

# „Souveränität beginnt damit, dass wir uns selbst begegnen“

**LIMBURG** Walter Kohl erklärt in der Stadthalle den Weg zum positiven Streiten

Streit ist anstrengend, aber er gehört zum Leben. Geschäftspartner ringen um Verträge, Eheleute streiten über Haushaltspflichten, Autofahrer um einen Parkplatz. Streit reicht von fruchtbaren Verhandlungen bis zu Gewalt und Unterdrückung. Vor allem, wenn es um Gefühle geht, kann Streit die Seele nachhaltig verletzen. Bei der Abschlussveranstaltung der Väter-Reihe des Evangelischen Dekanats Runkel bot Walter Kohl seinen etwa 150 Zuhörern in der Limburger Stadthalle einen Spaziergang durch die gedankliche Welt von Streit und Versöhnung an. „Wenn wir wissen, wie wir streiten, werden wir souverän“, so sein Leitgedanke.

Zuerst müsse man sich darüber klar werden ob es bei dem Konflikt um Gefühle oder um eine Sache geht. „Konfuzius hat schon vor 2500 Jahren Spielregeln für zwischenmenschliche Beziehungen entwickelt, nach denen man dem anderen nicht das Gesicht nehmen darf“, erklärte der Sohn des ehemaligen Bundeskanzlers Helmut Kohl. Diese Hemm-



Über das Streiten sprach Walter Kohl in der Limburger Stadthalle auf Einladung des Evangelischen Dekanats Runkel. FOTO: KERSTIN KAMINSKY

schwelle werde durch die Brutalität im Umgang mit der Sprache, etwa in den sozialen Netzwerken, leider oft überschritten.

Wir wollen Recht haben, weil wir uns eigentlich schwach fühlen. „Hängen Sie mal eine Liste der biblischen Todsünden an Ihren Spiegel, und wenn Sie richtig stinksauer sind, dann haken Sie ab, ob nicht verletzter Stolz, Habgier, Zorn oder Neid der wahre

Beweggrund ist“, so Walter Kohl.

Jeder Mensch lebe in drei Zeitzonen. Wenn die Vergangenheit uns im Opferland festhalte, gäbe es keine Chance, die Gegenwart zu gestalten und Vertrauen in die Zukunft aufzubauen. Diese These untermauerte der Redner mit einem persönlichen Schicksalsschlag. Kohls Mutter hatte sich im Sommer 2001 das Leben genommen, und zwar im Bett sei-

nes früheren Kinderzimmers. „Am Anfang war das unheimlich schwer, doch auf die Suche nach dem Warum gab es keine Antwort“, beschreibt er seine Gefühle. Den Schmerz wandelte Walter Kohl in positive Energie, indem er sich in einem Netzwerk für Suizidprävention engagierte. Schlagartig sei die schreckliche Erfahrung von gestern zu Sinnhaftigkeit und einer Kraftquelle geworden, erklärt er.

## Innerer Energiewandel

„Souveränität beginnt damit, dass wir uns selbst begegnen“, betont Kohl und skizziert einen von ihm entwickelten Weg der (einseitigen) Versöhnung. Zuerst müsse festgelegt werden, welches Anliegen zu bearbeiten ist. Dann gelte es, schonungslos alle dazugehörigen Gefühle, Gedanken, Meinungen und Glaubenssätze auf den Tisch zu legen – etwa in Form eines Briefes an sich selbst. Mithilfe einer Technik des inneren Energiewandels ließen sich dann die

alten, schmerzhaften Gefühle aus dem zweiten Schritt in positive Energien wie Akzeptanz, Selbstvertrauen oder Souveränität wandeln. Dem Anliegen könne nun eine neue Antwort gegeben werden. Schließlich kann es gelingen, mit der neu gewonnenen Kraft etwas Konkretes zu tun und sich der Zukunft zuzuwenden.

Noch besser, als Verletzungen der Seele im Nachhinein zu bearbeiten, sei aber, einem Streit bereits durch die innere Einstellung vorzubeugen. „Eigentlich sollte schon in der Schule ein Fach zum Umgang mit Belastungen und zur Sinnsuche eingerichtet werden“, findet Kohl. Denn wer Frieden mit der Vergangenheit geschlossen habe und einen Sinn in der Zukunft sehe, könne Krisen besser meistern. Je stärker die seelische Widerstandskraft sei, umso weniger angreifbar seien die Menschen. „Ein Streit auf Augenhöhe findet seinen Höhepunkt in der Kunst des Friedensschlusses“, so Walter Kohl. Das gehe aber nur ohne Rachegefühle.

KERSTIN KAMINSKY