

Dezember 2008

Liebe Freunde,

Zur Zeit bin ich für eine Woche in der Schweiz und lese aus meinem neuen Buch "Disteln im Weinberg".

Erfüllt vom gestrigen 90. Geburtstagsfeier von Samuel Maurer, dem Mann von meiner Freundin Rosmarie Kurz, will ich das erlebte Schöne im Rahmen der grossen Familie sehr lange festhalten, mich daran klammern und speichern. Die fünf Kinder mit ihren Frauen und den Enkelkinder musizierten phantastisch sodass ich mich über die Wolken beglückt fühlte. Es ist schön, einfach alles hinter dem Rücken liegen lassen und die geschenkten Momente bewusst wahrnehmen und dankbar wirken lassen.

Heute am 1. Advent in Bern, die Glocken läuten, die Sonne strahlt auf den Schnee, und ich schreibe in Ruhe an meine Freunde. Ich möchte allen danken für die Begleitung, Stärkung und Unterstützung. Die Lage in Palästina ist wie noch nie zuvor so aussichtslos, komplex, enttäuschend bis hin zu deprimierend. Die Siedlungspolitik geht intensiver weiter, die Sperren und die Mauer machen das Leben zu Qual und entziehen den Menschen die Lebensgrundlage. Die Innenpolitische palästinensische Situation ist noch mehr schmerz- und schadenvoll. Ein versagen der politischen Führung in Gaza und Westbank muss eingestanden werden und die Konsequenzen der Verantwortung nach sich ziehen. Die Welt schweigt.

Euch teilhaben lassen an meine Erlebnisse, stärkt unsere Verbundenheit:

Im Seminar am 23.11.08, für palästinensische / arabische und Arabisch-Schweizer junge Menschen, in Bern, organisiert von der Fachstelle für Ökumene, fasste ich zusammen:

Die Fülle von Problemen und Sorgen auf allen Ebenen zermürben die Menschen und lassen zu Recht Gefühle der Angst, Depressionen und Verzweiflung aufkommen. Das ist zu verstehen. Aber wir dürfen niemals hier stehen bleiben. Lass uns bewusst die guten Verhaltensweisen, die positiven Kräfte in unserer Gesellschaft betrachten, sie nie aus den Augen verlieren. Wenn wir sie sammeln und bewusst uns ständig vergegenwärtigen, fühlen uns gestärkt positiv zu handeln. Ich nenne einige Beispiele: die Menschen in Palästina sind müde und zunehmend enttäuscht von der politischen Führung. Sie sind entschlossen, aktiv wie noch nie ihre Aufgabe und ihre Kräfte im Aufbau einer gesunden Gesellschaft ein zu setzen. Unzählige Projekte in Erziehung, Wirtschaft und sozialem werden durchgeführt. Kurse und Aufklärung mit Themen über Transparenz, Aufrichtigkeit, Treue in der Arbeit, Verantwortung tragen, Formen von Korruption sowie Erstellung von "Code of Conduct" für Regierungspositionen und Arbeit in NGOs, an Schulen und Universitäten werden angestrebt. Ich arbeit mit meinem Team und wir führen Seminare und Workshops durch mit Jugendlichen in den Schulen und mit Studenten sowie mit Frauen, Erziehung um Frieden mit sich selbst zu finden, Frieden mit sich selbst zu finden um den Frieden mit den Anderen zu erreichen. Selbsterziehung um sich selbst zu schützen vor verletzenden Gefühlen und vor Zulassen, provoziert zu werden. Umgang mit Wut und Angst, und Ohnmacht. Wie suche ich Lösungen und wie verwalte ich meine Probleme, die keine Lösung zu haben scheinen. Stärkung das Vertrauen an sich selbst, Glauben an das Gute in sich selbst und in den Anderen und Erkennung und Stärkung der Selbstwertgefühle. Wenn ich lerne, gewaltfrei mit mir selbst um zu gehen, meine Schuldgefühle anspreche und mich davon befreie, Rechenschaft mit mir selbst übe, dann empfinde ich stärke und Zufriedenheit. Ich empfinde innere Ruhe und inneren Frieden. Mit der Zeit bestimmt diese Verhaltensweise meine Persönlichkeit, die mich

rettet und den Weg zu Freude und Erfolg führt. Jemand, der das erreicht, kann niemals die erworbenen Werte und Prinzipien den anderen verweigern. Sie werden ein Lebensprinzip. Einfühlsamkeit und Mitgefühl gegenüber den anderen erwecken Gleiches mir gegenüber und das ist die Basis für Verständigung, Versöhnung und Frieden. Eine Bereicherung, die grundlegend ist für eine gesunde Gesellschaft. Das Schönste, was ich erfahre, ist wenn meine Schüler strahlend lächeln und ihre Augen funken vor Freude, dass sie ein „AHA“ Erlebnis haben und erkennen, dass solche Seminare ihnen persönlich gut tun. Sie kommen freiwillig immer wieder um Neues zu lernen.

Vor wenigen Monaten, ist in Madaba, Jordanien, wo 10 % der Bewohner Christen sind, eine Moschee eingeweiht worden, mit dem Namen: Christus - Issa bin Maryam, „Issa, Sohn von Maria“. Die Innenwände sind geschmückt mit Suren aus dem Koran, wo Jesus und Maria verehrt werden. Diese Moschee ist ein Symbol für das Umarmen zwischen Christentum und Islam und bezeugt das Gemeinsame in den Religionen. Zusammenleben, Akzeptieren und Respektieren der Andersgläubigen und anders Denken ist grundlegend für Versöhnung und gemeinsames Wachsen. Das ist ein Geschehen zum ersten Mal in der islamischen Geschichte und verdient Hochachtung für die Familie Uteibi, die die Moschee baute, und die Regierung Jordaniens, die sie unterstützte. Unsere Aufgabe ist über solche Ereignisse dankbar zu berichten und davon zu lernen.

