



Übung: (Vor-) Urteile und Feindbilder verwandeln

Quelle: Miki Kashtan (Reweaving our Human Fabric. Working together to Create a Nonviolent Future)


Übersetzung: Simran K. Wester

Wenn wir ein Urteil über jemanden fällen, ist das ein Anzeichen dafür, dass eines unserer Bedürfnisse unerfüllt ist. Der erste Schritt, um unsere Urteile zu verwandeln besteht darin, unsere unerfüllten Bedürfnisse zu erkennen und uns damit zu verbinden.

Die Handlung, die wir verurteilen, ist an sich ein Versuch, Bedürfnisse zu erfüllen. Der zweite Schritt besteht also darin, sich mit den Bedürfnissen zu verbinden, die derjenige versucht hat sich zu erfüllen, dessen Tat wir verurteilen, damit wir unser Herz mitfühlend öffnen können.

Wenn wir merken, dass wir Widerstand verspüren gegenüber der Verwandlung unserer Urteile, können wir darüber nachdenken, welche Bedürfnisse wir wohl versuchen damit zu erfüllen, dass wir an unseren Urteilen festhalten.

1. Schreibe ein Urteil auf, das du über jemand anderes hast, das du gerne erkunden möchtest. Dies kann etwas sein, das du über diesen Menschen denkst und für vollkommen wahr hältst. Du kannst jemand aus deinem Privatleben nehmen oder jemanden, der eine politische oder wirtschaftliche Machtposition innehält, dessen Handlungen dich betreffen.
2. Denk an eine Zeit oder eine Situation, in der dieses Urteil wahrscheinlich in dir auftaucht. Schreibe auf, was dieser Mensch zu diesem Zeitpunkt tatsächlich sagt oder tut.
3. Welche Bedürfnisse sind bei dir unerfüllt in Bezug auf diese Handlung? Wie fühlst Du Dich, wenn diese Bedürfnisse nicht erfüllt sind? Erkunde das so ausgiebig, dass du die Erleichterung spürst, die durch die Selbst-Verbindung entsteht.
4. Erkunde die Möglichkeit, dein Herz für diesen anderen Menschen zu öffnen. Was vermutest du, welche Bedürfnisse dieser Mensch vielleicht versucht zu erfüllen, wenn er sich so verhält? Wie fühlt dieser Mensch sich vermutlich? Erkunde das so ausgiebig, dass Du die Erleichterung spürst, die durch das Mitgeföhlt entsteht.
5. Schau jetzt wieder auf dein ursprüngliches Urteil. Besteht es noch? Falls ja, wende dich erneut deinen eigenen Bedürfnissen zu oder den Bedürfnissen der anderen Person – wo auch immer du eine „Ladung“ spürst. Falls das Urteil danach immer noch besteht, erwäge Folgendes: **Welche Bedürfnisse versuchst du eventuell zu erfüllen, indem du an diesem Urteil festhältst?** Welche Geföhle steigen in dir dazu auf? Verbinde dich wieder so ausgiebig mit diesen Bedürfnissen, dass du eine Erleichterung bemerkst.



6. Schau jetzt wieder auf dein Urteil. Falls es immer noch besteht, erwäge folgende Fragen:

a) Kann es sein, dass du das Urteil für „die Wahrheit“ hältst? Wenn das so sein sollte, untersuche, welche Bedürfnisse durch das Festhalten an dieser Überzeugung erfüllt werden sollen, und welche erfüllt werden würden, wenn du sie loslässt.

b) Hast du Angst davor, dieses Urteil auszusprechen? Falls ja, was befürchtest du, welche Bedürfnisse zu kurz kämen, wenn du es äüßerst, und welche würden dadurch erfüllt werden?
haben?

c) Verurteilst du dich selbst dafür, dass du dieses Urteil hast? Falls ja, erkunde alle Weisen, auf die du dir sagst, dass du dieses Urteil nicht haben solltest. Verbinde dich mit deiner Entscheidung, ob du weiter daran arbeiten möchtest, das Urteil zu verwandeln oder nicht. Erkunde die Bedürfnisse, die dadurch erfüllt würden, wenn du weiter an der Verwandlung des Urteils arbeitest oder dadurch, wenn du es aufgibst.

d) Schau dir deine Gefühle und Bedürfnisse in diesem Moment an, sowie deine eventuellen Bitten an dich selbst oder an den anderen Menschen.