



# Trumpaufgang..?

**Liebe oder Angst ... wir haben die Wahl!**

## **Aufruf zu einem neuen Miteinander der offenen Herzen**

Von Micha Steinhauer, 9.11.16

### **Hallo liebe Freundinnen und Freunde von Visiana und Ein neues Wir.**

Ja, auch ich bin sehr betroffen von diesem Wahltag in den USA, und wie Millionen anderer freiheitsliebender Menschen spüre auch ich in mir die Angst, dass sich durch die Wahl Donald Trumps weltweit Vieles zum Unguten verändern wird. „Alles wird jetzt schlimmer werden“, sagt diese Angst in mir, „und die neue Zeit, nach der Du Dich so sehnst, wird jetzt in noch weitere Ferne rücken.“

Doch halt! Auch wenn es angesichts der Fakten sehr realistisch erscheint, so kann ich doch nicht wissen, ob es wirklich so kommt. Und außerdem: Wem hilft es, wenn ich mich jetzt mit Sorgen quäle und dabei viel von der Energie verliere, die ich zum Handeln brauche?

Ich beschließe, mir Zeit zu nehmen und spüre in mich hinein. Was macht die Angst gerade mit mir? Kalte Füße macht sie mir, und meine Oberarme frösteln. Es fühlt sich auch eng an in meinem Bauch und meiner Brust, mein Atem ist ziemlich flach, und ich merke, wie sich mein Körper beugt, als würde eine schwere Last auf meinen Schultern liegen.

Uff...! Gut dass ich das gemerkt habe, denn diese Macht will ich Donald Trump nicht geben!

Er ist ja jetzt auch gar nicht hier im Zimmer bei mir, d.h. hier und jetzt droht keine Gefahr!

Und das Leben, so erinnere ich mich, findet immer im Hier und Jetzt statt...!

Ich richte mich also auf, atme bewusst tiefer, schaue mich in dem Raum um und entspanne mich. Wie schön, hier zu sein, in diesem Zimmer, mitten in meinem Leben! Alles also gar nicht so schlimm.

Doch als ich wieder in mich hinein spüre, merke ich, dass da noch immer Angst ist, und dass sie mir auch etwas sagen will. Sie sagt: „He, lieber Micha, es geschehen gerade viele Dinge in der Welt, die tatsächlich dem Wohl des Lebens und dem Frieden schaden, und die Wahl von Donald Trump gehört mit großer Wahrscheinlichkeit mit zu diesen Dingen. Prüfe, ob du wirklich all deine Potenziale und Herzenskräfte nutzt, um deine Lebensvision zu erfüllen und mit deiner ganzen Lebendigkeit für das einzustehen, woran du glaubst!“

Ah, das fühlt sich jetzt auf einmal ganz anders an. Diese Angst raubt mir jetzt keine Energie mehr, sondern ganz im Gegenteil: Sie gibt mir Energie! Ich spüre, wie mein Herz wieder warm wird und wie Zuversicht und Freude in mir fließen. Es ist erstaunlich, doch was sich eben noch als Angst zeigte, fühlt sich jetzt auf einmal eher wie Sehnsucht, ja fast wie Liebe an! Wirklich erstaunlich. Ich kann mich also von der Angst wachrütteln lassen, ohne mich von ihr lähmen lassen zu müssen. Danke Donald Trump! Ich habe gerade durch Dich etwas sehr Wertvolles über mich gelernt, und ich meine das ganz ehrlich!  
Jetzt frage ich mich, was dies für mich und mein Wirken bei **Visiana** bedeutet.

Ich schaue nochmal auf das Weltgeschehen. Heute ist der ‚Tag danach‘.  
Donald Trump wird nach dieser dramatischen Wahlnacht tatsächlich der nächste US-Präsident werden. Ich hatte bis heute Morgen gehofft, dass die Menschen der USA eine weisere Entscheidung treffen würden bei der Wahl ihres Präsidenten, und ich bin sehr erschrocken darüber, dass Trump gewonnen hat. Klar, Hilary Clinton hätte mich auch nicht entzückt, doch ich hätte ihr als Präsidentin mehr Augenmaß zugetraut angesichts der konfliktreichen globalen Lage. Doch Donald Trump..?  
Nach alledem, was ich bisher von ihm an Sprunghaftigkeit und Menschenverachtung mitgekriegt habe, finde ich in mir kaum Vertrauen, dass er dem Frieden in der Welt und der ökologischen Zukunft dienen wird. Ich befürchte eher das Gegenteil.  
Ich hoffe auch sehr, dass diesem Menschen genug ausgleichende Kräfte entgegenwirken, auf dass er während seiner Amtszeit nicht allzu großen Schaden anrichten kann. Ich hoffe auch, dass das warme Herz, mit dem sicher auch er als Kind geboren wurde, noch spürbar in ihm schlägt und ihn in entscheidenden Momenten für das Leben statt gegen das Leben handeln lässt.

