

Nur darüber zu reden,
bringt keinen Frieden.
Die Teilnehmenden
vom «Ilanzer Sommer»
erkunden gemeinsam
die Gegend.



Zum Frieden ab in die Berge!

Anfang August treffen sich Friedensaktivisten zum **Ilanzer Sommer**. Um zu lernen, anders aufeinander zuzugehen. *Von Martin Frischknecht*

Für den Frieden sind wir irgendwie alle. Das gilt selbst für Staatslenker, die aktiv Kriege betreiben. Auch sie betuern, zumindest in der Öffentlichkeit, dass sie mit ihrem Handeln eigentlich den Frieden wollten. Wenn da bloss nicht das Nachbarsland wäre, dessen Armee einem Friedensschluss leider im Wege stehe ...

Nicht viel besser bestellt ist es leider häufig um den Frieden unter Nachbarinnen, zwischen Lebenspartnern und in Familien. Trotz guten Absichten scheint sich der Unfriede wie ein gefräßiger Wurm durch Beziehungen zu fressen. Wer sich vertieft damit beschäftigt, gelangt unweigerlich zur Einsicht, dass dieser Missstand mindestens so sehr mit einem selbst zu tun hat wie mit den vermeintlich bösen anderen.

Was lässt sich dagegen tun? Eine rührige Gruppe im Vorderrheintal in Graubünden engagiert sich seit einigen Jahren für die Schaffung einer Friedenskultur. Vom Mittwoch, 7., bis Sonntag, 10. August 2024, zeichnet diese als Initiantin zum vierten Mal verantwortlich für die Durchführung des «Ilanzer Sommers». Dank

Filmen, Wanderungen, Workshops, Ausstellungen und Begegnungen entstehen bei dem Anlass Impulse, anders aufeinander zuzugehen.

Zum Beispiel in einem als Atelier bezeichneten Kurs über drei Nachmittage unter dem Titel «Detox Polarisierung». Damit ist Wellness für den Geist gemeint, und die geht so: Die Gruppe der Teilnehmenden erarbeitet anhand dreier Themen, die stark polarisieren, unterschiedliche Standpunkte. Dann wagt man den Sprung ins jeweils andere Lager. Wie kommt ein Mensch dazu, die gegenteilige Meinung zu vertreten, und was spricht allenfalls dafür? Darüber wird debattiert, und in einem dritten Schritt ergibt sich bestenfalls aus den gegensätzlichen Positionen ein gemeinsamer Nenner.

Wem das zu anstrengend ist, der mag sich vielleicht eine Führung durch das Ilanzer Kloster gönnen, eine morgendliche Übungsstunde mit Yin-Yoga oder wagt die Begegnung mit zwei Pionieren der nachhaltigen Alpwirtschaft. All das trägt bei zur Schaffung einer Friedenskultur. 🌱

Loslassen für Hochsensible

Hochsensibilität ist ein Zustand, an dem heute viele leiden. Doch längst nicht alle, die betroffen sind, wissen es auch oder kennen die Verhaltensänderungen, mit denen sich die Symptome mildern lassen. Vor diesem Hintergrund hat Martin Bertsch das «Netzwerk Hochsensibilität» ins Leben gerufen, das Impulse zur Selbsthilfe vermittelt. Einmal im Jahr lädt das Netzwerk zu einer **Tagung**. 2024 findet der Anlass am 24. August in Olten SO statt zum Thema «Die Kunst des Loslassens». Die Teilnehmenden lernen dabei gewissermassen die richtige Einstellung, um die vielen Eindrücke, welche ihre Sinne täglich fluten, widerstandlos durch sich hindurchzulassen.

Der Veranstalter bezeichnet diese Kunst als «ganzheitliche Selbstregulation». Am Morgen organisiert man sich in einem «World Café», bei dem verschiedene Themen in Kleingruppen besprochen werden. Am Nachmittag wird aus Berlin der Weisheitslehrer Christian Meyer zugeschaltet, in dessen Lehre das tiefe Empfinden von **Emotionen** eine grosse Rolle spielt. Auf dem Weg zur Erleuchtung.



Sinnesreize geschehen lassen,
statt sich zu verkriechen.

FOTOS: FORUM FÜR FRIEDENSKULTUR/MARIA TKACHUK, SHUTTERSTOCK