

Angst spielt in unserer Arbeit eine große Rolle!

Wir, die Stiftung Wings of Hope, machen Traumaarbeit als Friedensarbeit. Wir glauben, dass Versöhnung nur dann möglich wird, wenn Menschen sich damit beschäftigen, was ihnen Angst macht, was ihnen vielleicht Traumatisches passiert ist, was sie „vor Schreck erstarren“ ließ. Nur wenn sich das löst und verändert, kann man wieder aufeinander zugehen oder voll ins Leben eintauchen.

Angst ist aber gar nicht das eigentliche Problem. Angst ist etwas ganz Normales, sogar sehr Wichtiges. Angst zeigt uns, dass etwas überhaupt nicht in Ordnung ist, dass unsere Situation sehr aufregend oder sogar gefährlich ist. Sie gibt unserem Körper ein Zeichen, dass er jetzt aktiv werden muss und wir viel Energie brauchen, um z. B. zu kämpfen oder zu fliehen oder irgendwie rauszukommen aus der Gefahr.

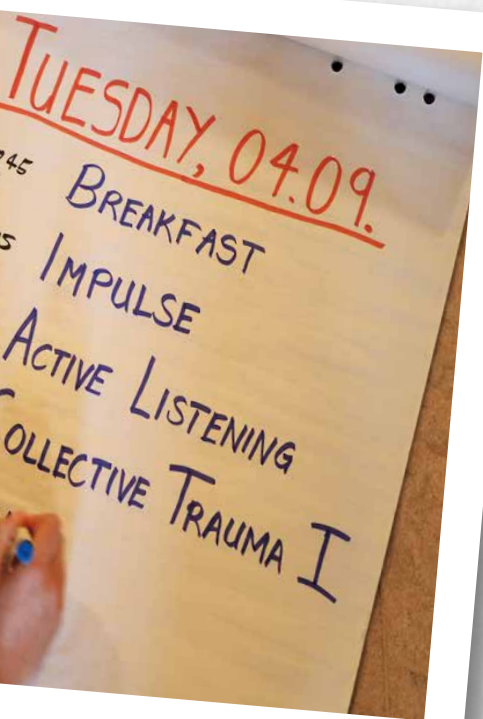
Das Problem ist die Erstarrung, dieses „Eingefroren sein“, ein Gefühl, nicht vor und zurück, nicht mehr handeln zu können und der Gefahr ohnmächtig ausgeliefert zu sein. Dies kann geschehen, wenn wir etwas so Schlimmes erleben, für das wir kein Handlungsmuster parat haben, nicht wissen, was wir tun sollen oder auch gar nichts mehr dagegen tun könnten. Das nennt man eine traumatische Situation. Oft haben Menschen danach, wenn diese Situation schon lange vorbei ist, immer noch und immer wieder das Gefühl dieser Erstarrung, auch wenn keine Gefahr mehr droht.

Menschen brauchen dann ganz viel Sicherheit. Ein Gefühl, dass sie jetzt geborgen sind und ihnen im Hier und Jetzt nichts geschehen kann. Um diese Gewissheit richtig spüren zu können, gibt es Übungen, die das Gefühl der inneren Sicherheit wiederherstellen und stärken. Diese sogenannten Imaginationsübungen aktivieren die eigene Vorstellungswelt.

Ich stelle mir z. B. einen inneren Raum oder Ort vor, meinen eigenen Wohlfühlort, an dem ich ganz und gar in Sicherheit bin und mich gut fühle. Meiner Fantasie und Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Alle schönen, guten, witzigen oder verrückten Vorstellungen sind möglich, aber sie sollten wirklich richtig konkret sein. Dieser Ort kann in der eigenen Vorstellung ganz in meiner Nähe sein oder auch irgendwo in der Welt, eine tolle Insel zum Beispiel oder Etwas irgendwo in der Natur, im Weltall oder was sonst so in meiner Vorstellung auftaucht. Dieser Wohlfühlort braucht eine Begrenzung, die ich mir selbst ausdenke und die gewährleistet, dass nur ich entscheiden kann, wer an diesem Ort sein darf. Ich bin die Baumeisterin oder der Landschaftsgärtner, die*der entscheidet, wie es an diesem Ort so ist. Hauptsache, ich kann mich dort ganz und gar sicher und wohl fühlen. Es ist echt toll, dass unser Gehirn nur aus unseren inneren Vorstellungen ein reales Sicherheitsgefühl entwickeln kann, wenn wir das üben. Es gibt im Internet und auf YouTube viele Anleitungen zu Imaginationsübungen und dem inneren Wohlfühlort. Probiert das doch mal aus! Es tut gut und beruhigt die Angst.