Szenenwechsel. Gestern saß der ca. 40-jährige Chalal bei uns im Wir-Büro, einer von 17 Flüchtlingen aus dem Irak, die seit einigen Monaten hier bei uns in der Gemeinschaft leben. Er erzählte, schmerzlich berührt, von seiner Heimat, aus der er flüchten musste und von den unmenschlichen Schrecken des Krieges, die er persönlich erlebt hat und denen Menschen, die er liebt, noch immer ausgesetzt sind.  
Seine Erzählungen und vor allem seine von tiefer Trauer sprechenden Augen haben mich sehr berührt. Mir wurde auch plötzlich wieder bewusst, wie dankbar ich dafür sein kann, dass wir hier in Deutschland schon seit sieben Jahrzehnte leben können, ohne im Alltag in direkte Berührung mit Krieg zu kommen.  
Und mir wurde in dem Gespräch auch wieder stärker bewusst, dass dies keine Selbstverständlichkeit ist, dass unsere gesamte Welt in einer gefährlichen Kipplage ist, und dass diese Turbulenzen auch nicht vor unseren europäischen Grenzen haltmachen. Die Flüchtlingsströme, die Klimaveränderungen und viele andere Verwerfungen sprechen eine nur zu deutliche Sprache.

Chalal erzählte auch davon, wie sehr es ihn bedrückt, dass er, der ein fertiges Medizinstudium hat, hier in Deutschland bisher keine Möglichkeit gefunden hat, seine Fähigkeiten in einem Krankenhaus o.ä. einzubringen. Er hat also nicht nur seine Heimat verloren. Er hat auch seinen Lebenssinn eingebüßt, wenn er hier keine Möglichkeit findet, anderen Menschen zu helfen, mit dem was er gelernt hat. Es schmerzt mich sehr, dies mitanzusehen.

Doch was hat all das mit der **Visiana-Initiative** und mit **Ein neues Wir** zu tun? Und was mit Trump?

Für mich persönlich ganz viel.

Ich bin nämlich sehr froh, in unserer Gemeinschaft **Ein neues Wir** zu leben und dadurch in dieser sich so rapide verändernden Welt eine Oase zu haben.

Es gibt mir und meinem Kind Sicherheit und Geborgenheit, in einem Umfeld vertrauter und wohlwollender Menschen zu sein, mit denen wir gemeinsam leben und lernen können.

Es gibt mir und meinem Kind auch eine kreative Vielfalt von Impulsen und Möglichkeiten, die weit über unsere individuellen Potenziale hinausgehen, die uns wachsen lassen und die uns auch Gelegenheit geben, nach außen hin mehr zu bewirken. Ich bin auch überzeugt davon, dass es in den kommenden Zeiten der Umbrüche und Veränderungen vielen Menschen guttun würde, mehr gemeinschaftlich zu leben, sei es in konkreten Lebensgemeinschaften, in kontinuierlich sich treffenden Gruppen oder in Netzwerken des Miteinanders. Es ruft mich daher, möglichst viele Menschen darin zu unterstützen, ihre Isolation zu überwinden und Schritte zu mehr Miteinander zu tun. Viele Zeichen sprechen dafür, dass es in den nächsten Jahren deutlich ungemütlicher werden könnte, auch in unserem bisher noch recht geschützten Westeuropa. Ich bin überzeugt davon, dass die Kraft des Miteinanders uns helfen wird, diese unruhigen Zeiten besser zu durchleben. Da wird es ein großer Schatz sein, sich mit Menschen zu vernetzen, denen man vertrauen kann. Dies zu ermöglichen ist eines der Ziele von Visiana.

Ja, es beunruhigt mich und macht mich traurig und wütend, dass so viele in einer Demokratie aufgewachsene Menschen einem Mann wie Donald Trump derart große politische Macht verleihen und damit Werte wie Toleranz, Mitgefühl, Achtsamkeit und Fairness in Frage stellen. Auch in anderen westlichen Demokratien sind solche Tendenzen ja unübersehbar. Ich kann mich auch nur schlecht an den Gedanken gewöhnen, dass diese Werte, die seit vielen Jahren immer mehr zur zentralen Ausrichtung meines Lebens geworden sind, und die ich, gemeinsam mit vielen anderen gleichgesinnten Menschen und Initiativen, zu verwirklichen anstrebe, nicht mehr zur Ausrichtung unserer westlichen Zivilisation gehören sollen.