### **Labyrinth in Palästina**

Am 10. und 11. Oktober 2008, sind zwei Labyrinth, nördlich und südlich von Jerusalem, in Birzeit und in der Talitha Kumi-Schule in Beit Jala, angelegt worden. Ziel ist, ein Gestaltungsraum für gewaltfreie Kommunikation und Friedenserziehung zu schaffen: Begegnen, Orientieren, Glauben und Hoffen.

Sumaya Farhat-Naser und Christa Wendling überlegten, planten, zeichneten und legten die bunten Bänder auf den Boden des Weinbergs, und am nächsten Tag unter den Bäumen im Wäldchen der Talitha Kumi-Schule. 50 Schülerinnen und Schüler, die Bedeutung, Sinn und praktische Anwendung des Labyrinths in ihrem Seminar der Friedenserziehung lernten, beteiligten sich gespannt und voller Freude.

Die deutsche Musikgruppe aus Kastellaun, „No Limits“ mit 38 deutschen Jugendlichen, präsentierte zusammen mit Talitha Kumi-Schüler-Chor ein Konzert, mit dem Motto: Musik verbindet.

Sie begleiteten mit Musik und Gesang, die Entstehung des Labyrinths.

Wir begannen mit einem Entspannungsritual,  
wir sagten und zeigten mit den Händen:

\*Ich streichle mein Gemüt  
Hebe meine Hände.....

\*Ich grüße die Wolken

\*Ich lüfte meine Gedanken  
Und stelle sie in eine Reihe.....

\*Ich horche auf mein Herz  
Und lasse Stille kommen

\*Ich ermuntere meine Ohren  
und warne meine Zunge!

\*Ich schüttele meinen Kopf,  
strecke meine Knie,  
stehe auf meinen Füßen.

\*So gehe ich in den Tag hinein.

Nacheinander, betraten alle die Muster des Labyrinths. Die Einweihung begann mit dem Lied:

Let there be hope, let there be helping hands, don't let despair carry the day.  
Let's pry for love, let's pray for confidence, let there be hope on our way.

Hofft und helf! Lasst die Verzweiflung nicht siegen.  
Lasst uns für Liebe und Vertrauen beten, lasst uns Hoffnung haben auf unserem Weg.  
(Text, Melodie Andreas Lettau)

Mit Gesang und Gitarrenbegleitung begingen die vielen jungen Leute die Gänge des Labyrinths. Es war ein gespanntes Gehen, mal Eilen, ein besinnender Halt, ein entspanntes Sitzen auf der Bank, eine freudige Begegnung, ein nettes Lächeln, vorsichtiges Berühren, Anfassen, und singend, lächelnd in die Augen schauen.  
In der Mitte angekommen, tönte das Singen noch stärker und schöner. Es hallte im Wäldchen.  
Es war einfach schön!

Gottes guter Segen sei mit euch,  
um euch zu schützen, auf allen Wegen  
Gottes guter Segen sei vor euch,  
Mut um zu wagen, nicht zu verzagen, auf allen Wegen  
Gottes guter Segen sei über euch,  
Liebe und Treue, immer aufs Neue, auf allen Wegen  
Gottes guter Segen sei um euch,  
Heute und Morgen seid ihr geborgen auf allen Wegen  
Gottes guter Segen, sei in euch,  
sucht mit dem Herzen, leuchtet wie Kerzen auf allen Wegen.

Jede Person legte einen oder mehrere Steine auf die ausgebreiteten bunten Bänder, um die Struktur des Labyrinths zu befestigen. Bereichert und erfreut gingen wir heim und nahmen viel mit, um die Geschichte zu erzählen.

### **Das Labyrinth ist ein uraltes Symbol für unseren Lebensweg.**

Wir finden es in allen Kulturen. Heute erfährt es eine erstaunliche Wiederbelebung, getragen aus dem Wunsch nach Ritualen.

**Rituale** helfen, den Schmerz auszuhalten.  
Sie ermöglichen es, Angst, Unsicherheit, Verwirrung, Hilflosigkeit und Wut besser in den Griff zu bekommen.

Das Labyrinth ist kein Irrgarten.  
Der Weg führt zur Mitte, zum Ziel.  
Wir können ihn voll Vertrauen gehen.  
In faszinierender Weise werden auf ihm  
ungezählte Lebensweisheiten ausgedrückt: Ziel  
setzen – Aufbruch ins Unbekannte – auf dem Weg  
sein – Wendung – Begegnung -- Umkehr – die  
Mitte finden – ankommen. Die Mitte ist der Ort der  
Selbsterkenntnis und Erlösung.

Der Weg, der uns nach innen führt, führt uns zugleich auch wieder nach aussen, zurück in unsere eigene Wirklichkeit, in unsere Lebenssituation.  
Die vielen kehren des Labyrinths fordern ständig zur Umkehr auf, zum Überdenken der vergangenen Situation und neuer Ausrichtung und Fortbewegung auf das Ziel.

Im Labyrinth begegnen wir nicht nur unserem inneren Selbst, sondern auch in wechselnden Zeiten anderen Menschen, sehen sie aus verschiedenen Blickwinkeln und fühlen uns in Gemeinschaft.

***Ich fühle mich gesegnet, so vieles, neben den unerwähnten Aufgaben, machen zu dürfen.  
Ich wünsche allen den Segen, den sie oder er braucht, um begleitet und geführt zu werden.***

***Alles Liebe und Gute***

**Sumaya Farhat-Naser**