

Was will Ich politisch?

1. **BASIS-Philosophie:** Das Persönliche ist politisch und das Politische persönlich. Wie es in meinem Inneren aussieht, so sieht es in meiner Außenwelt aus. Da viele Menschen durch ihre Lebenserfahrungen, oft schon sehr früh, psychisch traumatisiert wurden, nehmen sie das Außen – unbewusst – durch den Filter ihrer (Kindheits)Traumata wahr. Sie fürchten sich z.B. vor etwas im Außen, was in Wirklichkeit ihre abgespaltenen Trauma-Ängste anspricht. Ebenso kann ich aktuell auf einen Menschen wütend sein, obwohl er mir nichts antut, weil ich ihn unbewusst mit einem Täter verwechsle, der mich traumatisiert hat. Daher gilt:
 - Es bringt nichts, alleine das Außen zu verändern, wenn nicht zugleich das Innere, die Psyche eines Menschen sich ändert.
 - Wenn ich daher Konflikte mit meinen Mitmenschen habe, schaue ich auf mich: Was in mir führt dazu, dass ich jetzt in diesen Konflikt geraten bin?
 - Was kann ich tun, um mit mir selbst – also mit meinen abgespaltenen inneren Anteilen – wieder in Frieden zu kommen?

Sinn: Dadurch vermeiden wir sinnlose Kämpfe um äußere Veränderungen, die oft nur an Symptomen von Konflikten ansetzen und nicht an deren Ursachen. Dadurch schaffen wir die Voraussetzung, auf der Basis unserer eigenen gesunden psychischen Strukturen mit anderen konstruktiv-kooperative Beziehungen einzugehen.

2. Basis-Sätze u.a.

„Ich bin der wichtigste Mensch für mich in dieser Welt.“

„Ich bin ein einzigartiger Mensch.“

„Ich will geliebt werden.“

„Ich will glücklich sein.“

„Ich will leben.“

„Ich habe Bedürfnisse.“

Diese Sätze können laut ausgesprochen werden, entweder indem ich vor dem Spiegel stehe oder in einem Meeting in die Kamera blicke.

Sinn: Menschen sind Subjekte und dürfen nicht zu Objekten gemacht werden und sich als selbst nicht wie Objekte behandeln. Es gibt keine höhere Instanz über dem einzelnen Menschen – nicht die Regierung, nicht „die Natur“, „das Klima“, „die Volksgesundheit“ etc. Jeder ist so gleichwertig und niemand hat das Recht, sich über einen anderen Menschen zu stellen und zu sagen: „Ich bin wichtiger, wertvoller ... als Du!“

Durch das Aussprechen der Basis-Sätze bringe ich mich selbst in eine positive Stimmung und gestehe es auch anderen gerne zu, solche grundlegenden Bedürfnisse zu haben.

Das Allgemeinwohl ergibt sich nicht dadurch, dass alle mit ihren Bedürfnissen zurückstecken, sondern indem jeder die eigenen Bedürfnisse klar zum Ausdruck bringt. Die menschliche Psyche ist auf das Wahre, Gute und Schöne hin ausgerichtet. Nur durch das Erleiden von Traumata entwickeln wir Überlebensstrategien, bei denen Lügen als Wahrheit, Böses als gut und Hässliches als schön hingestellt wird.

3. Bei einem Meeting sollte jeder Teilnehmer möglichst zuvor **sein Anliegen formulieren**, möglichst in einem Satz. Dieses Anliegen dann aufschreiben und aussprechen. Bei kleineren Gruppen kann das laut in der Gruppe geschehen, bei größeren Gruppen macht das jeder für sich.

Sinn: Durch das Formulieren und Aussprechen eines Anliegens wird bei einem Menschen innerlich der Raum für neue Lernerfahrungen und das Potential der eigenen Selbstheilungskräfte geöffnet. Die anderen in einer Gruppe erfahren, wie weit sie durch das jeweilige Anliegen involviert sind oder nicht.

4. **„Blitzlicht zur gesellschaftlichen/politischen Lage“:** Jeder schreibt ein Wort zur gesellschaftlich/politischen Lage auf, das ihn im Moment bewegt (z.B. „Impfzwang“). In einer Gruppe mit 9 Personen wären das dann neun Wörter. Dann nimmt jeder eines dieser Worte, das aber nicht das eigene ist, und geht damit in Resonanz. Durch seine Bewegungen, Handlungen und Sprache drückt er aus, was er in dieser Resonanz spürt. Dadurch ergibt sich ein hochdynamischer Prozess, der ca. 30 Minuten laufen gelassen wird. Danach setzen sich wieder alle in den Kreis und berichten ihre Erfahrungen aus der Resonanz. Im Anschluss daran kann das Gesamtergebnis reflektiert und diskutiert werden. In größeren Gruppen kann dieses Blitzlicht auch mit einer Auswahl von Teilnehmern durchgeführt werden, die per Los ermittelt werden.

Sinn: Statt rein intellektueller Diskussionen wird ein intuitiver Zugang zur Lage hergestellt.

5. **Format Selbstbegegnung:** Jemand formuliert ein politisches/gesellschaftliches Anliegen mit maximal drei Resonanzpunkten/Worten. In der Gruppe wählt er Resonanzgeber für diese Worte aus. Er durchläuft dann mit kompetenter Begleitung von außen einen inneren Klärungsprozess an dessen Ende ein für ihn befriedigendes Ergebnis herauskommt. Dieser Lernprozess des Einzelnen kann die Gruppenmitglieder dazu anregen, zu reflektieren, was sie aus diesem Prozess für sich selbst und im Sinne allgemeiner Erkenntnisse gelernt haben.

Sinn: Wenn jemand exemplarisch öffentlich an seinem Anliegen arbeitet, hat das erfahrungsgemäß auch eine Relevanz für andere, die mit dabei sind.

München, 11.9.2021 Franz Ruppert