Und was heißt dies nun für unsere ganz praktische Friedensarbeit?

Es ist der erste Tag der Sommerakademie für interkulturellen Dialog der Stiftung Wings of Hope. Eine Gruppe von 28 jungen Menschen sitzt im Kreis, in der Mitte brennt eine Kerze. Die Jugendlichen kommen aus Israel, Palästina, Kurdistan-Irak, Bosnien und Herzegowina und Deutschland. Zwei Wochen werden sie miteinander auf dem Labenbachhof in Ruhpolding verbringen, sich kennenler-



nen, aus ihrem Leben und ihrer Gesellschaft erzählen und erarbeiten, wie es gelingen kann, Feindbilder abzubauen und Wege aus Gewalt und Konflikten zu suchen.

Jeder Tag beginnt mit einem interreligiösen Morgenimpuls. Kurze Texte aus Christentum, Islam, Judentum und Philosophie zu einem Thema, ein Moment der Stille, ein gemeinsames Lied und ein Gebet. Ein gemeinsames Ritual, mit dem die Gruppe in den Tag startet.

„Heute geht es um das Thema Mut“, so beginnt ein Mitglied des Leitungsteams. „Mut steht am Anfang dieser Tage, weil wir alle auch Mut brauchen, um aufeinander zuzugehen.“

„Ich habe gelernt, dass Mut nicht die Abwesenheit von Furcht ist, sondern der Triumph darüber“ (Nelson Mandela) und „Der größte Held ist, wer seinen Feind zum Freund macht“ (aus dem Talmud) sind zwei Texte, die an diesem Morgen gelesen werden und die die Gruppe in den zwei Wochen begleiten.

Eine wichtige Vereinbarung, die sich die Gruppe am Anfang erarbeitet, lautet: „We agree to disagree“. Frieden beginnt mit Zuhören, mit dem Aushalten, dass Andere vielleicht ganz anders sind als ich, ohne dies zu bewerten.

Besonders junge Menschen aus Israel und Palästina kommen auch mit Angst zu dieser Begegnung und wollen doch hinter das Feindbild blicken, das ihnen durch die Medien und Gesellschaft vermittelt wird. Ein Kennenlernen im eigenen Land ist so gut wie nicht mehr möglich. Viele leben zwar oft nur wenige Kilometer von einander entfernt, aber getrennt durch eine hohe Mauer und eine gesicherte Grenze.

Viele hören hier zum ersten Mal, wie das Leben auf der anderen Seite aussieht. Die schwierigen Themen werden nicht vermieden, oft kochen die Emotionen hoch. Ein Israeli sagte mit etwas Abstand: „Es war sehr hart für mich und dennoch war ich froh, die Welt zumindest für einige Minuten mal mit ihren Augen zu sehen“. Noch lange wird an den Abenden in kleinen Gruppen diskutiert. Und zu später Stunde werden dann die Unterschiede beiseitegelassen und es wird miteinander gefeiert und getanzt. Eine Palästinenserin sagt: „Es wäre nicht normal, wenn wir hier keine Konflikte hätten. Hier sehen wir, dass wir in vielem übereinstimmen. Manchmal auch darin, dass wir uns nicht einig sind – aber wir lernen hier einen anderen Weg, unsere Konflikte zu lösen.“

Am Ende stellen alle fest, dass es sich gelohnt hat die Angst zu überwinden. Ein Teilnehmer stellte fest: „Viele Menschen bei uns haben die Hoffnung und das Vertrauen ineinander aufgegeben. Wir werden hier nicht den Konflikt lösen, aber wir können ein Zeichen der Hoffnung setzen. Aus Feinden können Freunde werden.“ Und so werden sie für mich auch alle ein bisschen zu Held*innen.

Wenn du auch einmal auf der Sommerakademie dabei sein willst, dann findest du Infos unter: www.wings-of-hope.de

