalt und des Blutvergießens war. Jetzt sollten wir daher in die Zukunft schauen und uns anstrengen, dass das nächste Jahrhundert eine Zeit des Dialogs wird, auch und gerade im Alltag. Wenn etwa ihr Nachbar Sie ständig ärgert und Ihnen ständig Probleme bereitet, dann können Sie ein Gefühl der universellen Verantwortung bewahren, indem Sie innerlich ruhig bleiben und das Mitgefühl zu ihrem Nachbarn wahren, indem Sie ihn als einen anderen, sich selbst eigenen Menschen erkennen, mit seinen eigenen Empfindungen und seinen eigenen Problemen. Gleichzeitig können Sie mit dieser inneren ruhigen Haltung trotzdem Gegenmaßnahmen ergreifen, damit sein schädliches Verhalten sich nicht immer weiter fortsetzt. Es wäre falsch, das um des lieben Friedens willen zu unterlassen. Also: Tun Sie etwas gegen die ständigen Störungen von Ihrem Nachbarn, aber ohne Ihr inneres Mitgefühl zu verlieren! Das ist sicherlich schwierig, aber es ist möglich. Wenn Sie also ruhig bleiben, dann kommen auch Ihre Freunde weiterhin, Sie selbst bleiben gesund und glücklich. Letztlich wird Ihr Nachbar das bemerken und er wird sich vielleicht darüber ärgern: „Ich tu ständig etwas, um ihn aus der Ruhe zu bringen und er lebt einfach glücklich und zufrieden weiter.“ Wenn Sie stattdessen mit Wut und Ärger usw. reagieren, dann verlieren Sie Ihre eigene gute Laune. Und aufgrund Ihrer schlechten Laune verlieren Sie auch Ihre Freunde, vielleicht mögen sogar Ihre Haustiere Sie nicht mehr, Sie schlafen schlecht, das Essen schmeckt nicht mehr, und letztlich ist Ihr Nachbar am gewünschten Ziel, Sie wirklich aus der Ruhe gebracht zu haben. Bleiben Sie aber ruhig, dann hat er verloren. Hass und Wut zu reduzieren ist auf jeder Ebene unseres Lebens also die bessere Alternative. Deshalb sage ich immer: Eigennützig zu denken ist in Ordnung, aber wenn wir schon eigennützig sind, dann sollten wir es auf eine kluge Art sein.

Als Fazit möchte ich Ihnen mitgeben: Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich sagen, dass wir durch Analyse, durch Beobachtung, durch eine tiefere Bewusstheit unsere Einstellung ändern können. Es ist möglich, Verantwortungsgefühl zu entwickeln, und daraus entwickelt sich auch mehr Selbstdisziplin. Sie ist das Fundament der Gewaltlosigkeit.

Ohne Selbstdisziplin werden immer wieder Schwierigkeiten entstehen, sei es in der Familie, sei es innerhalb einer Nation, sei es von Nation zu Nation. Obwohl vieles gemacht werden kann durch äußere Mittel, sind diese letztlich nicht ausreichend. Das heißt: Unsere geistige Haltung muss sich ändern. Wir haben eine wunderbare Intelligenz, wir haben ein gutes menschliches Herz, wir können diese Potentiale kombinieren. Dadurch werden wir selbst als Individuum glücklicher, erleben eine glücklichere Familie und letztlich eine glücklichere Gesellschaft. Die Regierung und die Führer haben ihre eigenen Methoden, die sie anwenden können, um eine bessere Gesellschaft herbeizuführen. Lassen Sie sie ihren Teil der Aufgabe erledigen. Aber es ist kein echter Frieden möglich, wenn wir alles ihnen überlassen, sondern letztlich müssen wir als Individuum uns bemühen, uns selbst zu verändern und die Ursachen für eine positive Entwicklung zu schaffen.

Deshalb möchte ich Sie bitten zu analysieren, was ich gesagt habe. Überprüfen Sie es, und wenn Sie einiges davon richtig finden, dann möchte ich Sie ermutigen, dies in Ihrem Leben anzuwenden und es auch anderen mitzuteilen. Wenn Sie es nicht für wertvoll oder lobenswert erachten oder gar für falsch, dann lassen Sie es einfach sein. Vergessen Sie es einfach.

Mit diesem Vortrag des Dalai Lama als Hintergrund werden wir am Mittwoch, den 30.9.02026 unter dem Leitgedanken ‘Ethik ist wichtiger als Religion‘ einige Abschnitte eines Interviews von Franz Alt mit dem Dalai Lama lesen und besprechen.
--