Bis gestern Abend, vor der US-Wahl, spürte ich auch noch deutlich mehr Zuversicht, dass unsere Welt sich trotz all der Verwirrungen und Grausamkeiten doch Schritt für Schritt in diese Richtung entwickeln wird. Doch seit dieser Wahnacht ist meine Zuversicht deutlich auf die Probe gestellt, denn mir dämmert, dass jene Werte als Zentrum unserer Demokratien tatsächlich in Gefahr sind.

Doch was kann ich tun, und was können wir von der **Visiana-Initiative** tun?

Die Antwort heißt für mich: Liebe Menschen, lasst uns zusammenkommen!

Ich bin überzeugt davon, dass wir Menschen umso besser mit der globalen Krise klarkommen werden, je mehr wir in Verbindung kommen, in Verbindung mit unserem Wesenskern wie auch in Verbindung mit anderen Menschen.

Und vielleicht ist ja genau das die Chance in dieser existenziellen Krise: Je mehr Trumps in verschiedensten Erscheinungsformen auftauchen und uns drastisch vor Augen führen, wohin sich unsere Welt bewegen wird, wenn wir uns nicht bewegen, umso mehr reißt es uns - hoffentlich(!) - aus unserer immer noch zu bequemen Komfortzone und ruft uns, über

unseren Angstschatten zu springen und mit voller Herzensenergie das zu tun, wozu wir wirklich geboren wurden und was wir von ganzem Herzen in die Welt bringen wollen. Ja, es geht darum, uns von den Geschehnissen aufrütteln zu lassen, ohne in Lähmung oder in Zerstörungswut zu verfallen. Es geht darum, aufzuwachen und wirklich unseren Traum zu leben, unserem Stern zu folgen, wahrhaft Mensch zu sein. Es geht darum, die inneren und äußeren Türen zu öffnen und uns mit all den anderen aufwachenden Menschen auf ein neues Miteinander einzulassen, auf ein Miteinander, dass umso kraftvoller wird, je mehr jede/r Einzelne seinem inneren Wesen gemäß handelt. Es geht tatsächlich darum, die Welt und alles, was wir lieben, mit all unserer Kraft zu schützen.

Es geht auch darum, die so wertvollen Qualitäten, die wir in den letzten Jahrzehnten entwickelt haben, zu bewahren und weiter aufblühen zu lassen. Denn diese Qualitäten sind durch Menschen wie Trump in Gefahr!

Nicht umsonst habe ich mich, wie zahllose andere nach sich selbst suchenden Menschen, durch schmerzliche Therapiegruppen gearbeitet und in Meditations-Retreats nach dem Kern meines Seins geforscht. Nicht umsonst hat uns Männer wieder und wieder die Sehnsucht angetrieben, unsere alten Muster zu überwinden, damit wir unseren Kindern einfühlsame Väter und unseren Frauen ein achtsamer und lebendiger Partner werden können. Und nicht umsonst haben sich unzählige Frauen auf den Weg gemacht, sich selbst und ihrer Weiblichkeit näher zu kommen. All dies ist von unschätzbarem Wert, und ich bin unserer Elterngeneration inzwischen so dankbar, dass sie uns nach den Erschütterungen zweier Weltkriege und dem Grauen der Naziherrschaft eine Demokratie als Fundament geschaffen haben, die uns die Chance gab und gibt, zumindest ansatzweise frei denken, fühlen und handeln zu lernen.

Diese Werte und Qualitäten stehen jetzt durch den weltweit zu spürenden Rechtsruck in Gefahr, und ich werde mein ganzes Herz dafür geben, sie zu bewahren. Und deshalb bin ich froh darüber, nicht nur in einer Gemeinschaft zu leben sondern auch, gemeinsam mit anderen, mit den **Visiana**-Veranstaltungen dazu beizutragen, dass der Impuls des Miteinanders, der Herzenswärme und der Lebensfreude immer mehr Menschen erreicht. Es macht für mich zutiefst Sinn, dazu beizutragen, dass sich unser Visiana Wir-Netzwerk vergrößert und immer mehr einander stärkende Wir-Gruppen entstehen.

Ja, es tut mir gut, Menschen jeden Alters, von ganz jung bis uralt, ein Stück ‚Oase‘ zu geben, indem ich für Herzensverbindung Sorge, mit meinen Liedern, mit Kreistänzen, mit Begegnungsübungen, mit Kinderprogrammen und Vielem mehr.

Und es tut mir unendlich gut, bei unseren kleinen und großen Kinderaktionen zu spüren, wie glücklich Kinder sind, wenn sie ihre Lebendigkeit und ihre Fantasie, ihre Gedanken und ihre Gefühle, ihre Sorgen und ihre Wünsche für die Welt von morgen ausdrücken können. Denn aus den lachenden und berührten Kinderaugen leuchtet mir das wahre Menschsein entgegen, jenes offene Kinderherz, mit dem wir alle einmal geboren wurden.

Mir macht es Hoffnung, schon so viele tausend Kinder direkt erlebt zu haben und überall, wirklich überall zu spüren, wie wunderbar wir Menschen sind, wenn wir noch im Herzen jung sind...!

„Wir könnten Menschen sein, einst waren wir schon Kinder“, sagte Erich Kästner, und ich stimme ihm aus vollstem Herzen zu.

Ich erinnere mich gerade an meine letzte Kinderaktion zum Thema „Friedensvogel“. Nach einem Tag voller Abenteuer saß ich abends mit 40 Kindern und einigen Eltern und

Betreuer/innen im Schlusskreis und bat alle Anwesenden, einen Herzenswunsch an die Welt zu sagen. Als „Redestab“ gab ich eine Dose Seifenblasen herum, damit jeder der Herzenswünsche mit einem Seifenblasen-Puster zusätzliche Kraft bekam.

Es war eine besonders intensive Runde, und uns Erwachsenen traten die Tränen in die Augen angesichts der mit großer innerer Beteiligung ausgesprochenen Wünsche der Kinder.

Es waren Wünsche wie: „Ich wünsche mir Frieden für alle Menschen“ oder „Ich wünsche mir, dass niemand einem anderen mehr weh tut“ oder „Ich wünsche mir, dass keine Tiere mehr gequält werden“ oder „Ich wünsche mir, dass alle Menschen auf die Erde aufpassen.“

Ein etwa 8-jähriger Junge sagte danach sehr bewegt im Kreis: „Warum machen wir das denn nicht überall auf der Welt? Vielleicht wollen ja alle Kinder es so sagen wie wir hier. Vielleicht hört der Krieg ja dann auf! Vielleicht wollen ja alle Menschen keinen Krieg. Warum gibt es überhaupt Krieg?“

Ja, warum gibt es überhaupt Krieg, obwohl kaum ein Mensch ihn will?

Ich kann und will diese Frage hier nicht beantworten. Ich will einfach nur mein Bestes geben, damit in mir und außerhalb von mir mehr Frieden entsteht.

Vielleicht ist ja das, was wir mit „Visiana“ und „Ein neues Wir“ bewirken können, nur ein kleines Tröpfchen auf einen großen heißen Stein...! Vielleicht!

Mir tut es jedenfalls gut, mein Tröpfchen in die große Waagschale zu werfen, und ich merke bei jedem Wort, das ich hier schreibe, wie meine ins Wanken geratene Zuversicht wieder wächst.

Und deshalb sage ich noch einmal: Danke Donald Trump! Danke dafür, dass meine Empörung über deine Wahl bei mir zusätzliche Kraftquellen öffnet, um mich für eine lebenswerte Welt einzusetzen.

Und Du, liebe Leserin und lieber Leser...?

Wenn Du magst, kannst Du gerne im Rahmen unserer **Visiana-Initiative** oder unserer Gemeinschaft **Ein neues Wir** mit uns wirken. Damit Du und ich und alle anderen erfüllt und in Frieden leben können. Und damit Menschen wie Chalal in ihre Heimat zurückkehren können und ein sinnvolles Leben führen können. Durch die lebendige Kraft des Miteinanders können viele kleine Tröpfchen zu einem gewaltigen Fluss werden!

Mach auch mit bei unserer gerade startenden Aktion: „Nur Mut, der **Wirus** ist los...!“

(s. [www.visiana.de](http://www.visiana.de))

Ich freue mich auf Dich und auf Euch alle!

Micha



Micha Steinhauer  
Mitgründer der „Visiana-Initiative“  
und der Gemeinschaft „Ein neues Wir“.  
Fantasiekünstler für Kinder,  
Leiter der „Phantasiothek“,  
Liederpoet, GFK-Trainer, Menschenverbinder



**Visiana – die Kraft des Miteinanders**  
[www.visiana.de](http://www.visiana.de) + [www.ein-neues-wir.de](http://www.ein-neues-wir.de)  
+ [www.phantasiothek.de](http://www.phantasiothek.de)  
65627 Elbtal, Tel: 0171-3856837